

5° Racconto

Altri incontri del pellegrino

Quarta Domenica di Quaresima

Da p. 209 a p. 216 §2 riga 2

1 La rinuncia al pellegrinaggio a Gerusalemme

Di fronte ad un progetto così bello non andato in porto, il pellegrino ha un atteggiamento di piena sottomissione: “come poteva un povero peccatore del mio stampo essere degno di calpestare la Terra Santa sulla quale si impressero le impronte di Gesù?”.

2 Due fatti prodigiosi

Vengono qui descritti due fatti decisamente particolari. Fanno parte di quella lunga serie di eventi sospesi tra il sensibile e il mistero. Per inciso, devo ammettere che io provo attrazione sia verso il bagno nell'acqua ghiacciata (ne ho fatti diversi) che verso il volo dagli abissi (una volta, da giovane, per provare l'ebbrezza della caduta nel nulla mi tuffai di notte in mare da sei metri e mezzo di altezza: era così buio che non si riusciva nemmeno a vedere il mare. Fu veramente emozionante...). Con questo, non ho mai avuto dei *raptus*. Mi sono sempre chiesto da cosa derivassero queste inclinazioni senza mai ottenerne risposta.

2.1 Il giovane e l'acqua fredda

Questo racconto lascia un po' perplessi. Pare veramente strano che una persona possa morire per qualche secchiata di acqua gelata, soprattutto quando manifesta il desiderio di fare il bagno nella stessa.

2.2 Il contadino e l'abisso

Questo racconto è più interessante del precedente in quanto si riesce a capire lo stato d'animo del contadino, perché può raccontarlo.

Questi due racconti vogliono farci capire che ci sono in noi stessi molte cose che ci rimangono oscure e misteriose. La preghiera del cuore agisce anche in qualche zona di quel genere, suscitando esperienze molto belle.

3 L'ebreo convertito

Anche qui si tratta di una conversione che prende lo spunto da un evento di rimorso e di visioni, ma che porta la persona ad un vero cambiamento interiore.

Indicazioni per la preghiera

Lc 15,1-3.11-32

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata.

*Lunedì della Quarta Settimana di Quaresima
Da p. 216 §2 riga 3 a p. 223 §2*

4 Il mercante e il sottufficiale

Questo racconto è un vero e proprio attentato al nostro efficientismo: "Se il Signore non costruisce la casa, invano vi faticano i costruttori; se la città non è custodita dal Signore, invano veglia il custode; invano vi alzate di buon mattino, tardi andate a riposare e mangiate pane di sudore: il Signore

ne darà ai suoi amici nel sonno”. Così recita il Salmo 126 e così capita a questo sottufficiale, che in nome dell'efficienza e del buon senso si mette in marcia prima degli altri, saltando l'Ufficio del Mattutino. Anche a noi, in questi giorni, viene chiesto questo atto di fede: anche se abbiamo tanto da fare, dedichiamo del tempo alla preghiera. E il Signore non mancherà di ricompensarci.

5 Il monaco e il pesce

Altro episodio interessante che vuole insegnare come la preghiera sia importante e ascoltata da Dio e come Dio vegli su di noi anche quando noi siamo parecchio distanti da lui...

6 Agafonik

Questa storia narra l'importanza delle nostre preghiere e dei buoni propositi di preghiera di fronte a Dio. Sembra il prototipo del cristiano medio: quello che ha pregato, ha fatto la sua vita onesta, ma non ha visto alcun frutto. Il monaco che va a visitarlo gli fa capire la differenza.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 4,43-54

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata.

Martedì della Quarta Settimana di Quaresima

Da p. 223 §3 a p. 227 §2

7 Il contadino zoppo

Questo uomo semplice, zoppo, è un esempio di persona che è giunta alla contemplazione profonda attraverso la preghiera di Gesù. Una contemplazione così profonda da non rendersi conto del lungo tempo passato nel bosco in preghiera. Dopo quanto visto nei racconti precedenti, è

bene sottolineare che qui, come anche altrove, non capita che la preghiera eviti l'occorrere dei mali. A volte li evita, ma di sicuro aiuta contro i mali spirituali e aiuta a vivere meglio quelli fisici.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 5,1-3a.5-16

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata.

Mercoledì della Quarta Settimana di Quaresima

*P. 227 §3 dalla riga 1 alla riga 14 (fino a "edificanti e profondi")
+ il brano qui sotto riportato*

8 Lo starec di Kitaev

Il racconto di oggi è preso principalmente da un'altra edizione del libro. Ho scelto di riportarlo in quanto mi sembra particolarmente penetrante e capace di rivelare con efficacia le nostre falle interiori e di porvi rimedio.

Quando il pellegrino racconta di essere stato ospitato nella casa del vecchio cosacco dice:

Al termine della settimana, durante la quale mi ero preparato ai sacramenti, mi venne l'idea di fare una confessione estremamente particolareggiata. Cominciai dunque a ripercorrere con la memoria tutta la mia vita, dai tempi della giovinezza, e a ricordare per filo e per segno tutti i miei peccati. E per non dimenticarli cominciai a scrivere tutto quanto ricordavo, anche le inezie. Ne riempii un grande foglio.

[poi racconta che ha notizia del confessore saggio e illuminato e vi si reca]

Dopo aver conversato e chiesto consigli a questo saggio, gli diedi il mio foglio da esaminare.

Egli lo lesse tutto e poi disse: «Caro fratello, molto di ciò che hai scritto è del tutto futile. Ecco: prima di tutto, non confessare i peccati di cui ti sei già pentito e che ti sono già stati rimessi, quando non siano stati più commessi. Significherebbe non avere fede nel potere del sacramento della penitenza. Poi non rievocare i tuoi complici nel peccato, ma giudica solo te stesso. In terzo luogo: i santi Padri proibiscono di indugiare sui particolari e le circostanze dei propri peccati. Bisogna confessarli in generale per evitare che si risvegli la tentazione, in te o nel confessore. Quarto: tu sei venuto per pentirti, ma non ti penti, perché non sai farlo. Il tuo pentimento è freddo e approssimativo. Quinto: hai segnato qui tutte le inezie, ma hai trascurato l'essenziale, non hai dichiarato i peccati più gravi. Non ti sei reso conto, e non l'hai annotato, che tu non ami Dio, che detesti il tuo prossimo, che non credi alla Parola di Dio e sei colmo di orgoglio e di ambizione. Questi quattro peccati sono all'origine di tutto il male e di tutta la nostra depravazione spirituale. Sono queste le principali radici che alimentano i germogli di tutte le nostre cadute».

