

PARROCCHIE DI CANOVA, PRATO E S. COSIMO

COMUNITÀ STRA.CI.BA.TE.VI.

COMUNITÀ SCO.MO.DA.R. & CAL.MARSI.

**Itinerario Quaresimale di preghiera 2004:  
Racconti di un pellegrino russo**

Stampato in proprio a Bargagli

21 febbraio 2004

# Istruzioni per il cammino

## 1 Principianti, progredienti e istruiti

Quando si fa un cammino parrocchiale ci si rivolge ad un insieme di fedeli molto eterogeneo: c'è chi si accosta per la prima volta alla preghiera attraverso questo cammino, chi ne ha fatti già diversi ma non prega molto e chi è giunto ad uno stadio di vita spirituale avanzato. Dare delle indicazioni per la preghiera valide per tutti è un'impresa ardua, anzi: impossibile. Per venire incontro alle esigenze di tutti mi sono rifatto ad una classica distinzione della teologia spirituale, ripresa in qualche forma anche nei *Racconti di un pellegrino russo*, che divide i cristiani in tre categorie: principianti, progredienti o proficienti e istruiti o perfetti. Leggiamo il nostro testo:

“Coloro che pregano senza interruzione si dividono in tre categorie: 1) principianti; 2) progrediti; 3) istruiti. I *principianti* possono provare, anche se impegnati intellettualmente, un momentaneo ma frequente elevamento a Dio della mente e del cuore, pronunciando al tempo stesso una breve preghiera orale; i *progrediti*, vale a dire coloro che sono giunti a uno stabile orientamento della mente, possono invece dedicarsi alla riflessione o alla composizione di opere scritte rimanendo costantemente alla presenza di Dio, il che è il vero fondamento della preghiera. [...]

Infine [gli *istruiti*], coloro che in virtù di un lungo esercizio o per grazia di Dio sono passati dalla preghiera mentale a quella *del cuore*, non

interrompono la preghiera del cuore neppure se impegnati nell'esercizio intellettuale più arduo; e lo stesso durante il sonno".<sup>1</sup>

In questa prospettiva il cammino presenterà delle indicazioni per la preghiera per i principianti e per i progredienti. Per gli istruiti non c'è bisogno: ognuno ha una via a sé e non mancherà di essere illuminato dallo Spirito Santo, nonché dal proprio padre spirituale, per usare al meglio di questo sussidio di preghiera. Per quelli che non sono istruiti valga sapere che probabilmente chi è in questo stadio prega parecchio di più delle indicazioni che vengono date per i progredienti.

Ovviamente sorgerà spontanea una domanda: in che categoria sono? Questa divisione tra principianti e progredienti darà a qualcuno l'occasione di fare un peccato di orgoglio, collocandosi in una categoria superiore al proprio stato reale e a qualcun altro di sottovalutarsi indebitamente. Ma c'è una soluzione: il padre spirituale. Provate a capire a che punto siete e poi chiedete al vostro padre spirituale. Se uno non ha il padre spirituale è molto improbabile che sia tra i proficienti. Così, con questo ulteriore elemento, la propria collocazione dovrebbe essere chiara per quasi tutti.

In ogni caso la divisione dei due cammini può essere non precisa o poco esigente (chi l'ha preparata, purtroppo, è un principiante...), per cui se qualche principiante sente il bisogno di fare il cammino per progredienti per cercare di compiere un balzo di qualità nella preghiera, può farlo. In ogni caso sarebbe bene parlarne con il proprio padre spirituale.

## **2 Il modo di indicare i paragrafi del libro**

Ogni giorno avrai da leggere un pezzo del libro *I racconti del pellegrino russo*. Ci sono diverse edizioni. Noi qui ci riferiamo all'edizione della Città Nuova. In questo libro le varianti testuali non sono indifferenti, per vari motivi: a. l'autore è rimasto anonimo; b. non è l'autore ad aver pubblicato il testo; c. il testo è diviso in racconti, poi raccolti da un curatore; d. ci sono state differenti edizioni, stilate secondo la sensibilità del redattore. Perciò se hai un'altra edizione, o hai solo i primi quattro racconti oppure trovi più o meno tutto, con alcune varianti. In ogni caso non riesci a seguire facilmente il nostro cammino.

---

<sup>1</sup> *Racconti di un pellegrino russo*, a cura di Aleksej Pentkovskij, Città Nuova, VI edizione, Roma 2003, p. 270-271.

