




I RACCONTI DI UN PELLEGRINO RUSSO

Primo racconto



**Per grazia di Dio sono uomo e cristiano,
per azione grande peccatore,
per vocazione pellegrino della specie più misera,
errante di luogo in luogo.
I miei beni terrestri sono una bisaccia sul dorso
con un po' di pan secco
e, nella tasca interna del camiciotto,
la Sacra Bibbia.
Null'altro.**



Chi è il PELLEGRINO?

- Il *Pellegrino* è colui che è spiritualmente in ricerca, che si lascia provocare dalla Parola che ascolta, che accoglie l'invito a fare della preghiera il luogo e il tempo privilegiato dell'incontro con Dio.
- Il *Pellegrino* inoltre è colui che non cammina da solo, ma si pone alla scuola della Tradizione, cioè di coloro che, prima di lui, hanno già iniziato a percorrere il sentiero della preghiera e che perciò possono essere per lui guida e maestro.
- Ancora, il *Pellegrino* non affida il suo cercare Dio all'improvvisazione, alla spontaneità, alla "sensazione del momento", ma fa spazio a un "metodo". Questo perché la preghiera è certo "bisogno del cuore", ma anche "educazione del cuore": solo un cuore purificato e liberato, ripulito, può "udire" veramente la voce di Dio nel profondo dell'anima...




Ventiquattro settimane dopo la festa della Santissima Trinità
entrai in una Chiesa, durante la Liturgia, per pregare.

Stavano leggendo, dalla prima lettera dell'apostolo Paolo ai
Tessalonicesi, il passo in cui è detto:

«Pregate senza intermissione¹».

Queste parole si incisero profondamente nel mio spirito,
e cominciai a chiedermi come fosse possibile
pregare senza posa
quando ciascuno è necessariamente impegnato
a lavorare per il proprio sostentamento.



Cercai nella mia Bibbia e lessi con i miei occhi
quello che avevo udito, e precisamente:

«Pregate senza intermissione,
pregate per mezzo dello Spirito in ogni tempo²»;
«gli uomini preghino levando mani pure, senza collera³»

Pensavo, pensavo, ma non trovavo alcuna soluzione.

«Che fare?», mi domandavo. «Dove trovare qualcuno che mi
chiarisca il senso di queste parole?»

2. Ef 6,18

3. 1 Tim 2,8



Andrò nelle Chiese dove si trovano predicatori di grande fama;
chissà che da loro non mi giungano parole illuminanti.

