

PRATICA DELLA PREGHIERA DEL CUORE

*Vieni, chiunque tu sia, vieni
Sei un miscredente, un idolatra, un pagano vieni
La nostra casa non è un luogo di disperazione
E anche se hai violato cento volte una promessa vieni
Vieni, ritorna ancora, vieni!*
(Jallaluddin Rumi)

[1] Introduzione

Dal 1973 mi dedico alla pratica del Kriya Yoga ed alla ricerca delle procedure di meditazione liberate da deformazioni e inquinamenti New Age.

Tale disciplina è nata in India e dall'India si è diffusa in tutto il mondo dopo la pubblicazione del libro *Autobiografia di uno yogi* di Paramahansa Yogananda. Eppure non è difficile realizzare quanto essa sia somigliante alla pratica del Dhikr dei Sufi e alla cosiddetta "Preghiera del cuore" come essa è concepita dai monaci di Monte Athos. Convinto della centralità della Preghiera devozionale in ogni autentico sentiero mistico, mi rendo disponibile di illustrare un percorso sicuro (anche se impegnativo) affinché qualsiasi ricercatore, seriamente motivato, possa realizzare l'ambita meta della "Preghiera del cuore" nella propria vita.

[2] Premessa sul concetto di Preghiera devozionale

È inconcepibile pensare ad un autentico sentiero spirituale che non preveda la pratica della *Preghiera devozionale* (*Preghiera contemplativa, Orazione Interiore.*)

Va detto che per molte persone la *Preghiera* è una supplica a Dio con lo scopo di ottenere qualcosa. Noi non ci occuperemo di questo aspetto della *Preghiera*.

La *Preghiera* che ognuno è invitato a scegliersi è la ripetizione di una formula che incarna il proprio modo di rivolgersi al Divino e arrendersi alla Sua volontà. Non ho dubbi sul fatto che se vogliamo rinnovare il nostro cammino spirituale, faremo una gran cosa ad adottare la *Preghiera devozionale* come abitudine quotidiana. I santi ci hanno spiegato in modo definitivo che non c'è altra strada che questa. Ricordiamo tutti gli ammonimenti di Santa Teresa di Avila, ricordiamo Padre Pio:

Noi cerchiamo Dio nei libri, ma è nella *Preghiera* che lo troviamo. La *Preghiera* è la chiave che ci apre la porta del cuore di Dio.
(Padre Pio da Pietrelcina)

[3] Cominciamo col cercare la propria Preghiera

È importante scegliersi un *Preghiera* che susciti una sincera emozione, che incarna l'atteggiamento che assumiamo davanti alla propria concezione del

Divino, del Trascendente. Essa dovrebbe avere un tono forte e dolce allo stesso tempo. "Tono forte" significa che è incompatibile con un atteggiamento di lamento rassegnato, piuttosto evoca lo stato di pura felicità che, con le parole scelte, noi stiamo visualizzando. All'inizio di ciascuna sessione di *Preghiera* è importante sentire una sincera gioia nel cuore.

Per fare un esempio, una suora di clausura rivelò in una intervista quale era la propria *Preghiera*: "È il tuo volto che cerco o Signore." Difficile immedesimarsi in lei e capire l'ondata di emozioni profonde che tali parole suscitarono in lei quando la scelse (tra i Salmi) e quale amore, quale devozione suscitano in lei tuttora.

[4] Particolare interpretazione dello scopo della Preghiera Devozionale

Mi spiace constatare come alcune anime consacrate siano contrarie alla *Preghiera devozionale* in particolare al fatto di ripeterla a voce o mentalmente tante, tante volte (esempio il Rosario con l'Ave Maria.) Probabilmente non hanno capito che tali ripetizioni non servono al Divino ma a noi.

Una mente assorbita nella aspirazione verso il Divino tramite la pratica quotidiana della *Preghiera devozionale* diventa capace di compiere il più grande dei miracoli: interrompere l'inutile "dialogo interno" della mente – principale ostacolo alla meditazione e fonte continua di dispendio energetico – e vivere permanentemente nella dimensione del *Silenzio Mentale*.