Ogni giorno, sotto la data, troverai il brano da leggere. Laddove è necessario viene indicato il paragrafo (abbreviato §), o la riga, o la parola. Per contare i paragrafi il primo è quello della prima riga della pagina, anche se inizia nella pagina precedente. Ho contato come paragrafo anche i titoletti (tipo: “Il professore”) riportati negli ultimi due racconti. Perciò quando, come nel Sabato dopo le Ceneri, c'è scritto di leggere “Da p. 109 §3”, significa che bisogna partire dalle parole “Più tardi, però, pensai...” di pagina 109.

### **3 Il Vangelo del giorno**

Le abbreviazioni per il Vangelo del giorno sono quelle classiche: Mt sta per Matteo, Mc sta per Marco, Lc sta per Luca e Gv sta per Giovanni. Quando c'è scritto Mt 6,24-34 significa che bisogna leggere il Vangelo secondo Matteo al capitolo 6 dal versetto 24 fino al versetto 34. Invece Mt 6,1-6.16-18 significa che bisogna leggere il Vangelo secondo Matteo al capitolo 6 dal versetto 1 fino al versetto 6 e poi dal versetto 16 fino al versetto 18.

### **4 Rito per la benedizione dei rosari**

# 1° Racconto

## La preghiera incessante

**Mercoledì delle Ceneri**  
*Da p. 91 a p. 97 §1*

### **1 Vocazione e ricerca**

Il testo si apre con un racconto di vocazione insieme classico e straordinario. Classico, perché spesso viene raccontata la vocazione di qualcuno a partire da un brano della Parola di Dio ascoltato nella proclamazione liturgica. A tutti probabilmente sarà capitato che quella particolare frase delle Sacre Scritture abbia toccato e infiammato il cuore, magari per un po' di giorni. A questo modo, tra gli altri, avvenne la vocazione di S. Antonio abate che rimase folgorato dalla frase “Se vuoi essere perfetto va', vendi tutto quello che hai e dallo ai poveri, poi vieni e seguimi”. Da lì cominciò la sua vita eremitica che ebbe un così gran numero di seguaci. Questa vocazione è anche straordinaria perché non è poi così frequente che una determinata parola di Dio si imprima così fortemente nel nostro cuore da fare iniziare una peregrinazione così lunga e determinata come è capitato al pellegrino russo.

A questo punto il nostro pellegrino comincia a mettersi in ricerca e desidera scoprire il segreto della preghiera incessante facendosi istruire da una lunga serie di persone, con una immensa tenacia, finché non trova colui che è in grado di dare risposta a quel desiderio interiore. La lunga serie di persone interrogate o ascoltate riportate qui, tutte deludenti, non è inutile:

serve a farci capire come facilmente un discorso sulla preghiera può essere sbagliato. Vi devo confessare che anch'io, quando mi misi in testa di imparare a pregare seriamente, incontrai una serie di persone, anche qualificate, che mi dissero un discreto numero di cose erranee o incomplete. Credo perciò che sia molto utile al discernimento anche capire quando un discorso sulla preghiera non è ben bilanciato o è addirittura erroneo. Commento le modalità di porsi di fronte al problema. Più avanti lascerò che ciascuno rifletta personalmente su quello che legge il più possibile, dando solo qualche chiave di lettura o qualche sottolineatura non facilmente rilevabile.

### **1.1 Il Sagrestano**

È colui che svolge il suo compito senza andare oltre e senza porsi ulteriori domande. Un esecutore. Quando è interrogato non sa cosa dire. (Siamo capaci di dare risposte sulla preghiera, se qualcuno ci interroga? Lo so... la domanda per taluni può risultare un po' cattivella...).

### **1.2 Il Sacerdote**

Questo è colui che dà qualche indicazione, ma non è capace di discuterne più approfonditamente e per di più tiene nascosta la scienza ai fedeli, come se fosse per pochi, elitaria. Ricorda coloro dei quali Gesù dice: “Guai a voi, scribi e farisei ipocriti, che chiudete il regno dei cieli davanti agli uomini; perché così voi non vi entrate, e non lasciate entrare nemmeno quelli che vogliono entrarci”.<sup>2</sup>

### **1.3 Il Vescovo**

Rappresenta l'approccio teorico del perfezionista, che si ritiene capace da solo di evitare il peccato: «prima acquista la fede e poi prega». È proprio il contrario! In quella predica tutto era stato capovolto e rovesciato. Fermo restando che effettivamente la vera perfetta preghiera rispecchia in pieno l'omelia di quel vescovo. Ma questo non basta: spiegata così è irraggiungibile.

---

<sup>2</sup> Mt 23,13.

