

Pericoli sulla strada della preghiera del cuore

Nell'autunno del 2010, il blog [Orthodox Way of Life](#) ha presentato una serie di brevi articoli di cautele e accorgimenti per quelli che intraprendono la pratica della preghiera del cuore. I consigli sono basati sulle lettere dell'anziano Macario, il secondo degli startsi di Optina.

Le lettere di san Macario di Optina sono pubblicate nel libro *Russian Letters of Spiritual Direction* (St Vladimirs Seminary Press 1997), e sono [disponibili online in inglese](#).

Il pericolo della soddisfazione nella preghiera



Ti capita mai di trovare che la preghiera è più soddisfacente quando sei da solo in casa piuttosto che in chiesa? Se è così, ti trovi di fronte a una grande tentazione. L'anziano Macario dice che se le nostre preghiere a casa "suscitano la dolcezza e le lacrime in cui ti diletta, Dio è scontento". La preghiera può facilmente diventare qualcosa che è fatto per la nostra soddisfazione, senza l'umiltà necessaria per la vera preghiera. L'anziano dice: "Dolcezza e lacrime, non accompagnate da un senso della più profonda umiltà, non sono altro che tentazioni."

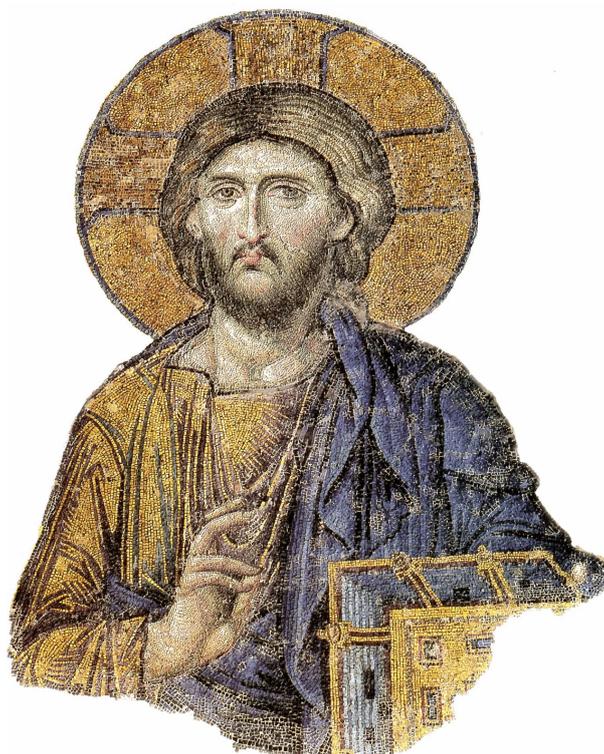
Se abbiamo questo "piacere" nella preghiera a casa, ma non troviamo che possiamo richiamare lo stesso "piacere" in chiesa, non possiamo concluderne che non abbiamo bisogno di andare in chiesa a pregare. Questa è una delusione. Siamo tentati dal nostro piacere della preghiera a casa per evitare la nostra partecipazione in chiesa. In questo modo

non troveremo la vera pace. Siamo prigionieri del nostro orgoglio.

L'anziano dice,

Prega semplicemente. Non aspettarti di trovare nel tuo cuore un notevole dono di preghiera. Considerati indegno. Allora troverai la pace. Utilizza l'asciutta, vuota freddezza della tua preghiera come cibo per la tua umiltà. Ripeti costantemente: non sono degno, Signore, non sono degno! Ma dillo con calma, senza agitazione. E questa umile preghiera, a differenza di quella dolce nella quale ti diletta, sarà gradita a Dio.

Condizioni per la pratica della preghiera del cuore



L'anziano Macario ci fornisce le condizioni per la pratica della Preghiera di Gesù.

- Accesso a un esperta guida spirituale
- Obbedienza assoluta alla guida spirituale
- Forte senso di responsabilità verso Dio, verso gli uomini, e anche verso le cose
- Vera umiltà
- Un'esecuzione dettagliata e sensibile dei comandamenti di Dio
- Un'accurata pulizia del cuore dai peccati e passioni

Tutte queste condizioni sono importanti per evitare i pericoli del nostro orgoglio e di azioni caparbie. È facile, nella nostra cultura di rimedio personale, trasformare la preghiera in un metodo. Quando questo accade, non si farà altro che amplificare il proprio ego.

L'anziano Macario dice:

Una decisione caparbia, orgogliosa di acquisire attraverso questa pratica maggiori doni spirituali, abilità, o consolazioni, è un peccato e un grande pericolo.

