

Preghiera del Cuore

Mercoledì 04 maggio 2005

Riflessioni tratte dai pensieri di Teofane il Recluso (staret russo)

È bene passare attraverso la meditazione intellettuale, ma non bisogna fermarsi: bisogna infiammare il cuore.

Il Signore ha ordinato di chiudersi in una cella e di pregare. *Questa cella è il cuore.* Di conseguenza, è il comandamento del Signore che ci obbliga a pregare nel nostro cuore.

La preghiera (come la fede, la coscienza e tutta la vita cristiana) non è vera se non viene dal cuore.

«Mentre pronunciate la vostra preghiera, cercate di farla nascere dal cuore. La preghiera è, nel vero senso della parola, un sospiro del cuore verso Dio; se questo slancio manca, non c'è preghiera».

Quando è legato al cuore, l'intelletto si libera della sua instabilità e, di conseguenza, distingue più chiaramente i concetti, riflette meglio sui pensieri. Quando la preghiera risiede nel cuore, la ragione comprende meglio le verità che spontaneamente e all'improvviso si rivelano a essa nel cuore. la contrizione e le lacrime preservano la ragione dalla dissipazione e conservano il calore nel cuore.

Solo la preghiera del cuore permette di entrare in contatto con i santi.

« Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore »

*O Madre del Signore
che accogli dentro il cuore e conservi la parola
o nuova Èva
concedi che veniamo nell'ombra della sera
a rifugiarsi in tè.*

*O Figlia d'Israele
che non attendi nulla se non la sua venuta
gioia dei profeti
lo Spirito in tè plasma l'immagine del Padre
Gesù l'Emmanuele.*

*O Madre dei credenti
rovetto sempre ardente dimora del Signore
Vergine Maria
prepari nel silenzio il lievito del regno
in cui rinasce il mondo.*

Luca 1, 27-38

Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria.

Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te». A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo».

Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio.

Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: *nulla è impossibile a Dio*».

Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l'angelo partì da lei.

SALMO 105 (104) Dio è fedele alla sua parola

- 1 Lodate il Signore, invocate il suo Nome
annunciate tra i popoli le sue azioni,
- 2 cantate e suonate per lui
raccontate le sue meraviglie
- 3 siate ebbri del suo Nome di santità
gioisca il cuore di chi cerca il Signore.
- 4 Cercate il Signore e la sua forza
cercate senza tregua il suo volto,
- 5 ricordate le meraviglie che ha compiuto
i suoi prodigi e i giudizi della sua bocca
- 6 voi stirpe di Abramo suo servo
voi figli di Giacobbe, suoi eletti.
- 7 Sì, il Signore è il nostro Dio
i suoi giudizi su tutta la terra
- 8 ricorda sempre la sua alleanza

parola data per mille generazioni.

- 9 L'alleanza conclusa con Abramo
il giuramento garantito ad Isacco,
- 10 l'ha stabilito come legge per Giacobbe
promessa eterna in favore di Israele
- 11 dicendo: «Vi darò la terra di Canaan
sarà vostra porzione di eredità».

*“Quando la preghiera diventa incessante,
allora incomincia la preghiera spirituale:
un dono dello Spirito di Dio
che prega per noi....”*

(Teofane il Recluso - vescovo e monaco vissuto nel XIX secolo in Russia)