*Scese su di me
mi circondò
e rimase*
(frase di Mére)

Il principale lavoro per un cristiano è non disperdere l'esperienza di gioia interiore e devozione ottenuta partecipando ai sacramenti ma anzi farla crescere nell'intimo del proprio cuore anche quando il caos della vita mira a ridurla o annientarla del tutto.

Il grande lavoro è calmare la mente. Quando questo è fatto, la dimensione spirituale si manifesta naturalmente, senza ulteriore sforzo. Al contrario, privati di questo stato, rischiamo di trascinare avanti la nostra esistenza ammirando sì le vite dei santi, ma rassegnati alla falsa idea che l'esperienza mistica sia a noi fatalmente preclusa.

[5] Definizione di Preghiera del cuore

Molti pensano che la *Preghiera del cuore* sia una *Preghiera* pronunciata con una devozione sincera, riflettendo sul senso delle parole di cui essa è composta... In realtà essa è molto di più. Essa è la *Preghiera* ritmata sui battiti del cuore. Ogni battito coincide con una sillaba della *Preghiera*. Per chi punta a realizzare la *Preghiera del cuore* è utile leggere più volte il libro: "*I racconti di un Pellegrino russo* (Anonimo. In Italia ci sono almeno 4 case editrici.)" Consiglio di acquistarlo quasi come ... "libro di testo." Nessuno sa per certo se si tratta di una storia vera che riguarda un particolare pellegrino, o un romanzo spirituale creato per diffondere la dimensione mistica della fede Cristiana Ortodossa.

La storia è quella di un pellegrino di ritorno dal Santo Sepolcro che si ferma in un monastero di Monte Athos e racconta ad un monaco i dettagli della sua ricerca, durata una vita intera, come sia possibile "pregare incessantemente" – secondo le raccomandazioni di San Paolo. Tale devoto era deciso a percorrere le sterminate pianure russe fino all'infinito pur di trovare una guida spirituale che gli svelasse il segreto della *Preghiera Continua*. Un giorno quell'ardore fu premiato: un maestro spirituale lo accettò come discepolo chiarendogli, nel giro di pochi mesi, ogni dettaglio della pratica della *Preghiera Continua*. La *Preghiera* che il pellegrino utilizza è la *Preghiera di Gesù*: "Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore." (*Kyrie Iesou Christe, Yie tou Theou, Eleison me ton amartalon.*)

Seguendo le istruzioni del suo Maestro, un giorno il pellegrino scopre che la *Preghiera* è sulle sue labbra e nella sua mente ogni momento in cui lui è sveglio – così spontaneamente e senza sforzo come il respiro stesso. In questa meravigliosa condizione riesce a sperimentare l'intimo "segreto del cuore".

"Simile a colui che, vicino al focolare, si gode la bellezza dell'inverno ventoso, freddo, che circonda il nido della sua casa, colui che pratica la *Preghiera del cuore* contempla sia il triste sia il gioioso spettacolo della vita, avendo trovato nel centro del cuore l'infinità dei cieli! Tale *Preghiera* è davvero una gemma meravigliosa il cui splendore riscalda la propria vita. La sua magia si diffonde in ogni sfaccettatura della propria esistenza. È come camminare fuori da una stanza scura nell'aria fresca, nella luce del sole. "

(I racconti di un Pellegrino russo)

"*I racconti di un Pellegrino russo*", un capolavoro che contiene una grande ispirazione. Il libro afferra facilmente la vostra attenzione poiché presenta la vita di un eremita errante come la forma ideale di vita per coloro che sono attratti dalla meta spirituale. Noi abbiamo bisogno di essere ispirati da letture come queste per prendere e mantenere la nostra decisione. Solo così, invece di passare il tempo libero in attività inutili ci convinciamo con entusiasmo a gustare il divino miele della *Preghiera devozionale*.