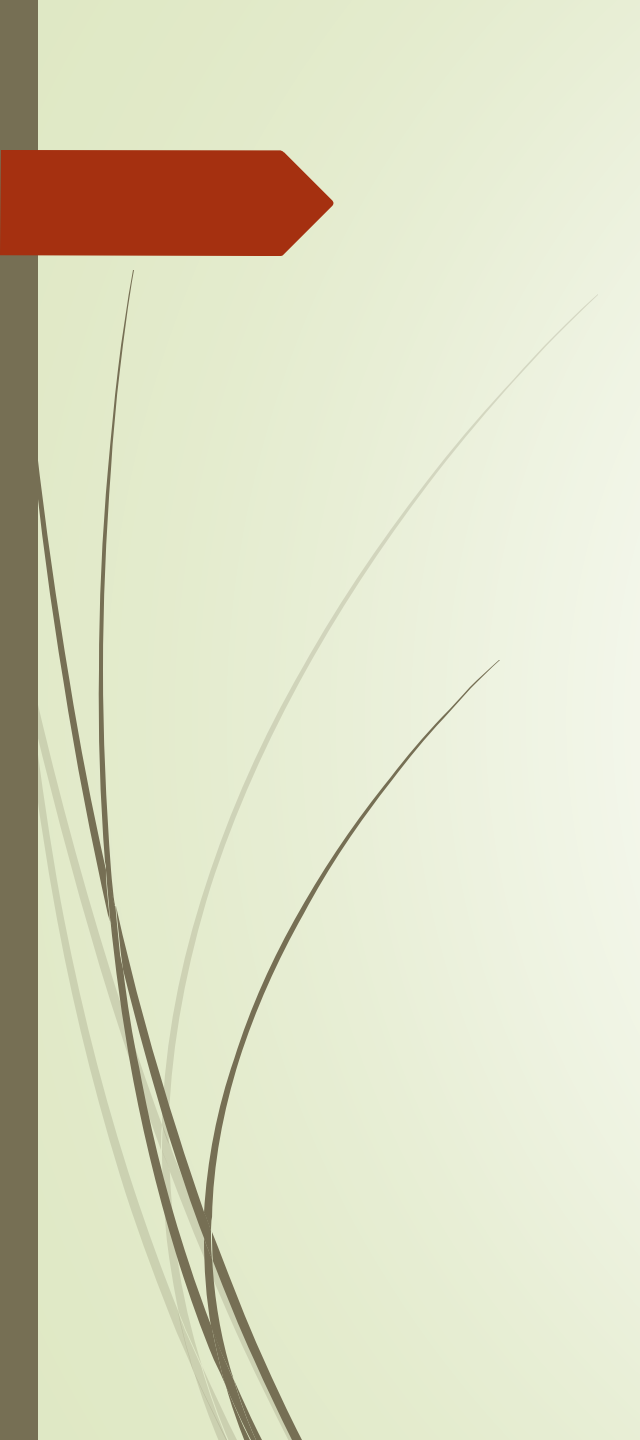
E così feci.

Udii molte prediche bellissime sull'orazione in generale:

Che cos'è, perché è indispensabile, quali sono i suoi frutti;
ma nessuno spiegava come vivere di orazione.

Una di queste prediche trattava dell'orazione interiore e anche
dell'orazione ininterrotta, ma sul modo di arrivarci, neppure un
accenno.

Insomma, nelle prediche che udii non trovai la risposta che
cercavo.



Sicché, avendone ascoltate molte
senza trovare una spiegazione
sul modo di pregare «senza intermissione»,
rinunciai ad assistervi
e decisi di cercare, con l'aiuto di Dio,
un uomo sapiente ed esperto
che mi spiegasse il mistero dell'orazione ininterrotta,
che così irresistibilmente mi attraeva