Udite queste parole mi meravigliai e dissi: «Perdonate, reverendissimo Padre, come potrei non amare Dio, nostro Creatore e Signore? In che cosa potrei credere se non nella santa Parola di Dio, in cui tutto è verità e santità? E se desidero il bene del mio prossimo, come potrei detestarlo? Non ho poi alcun motivo di inorgogliarmi: non ho niente di lodevole, ho solo i miei innumerevoli peccati. E, meschino e povero come sono, l'ambizione non mi si addice. Certo, se fossi istruito e ricco, sicuramente sarei colpevole di tutto quello che avete detto».

«Purtroppo, mio caro, hai capito poco di ciò che ti ho detto. Lo afferrerai più in fretta se ti darò questi appunti di cui mi servo anch'io per confessarmi. Leggili, e vedrai chiaramente confermato tutto quello che ho detto».

Il padre mi diede un breve scritto e io cominciai a leggerlo.

8.1 Istruzione sulla confessione

« *La confessione che guida all'umiltà l'uomo interiore.* — Rivolgendo attentamente il mio sguardo su me stesso e osservando il corso della mia vita interiore, ho constatato per esperienza che non amo Dio, che non ho amor del prossimo, che non ho fede religiosa e che sono pieno di

orgoglio e di libidine. Riscontro veramente tutto questo in me dopo un esame accurato dei miei sentimenti e delle mie azioni.

« 1) *Non amo Dio*. Se l'amassi, penserei ininterrottamente a Lui con cuore lieto, ogni pensiero su Dio mi procurerebbe un immenso godimento. Al contrario, troppo spesso e troppo volentieri penso alle cose della vita, e il pensiero di Dio costituisce per me un arido sforzo. Se lo amassi, la conversazione con Lui attraverso l'orazione mi nutrirebbe, mi allieterebbe e mi indurrebbe a una perpetua comunione con Lui; mentre, al contrario, non solo non godo dell'orazione, ma nel momento stesso in cui la dico, faccio uno sforzo, lotto di malavoglia, mi lascio infiacchire dalla pigrizia e sono disposto a occuparmi con piacere di qualunque sciocchezza, pur di abbreviare l'orazione o di sospenderla. In vuote occupazioni il mio tempo vola, mentre quando mi occupo di Dio e mi pongo alla sua presenza, ogni ora mi sembra un anno. Chi ama qualcuno vi pensa continuamente, vi pensa tutto il giorno, ha sempre davanti a sé la sua immagine, se ne preoccupa in qualunque circostanza l'essere amato resterà sempre in cima ai suoi pensieri. Ma io durante il giorno fatico a trovare anche un'ora soltanto per immergermi profondamente nel pensiero di Dio e infiammarmi del suo amore, e le altre ventitré ore le passo a immolare sacrifici agli idoli delle mie passioni. Nelle conversazioni su frivolezze, su cose degradanti, per lo spirito, sono alacre e provo piacere, mentre se rifletto su Dio mi trovo arido, annoiato e pigro. Se per caso sono trascinato da altri a una conversazione spirituale, mi sforzo di passare al più presto a un discorso che soddisfi le mie passioni. Ho inesauribile curiosità di cose nuove, di affari pubblici e di eventi politici; cerco avidamente di soddisfare il mio amore per la cultura, scientifica o artistica, e di possedere nuovi oggetti. Ma lo studio della legge del Signore, la conoscenza di Dio e della religione, mi lasciano indifferente, non alimentano il mio spirito e non soltanto non le considero occupazioni essenziali per un cristiano, ma le vedo come elementi marginali, di cui se mai devo occuparmi solo nel tempo libero, nei momenti di ozio. In breve, se l'amore per Dio si riconosce dall'osservanza dei suoi comandamenti ("Se mi amate, osservate i miei comandamenti",³ dice il Signore Gesù Cristo), e io non solo non li osservo, ma faccio ben poco sforzo per osservarli, in verità devo concludere che io non amo Dio... Lo conferma Basilio il Grande,

3 Gv 14,15.

quando dice: “La prova che l'uomo non ama Dio e il suo Cristo è che egli non osserva i suoi comandamenti”.⁴

« 2) *Non amo il prossimo*. Infatti, non solo non saprei risolvermi a dare la mia vita per il mio prossimo (secondo il Vangelo), ma non sacrifico neppure la mia felicità, il mio benessere e la mia pace per il bene del mio prossimo. Se io lo amassi come me stesso, secondo gli insegnamenti del Vangelo, le sue disgrazie mi toccherebbero e la sua fortuna renderebbe felice anche me. Invece mi incuriosiscono i racconti sull'infelicità del mio prossimo e non me ne affliggo, anzi resto imperturbato, oppure, ancora peggio, provo una specie di piacere. Invece di nascondere amorevolmente le cattive azioni di mio fratello, le diffondo, giudicandole. Il suo benessere, il suo onore, la sua felicità, dovrebbero allietarmi come se toccassero a me, e invece non suscitano in me alcun sentimento di gioia, come se non mi riguardassero affatto. Se mai suscitano in me un senso sottile di invidia o di disprezzo.