L'orgoglio, il più grande nemico - non solo della preghiera mentale, ma di tutta la pratica religiosa - è in agguato per noi, lungo tutta la strada.

È per un ardente desiderio di chiedere al Signore perdono per i nostri peccati che dobbiamo desiderare di praticare la preghiera di Gesù.

L'anziano dice,

Solo chi si sente sempre come il pubblicano in preghiera, e il figliol prodigo sulla strada di casa, può praticare impunemente.

Cautele nel leggere i Padri



Come cristiani ortodossi siamo incoraggiati a leggere gli scritti dei Padri, ma alcune precauzioni sono dovute. Molti degli scritti patristici sono stati scritti per monaci spiritualmente avanzati. Ciò è particolarmente vero per gli scritti contenuti nella *Filocalia*. Quindi dobbiamo affrontare tali scritti con grande umiltà.

L'anziano Macario consiglia quanto segue:

È ammirevole che tu legga i Padri. Tieni a mente, tuttavia, che i loro scritti sono come una fitta foresta: avventurandoci là senza protezione, senza conoscenza e senza guida, andiamo facilmente fuori strada e possiamo anche incorrere in gravi pericoli. Molti lettori hanno deviato per eccessiva sicurezza di sé; chi tenta una scorciatoia per la vita superiore, e cerca volontariamente di acquisire e di appropriarsi della visione e di altre gioie spirituali, chiama su di sé l'ira divina.

Il nostro primo compito è dominare le nostre passioni. Spesso questo è un compito lungo e arduo. Ma non si può trovare una scorciatoia.

Isacco il Siro dice:

Non immaginare mai di avere lasciato la selva delle passioni dietro di te, finché non sei ben all'interno delle mura della cittadella dell'umiltà.

Dobbiamo fare in modo che la nostra preghiera sia quella del pubblicano e non del fariseo.

Illusioni nella preghiera (I) - visioni



Le visioni in preghiera sono normalmente tentazioni del diavolo, che mira a rafforzare il nostro orgoglio.

Una volta ho avuto l'esperienza di pregare per qualcosa che volevo fare, ma che il mio consigliere spirituale mi consigliava di non fare. Un amico mi ha suggerito di andare in un certo luogo dove c'erano reliquie di una santa e di pregarla. Questo l'ho fatto ogni giorno per una settimana. Non è successo niente nei primi giorni. Ma ho continuato a visitare le reliquie cercando più ardentemente ottenere il consiglio della santa. Poi l'ultimo giorno in cui ero lì, ho visto la mano della santa muoversi e puntare verso la chiesa. Ho poi interpretato questo da solo come un permesso di fare quello che volevo fare. Non sapevo che questa era solo l'azione del mio orgoglio che era all'opera in me. Era una visione forzata.

Ecco una risposta dell'anziano Macario a una situazione simile:

Sei stato più volte visitato dall'illusione che, mentre guardavi le icone, queste cambiavano, finché un giorno anelli rosei, staccandosi dall'icona della Madonna, sono entrati nel tuo cuore portando con loro la ferma convinzione che ti era stato concesso il perdono dei tuoi peccati. Sull'autorità dei Padri, ti posso assicurare che nel momento in cui hai accettato questo come una rivelazione, e hai attribuito un valore morale all'esperienza, sei caduto nelle grinfie del diavolo.

Le visioni che abbiamo in preghiera o nei nostri sogni possono essere molto fuorvianti quando soffriamo ancora di orgoglio. Solo con il dono del discernimento, che viene con l'umiltà e con la grazia di Dio, possiamo attribuire con certezza significato spirituale alle visioni. È per questo che una guida spirituale è così importante, perché sicuramente dovremo affrontare molte illusioni volte a indurci in errore per rafforzare la nostra

condizione di orgoglio.

Quanto più si avanza spiritualmente, maggiori sono le tentazioni che si dovranno affrontare.

Illusioni nella preghiera (II) - gioia



Dobbiamo anche stare attenti alla sensazione di gioia che viene con la preghiera. Spesso si dice che questo sia il test se la risposta viene da Dio. Ma può essere anche un'illusione per chi soffre di orgoglio.

Giovanni Climaco dice nel settimo gradino,

Rifiuta con la mano destra, la mano dell'umiltà, tutti i flussi di gioia. Almeno, visto che sei indegno, questa gioia non si rivelerà una tentazione, e non ti porterà a confondere il lupo con il pastore.

L'anziano Macario dice:

L'Apostolo dice che la vera gioia spirituale è uno dei frutti più rari dello spirito, che si raggiunge solo nei pressi della vetta, dopo che si superano tutte le cattive abitudini e i cattivi pensieri, si conquistano tutte le passioni, e si raggiunge la riconciliazione.