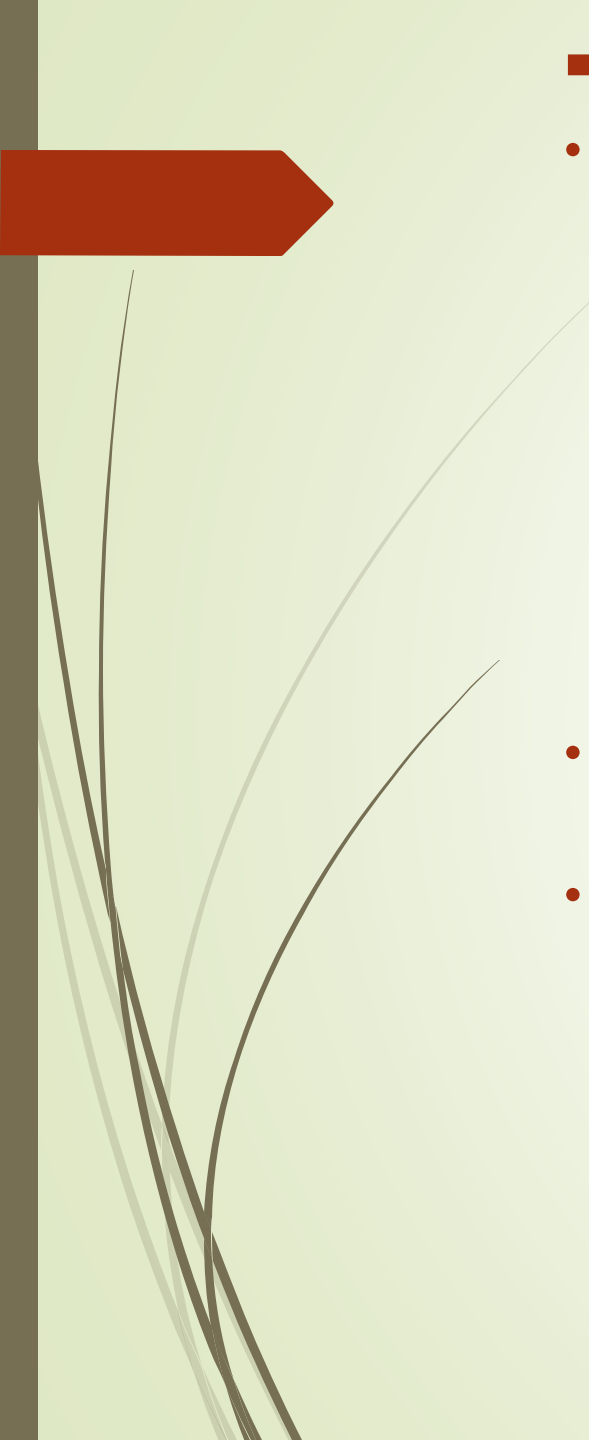


- Da cinque giorni il *Pellegrino* cammina lungo la strada maestra, con nel cuore l'ardente desiderio di incontrare qualcuno che lo introduca all'orazione ininterrotta.
- Unica compagna di viaggio la *Bibbia*, che legge per trovarvi riposo e consolazione.
- Dio non esita a rispondere a colui che lo cerca con cuore ardente e sincero.



LO STARETZ

- Una sera incontra un vecchietto, dall'aspetto di un religioso. E' un monaco che vive in un eremo distante circa dieci verste dalla strada maestra. Iniziano a dialogare e il **Pellegrino** gli manifesta il desiderio ardente del suo cuore. Egli lo invita ad accompagnarlo all'eremo, ove vivono **staretz** di grande saggezza, in grado di offrirgli cibo spirituale e di indicargli il cammino, alla luce della Parola di Dio e dell'insegnamento dei Santi Padri [*lo staretz è un monaco anziano o un anacoreta dedito all'orazione e alla vita ascetica, che viene scelto come padre spirituale di un monastero*].
- Cammin facendo, il vecchio religioso si fa lui stesso staretz per il **Pellegrino**: chiarificando il suo desiderio di preghiera ininterrotta, gli conferma essere una chiamata di Dio questo anelito all'orazione. Soprattutto gli offre lo strumento concreto per inoltrarsi nell'avventura della preghiera incessante: la **Preghiera di Gesù**.

- 
- ▶ *“Entrammo nella sua cella e lo starete prese a dirmi:*
 - *L’ininterrotta Preghiera di Gesù è l’invocazione continua e ininterrotta del divino Nome di Gesù Cristo con le labbra, con la mente e con il cuore, nella visione mentale della sua presenza costante e nell’invocazione della sua pietà, durante ogni occupazione, in ogni luogo, in ogni tempo, anche nel sonno. La preghiera si compone di queste parole: **SIGNORE GESU’ CRISTO ABBI PIETA’ DI ME!** E chi si abituerà a questa invocazione proverà una tale consolazione e un tale bisogno di pronunciare di continuo la Preghiera, che non potrà vivere senza di essa, ed essa spontaneamente fluirà dentro di lui. Ora hai capito cos’è l’orazione ininterrotta?-*
 - *Ho capito, padre mio! Per amor di Dio, ora insegnatemi come arrivarci!-, gridai pieno di gioia. [...]*
 - *Lo starete aprì la Filocalia, vi cercò il trattato di san Simeone il Nuovo Teologo e cominciò: Siedi nel silenzio e nella solitudine. Inclina il capo, chiudi gli occhi; respira dolcemente, e guarda con l’immaginazione dentro il tuo cuore. Dirigi la tua mente, cioè il tuo pensiero, dalla testa verso il cuore. Scandisci respirando: ‘Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me’, a fior di labbra o anche soltanto con la mente. Sforzati di escludere ogni pensiero estraneo; abbi una serena pazienza e ripeti il più spesso possibile questo esercizio.”*


Quale il senso di questa continua ripetizione?