## 1.4 Il Teologo

Il pellegrino si rivolge a chi è veramente dotto sulla fede: va all'Accademia Teologica. Anche questo predicatore, commentando la necessità della preghiera incessante, sottolinea che è meglio una preghiera veloce e intensa di una preghiera lunga e distratta. Ma questo non soddisfa il pellegrino, che rimane senza spiegazione. In effetti io fui più fortunato: quando andai da padre Andrea Gasparino a Cuneo per avere qualche consiglio su come impostare la Scuola Diocesana di Preghiera, egli tra l'altro mi disse: “Ricorda: nella preghiera non è importante pregare molto, ma pregare bene. Però impara a pregare bene solo chi prega molto!”

## Indicazioni per la preghiera

Ogni giorno troverai il Vangelo della Messa quotidiana. Leggilo, magari dopo avere invocato lo Spirito Santo. Poi rileggilo qualche altra volta fino a che non senti che c'è qualcosa che ti colpisce. Quindi stai qualche tempo a riflettere su quella frase che ti ha colpito. Memorizzala. Possibilmente, per non rischiare di dimenticarla, scrivila su un foglietto o sull'agenda e fa' in modo di portartela dietro durante il giorno.

Il Vangelo di oggi è: Mt 6,1-6.16-18

Ad esempio leggendolo potresti essere colpito dalla frase “prega il Padre tuo nel segreto”: com'è dolce questa frase! Che invito accattivante ad iniziare questo cammino nel segreto del cuore... sì, questo vuole il Signore da te in questi giorni: prega il Padre tuo nel segreto! Allora fai così: prendi il rosario e ripeti 25 volte: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!”. Dopo di che ripetiti la frase del Vangelo: “prega il Padre tuo nel segreto!”. Se ritieni, ripeti più volte questo esercizio.

**Giovedì dopo le Genesi**

*Da p. 97 §2 a p. 104, §1*

## 1.5 L'arciprete

Questo sacerdote ricalca un po' la posizione dell'omelia del vescovo: alla preghiera vanno premesse le buone opere. La preghiera senza le buone opere è morta. Si noti che l'intera tematica ricalca molto da vicino il problema della fede e delle opere. Queste predicazioni sono consonanti con

la posizione di S. Giacomo, per il quale la fede senza le opere è morta (vedi: Gc 2,17).

### **1.6 Il nobile**

Indirizza meglio il pellegrino: gli dice, infatti, che è un dono da chiedere al Signore. Ma gli dice che è una cosa troppo elevata per lui.

### **1.7 Il superiore del monastero**

Questo monaco parla di una preghiera molto frequente, non propriamente incessante. Anche lui dice che questo tipo di preghiera è molto difficile.

### **1.8 Lo Starec**

Lo *starec* è la guida spirituale dell'oriente cristiano. Il pellegrino incontra per caso quest'uomo durante il cammino e trova finalmente quello che cercava. Ma questo lo vediamo domani...

## **Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Lc 9,22-25

Fa' come ieri: invoca lo Spirito Santo e leggi il Vangelo del giorno, fino a scegliere una frase che ti scalda il cuore. Ricorda: lo scopo non è scegliere una frase. Per quello basta leggere una sola volta. Ma scegliere una frase che ti scalda il cuore. Perciò prima devi far scaldare il cuore. Poi scegliere.

**Principianti:** recita 50 volte la preghiera di Gesù: “Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”. Inizia con la frase che hai scelto e poi ripetila ogni 25 invocazioni. Fa' in modo di recitare l'invocazione altre 50 volte nel corso della giornata, anche mentre stai facendo altri lavori.

**Progredienti:** recita 100 volte la preghiera di Gesù. Senza fare altro. Fallo altre 100 volte durante il giorno, anche mentre sei immerso in altre occupazioni (guidando, facendo la spesa, lavorando, aspettando l'autobus, ecc...). Inizia con la frase di Vangelo che hai scelto e poi ripetila ogni 25 invocazioni.

## **2 L'insegnamento dello starec**

### **2.1 La lode a Dio**

Notare: lo *starec* inizia facendosi il segno della croce e ringraziando il Signore perché il pellegrino ha avuto quella chiamata divina.

### **2.2 Le deviazioni**

Comincia poi a far vedere quali le sono le deviazioni sulla vera dottrina della preghiera incessante e perché ci sono.

È molto interessante notare che definisce aberrante (sì, proprio aberrante!) l'opinione per cui la preghiera è frutto di buona preparazione e di opere ascetiche, mentre invece sono le buone opere a scaturire dalla preghiera. Credo che molti di quelli che leggono abbiano già sentito questa opinione. Purtroppo non bollata con il qualificativo "aberrante".

### **2.3 La preghiera incessante**

"Molte sono le opere buone che si richiedono al cristiano, ma l'opera della preghiera deve venire prima di ogni altra, perché nessun'opera buona può essere fatta senza di essa".