« 3) *Non ho fede religiosa nell'immortalità né nel Vangelo*. Se io fossi saldamente convinto e credessi senza ombra di dubbio che oltre la tomba c'è la vita eterna e la ricompensa alle azioni terrene, non cesserei un minuto di rifletterci. Il solo pensiero dell'immortalità mi farebbe terrore e condurrei questa vita come un viaggiatore di passaggio che si prepari a rientrare in patria. Al contrario, io non ci penso neppure all'eternità, e considero la fine di questa vita terrena come il limite ultimo della mia esistenza. In me cova un segreto pensiero: che cosa c'è dopo la morte? Anche se dico di credere nell'immortalità lo dico soltanto con la mente, ma il mio cuore è ben lontano da una salda convinzione, come apertamente testimoniano le mie azioni e la mia ansia costante di soddisfare la vita dei sensi. Se il santo Vangelo fosse accolto con fede dal mio cuore come la Parola di Dio, io mi dedicherei incessantemente alla sua lettura, la studierei, ne farei le mie delizie e fisserei su di esso tutta la mia devota attenzione. L'immensa saggezza, il bene e l'amore che esso contiene, mi conquisterebbero e mi darebbero la gioia di studiare la legge di Dio giorno e notte. Mi nutrirei di esso come del pane quotidiano e il mio cuore sarebbe tratto a osservarne i precetti. Nessuna forza terrena riuscirebbe a distrarmene. Ma al contrario, se ascolto e leggo di tanto in tanto la Parola di Dio, lo faccio per necessità o per generico amore di conoscenza, e poiché non mi ci accosto nella più profonda attenzione, la trovo arida e poco interessante. Non ne ricavo

⁴ Regole morali, 3.

alcun frutto, come dopo una lettura qualunque e sono sempre disposto a passare a letture secondarie, in cui trovo maggiore piacere e sempre nuovi interessi.

« 4) *Son pieno d'orgoglio e di libidine.* Lo confermano tutte le mie azioni. Se scorgo qualcosa di buono in me, desidero metterlo in evidenza, o vantarmene davanti agli altri, o compiacermi intimamente di me stesso. Sebbene all'esterno faccia mostra di umiltà, tuttavia attribuisco ogni merito alle mie forze e mi considero superiore agli altri o per lo meno non inferiore. Se noto in me una colpa, mi sforzo di giustificarla, dicendo: “Sono fatto così” o “Non è colpa mia”. Mi arrabbio con coloro che non mi stimano, considerandoli incapaci di apprezzare la gente. Mi vanto delle mie doti, considero un insulto i miei insuccessi, mi lamento; e godo, invece, delle disgrazie dei miei nemici. Se tendo a qualcosa di buono, ho come meta la mia lode oppure la voluttà spirituale, o la consolazione terrena. Insomma, faccio di me stesso un idolo al quale rendo un culto ininterrotto, cercando in ogni occasione il piacere dei sensi e il nutrimento alle mie passioni o alla mia libidine.

« Tutti questi innumerevoli esempi dimostrano come io sia orgoglioso, adultero, incredulo, privo di amor di Dio e pieno di odio per il mio prossimo. Quale stato può essere più peccaminoso? Meglio la condizione degli spiriti delle tenebre: sebbene essi non amino Dio, detestino l'uomo, vivano e si nutrano di orgoglio, almeno credono e tremano. Ma io? Può esserci una sorte più terribile di quella che mi attende? E chi meriterà una sentenza più severa di me, per questa mia vita insensata e stolta? ».

Lette queste note che mi aveva dato il padre spirituale, io mi sentii atterrito e pensai: “Dio mio, che terribili peccati covano in me senza che me ne sia accorto!”. Così, il desiderio di lavarli mi spinse a domandare a questo grande padre spirituale in che modo fosse possibile conoscere le cause di tutti questi mali e guarirli. Egli mi parlò così:

« Vedi, amato fratello, la causa della mancanza di amore di Dio è la mancanza di fede; la causa della mancanza di fede è la mancanza di convinzione; e la mancanza di convinzione nasce dal non ricercare la vera conoscenza, dal trascurare l'illuminazione dello spirito. In una parola, senza credere non si può amare, senza convincersi non si può credere e per convincersi bisogna acquisire la piena ed esatta

Altri incontri del pellegrino

conoscenza della materia che si ha di fronte. Attraverso la meditazione, attraverso lo studio della Parola di Dio e annotando le proprie esperienze, occorre risvegliare nell'anima una sete e una fame – o, come si esprimono alcuni, una “meraviglia” – che dà un insaziabile desiderio di conoscere più compiutamente e più da vicino le cose, di penetrare più a fondo nella loro essenza.

« Uno scrittore spirituale dice a questo proposito: “L'amore solitamente si sviluppa con la conoscenza; quanto più essa è profonda e vasta, tanto maggiore sarà l'amore, e tanto più facilmente il cuore si ammorbidirà, si aprirà all'amore di Dio, contemplando la perfettissima e squisita essenza della natura divina e il suo illimitato amore per gli uomini”.

« Come vedi, la causa dei peccati che tu hai letto sul mio foglio è la pigrizia nel meditare le cose dello spirito, pigrizia che a lungo andare soffoca il tuo bisogno di queste riflessioni. Se vuoi sapere come puoi vincere questo male, sforzati con ogni mezzo di giungere all'illuminazione dello spirito con lo studio diligente della Parola di Dio e dei santi Padri, con la meditazione e il consiglio spirituale o parlando con uomini saggi in Cristo. Oh, quante disgrazie ci vengono, amato fratello, dalla nostra pigrizia nel ricercare, nella Parola di verità, luce per la nostra anima! Non studiamo la legge del Signore giorno e notte, come dovremmo, e non preghiamo con impegno e senza distrazioni. Per questo, il nostro uomo interiore è povero, affamato, gelato, incapace di procedere alacramente sul cammino della rettitudine e della salvezza. Dunque, carissimo, risolviamoci a usare questi metodi e a colmare il più spesso possibile la nostra mente con pensieri di cose celesti; l'amore, riversandosi nel nostro cuore dall'alto, fermenterà e divamperà in noi. Lo faremo entrambi, e pregheremo con la massima frequenza perché l'orazione è il mezzo fondamentale e il più potente per rinnovarci e trovare salute. Pregheremo con le parole che ci insegna la santa Chiesa: “Signore, fa' che io ti ami come ho saputo un tempo amare il peccato”⁵».

(dalla Edizione Rusconi, p. 165-173).

Credo che a sentire le parole dello *starec* quando ha detto che il pellegrino non amava Dio, detestava il prossimo, che non credeva alla

⁵ Una delle formule di preghiera che figurano nel *Libro di preghiere* per i fedeli della Chiesa bizantina. È di un padre del deserto.