Illusioni nella preghiera (III) - sensazione di calore

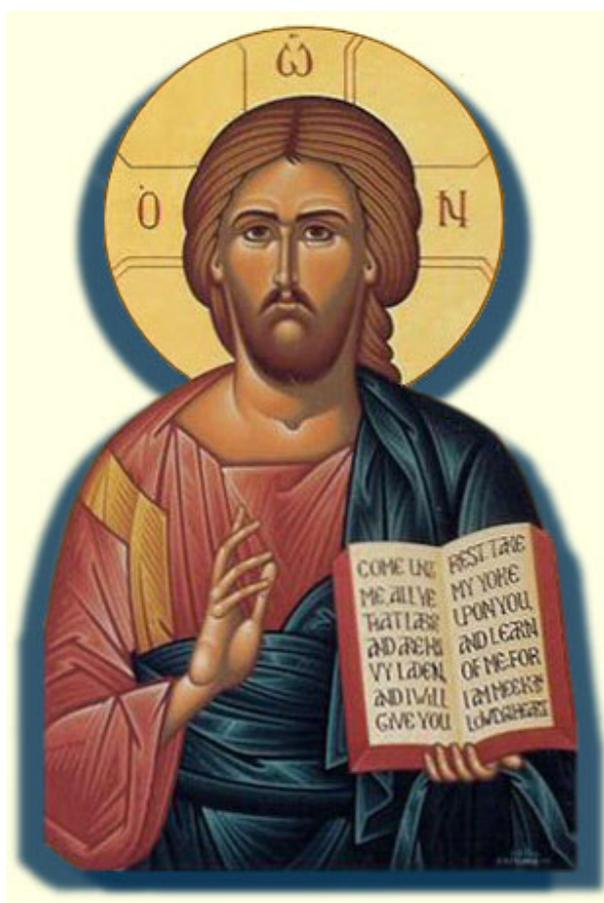


Ci sono molti che dicono che quando si è in vera preghiera si prova un calore. Questa è un'esperienza comune. Anche in questo caso abbiamo bisogno di fare attenzione, come anche questa può essere un'illusione che proviene dal nostro orgoglio.

L'anziano Macario dice:

Ancora una volta mi ripeto: la tua facile ipotesi che le sensazioni di calore corporeo, provate durante la preghiera, siano sicuri segni di grazia speciale, è sbagliata. Non sono nulla del genere, e l'ipotesi che lo siano è una tentazione del diavolo. Accetta ciò che ti capita con abbandono, lascia le cose come stanno, e non saltare alle conclusioni.

Illusioni nella preghiera (IV) - quando non praticare la preghiera del cuore



Come si è detto in precedenza, possiamo facilmente essere distratti nella preghiera da visioni, sensazioni di calore e di gioia. A causa di questo, non è sempre appropriato praticare la preghiera del cuore. Prima è necessaria una preparazione.

Sant'Isacco il Siro dice:

La grazia di Dio viene da sé senza alcun ambizioso sforzo da parte nostra. Arriverà solo al cuore che è puro... Se la pupilla dei tuoi occhi sarà impura, non osare alzarla; non cercare di guardare il sole, affinché la tua temerarietà non ti privi anche della limitata vista, acquisita con semplice fede, umiltà, penitenza, e altri atti e opere umili; perché la tua temerarietà non sia punito e tu cada a capofitto nelle tenebre esterne.

L'anziano Macario scrive in una delle sue lettere quanto segue:

È stato un errore per te voler praticare la preghiera mentale e la preghiera del cuore. Tutto questo va oltre le tue forze, al di fuori della portata delle tue capacità, incompatibile con le circostanze. Tali pratiche richiedono la massima purezza di intenzione verso Dio, gli uomini, e anche le cose.

Invece, leggi o recita - sotto la direzione del tuo confessore - salmi, canoni penitenziali, litanie e così via. Vai in chiesa il più frequentemente possibile, vivi umilmente, secondo gli ammonimenti della tua coscienza, e con attenzione, secondo i comandamenti del Signore. In altre parole, conduci la vita di un normale cristiano laico timorato di Dio.

Callisto e Ignazio scrivevano,

Molti percorsi possono condurre sia alla salvezza sia alla perdizione. Ma ce n'è uno che ci conduce in modo sicuro verso il cielo: una vita vissuta secondo i comandamenti del Signore.

Il nostro compito è quello di "praticare costantemente l'umiltà, l'amore e la carità", ci ricorda l'anziano Macario.