Poi c'è la mirabile definizione di preghiera incessante del §2 di p. 107. assicurati di capirla bene. A questo punto lo *starec* presenta al pellegrino la *Filocalia*, che lo accompagnerà per il resto del suo pellegrinaggio.

### **2.4 L'aiuto del padre spirituale**

Nell'ultimo paragrafo da leggere oggi c'è un avvertimento che vale per tutti noi: ricorda di farti seguire da un maestro spirituale (un padre spirituale, un confessore) se non vuoi faticare invano e provare la frustrazione della fatica senza frutto. A scuola hai avuto degli insegnanti. A maggior ragione per dedicarti allo studio della preghiera, che è invisibile, hai bisogno di qualcuno che ti guidi...

## **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno è: Mt 9,14-15

Come gli altri giorni, invoca lo Spirito Santo, leggi e rileggi con attenzione e con amore il Vangelo fino a scegliere una frase che ti scalda il cuore. Mi raccomando: prima il cuore caldo, poi la scelta della frase. Attento a queste specie di scorciatoie che cerchiamo di imboccare per trasandatezza, fretta e superficialità, perché ammazzano la preghiera. Altrimenti ti ritrovi a pregare con maggior fatica e a non ottenerne frutto.

Ora prova a collegare la preghiera con il respiro. Di': "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio" mentre stai inspirando, e: "abbi pietà di me peccatore" mentre stai espirando. Invocando il nome di Gesù fai entrare aria nuova dentro di te. Chiedendo misericordia per i tuoi peccati fai uscire l'aria malsana da te. Oggi la recita della preghiera la farai con il ritmo del respiro. E così per i prossimi giorni. Obbedisci fedelmente a questa richiesta. Così insegnano i maestri. Non fare di testa tua.

Nota: durante il giorno, recitare la frase a ritmo con il respiro dipende molto da quello che si sta facendo. Se stai facendo uno sforzo fisico per cui hai il fiato più corto, puoi semplicemente dire: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me", oppure "Signore pietà".

**Principianti:** recita 50 volte la preghiera di Gesù: "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore". Inizia con la frase che hai scelto e poi ripetila ogni 25 invocazioni. Fa' in modo di recitare l'invocazione altre 50 volte nel corso della giornata, anche mentre stai facendo altri lavori.

**Progredienti:** recita 100 volte la preghiera di Gesù. Senza fare altro. Fallo altre 100 volte durante il giorno, anche mentre sei immerso in altre occupazioni (guidando, facendo la spesa, lavorando, aspettando l'autobus, ecc...). Inizia con la frase di Vangelo che hai scelto e poi ripetila ogni 25 invocazioni.

*Da p. 109 §3 a p. 111 §2 riga 8 (fino a "prime volte.")*

## 2.5 Tremila volte al giorno...

Bene. Siamo giunti all'allenamento. Quello che si fa sempre più duro. È il momento di impiegare le proprie energie perché questa preghiera si radichi nella nostra persona attraverso la brutta abitudine fisica, come suggerisce questo metodo e come spiegherà con maggiore dovizia di particolari nel Quinto Racconto.

### Indicazioni per la preghiera

Vangelo del giorno: Lc 5,27-32

Prima di scegliere la frase lasciati scaldare il cuore. La persona amata va guardata in silenzio negli occhi, prima di pronunciare la frase "ti amo". Altrimenti tutto diventa progressivamente freddo e grigio.

Qui le indicazioni saranno comunque lievi. Ricordiamo che arrivare alla preghiera incessante in pochi mesi è una grazia infrequente. Ma richiede molto esercizio. Non posso quindi garantire la riuscita con queste quantità indicate, per cui se qualcuno si sente di fare di più, lo faccia. Queste quantità dovrebbero essere sufficienti a farci gustare almeno la bellezza di questa preghiera e qualcuno dei suoi benefici, come un maggiore controllo di sé e una migliore disponibilità interiore nei confronti dei fratelli.

**Principianti:** recita 50 volte la preghiera di Gesù: "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore". Inizia con la frase che hai scelto e poi ripetila ogni 25 invocazioni. Fa' in modo di recitare l'invocazione altre 100 volte nel corso della giornata, anche mentre stai facendo altri lavori.

**Progredienti:** recita 100 volte la preghiera di Gesù. Senza fare altro. Fallo altre 100 volte durante il giorno, anche mentre sei immerso in altre occupazioni. Inizia con la frase di Vangelo che hai scelto e poi ripetila ogni 25 invocazioni.

**Prima Domenica di Quaresima**

*Da p. 111 §2 riga 8 (da "Raccontai tutto") fino a p. 111§3*

**2.6 Seimila volte al giorno...**

Lo *starec* raddoppia la quantità di preghiera. Anche noi.

**Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Lc 4,1-13

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Lunedì della Prima Settimana di Quaresima**

*Da p. 111 §4 a p. 112 §4 riga 4 (fino a "fervore.")*

**2.7 Dodicimila volte al giorno...**

Lo *starec* raddoppia la quantità di preghiera. Noi no. Lo faremo tra qualche giorno, quando sarai un po' più assuefatto a questa quantità.

**Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Mt 25,31-46

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Martedì della Prima Settimana di Quaresima**

*Da p. 112 riga 4 (da "Andai quindi") fino a p. 115*

**2.8 Libero di pregare quanto vuoi...**

Una delle cose interessanti dell'avventura della vita spirituale è che giunti ad un certo punto il tuo tutore ti affranca e ti manda libero. Tornerai da lui quando vuoi, ma il cammino spirituale richiede che la persona arrivi

non ad una dipendenza dal padre spirituale, ma ad una sana autonomia, pur potendo sempre richiedere aiuti e consigli.

## **2.9 Morte dello starec**

Il nostro pellegrino sperimenta appena in tempo cosa vuol dire camminare da soli. Ma il legame con questo santo uomo, come vedremo, travalicherà la morte, quando ci sarà bisogno.

## **2.10 La Filocalia**

Il pellegrino compra il libro che l'aiuterà a perfezionarsi e si mette in cammino.

## **Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Mt 6,7-15

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Mercoledì della Prima Settimana di Quaresima**

*Brano a piacere*

Oggi puoi scegliere di riprendere uno dei brani dei giorni scorsi per fissarlo maggiormente nel tuo cuore.

## **Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Lc 11,29-32

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

## 2° Racconto

# Dalla mente al cuore

**Giovedì della Prima Settimana di Quaresima**

*Da p. 116 a p. 121 §1*

### **1 La preghiera del cuore**

Il pellegrino comincia a rendersi conto che la preghiera si collega con il battito cardiaco e si cala nel cuore.

Prova a collegare la preghiera con il ritmo cardiaco. Prima fai come suggerisce Tomáš Špidlík nell'introduzione (p. 41, §3). Poi prova a collegare la preghiera con il battito e il respiro. Io, ad esempio, ho visto che a riposo mi viene bene regolare la preghiera su otto battiti, quattro in inspirazione (Signore, Gesù Cristo, Figlio, di Dio) e quattro in espirazione (abbi, pietà, di me, peccatore). Ma questo è un equilibrio che va trovato personalmente. Io dico la preghiera interiormente: credo che dicendola vocalmente la cosa cambi parecchio.

### **2 I disertori ladri**

Notare che nell'ottica del pellegrino questo episodio va sotto la categoria delle tentazioni. Non so se noi lo classificheremmo allo stesso modo...

## Indicazioni per la preghiera

Vangelo del giorno: Mt 7,7-12

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Venerdì della Prima Settimana di Quaresima  
*Da p. 121 §2 a p. 125*

### 3 L'ufficiale alcolista

Il racconto è veramente bellissimo: pieno di insegnamenti interessantissimi. A me personalmente è il racconto che piace di più in tutto il libro. Seguiamolo con attenzione.

#### 3.1 La storia

Il capitano racconta la propria storia, una storia triste, come molte. Una storia che sembra non avere spiragli di speranza.

#### 3.2 Il monaco e il Vangelo

Ecco l'intervento di Dio: Dio irrompe nella vita di quest'uomo disperato per mezzo di un monaco che lo avvicina a motivo della questua e gli apre la porta della speranza attraverso la lettura del Vangelo.

#### 3.3 L'istruzione sulla potenza del Vangelo

Il capitano risponde: come vuoi che mi possa aiutare il **tuo** Vangelo, se tutti i **miei** sforzi e le **medicine** non hanno potuto distogliermi dall'alcool? È ancora distante...

Poi il capitano dice che non riesce a leggere i caratteri ecclesiastici e che non capisce il Vangelo. Noi lo capiamo bene... spesso diciamo così anche noi. Ma il monaco gli spiega che nelle parole del Vangelo agisce una forza di grazia.

### **3.4 L'esperienza pratica**

Il soldato si dimentica. Ma quando viene voglia di bere, apre il baule per prendere i soldi gli viene in mano il Vangelo e prova a mettersi in gioco: lo legge. Con il passare del tempo guarisce del tutto dal vizio dell'alcolismo.

### **3.5 Il voto**

La cosa interessante è che da allora il soldato legge tutti i giorni un Vangelo per intero! Notevole! A noi pesa leggerlo una sola volta. E non lo facciamo forse mai in un solo giorno...