- Dopo di che il monaco congeda il *Pellegrino*, invitandolo a ripetere la preghiera prima 3000 volte al giorno, poi 6000, poi 12000...
- Innanzitutto che il primo grado è, come per tutte le preghiere, l'abitudine a recitare la formula con la bocca, oralmente; scopo di questa prima impresa è perciò quello di acquisire una abitudine, anche se ancora puramente esterna, cioè il movimento delle labbra.
- Quando il *Pellegrino* riceve l'ordine di recitare 12mila preghiere al giorno, all'inizio sente la fatica, l'indurimento della lingua e la rigidità delle mascelle; poi si abitua così bene che l'abitudine passa dallo stato di veglia al sonno. Questo è un secondo passo molto importante, ma altri ce ne sono ancora!
- Quello successivo è infatti passare dal movimento delle labbra a quello della lingua, cioè un po' più all'interno, anche se ancora nella bocca. La *Filocalia* insiste però molto sul fatto di introdurre la preghiera dalla bocca alla mente e al cuore, ma di questo ne parleremo più in là, nel quarto racconto.



note a margine

- La preghiera del Nome è una invocazione di pietà. Essa va a toccare esattamente il punto più profondo della condizione umana. Nell'Eden Dio Creatore aveva detto ad Adamo ed Eva di nutrirsi di ogni albero presente nel giardino, ma non di quello della conoscenza del bene e del male. La disobbedienza umana ha portato come conseguenza il peccato originale, per il quale l'uomo si trova a essere non solo creatura, ma creatura vulnerabile, capace di vedere il bene ma anche assai vulnerabile di fronte al male. Invocare la misericordia di Dio è perciò riconoscersi creature bisognose di redenzione, domandata a Colui dal quale si sa di provenire e dal quale ci si sente immensamente amati e perdonati...
- La preghiera non si improvvisa: essa richiede tempi e luoghi adeguati: silenzio, solitudine...

- 
- ▶ Tutto dell'uomo è chiamato in causa nella preghiera: non solo l'anima, ma anche il corpo, l'intelletto, la volontà, l'immaginazione... Con tutto se stesso l'uomo prega. Da qui l'attenzione alla postura, al respiro, il chiudere gli occhi, la concentrazione progressiva...
 - ▶ La preghiera non è la ripetizione continua di una formula, ma l'unione con Gesù; la ripetizione di una formula può essere una modalità di allenamento per imparare ad avere sempre desta la Sua memoria. Naturalmente questo domanda non una ripetizione verbale, meccanica della formula, ma una risonanza interiore della formula stessa...



«ti è stato concesso di capire che né la saggezza di questo mondo né un mero desiderio di conoscenza conducono alla luce celeste dell'orazione perpetua, ma che, al contrario, essa si trova nella povertà di spirito e nell'esperienza attiva di un cuore semplice. [...] Molti, a proposito dell'orazione, ragionano in maniera del tutto aberrante, pensando che i mezzi preparatori e le buone azioni generino l'orazione, mentre, al contrario, è l'orazione che genera le buone azioni e tutte le virtù».

- Il primo dei racconti termina con la morte dell'anziano monaco, che lascia in eredità al suo figlio spirituale la sua *Filocalia*, prezioso libro in cui sono raccolti gli insegnamenti sulla preghiera incessante dei Padri. Certo che il suo Padre di spirito non lo abbandonerà, ma che, anzi, gli sarà ancora più vicino, il Pellegrino riprende il suo cammino...