

*Maria Pia Giudici*

## RITORNIAMO AL CUORE

*Lectio divina di pagine bibliche  
e pensieri dei Padri*

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

## Indice

- 5 PRESENTAZIONE
- 13 INTRODUZIONE
- 21 LECTIO DIVINA
- 23 Un Dio che stringe alleanza scrivendone  
la legge nel cuore dell'uomo
- 33 Parlerò al suo cuore
- 47 Amerai il Signore Dio tuo con tutto  
il cuore
- 59 Il cuore luogo dell'ambiguità
- 74 Il tesoro del cuore e il cuore come tesoro
- 88 Il segreto del cuore libero
- 102 Con Maria: Dimorare e meditare nel  
cuore l'Evento-Parola: Gesù
- 112 L'icona del cuore trafitto

127	PENSIERI DEI PADRI
129	Centralità del cuore per i Padri
133	Il cuore: Che cos'è [ <i>Sua priorità</i> ]
141	Il cuore come dimora di Dio
149	Custodire e purificare il cuore
161	Il cuore e la preghiera che lo unifica
169	Amare Dio con tutto il cuore
173	Cuore dilatato ad amare ogni creatura
179	CONCLUSIONE
183	Attualizzando un salmo...

## PRESENTAZIONE

Oggi sono varie, nelle lingue occidentali, le traduzioni della *Filocalia* e vengono molto letti i *Racconti del pellegrino russo*. Suscitano molto interesse; eppure vi è un termine fondamentale davanti al quale molti rimangono perplessi: vi si propaga «la preghiera del cuore».

L'uomo tecnologico di oggi, evidentemente, trova grandi difficoltà per dare al cuore, nel nostro vocabolario, un degno posto che in qualche modo sia comprensibile. Tanto più gli sarà difficile descrivere in che cosa consiste la «preghiera del cuore». Si tratta di una attività umana irraggiungibile con i concetti scientifici che sono alla base della nostra civiltà.

Ma d'altra parte, nel subconscio, molti sentono che si tratta di qualche cosa che ci attira proprio perché è, come dice Berdjaev, ubicato nella sfera metalogica. È la sfera dove i computer non arrivano e dove si trova la regione di quel mistero che l'uomo moderno nega e dal quale, allo stesso tempo, si sente affascinato.

Eppure, per potersi intendere, dobbiamo attribuire ai vocaboli un certo significato comprensibile. Ci serve, quindi, una divisione schematica proposta da *Teofane il Recluso*, autore russo che può essere definito classico della spiritualità. Egli parte da un fondamento antropologico. L'uomo partecipa interamente all'atto della preghiera: può predominare, però, l'uno o l'altro elemento. Secondo la tradizione orientale, che è tricotomica, vengono distinti, come elementi essenziali del cristiano, il corpo, l'anima e lo Spirito Santo. Tutti e tre sono sempre, in qualche modo, attivi nell'orazione; non però, alla stessa maniera. L'orazione viene definita «corporale» (la specie più importante è la preghiera «vocale»), quando predomina il primo elemento visibile e udibile. Essa, al contrario è «spirituale» quando la voce dello Spirito supera tutto ciò che appare di umano. Essa è dono di alcuni momenti straordinari, privilegiati.

Ma, nelle condizioni normali, il ruolo decisivo nella preghiera spetta all'anima. In essa, però, distinguiamo tre facoltà principali: l'intelletto, la volontà, il cuore. E anche queste tre «facoltà» possono apparire più o meno predominanti. Conosciamo, quindi, il tipo di preghiera intellettuale, riflessiva. La preghiera «attiva» è quella che si realizza su decisione della volontà, formando buoni propositi per la vita. Ma la più perfetta, secondo Teofane e tanti altri, è quella in cui predominano i «sentimenti del cuore».

«Quando pronunciate la vostra preghiera - scrive Teofane - cercate di fare in modo che esca dal cuore. Nel vero senso la preghiera non è altro che un sospiro del cuore verso Dio; quando manca questo slancio, non si può parlare di preghiera». Ed un altro autore, B. Vyšeslavcev, nel suo opuscolo *Il cuore nella mistica cristiana e indiana* scrive: «Se la religione è una relazione personale con Dio, allora il contatto con la Divinità non è possibile altrove che *nella profondità del mio io*, nella *profondità del cuore*, perché Dio, come dice Pascal, è sensibile al cuore».

Allora il cuore non può significare una o altra facoltà umana, ma vi si concentra tutta l'attività spirituale dell'uomo, il cuore dice l'uomo intero, nella sua integrità umano-divina, vi collaborano le forze del corpo e dell'anima e vi risiede lo Spirito Santo come nel suo «trono». Una tale unità della persona umana può essere considerata sotto diversi punti di vista. Come chiamarli? Se chiamiamo l'uno «statico», l'altro sarà «dinamico».