## **4 L'artigiano alcolista**

Anche il pellegrino ha un racconto simile, di un uomo uscito dall'alcolismo mediante la preghiera di Gesù

## **5 Ogni promessa è debito**

Qui si vede la rettitudine di cuore di quest'uomo che da dei soldi ai ladri ormai prigionieri per mantenere la sua parola...

## **Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Mt 5,20-26

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Sabato della Prima Settimana di Quaresima**

*Da p. 126 a p. 131 §2*

## **6 Effetti della preghiera del cuore**

Il fare la volontà di Dio anche nelle prove oggettivamente più dure e il progredire nella preghiera interiore, portano il pellegrino a provare esperienze interiori bellissime.

## 7 Il guardaboschi asceta

Ecco una figura molto interessante, prototipo di coloro che si dedicano ad una spiritualità durissima ed infruttuosa con grande stoicismo. Il problema è la radice: se il nostro cammino spirituale è basato sulla paura, di Dio e dell'inferno, la nostra vita spirituale diventa insostenibile ed un autentico tormento. La vita di quest'uomo dà un effetto di grande contrasto cromatico rispetto alle esperienze gioiose appena vissute dal pellegrino.

Non basta essere cristiani. Non basta fare buone opere. Già che facciamo fatica, vale sicuramente la pena di farla bene, godendone.

### Indicazioni per la preghiera

Vangelo del giorno: Mt 5,43-48

**Principianti:** recita l'invocazione 100 volte senza fare altro e procura di farlo altre 100 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Progredienti:** recita l'invocazione 200 volte senza fare altro e procura di farlo altre 200 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Seconda Domenica di Quaresima

Da p. 131 §3 a p. 136 §1

## 8 La lettura della *Filocalia*

La *Filocalia* non è un testo di facile lettura. Per lo meno per quelli che non hanno particolari istruzioni teologiche. Infatti è una raccolta di scritti ordinati per autore. Non c'è un filo logico. In italiano è uscita in quattro (grossi) volumi a cura dell'editore Gribaudi e costa un bel po' di soldi. Comunque è bellissima per chi è avanti nel cammino e vuole andare più in profondità negli insegnamenti di questo libro. È uscita una piccola riduzione a cura delle Edizioni Paoline (*Piccola Filocalia della preghiera del cuore*), a basso prezzo, in cui sono raccolti alcuni degli scritti sulla preghiera del cuore presenti nella *Filocalia*. Questa si può prendere molto più facilmente, anche se avverto già che non si troveranno tutti i riferimenti presenti in questo libro.

## **Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Lc 9, 28b-36

Oggi è venuto finalmente il momento di raddoppiare anche noi.

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Lunedì della Seconda Settimana di Quaresima**

*Da p. 136 §2 a p. 140 §9 riga 4 (fino a "via della salvezza")*

### **9 Il lupo**

Questo brano ricorda in misura ridotta, il racconto di S. Francesco con il lupo di Gubbio. Chi recita la preghiera del cuore è in sintonia con il creato e riesce a fare delle cose che una persona normale non si sognerebbe neppure.

### **10 Lo scrivano e l'insegnante**

Ecco un altro incontro interessante. Lo scrivano e l'insegnante sono i tipi dello scettico e del credente che vede la prevalenza del mistero negli eventi della vita, avvicinandosi in qualche misura a derive parapsicologiche o orientaleggianti. È interessante, in quest'ottica, la definizione di santità di p. 138 §4 (molto volontarista...) e quella di preghiera interiore (che riecheggia, appunto, le forme spirituali dell'oriente asiatico).

## **Indicazioni per la preghiera**

Vangelo del giorno: Lc 6,36-38

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Martedì della Seconda Settimana di Quaresima**

*Da p. 140 §9 riga 4 (da "In seguito") a p. 148 §2*

## **11 Sacrestano**

Il nostro pellegrino accetta un lavoro per avere l'occasione di applicarsi in pace alla preghiera.

### **11.1 La contadina**

Il pellegrino insegna a pregare ad una contadina che gli rivela i suoi problemi.

### **11.2 Il pellegrino se ne va**

Qui si svela palesemente l'indole profondamente contemplativa del pellegrino russo: quel genere di lavoro, per quanto per chiunque di noi possa essere catalogato come di tutto riposo e molto tranquillo, non fa per lui.

### **11.3 La fuga della contadina**

Ma i problemi raggiungono il pellegrino alla prima tappa: quando si ferma per un atto di carità e di devozione, viene raggiunto dalla contadina scappata per evitare il matrimonio e mentre sta discutendo con lei per indurla a più miti consigli vengono trovati da quattro contadini del paese che lo incolpano e lo riportano nel paese.

### **11.4 Il processo al pellegrino**

È una farsa. Ma il pellegrino è mitissimo.