Non serve invece leggere la *Filocalia* (che è spesso usata dagli esicasti) – raccolta di testi sulla *Preghiera* e sull'ascetismo scritti dal quarto al quindicesimo secolo. A mio avviso, è un testo che può riuscire noioso in quanto è un chiaro esempio di come la mente, ossessionata dal peccato e dalle tentazioni, è capace di complicare le cose più semplici. Comunque non si può negare che, qui e là ci sono varie perle di saggezza.

Nota

Per molti, la prima esposizione alla *Preghiera del cuore* come è vissuta nell'Esicasmo venne da Franny e Zooey da J.D. Salinger (pubblicato nel '61):

"... se continuate a ripetere quella *Preghiera* tante e tante volte, dovete solo farlo prima con le labbra -- poi alla fine la *Preghiera* diventa auto-attiva. Qualcosa avviene dopo. Non so cosa ma qualche cosa avviene, le parole si sincronizzano con i battiti del cuore della persona, e quindi stai veramente pregando incessantemente."

Per spiegarvi come realizzare tutto questo, descriverò tre passi preliminari. Quello che vi propongo funziona ed è semplice da realizzare.

QUATTRO PASSI PER ARRIVARE ALLA PREGHIERA DEL CUORE

[I] Incominciare la ripetizione a voce

Incomincia la pratica non mentalmente ma con un tono normale di voce. È possibile, per non disturbare chi è vicino, sussurrare la *Preghiera* mantenendo però un minimo di intensità tale che tu ti possa ascoltare. Conta il numero di ripetizioni su un rosario. All'inizio cerca di sentire e di vivere il senso delle parole.

Se pratici in una stanza camminando avanti e indietro, è probabile ti venga l'istinto irresistibile di mettere in ordine quello che sta attorno a te. Questo ti fa intuire come la ripetizione della *Preghiera* produce ordine anche nella tua mente.

Un grande ostacolo, per molti fatale, è che potresti scivolare in uno stato di scoraggiamento e fronteggiare lo spettro dell'idea che la *Preghiera devozionale* sia una pratica "povera" ovvero che ci siano tanti altri modi di collaborare con l'evoluzione spirituale – modi più "dignitosi" che ripetere come un pappagallo tante e tante volte la stessa frase. È fondamentale resistere alla tentazione di credere che questa pratica sia un gioco auto ipnotico che ti conduce in uno stato di stordimento. Questa pratica invece ti aiuta a calmare il rumore di fondo della mente. Affidati a questa ripetizione con una forte volontà, agisci come se tu avessi in mano un martello pneumatico che faccia crollare il muro della prigione dove la tua mente tende a rinchiuderti.

Potresti essere interrotto da qualcuno che viene a trovarti e suona alla tua porta, oppure, se pratici camminando, potresti incontrare una persona che vorrebbe fermarsi a lungo a parlare con te. Preparati a questa eventualità e, se si verifica, non innervosirti. Continua a ripetere la *Preghiera* finché proverai un senso di libertà come mai avevi sperimentato prima.

Completate un centinaio di ripetizioni, chiudi la bocca e lascia che la *Preghiera devozionale* prosegua mentalmente e senza sforzo nel sottofondo della tua coscienza. Senti il guscio protettivo fatto di pace tangibile che circonda la tua persona. Non ti sto chiedendo di adottare una certa visualizzazione ma di cercare di aumentare la capacità di percepire quello che sta effettivamente avvenendo. Sii sensibile alla vibrazione che la *Preghiera* suscita nel tuo corpo.

[II] Fondere la Preghiera col respiro

Questo secondo punto ti aiuta a percepire ancora più chiaramente l'effetto del primo.

Siedi in modo confortevole ma con la spina dorsale il più diritta possibile e cerca di allungare il ritmo del respiro. Inspira ed espira attraverso le narici in modo che il respiro produca un leggero rumore nella gola. Non appena il respiro

raggiunge un ritmo stabile e regolare, unisci la *Preghiera* al movimento del respiro. Se la *Preghiera* è breve, ripetila mentalmente durante l'inspirazione e di nuovo durante l'espirazione. Se la *Preghiera* è lunga, ripeti mentalmente metà durante l'inspirazione e metà durante l'espirazione. Se non sei capace di completare la *Preghiera* durante un respiro completo, ciò significa che la *Preghiera* che hai scelto è troppo lunga.

