

Parrocchia san Simpliciano – Meditazioni con l’Organo 2010-2011

La Filocalia 8
I racconti del Pellegrino russo
Domenica 19 giugno 2011

all’organo: **Nicolas Venner**
lettrice: **Raffaella Primati**
introduce **Mons. Giuseppe Angelini**

JOHANN SEBASTIAN BACH (1685-1750)
“Jesus Christus, unser Heiland” BWV 665
“Jesus Christus, unser Heiland”, alio modo BWV 666

Se la quantità conduce alla qualità, allora l’invocazione assidua, quasi incessante del nome di Gesù Cristo, anche se all’inizio appare ancora distratta, può condurre all’attenzione e al fervore del cuore; infatti, come lo stesso nome di Dio contiene in se stesso una tenebra che opera come forza santificante, così anche la natura umana è capace di far propria una determinata disposizione, attraverso la ripetizione frequente e l’abitudine. «Per imparare a far bene qualsiasi cosa, occorre farla molto spesso», disse uno scrittore spirituale; e sant’Esichio afferma che «l’assiduità genera l’abitudine e si trasforma in natura». Questo, come è evidente dalle osservazioni di coloro che ne hanno la pratica, avviene riguardo alla preghiera interiore nel modo seguente. Colui che desidera acquisire la preghiera interiore si decide a invocare il nome di Dio spesso, in maniera pressoché ininterrotta; pronuncia con le labbra la preghiera di Gesù: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!». Senza turbarsi se all’inizio questa invocazione sarà ancora impura a causa dei pensieri e faticosa a causa della pigrizia, egli la pronuncerà anzitutto a voce alta; quando poi si sarà affaticata la gola, comincerà a mormorarla sottovoce, e solo dopo con il pensiero. Talvolta pronuncia tutte le parole della preghiera, e cioè: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!». Talvolta anche abbreviata, cioè: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me», come insegna san Gregorio il Sinaita. Egli stesso aggiunge che l’invocazione abbreviata è più adatta per i principianti, anche se non respinge né l’una né l’altra, consigliando solo di non cambiare di frequente la formula di preghiera, per potersi meglio abituare all’invocazione.

ANONIMO RUSSO, *Racconti del Pellegrino russo*, cap. III, «Le tre chiavi del tesoro dell’orazione interiore»; la traduzione, lievemente corretta, è quella curata da A. Mainardi, Qiqajon, Magnano (Bi) 2005

JAN PIETERSZON SWEELINCK (1562-1621)
Fantasia cromatica

Per ridestarsi totalmente all’incessante ripetizione della preghiera, chi desidera apprenderla si pone come regola, secondo il tempo, una determinata quantità di ripetizioni, di recitare cioè sul rosario qualche centinaio o migliaio di preghiere giorno e notte, senza affrettarsi, ma distintamente, articolando la lingua e le labbra... Dopo un certo tempo, le labbra e la lingua finiscono per abituarsi ed acquisiscono un movimento per così dire spontaneo, così che senza particolare sforzo si muoveranno da sole pronunciando il nome di Dio, persino senza voce. Col tempo, la mente

comincerà ad acconsentire a questo movimento della lingua, e gradualmente si purificherà dalla distrazione fino a giungere all'attenzione della preghiera (un po' come i ragazzini imparano le lezioni a scuola, in principio solo con la ripetizione meccanica, ma frequente: prima fissano le parole nella memoria, pur senza comprenderne il senso, poi, col passare del tempo, si rivela loro anche la comprensione di quel che, sia pure in modo inconsapevole, hanno ormai indelebilmente appreso). Infine, potrà avvenire anche la discesa della mente nel cuore, come si esprimono i santi padri; la mente, rivolgendosi nel cuore, lo riscalda con il calore dell'amore di Dio, e ormai il cuore stesso, senza costrizione, liberamente, con indicibile dolcezza invocherà il nome di Gesù Cristo, effondendosi senza interruzione davanti a Dio, toccato dalla sua misericordia, come è scritto: *Io dormo, ma veglia il mio cuore*. La fecondità della frequente invocazione mentale del nome di Gesù Cristo è stata splendidamente espressa da sant'Esichio: «Come la pioggia, quanto più scende abbondante, tanto più impregna la terra, così anche la terra del nostro cuore è plasmata e rallegrata dal nome di Cristo gioiosamente invocato, quanto più spesso lo pronunciamo».

GIROLAMO FRESCOBALDI (1583-1643)
Toccata III per l'Elevazione

L'attenzione è la custodia della mente, come si esprime Niceforo il monaco, ovvero l'attenzione è la raccolta della mente in se stessa, sprofondata nella meditazione di un unico oggetto, abbandonando tutti i pensieri e le rappresentazioni secondarie. Quanto questo sia necessario nell'operazione della preghiera lo testimoniano i santi Callisto e Ignazio, i quali sostengono che «la preghiera trova sicuramente l'attenzione che cerca: la preghiera infatti consegue all'attenzione più che a qualsiasi altra cosa di cui ci si debba occupare». In maniera simile scrive anche sant'Esichio: «Quanto più presterai attenzione ai pensieri, tanto più ardentemente pregherai Gesù»; e ancora che «la ragione della gioia e della pace del cuore è l'attenzione estrema», che è altrettanto «indispensabile per la preghiera che il lucignolo per la luce della lampada». Anche Niceforo il monaco, nell'esposizione dell'insegnamento sulla tecnica della preghiera interiore, conclude infine che se non sarà agevole, seguendo il metodo indicato, discendere nel cuore, allora bisognerà adoperare tutta l'attenzione possibile durante la preghiera, ed essa sicuramente aprirà l'ingresso del cuore e dischiuderà la preghiera interiore, cosa che, come egli stesso assicura, è provata dall'esperienza. Anche la sacra Scrittura conferma questa verità, che senza attenzione non è possibile unirsi a Dio, quando dice: *imparate e sappiate che io sono Dio*. Colui che desidera, attraverso l'attenzione, ottenere la preghiera interiore, deve mantenersi, per quanto è possibile, in solitudine, evitare le conversazioni con la gente, operare la preghiera senza fretta e non tutta di seguito, ma con qualche intervallo, sprofondando la mente nelle parole della preghiera nello stesso modo in cui ci si concentra nella lettura di un libro, cacciando quanto più possibile i pensieri e fissando con tutte le forze l'attenzione su quel Gesù che invochiamo, e sulla sua misericordia, che imploriamo.

JOHANN SEBASTIAN BACH
Preludio e Fuga in mi minore BWV 548