Parola di Dio e che era colmo di orgoglio e di ambizione, ci sarebbe stato da rimanere come sotto i pugni di un pugile professionista. Forse, lì per lì, si poteva anche avere una reazione di orgoglio: ma come si permette di dirmi queste cose? Non mi conosce! Non è vero che detesto il prossimo! Ho persino preso dei colpi di flagello per amore del prossimo! E poi io sarei uno che non crede nella Parola di Dio? Ma se la leggo tutti giorni! Quando me l'hanno rubata ho pianto... eh, credo che facilmente si cadrebbe in pensieri di questo genere. Gran brutta bestia, l'orgoglio, gran brutta bestia! Sarebbe già buono salvarsi dal peccato diretto di orgoglio (io non sono orgoglioso! Io sono umilissimo, modestamente...).

In ogni caso è interessante la soluzione che da questo *starec*: non si ferma a demolire, ma porta a costruire solidamente. E la costruzione solida è partire dalla Parola di Dio. Medita bene questo brano e fanne tesoro, perché è molto proficuo per la vita spirituale.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 5,17-30

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata.

Giovedì della Quarta Settimana di Quaresima

Da p. 227 §3 riga 14 (da "In particolare") a p. 234 §1

8.2 Insegnamento sulla preghiera di Gesù

Questo scritto sottolinea il carattere trinitario della Preghiera di Gesù, come pure l'inabitazione della Trinità nella persona che recita tale preghiera. Ciò ricorda la dottrina di S. Elisabetta della Trinità, Carmelitana Scalza, che circa un secolo fa si dedicò proprio a questo. E ricorda anche la serva di Dio Itala Mela di La Spezia, che visse anche a Genova, della quale è in corso la causa di beatificazione.

Vale la pena di sottolineare alcune caratteristiche della Preghiera di Gesù: essa è concisa, liturgica, cristologica, trinitaria, completa, è un'icona che proietta il nostro sguardo oltre la dimensione terrena.

È concisa: infatti è una preghiera molto breve, costituita solo di una frase, retta dal verbo “abbi pietà”.

È liturgica perché è sostanzialmente costituita dalla invocazione base della liturgia dei riti orientali, ortodossi e cattolici, nonché del rito ambrosiano (di Milano): Kyrie eleyson, Signore pietà. Nel nostro rito romano questa centralità è un po' inferiore rispetto agli altri riti.

È cristologica in quanto è presente Gesù nella sua duplice natura, umana e divina. La natura umana viene dal nome d'uomo “Gesù”, quella divina dall'appellativo “Signore”, che si dà solo a Dio.

È trinitaria: essendo “Preghiera di Gesù” è centrata su di lui e ne descrive la relazione rispetto alle tre persone della Trinità. Nella preghiera infatti si dice che il Signore Gesù è “Cristo, Figlio di Dio”. “Cristo” (che significa Messia, ovvero Consacrato) dice la relazione allo Spirito Santo, infatti Gesù è consacrato dallo Spirito Santo, è colui sul quale si posa e riposa lo Spirito di Dio. “Figlio” dice che Gesù è il Figlio di Dio fatto uomo. “Di Dio” dice la relazione (di figliolanza) con il Padre.

È completa poiché comprende Gesù nella sua duplice natura, umana e divina, e la Trinità.

È come una piccola icona: infatti le icone per gli orientali sono come delle finestre per proiettare il nostro sguardo sull'infinito. Le icone non hanno uno stile descrittivo, non vogliono essere una immagine fedele di come era Nostro Signore, o la Madonna o i santi. Esse hanno uno stile simbolico, evocativo. L'oro significa la regalità, il blu la divinità, il rosso è il colore del sangue versato, le tre stelle sul manto della Vergine Maria indicano la sua verginità prima, durante e dopo il parto; questa è la ragione per cui solitamente una delle tre stelle è coperta dalla figura di Gesù bambino: perché lei non ha merito della verginità durante il parto. Insomma: come si capisce, le icone hanno un approccio meditativo molto ricco e nutriente, sono il trampolino per la contemplazione dei misteri di Dio. Lo stile della Preghiera di Gesù è simile a quello delle icone, non per niente la spiritualità

che le sottende è la stessa. Infatti la Preghiera di Gesù è una piccola icona che richiama i misteri di Cristo e della Trinità e ci rapporta ad essi attraverso la richiesta di misericordia.

Prova a recitare la Preghiera di Gesù facendo attenzione alle parole che pronunzi. Ti accorgerai che ci sono moltissimi modi di recitarla, a seconda che tu sottolinei in modo particolare una parola piuttosto che un'altra.

9 Lo scismatico

È interessante vedere la reazione del pellegrino russo di fronte a quest'uomo: "Sapevo bene di non poter discutere con lui e convertirlo, perché quel che diceva era giusto". Anche noi talvolta possiamo dare un'immagine negativa a chi partecipa ad una nostra liturgia: siamo attenti? C'è una partecipazione interiore? Attiva? "Rispondiamo" alla Messa? Come? In modo attento e convinto o distratto?

10 Il monaco ammalato

Altri insegnamenti interessanti, soprattutto quello sulla carità fraterna verso gli ebrei e sul fatto che il vero contemplativo ama tutti.

Indicazioni per la preghiera

Oggi è la solennità dell'Annunciazione del Signore: Lc 1,26-38

Altrimenti il Vangelo del giorno sarebbe stato: Lc 11,14-23

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata.

Venerdì della Quarta Settimana di Quaresima

Da p. 234 §2 a p. 241 §1

11 Il soldato disertore

Anche questo incontro svela ai nostri occhi un uomo immerso in una forte esperienza interiore. È interessante la classica obiezione: “Io credo che Dio mi fulminerebbe se solo cominciassi a pregare” (p. 238 §4). È la nostra innata capacità di capovolgere le cose che riguardano Dio: Lui, in realtà non vede l'ora che noi preghiamo...

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 7,1-2.10.25-30

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata.

Sabato della Quarta Settimana di Quaresima

Da p. 241 §2 a p. 247

12 Il professore

Questa è una figura veramente originale: dimesso e signorile, tutto dedito alla lettura della Parola di Dio eppure con non trascurabili lacune nel campo spirituale, come si può vedere nel sesto e settimo racconto.