### **11.5 La gioia**

“Ripresi allora il mio cammino, ringraziando Dio per avermi **concesso** di soffrire a causa del suo Nome. Questo mi confortò...”

## 12 Insegnamento sulla tentazione

Sogna nuovamente lo *starec* che gli da istruzioni sulla *Filocalia* spiegandogli che Dio assiste sempre nella tentazione. Gli spiega anche l'importanza della divulgazione della preghiera di Gesù.

### Indicazioni per la preghiera

Vangelo del giorno: Mt 23,1-12

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

Mercoledì della Seconda Settimana di Quaresima

Da p. 148 §3 a p. 157

## 13 Il congelamento

### 13.1 Eucaristia e preghiera

La sete e l'amore per l'Eucaristia di quest'uomo sono veramente encomiabili. Ma lo rendono persino insensibile al dolore e ai problemi fisici.

### 13.2 Quattro giorni di paralisi

Il custode della chiesa non dimostra per niente un interessamento ai problemi di un fratello che aveva seri problemi di congelamento: l'unica problema era che non gli morisse lì. Era meglio un po' più in là.

Anche i fedeli che entrano in chiesa non gli prestano attenzione. Sembra un incubo.

### 13.3 La guarigione

Ecco una persona che gli presta attenzione: un contadino che si informa su cosa ci può guadagnare se lo guarisce. Stabilisce che insegni a suo figlio a

leggere e a scrivere. Poi lo guarisce con una tecnica decisamente strabiliante, ma evidentemente efficace.

#### **13.4 Il fattore**

Il pellegrino svolge la sua opera di evangelizzazione nei confronti del fattore e di sua moglie. Va da loro a prendere il te e a leggere al Filocalia.

#### **13.5 La guarigione della moglie del fattore**

Una volta la moglie sta molto male a causa di una grossa spina di pesce ingerita e conficcata in gola. Lo *starec* in sogno gli spiega come guarirla, sfruttando il fatto, ignoto al pellegrino, che lei è allergica all'olio. E miracolosamente avviene la guarigione.

#### **14 Il mercante**

Il pellegrino trova un mercante che gli offre l'occasione di andare in Terra Santa.

### **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Mt 20,17-28

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Giovedì della Seconda Settimana di Quaresima**

*Brano a piacere*

Oggi scegli nuovamente un brano che ti è piaciuto e rileggilo.

### **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Lc 16,19-31

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

# 3° Racconto

## La storia del pellegrino russo

Venerdì della Seconda Settimana di Quaresima

*Da p. 158 a p. 162*

Questo racconto, molto breve, narra la storia del pellegrino russo. Una storia costellata di difficoltà.

### **1 Orfano**

Rimase orfano all'età di tre anni. Venne allevato dai nonni.

### **2 La menomazione al braccio**

Quando era ancora piccolo il fratello lo fece cadere procurandogli una frattura e una conseguente menomazione che lo rese inabile al lavoro per il resto della vita. Da qui credo che si segni l'inizio di un'accettazione rassegnata della vita, come viene.

### **3 Il matrimonio**

Alla morte della nonna il nonno gli chiede di prendere moglie per avere una donna in casa. Alla sua morte il nonno gli lascia locanda e soldi. Ma il fratello, invidioso, una notte gli ruba i soldi e dà fuoco alla locanda. I due si ritrovano senza nulla e vivono in povertà, in una capanna.

#### **4 Morte della moglie e pellegrinaggio**

La moglie muore in pochi giorni per una febbre e lui inizia il suo pellegrinaggio che lo condurrà in questa bellissima avventura. Questa accettazione rassegnata, tipica del tratto umano di quest'uomo, unita alla speranza, dono soprannaturale devoluto a chi ha una forte vita di fede, fa di quest'uomo un inarrestabile cercatore di Dio e della felicità. E fa della sua vita, nonostante tutti i rovesci subiti, uno splendido capolavoro di gioia e di pace.

#### **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Mt 21,33-43.45

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

# 4° Racconto

## Una serie di incontri del pellegrino

**Sabato della Seconda Settimana di Quaresima**

*Da p. 163 a p. 170 §2*

### **5 Il vecchio sordo**

La Provvidenza dispone che il pellegrino incontri un compagno per il suo viaggio verso Gerusalemme. Per chi crede in Dio, tutto accade sotto una silente ed occulta regia di bene.

### **6 Il “furto” da destra e da sinistra**

Qui c'è un'istruzione sommamente interessante, soprattutto per i principianti e per i principianti ingordi. Esistono due tipi di ostacoli alla preghiera del cuore.

#### **6.1 Il furto da sinistra**

Gli ostacoli vengono da sinistra quando il Nemico cerca di distoglierci dalla preghiera con vani pensieri e fantasie peccaminose. Di questo è molto facile avere esperienza.