Come «statica» si può considerare la collaborazione di tutti i componenti della persona nel determinato momento. Nella preghiera l'uomo deve coinvolgere tutte le facoltà: la memoria, l'intelletto, la volontà, l'affetto, la posizione del corpo. Non è forse tale lo scopo della meditazione ignaziana? Per illustrare questa verità Teofane si serve di una metafora prestata dal teatro: quando un autore

recita la sua parte fuori della scena, la sua interpretazione perde molto di efficacia. Così accade, quando la preghiera si riduce alla recita vocale e alle riflessioni intellettuali e non coinvolge l'uomo intero, cioè non esce dal cuore.

Ma la vita umana costituisce unità anche attraverso il corso della vita. I singoli atti, anche se perfettissimi, passano presto. Non è certo opportuno minimizzare il loro valore, eppure la perfezione non può consistere in questi atti isolati, bensì nella disposizione stabile del cuore da cui provengono. Ogni virtù si definisce come disposizione stabile, tanto più tale deve divenire la preghiera, quando il cuore umano batte all'unisono con lo Spirito che vi risiede. Soltanto allora possiamo avere una certa sicurezza della salvezza, che è una pregustazione, anche se mai in maniera assoluta, dell'eternità nelle vicende della nostra vita che sfugge. Sembra strano: «Vi è forse un organo più fragile del cuore? - scrive ancora Teofane - Eppure nulla è più stabile di ciò che esce dal cuore; quando i comandamenti di Dio sono fissi nel cuore, il loro adempimento è sicuro».

Ma allora si pone una domanda: abbiamo coscienza dei nostri atti e possiamo giudicare il loro valore morale. Invece il cuore resta un mistero, è la parte nascosta dell'uomo, quella che solo Dio conosce. Lo possiamo conoscere in qualche modo anche noi stessi? Gli autori rispondono: a seconda

del grado della sua propria limpidezza, il cuore ha un'intuizione diretta di sé. Secondo Teofane la nozione di cuore include proprio questa forma di conoscenza integrale e intuitiva sia di sé stessi sia degli altri e anche di Dio. Si tratta dei «sentimenti del cuore». La loro infallibilità, la loro utilità per l'unione stabile con Dio dipenderanno dunque dalla purezza del cuore stesso.

«Fare attenzione al cuore» è una espressione molto comune nella spiritualità. Ma anche questa attenzione dimostra diversi aspetti. Possiamo schematizzarli in tre punti: il primo si può chiamare «negativo» a differenza dell'altro «positivo», ed infine il terzo «contemplativo».

L'attenzione negativa concentra gli sforzi umani alla purezza del cuore, e questa, nelle esortazioni degli asceti, occupa il posto più ampio. Il peccato ha dissipato le forze che dovrebbero essere concentrate nel cuore in un'armonia perfetta. L'attenzione alla purezza del cuore significa quindi lo sforzo a restaurare l'unità della persona umana, escludere ciò che gli è estraneo: i peccati, le passioni, ma specialmente i loro «semi» - pensieri malvagi.

L'attenzione negativa è difensiva. Questa è immediatamente seguita dall'attenzione positiva: al coltivare le virtù nel giardino del cuore, e fra queste in primo luogo la regina di tutte le virtù, la carità.

L'attenzione contemplativa segue dalle prece-



denti. Dio è carità (1Gv 4,8.16). Allora chi ama conosce Dio per mezzo della carità. Scrive Teofane: «C'è nell'uomo spirituale che ha abbandonato il peccato e si è convertito a Dio una simpatia col mondo spirituale», una parentela tra Dio e l'uomo. Fare attenzione alla voce di questa «connaturalità», ai pensieri che essa ispira, significa percepire i misteri divini quali sono in noi, come entrano nella nostra vita, ascoltare Dio che parla nel cuore. Gli autori siriaci esprimevano questo stato con la metafora della fontana: quando è pura, riflette il cielo. Uno di essi, Martyrius Sahdona, vi aggiunge questa spiegazione: «L'aria sensibile diverrà presente al respiro dei nostri sensi esteriori forse meno di quanto lo Spirito Divino diverrà intimo al nostro cuore, alitandovi senza posa il suo ricordo, restando maggiormente in noi».

Abbiamo premesso queste considerazioni al libro di Sr. Maria Pia Giudici, a cui l'autrice ha dato un titolo molto bello: *Ritorniamo al cuore*. Queste parole, come abbiamo mostrato, esprimono l'idea-le dei grandi autori spirituali dell'Oriente e anche dell'Occidente. Ma ciò significa anche ritornare alla Bibbia stessa, alla sua spiritualità. Auguriamo quindi ai lettori che mediteranno i testi che seguono che la loro meditazione li aiuti a poter dire con Paul Claudel: «*Inveni cor meum!* dice il Profeta. Ho trovato il mio cuore! Che scoperta! Mio cuore! niente di meno che il mio cuore! niente

di meno che il nodo della mia persona. Qualche cosa che esisteva prima di me, qualche cosa nel mio petto che continua la pulsazione di Adamo. Qualche cosa che sa più di me stesso e chiede di essere interrogato diversamente che con le parole. Qualche cosa che in mezzo a noi è incaricata della cura dell'essere, che dell'essere si interessa e ci risponde. Qualche cosa che compariamo meglio a un Roveto ardente, a quel Roveto che brucia senza consumarsi».

*Tomáš Špidlík, S.J.*

Roma, 8 settembre 1999