12.1 Insegnamento sulla preghiera nei Vangeli

Anche questo insegnamento è interessante e originale, rispecchia decisamente la figura di questo personaggio che è indubbiamente intelligente, ma che forza un po' le cose: in pratica lui sostiene che i Vangeli letti in ordine danno un insegnamento progressivo sulla preghiera. In ogni caso questa lettura dei Vangeli è molto interessante.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 7,40-53

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 1500 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle, e quante nelle occupazioni della giornata. Domani faremo un altro passo avanti nella preghiera.

Quinta Domenica di Quaresima

Brano a piacere

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 8,1-11

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: quest'oggi recita l'invocazione 2000 volte.

6° Racconto

Istruzioni sistematiche sulla preghiera incessante

Lunedì della Quinta Settimana di Quaresima

Da p. 248 a p. 253

Cominciamo il racconto più interessante del libro. In questo racconto viene trattata in modo abbastanza sistematico tutta la teoria della Preghiera di Gesù e vengono affrontati i dubbi e le obiezioni che possono scaturire sull'argomento.

1 La storia del professore

Questa storia del professore credo che rimanga indelebile nella mente di chiunque: la potenza del libro stesso dei Santi Vangeli è impressionante. Tra l'altro: ecco la ragione per cui suggerisco che abbiamo attenzione per la nostra Bibbia! Non è bene che l'appoggiamo per terra: è sacra! Non appoggeremmo per terra il SS. Sacramento...

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 8,12-20

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: recita l'invocazione 2000 volte.

Martedì della Quinta Settimana di Quaresima

Da p. 254 a p. 261 §1

2 Il problema della salvezza

Credo che questo sia il brano più importante dell'intero libro. L'istruzione che viene data è semplice ed esaustiva. Credo che sia anche molto convincente. Troverai in questi due giorni solo lo schema del discorso per non perdere il filo e per avere chiaro l'ordine con cui procede l'argomentazione.

2.1 Prima fase: le buone opere

2.1.1 Opere ascetiche

2.1.2 Piena abnegazione di sé

2.1.3 Mutua dipendenza tra le virtù

2.1.4 Problema: la natura debole non ce la fa

2.2 Seconda fase: l'orazione

2.2.1 Gli Scrittori

2.2.1.1 Necessità della preghiera

2.2.1.2 Suoi frutti

2.2.1.3 Obbligo di pregare

2.2.1.4 Requisiti per la preghiera

2.2.1.5 Problema: cos'è la preghiera?

2.2.2 La Filocalia

2.2.2.1 Definizione della preghiera

2.2.2.2 Problema: difficoltà nel riuscire

2.2.3 Guida spirituale

2.2.3.1 Assiduità della preghiera per giungere alla salvezza

2.2.3.2 Necessità di una fede autentica

2.2.3.3 Problema: non si può far nascere in sé la fede

2.2.3.4 Soluzione: bisogna pregare

2.2.3.5 Necessità di buone opere

2.2.3.6 Problema: l'uomo non può da sé fare buone opere

2.2.3.7 Soluzione: bisogna pregare

2.3 La salvezza dipende dalla preghiera

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 8,21-30

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: recita l'invocazione 2000 volte.

Mercoledì della Quinta Settimana di Quaresima

Da p. 261 §2 a p. 266 §3

2.3.1 La preghiera richiede condizioni particolari: purezza di cuore, zelo, attenzione, devozione, umiltà...

2.3.2 Problema: non possiamo assicurare le proprietà essenziali della preghiera

2.3.2.1 Non possiamo assicurare la qualità della preghiera

2.3.2.2 Solo la quantità è in nostro potere

2.3.2.3 Noi dobbiamo solo pregare tanto

2.3.2.4 La Grazia ci porta la qualità della preghiera

2.3.3 Soluzione: la preghiera perpetua rende pura la preghiera

3 La preghiera incessante: unico mezzo per la salvezza

3.1 Dall'assiduità all'abitudine fisica

3.2 Dall'abitudine fisica al coinvolgimento di ragione e cuore

3.2.1 Ogni pensiero rivolto alla preghiera viene dallo Spirito

3.2.2 Il Nome di Gesù ha una forza autonoma e benefica

3.2.3 Bisogna attendere con pazienza i frutti dell'invocazione

3.3 Non è una perdita di tempo

3.4 Sperimentala!

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 8,31-42

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: recita l'invocazione 2000 volte.

Giovedì della Quinta Settimana di Quaresima

Ripetizione: da p. 255 §3 a p. 266 §1

Oggi riprendi il brano degli ultimi due giorni. Possibilmente cerca di segnarti uno schema a margine del testo.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 8,51-59

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: recita l'invocazione 2000 volte.

Venerdì della Quinta Settimana di Quaresima

Da p. 266 §4 a p. 269 §1

Da oggi affrontiamo una serie di obiezioni sulla preghiera incessante che ci aiuteranno a mettere a fuoco le nostre opposizioni interiori e a vincerle.

4 Obiezione: la preghiera del cuore non è per tutti

Lo *schimnik* dice che la preghiera interiore, una volta appresa, la si può fare sempre. Sia nelle occupazioni più faticose e rumorose che in quelle intellettuali. Il problema sta in quell'“una volta appresa”...

Lo *schimnik*, poi, ribadisce la dottrina dell'importanza della quantità della preghiera e ci dice, ahimé, che “Callisto del Santo Monte Athos, pur oberato dalle sue mansioni di cuoco, riuscì ad apprendere la preghiera incessante”. Pessima notizia. Cosa saranno mai le mansioni di cuoco di uno che vive in un monastero e partecipa ogni giorno a ore di liturgia di fronte alle nostre intricatissime giornate? È un po' il punto debole di questa spiritualità: una volta appresa è valida per qualsiasi situazione, anche la più estrema, ma da questo discorso si ha l'impressione che per apprenderla sia necessario tenere un tenore da contemplativi.

La stessa sensazione la ebbi una dozzina di anni fa quando, durante la settimana di preghiera per l'unità dei cristiani invitammo il pope di Genova, già passato a miglior vita, in Seminario ad incontrare i seminaristi. Nel dialogo che facemmo gli chiedemmo quanto pregasse. Egli disse: “Voi occidentali avete questa concezione della preghiera legata al tempo: per noi orientali non è così. Si prega sempre. Magari capita che si salta qualche fermata di autobus... ma si prega sempre”. Aveva dimenticato di sottolineare che nel corso della sua preparazione al sacerdozio aveva fatto 8 anni di monastero...