Qui è praticamente impossibile che tu non provi una pace profonda che ti da un gran senso di sollievo e di conforto. Prosegui in tal modo per almeno 10-20 minuti. È utile contare il numero delle ripetizioni con un rosario.

[III] Avvicinarsi al "luogo del cuore" utilizzando il respiro

Questo esercizio completa il precedente ed è già in se stesso un forma di *Preghiera del cuore*.

Inspira percependo un movimento orizzontale di energia che da un punto situato circa 6 centimetri a sinistra del *Chakra del cuore* si muove verso un punto simmetrico sulla destra, attraversando il *Chakra del cuore*. Durante questo movimento, pronuncia mentalmente metà *Preghiera*. Espira percependo un movimento orizzontale che fa il percorso al contrario completando mentalmente la *Preghiera*.

Adesso fai un respiro come nel punto [II] solo che il percorso dell'energia è più corto e anche il respiro è più breve. Precisamente, inspirando percepisci un movimento verticale di energia che da un punto sotto il *Chakra del cuore* di circa 6 centimetri si muove verso un punto simmetrico situato sopra il *Chakra del cuore*. Durante questo movimento, pronuncia mentalmente metà *Preghiera*. Espira percependo un movimento verticale che fa il percorso al contrario completando mentalmente la *Preghiera*.

Il "disegnare" questa "croce", utilizzando due respiri completi costituisce un ciclo. Il respiro è molto calmo. Inspirazione ed espirazione durano circa 3 secondi ciascuno. Prosegui in tal modo per almeno 10-20 minuti. È utile contare il numero delle ripetizioni con un rosario.

Rispetto al punto [II], gli effetti sono molto più profondi e duraturi. L'attenzione, la concentrazione pervengono ad una coesione completa. Tante espressioni che trovi sul libro *I racconti di un Pellegrino Russo* diventeranno sempre più comprensibili. Comincerai a sentire con un senso di rapimento mistico il "*luogo del cuore*." Capirai cosa vuol dire non pregare più con "*la mente nella testa*", ma con "*la mente nel cuore*."

Ripetendo questa pratica nei giorni seguenti noterai come la procedura si interiorizza. In altre parole, tu incominci col respiro e concludi percependo solo il movimento energetico mentre il respiro diventa sempre più breve, quasi inesistente. Dicevamo di inspirare percependo un movimento orizzontale di energia che da un punto situato circa 6 centimetri a sinistra del *Chakra del cuore* si muoveva verso un punto simmetrico sulla destra. Ebbene ti sentirai di partire più vicino al *Chakra del cuore* per esempio a 4, 3 centimetri. Ovvero la "croce" diventerà sempre più piccola.

Ti posso assicurare che i risultati più profondi e duraturi non li vedrai tu ma li vedranno coloro che ti conoscono da tempo e che noteranno (con sincera

meraviglia) la tua trasformazione.

[IV] Sincronizzare la Preghiera con il pulsare del cuore

Senti il "luogo del cuore", volgi tutta l'attenzione ad esso, dimentica il respiro. Cerca di percepire il pulsare del cuore. Non è necessario che la percezione sia chiarissima. Basta un poco. Se persisti, la percezione diventerà sempre più chiara di giorno in giorno.

Quando ci riesci fai sì che ciascun battito coincida con una sillaba della *Preghiera*. Anche questo è difficile, ma non arrenderti. Con questo nuovo criterio, applicato costantemente, raggiungerai lo stadio in cui il respiro prima e le pulsazioni del cuore poi, tendono a rallentare e scomparire. Quando questo avviene, comprenderai cosa significa "*pregare con il cuore e non con la mente.*"

Come utilizzare le quattro fasi illustrate sopra

Consiglio per i primi giorni: incomincia con il punto [I] provando per pochi minuti il punto [II]

Consiglio per le due settimane seguenti: espandi il punto [II] arrivando ai tempi suggeriti.