Contro questa visione sconcertante affermo che ho visto parecchi occidentali non contemplativi, anche laici, capaci di qualcosa di molto simile alla preghiera incessante. Dunque armiamoci di coraggio e andiamo avanti! A forza di fare cammini di preghiera con fedeltà, un anno dopo l'altro, ci verrà aperta questa porta segreta del cuore.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 10,31-42

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: recita l'invocazione 2000 volte.

Sabato della Quinta Settimana di Quaresima

Da p. 269 §2 a p. 271 §1

5 Obiezione: il lavoro intellettuale

Questa è un'obiezione che ci tocca da vicino. Tutti abbiamo fatto esperienza del fatto che in un lavoro manuale è più facile pregare che in un lavoro intellettuale. La risposta è variata a seconda delle tre categorie di coloro che fanno la preghiera incessante.

5.1 Le tre categorie degli oranti senza interruzione

Notare che: (a) sono tre categorie di persone che “pregano senza interruzione”; (b) fortunatamente non è proprio così, perché le prime due non lo fanno in caso di lavoro intellettuale. Tanto per non deprimersi quando non è il caso...

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 11,45-56

Domani per noi cristiani inizia la Santa Settimana della Salvezza. È la settimana più importante dell'anno. Vivila dando al Signore il primo posto, quello che merita. Vivila con un *rush* finale di generosità nella contemplazione e nella preghiera. Domani sarai chiamato a fare qualcosa di più...

Principianti: recita l'invocazione 200 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 100 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 300 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Progredienti: recita l'invocazione 2000 volte.

Domenica delle Palme

Da p. 271 §2 a p. 275

6 Obiezione: non sprecate parole!

Ecco un'obiezione del sacerdote: Gesù dice di non sprecare parole. Ma questa non è una preghiera “parolaia”, come direbbe Padre Gasparino?

Lo *schimnik* evidenzia che la chiave che salva questa preghiera è l'essere senza posa. Questo fa sì che si passi dallo sforzo, all'abitudine fisica, all'obbedienza della mente alla dolcezza del cuore. Alla fine diventa una vera preghiera del cuore.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Lc 22,14 — 23,56

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: Questa settimana prova a fare un salto di... quantità: recita l'invocazione 3000 volte. In questo modo ti troverai nella stessa situazione del pellegrino quando comincia ad apprendere la preghiera incessante.

Lunedì Santo

Da p. 276 a p. 279 §3

6.1 La forza della preghiera

Lo *schimnik* dà poi lettura di un testo sulla preghiera che parafrasa la famosa espressione di S. Agostino: “Ama e fa' ciò che vuoi”.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 12,1-11

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: recita l'invocazione 3000 volte.

Martedì Santo

Da p. 279 §4 a p. 281

7 I mezzi per avere zelo

Il professore rimane convinto dalle argomentazioni e si chiede come fare

7.1 Mezzi della volontà

(1) riflettere sulla necessità della preghiera; (2) convincersi che Dio esige da noi la preghiera; (3) ricordare che pigrizia e negligenza ci distolgono dalla preghiera; (4) rinvigorire la determinazione ricordando gli esempi dei santi.

Però c'è un problema: l'anima è dissipata e spesso non ce la fa. Nonostante sappiamo tutte le cose, non ce la facciamo. Per questo i santi Padri ci indicano la via più facile offrendoci un metodo da cui speriamo di ottenere dolcezza...

7.2 Mezzi del desiderio

Con la preghiera si possono ottenere dolci sensazioni. Questi effetti producono in noi un desiderio. Dunque la preghiera può essere stimolata dalle gioie che ne derivano.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 13,21-33.36-38

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: recita l'invocazione 3000 volte.

Mercoledì Santo

Da p. 282 a p. 285

8 Obiezione: la ricerca di consolazioni

È ben posta: questa non è voluttà spirituale?

Il professore sottolinea come nelle Scritture si parli di una ricompensa e che l'aspirazione alla dolcezza sia a suo parere necessaria alla preghiera.

Lo *schimnik* fa una profonda trattazione sulla preghiera cercando di illustrarne il carattere naturale:

La ragione e la natura portano alla conoscenza di Dio (lo dice anche S. Paolo in Rm 1,20). Da questa conoscenza naturale derivano tutte le religioni naturali. La cosa interessante è che l'anima di tutte le religioni è la preghiera. Perché? C'è un'aspirazione naturale alla preghiera che deriva dalla insoddisfazione delle cose sensibili, la quale a sua volta deriva dall'amore di sé. Quando l'amore di sé non riesce ad avere soddisfazione, aumenta l'insoddisfazione per le cose sensibili e quindi la spinta alla preghiera.

La dottrina è molto interessante.

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Mt 26,14-25

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: recita l'invocazione 3000 volte.

Giovedì Santo

Brano a piacere

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 13,1-15

Ricordati di partecipare alla Liturgia della Cena del Signore di oggi. Non è di precetto, ma per un vero cristiano è come se lo fosse. Non trascurare di fare la tua veglia di adorazione al Santissimo Sacramento in questa notte. Sii generoso. In questa notte per te il Signore è stato arrestato e ha cominciato a patire la sua passione. Per amor tuo. La mia esperienza è che le persone che hanno il coraggio di fare adorazione notturna con un po' di abbondante generosità in questa notte, ne escono entusiaste.

7° Racconto

La vita contemplativa

Venerdì Santo

Da p. 286 a p. 291 §1

1 Obiezione: rischio di illusioni e pericolose tentazioni

In questi ultimi due racconti, e particolarmente in questo, lo *schimnik* praticamente fa a pezzi il povero professore, che dimostra di avere una buona fede, una buona conoscenza delle Scritture, una buona cultura naturale, ma alcune grosse lacune. Il rischio di illusioni e tentazioni viene bollato nettamente come falso e per due ragioni:

1.1 Scarsa comprensione ed immaturità

1.2 Pigrizia verso la contemplazione e invidia

2 Obiezioni: chi è senza guida? Come si può pregare senza immagini anche solo interiori?

2.1 La guida è condizione principale

2.2 Bisogna cercarla con diligenza

2.3 Se non si trova, tra i consigli da: santi Padri e Scrittura

2.4 L'immaginazione si può ingannare, ma senza immagini, no

2.5 Anche senza immagini percepiamo Dio

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 18,1 — 19,42

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: recita l'invocazione 3000 volte.

Sabato Santo

Da p. 291 §2 a p. 296

3 Obiezioni: lo sconforto? Pregare col cuore impuro?

3.1 Lo sconforto è il più grave peccato

3.2 Dopo il peccato recarsi al più presto da Dio

3.3 Le nostre colpe non devono allontanarci dalla preghiera

4 Obiezione: l'aiuto reciproco è naturale. E l'eremita?

4.1 Chi vive nel silenzio non è ozioso

4.2 Chi vive nel silenzio esercita influsso sul prossimo

4.3 “Se mettiamo sulla bilancia le azioni e il silenzio, questo pesa di più”

4.4 “È meglio liberare te stesso dalle briglie del peccato che gli schiavi dalla schiavitù

Indicazioni per la preghiera

Oggi è un giorno “aliturgico”: non c'è la celebrazione di alcuna s. Messa. Anziché leggere la Parola di Dio leggi la seconda lettura dell'Ufficio delle Letture del giorno.

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: recita l'invocazione 3000 volte.

5 Obiezione: ha senso chiedere preghiere?

5.1 C'è un aiuto reciproco che vale per vivi e morti

5.2 Lo chiede la Scrittura

6 Come pregare per gli altri?

6.1 L'efficacia sta nella partecipazione alle sorti degli altri

6.2 Farlo con frequenza

Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Gv 20,1-9

Principianti: prova a recitare l'invocazione almeno 600 volte nel corso della giornata nelle condizioni che preferisci.

Progredienti: recita l'invocazione 3000 volte.

Adesso ti aspetta il cammino quotidiano della tua vita. Buona Strada!

Appendice Rito per la benedizione dei rosari

Durante la Messa, all'offertorio vengono presentati i rosari da benedire, che vengono posti sull'altare. Dopo l'orazione del postcommunio si benedicono i rosari con la seguente orazione:

Padre di infinita misericordia,
per tuo volere e per opera dello Spirito Santo,
il tuo unigenito Figlio
prese umana carne nel grembo della Vergine Maria,
patì il supplizio della croce,
risuscitò dai morti;
accogli la nostra lode
e benedici quanti perseverano,
con le labbra e con il cuore,
nella preghiera del Nome di Gesù,
perché il loro pellegrinaggio di questa vita,
allietato dalla tua incessante presenza,
si concluda nella gioia eterna.
Per Cristo nostro Signore.

E asperge i rosari con l'acqua benedetta.

Indice generale

Istruzioni	
per il cammino.....	2
1 Principianti, progredienti e istruiti.....	2
2 Il modo di indicare i paragrafi del libro.....	3
3 Il Vangelo del giorno.....	4
4 Rito per la benedizione dei rosari.....	4
1° Racconto	
La preghiera incessante.....	5
1 Vocazione e ricerca.....	5
1.1 Il Sagrestano.....	6
1.2 Il Sacerdote.....	6
1.3 Il Vescovo.....	6
1.4 Il Teologo.....	6
1.5 L'arciprete.....	7
1.6 Il nobile.....	8
1.7 Il superiore del monastero.....	8
1.8 Lo Starec.....	8
2 L'insegnamento dello starec.....	9
2.1 La lode a Dio.....	9
2.2 Le deviazioni.....	9
2.3 La preghiera incessante.....	9
2.4 L'aiuto del padre spirituale.....	9
2.5 Tremila volte al giorno.....	11
2.6 Seimila volte al giorno.....	12
2.7 Dodicimila volte al giorno.....	12
2.8 Libero di pregare quanto vuoi.....	12
2.9 Morte dello starec.....	13
2.10 La Filocalia.....	13
2° Racconto	

Indice generale

Dalla mente	
al cuore.....	14
1 La preghiera del cuore.....	14
2 I disertori ladri.....	14
3 L'ufficiale alcolista.....	15
3.1 La storia.....	15
3.2 Il monaco e il Vangelo.....	15
3.3 L'istruzione sulla potenza del Vangelo.....	15
3.4 L'esperienza pratica.....	15
3.5 Il voto.....	16
4 L'artigiano alcolista.....	16
5 Ogni promessa è debito.....	16
6 Effetti della preghiera del cuore.....	16
7 Il guardaboschi asceta.....	16
8 La lettura della Filocalia.....	17
9 Il lupo.....	18
10 Lo scrivano e l'insegnante.....	18
11 Sacrestano.....	18
11.1 La contadina.....	19
11.2 Il pellegrino se ne va.....	19
11.3 La fuga della contadina.....	19
11.4 Il processo al pellegrino.....	19
11.5 La gioia.....	19
12 Insegnamento sulla tentazione.....	19
13 Il congelamento.....	20
13.1 Eucaristia e preghiera.....	20
13.2 Quattro giorni di paralisi.....	20
13.3 La guarigione.....	20
13.4 Il fattore.....	20
13.5 La guarigione della moglie del fattore.....	20
14 Il mercante.....	21
3° Racconto	
La storia del pellegrino russo.....	22
1 Orfano.....	22
2 La menomazione al braccio.....	22
3 Il matrimonio.....	22
4 Morte della moglie e pellegrinaggio.....	23
4° Racconto	
Una serie	
di incontri	
del pellegrino.....	24
5 Il vecchio sordo.....	24