Consiglio per le ulteriori due o tre settimane seguenti: prova a familiarizzarti col punto [III] e quindi fai solo [I] e [III]. Cerca di avere pazienza e accontentati dei risultati che vengono. Mantieni l'ispirazione leggendo i libri consigliati. Cerca di sentire che qualcosa sta cambiando in te: c'è come una pace mai provata prima che cerca di stabilirsi nel tuo comportamento quotidiano.

Consiglio per i mesi successivi fai una catenina al giorno di [I] poi almeno 12 respiri profondi come spiegato nel punto [II] e poi con calma dedicati al punto [III]

Consiglio finale: dopo molti mesi prova a fare [I] [II] [III] e [IV] precisamente

- ▶ una catenina di [I]
- ▶ almeno sei respiri profondi di [II]
- ▶ almeno sei cicli con due respiri brevi ciascuno di [III]
- ▶ prova il punto [IV] ma sii prudente. Per varie settimane non superare i cinque-10 minuti

Conclusione: trasformazione che avviene stabilmente nella vita

Sarai colpito dalla efficacia delle procedure descritte. La *Preghiera devozionale* che diventa abitudine quotidiana e si approfondisce nella *Preghiera del cuore* rappresenta il modo più diretto di "raddrizzare" il proprio sentiero spirituale. Essa possiede il potere di far convergere verso la giusta direzione ogni sforzo fatto in passato volto a vivere in pace e armonia con quanto ci circonda e con il Divino.

Pur utilizzando come sempre la mente, avrai l'impressione di avere accesso ad una percezione completamente nuova della realtà. Questo perché il cuore gioca un ruolo decisivo.

Lo studio della letteratura sul concetto che il cuore funziona in modo misterioso come un cervello a sé stante è di grande ispirazione.

Restiamo distanti da polemiche: sappiamo che non è un fatto scientifico che il cuore agisca come se avesse una mente propria. Nondimeno una persona seria e sensibile avrà l'evidenza che tale "cervello del cuore" influenza la nostra consapevolezza nel senso che ci concede un'esperienza diretta della realtà presente. Appare evidente che creare un rapporto di armonia con esso è un risultato che vale qualsiasi sacrificio.

È come seguire un "insegnante interno" i cui suggerimenti ci portano a manifestare una intelligenza più sottile e creativa. Una grande rivoluzione accade nella nostra vita. Saremo consapevoli del filtro, costruito dai condizionamenti, che hanno deformato la nostra percezione della realtà. Vedremo il fiorire delle migliori qualità nella nostra personalità (gratificazione profonda, sentimenti di gratitudine verso ogni pur piccola cosa bella che avviene nella nostra vita, amore incondizionato verso il Divino, non legato ad alcuna circostanza.) L'ambiente in cui viviamo ed operiamo reagisce con insolita approvazione ed affetto.

Spesso lo stato estatico ci afferra durante la vita attiva di tutti i giorni. Precisamente, affidando la direzione della nostra vita al cervello-cuore, scopriremo che sempre più spesso la nostra immaginazione si sofferma su qualcosa di bello. Se in tali momenti riusciamo a rimanere calmi, quella Bellezza crescerà a dismisura. Ed ecco che diveniamo consapevoli che non ce la possiamo fare a sostenere un illimitato, struggente commuovimento interiore. Dagli angoli degli occhi scendono lacrime di incontenibile delizia. Quando ci perdiamo in questa gioia, avremo la drastica realizzazione che "quanto abbiamo vissuto fino adesso era un *nulla*."

"...Una Luce, nasce da questa ineffabilità,
E da ciò, indescrivibile, l'illuminazione del cuore.
Quindi appare una perfezione che è senza fine. "
(Monaco Theophanis)