Cammino di preghiera: *Racconti di un pellegrino russo*

6 Il "furto" da destra e da sinistra.....	24
6.1 Il furto da sinistra.....	24
6.2 Il furto da destra.....	25
7 Domanda la carità.....	25
8 In casa del giudice e della moglie.....	25
8.1 Una famiglia evangelica.....	25
8.2 Insegnamento sul Padre Nostro.....	26
8.3 Il principe mendicante.....	26
8.4 Il mendicante ubriacone.....	27
8.5 Il giudizio nei confronti dei fratelli.....	27
8.6 Il mendicante cieco.....	28
9 Insegnamento sulla preghiera del cuore.....	28
10 La tentazione.....	29
10.1 La locanda e la ragazza.....	29
10.2 La monaca.....	29
11 Il sacerdote lento.....	30
12 La vecchietta.....	30
13 Il bambino.....	31
5° Racconto	
Altri incontri	
del pellegrino.....	32
1 La rinuncia al pellegrinaggio a Gerusalemme.....	32
2 Due fatti prodigiosi.....	32
2.1 Il giovane e l'acqua fredda.....	33
2.2 Il contadino e l'abisso.....	33
3 L'ebreo convertito.....	33
4 Il mercante e il sottufficiale.....	33
5 Il monaco e il pesce.....	34
6 Agafonik.....	34
7 Il contadino zoppo.....	34
8 Lo starec di Kitaev.....	35
8.1 Istruzione sulla confessione.....	36
8.2 Insegnamento sulla preghiera di Gesù.....	41
9 Lo scismatico.....	43
10 Il monaco ammalato.....	43
11 Il soldato disertore.....	44
12 Il professore.....	44
12.1 Insegnamento sulla preghiera nei Vangeli.....	44
6° Racconto	
Istruzioni sistematiche sulla preghiera incessante.....	46
1 La storia del professore.....	46
2 Il problema della salvezza.....	47

Indice generale

2.1	Prima fase: le buone opere.....	47
2.1.1	Opere ascetiche.....	47
2.1.2	Piena abnegazione di sé.....	47
2.1.3	Mutua dipendenza tra le virtù.....	47
2.1.4	Problema: la natura debole non ce la fa.....	47
2.2	Seconda fase: l'orazione.....	47
2.2.1	Gli Scrittori.....	47
2.2.1.1	Necessità della preghiera.....	47
2.2.1.2	Suoi frutti.....	47
2.2.1.3	Obbligo di pregare.....	47
2.2.1.4	Requisiti per la preghiera.....	47
2.2.1.5	Problema: cos'è la preghiera?.....	47
2.2.2	La Filocalia.....	47
2.2.2.1	Definizione della preghiera.....	47
2.2.2.2	Problema: difficoltà nel riuscire.....	48
2.2.3	Guida spirituale.....	48
2.2.3.1	Assiduità della preghiera per giungere alla salvezza.....	48
2.2.3.2	Necessità di una fede autentica.....	48
2.2.3.3	Problema: non si può far nascere in sé la fede.....	48
2.2.3.4	Soluzione: bisogna pregare.....	48
2.2.3.5	Necessità di buone opere.....	48
2.2.3.6	Problema: l'uomo non può da sé fare buone opere.....	48
2.2.3.7	Soluzione: bisogna pregare.....	48
2.3	La salvezza dipende dalla preghiera.....	48
2.3.1	La preghiera richiede condizioni particolari: purezza di cuore, zelo, attenzione, devozione, umiltà.....	48
2.3.2	Problema: non possiamo assicurare le proprietà essenziali della preghiera..	48
2.3.2.1	Non possiamo assicurare la qualità della preghiera.....	48
2.3.2.2	Solo la quantità è in nostro potere.....	48
2.3.2.3	Noi dobbiamo solo pregare tanto.....	48
2.3.2.4	La Grazia ci porta la qualità della preghiera.....	48
2.3.3	Soluzione: la preghiera perpetua rende pura la preghiera.....	49
3	La preghiera incessante: unico mezzo per la salvezza.....	49
3.1	Dall'assiduità all'abitudine fisica.....	49
3.2	Dall'abitudine fisica al coinvolgimento di ragione e cuore.....	49
3.2.1	Ogni pensiero rivolto alla preghiera viene dallo Spirito.....	49
3.2.2	Il Nome di Gesù ha una forza autonoma e benefica.....	49
3.2.3	Bisogna attendere con pazienza i frutti dell'invocazione.....	49
3.3	Non è una perdita di tempo.....	49
3.4	Sperimentala!.....	49
4	Obiezione: la preghiera del cuore non è per tutti.....	50
5	Obiezione: il lavoro intellettuale.....	51

Cammino di preghiera: *Racconti di un pellegrino russo*

5.1 Le tre categorie degli oranti senza interruzione.....	51
6 Obiezione: non sprecate parole!.....	52
6.1 La forza della preghiera.....	52
7 I mezzi per avere zelo.....	53
7.1 Mezzi della volontà.....	53
7.2 Mezzi del desiderio.....	53
8 Obiezione: la ricerca di consolazioni.....	53
7° Racconto	
La vita contemplativa.....	55
1 Obiezione: rischio di illusioni e pericolose tentazioni.....	55
1.1 Scarsa comprensione ed immaturità.....	55
1.2 Pigrizia verso la contemplazione e invidia.....	55
2 Obiezioni: chi è senza guida? Come si può pregare senza immagini anche solo interiori?.....	55
2.1 La guida è condizione principale.....	55
2.2 Bisogna cercarla con diligenza.....	55
2.3 Se non si trova, tra i consigli da: santi Padri e Scrittura.....	55
2.4 L'immaginazione si può ingannare, ma senza immagini, no.....	55
2.5 Anche senza immagini percepiamo Dio.....	55
3 Obiezioni: lo sconforto? Pregare col cuore impuro?.....	56
3.1 Lo sconforto è il più grave peccato.....	56
3.2 Dopo il peccato recarsi al più presto da Dio.....	56
3.3 Le nostre colpe non devono allontanarci dalla preghiera.....	56
4 Obiezione: l'aiuto reciproco è naturale. E l'eremita?.....	56
4.1 Chi vive nel silenzio non è ozioso.....	56
4.2 Chi vive nel silenzio esercita influsso sul prossimo.....	56
4.3 "Se mettiamo sulla bilancia le azioni e il silenzio, questo pesa di più".....	56
4.4 "È meglio liberare te stesso dalle briglie del peccato che gli schiavi dalla schiavitù.....	56
5 Obiezione: ha senso chiedere preghiere?.....	57
5.1 C'è un aiuto reciproco che vale per vivi e morti.....	57
5.2 Lo chiede la Scrittura.....	57
6 Come pregare per gli altri?.....	57
6.1 L'efficacia sta nella partecipazione alle sorti degli altri.....	57
6.2 Farlo con frequenza.....	57
Appendice	
Rito per la benedizione dei rosari.....	58
Indice generale.....	59