## 6.2 Il furto da destra

Gli ostacoli vengono dalla destra quando il Nemico, visto la nostra abilità a sventare i suoi attacchi “convenzionali” ci mette in mente ricordi edificanti o pensieri bellissimi, che però ci distraggono comunque dalla preghiera. A questo proposito la mia esperienza nei cammini di preghiera mi insegna che i principianti spesso amano moltissimo “perdersi” nella lettura piuttosto che nella pratica della preghiera vera e propria. Ma non pregare e leggere cose belle non migliora di molto la condizione rispetto a non pregare per pigrizia: se infatti nel primo caso si fa pur sempre qualcosa di buono (“Almeno leggo...”), tuttavia ci si sente bravi a fare quello. Non si prega e ci si sente bravi a non pregare. Il pigro, almeno, sente rimordere la coscienza.

Notare il rimedio: “per i principianti è **indispensabile** che il tempo trascorso nella preghiera superi **di gran lunga** quello dedicato ad altre opere di devozione” (p. 166 §1).

## 7 Domanda la carità

È bello vedere le figure che attraversano la vita del pellegrino russo: queste persone generose che sono molto disponibili a condividere i loro beni con i pellegrini.

## 8 In casa del giudice e della moglie

Qui comincia una sezione interessante, di quando il pellegrino russo viene ospitato in questa singolare famiglia.

### 8.1 Una famiglia evangelica

La cosa sconcertante di questa famiglia è l'apertura, che a noi sembra ingenua, verso ogni genere di pellegrini e mendicanti. Ebbene: più avanti si capisce chiaramente che non c'è ingenuità, ma che le disillusioni non distolgono affatto dal proposito di dedicarsi ai poveri, in nome di Gesù.

## Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Lc 15,1-3.11-32

Ricorda che domani è domenica: il giorno del Signore. Essendo il suo giorno , è il candidato ideale per aumentare un po' la preghiera. Non lasciarti il cammino alla sera o nei ritagli della giornata.

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

**Progredienti:** recita l'invocazione 400 volte (puoi dividere questo momento in due parti da 200 invocazioni) senza fare altro e procura di farlo altre 400 volte nel corso delle tue occupazioni quotidiane.

**Terza Domenica di Quaresima**  
Da p. 170 §3 a p. 176 §1

## 8.2 Insegnamento sul *Padre Nostro*

Viene presentato un commento al *Padre Nostro* molto bello. Tra l'altro è da notare come “Dacci oggi il nostro pane quotidiano” sia interpretato in modo soprannaturale, cosa oggi un po' in disuso.

### Indicazioni per la preghiera

Il Vangelo del giorno: Lc 13,1-9

Oggi aumentiamo un po' la preghiera.

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata.

**Lunedì della Terza Settimana di Quaresima**  
Da p. 176 §2 a p. 184 §2

## 8.3 Il principe mendicante

Anche il racconto di questa persona è veramente straordinario. La sua conversione avviene attraverso il rimorso di coscienza.

Non siamo abituati a pensare che la condizione del mendicante possa essere una condizione di grazia, almeno soggettivamente. Faticiamo ad uscire da un'ottica squisitamente umana per entrare nel modo divino di vedere le cose.

#### **8.4 Il mendicante ubriacone**

Qui il padrone di casa narra il caso di una conversione di un mendicante, uscito dall'alcolismo frequentando quella famiglia. Questo ci ammaestra sue due cose: la prima è che la carità praticata da quella famiglia non è una carità ingenua, ma profonda; la seconda è che l'amore guarisce una moltitudine di mali, anche interiori. Ed è il principio seguito oggi dalle case-famiglia che cercano di accogliere casi di persone emarginate e di restituirle ad una piena dignità semplicemente convivendo in una famiglia in cui fanno esperienza di essere amati.

#### **8.5 Il giudizio nei confronti dei fratelli**

Qui ci imbattiamo in un sacerdote molto indaffarato. Ha molti nipotini da allevare, i lavori della campagna... non ha tempo per prepararsi e per studiare. È da notare che qui la figura sacerdotale è vista in chiave principalmente sacramentale, ovvero rivolta alla mera celebrazione dei sacramenti, e non pastorale come siamo abituati noi. Tutto il mondo è paese! Nonostante che siamo in Russia e centocinquant'anni fa, anche questo sacerdote, come noi, lamenta di non avere tempo per lo studio e la preghiera. Quando il pellegrino sente questo sussulta interiormente e ribolle di zelo, ma la madre di famiglia lo frena e lo invita alla carità.

Il pellegrino richiama alla propria mente alcuni brani che invitano a non giudicare e nota un dettaglio interessante: "Tutti tacevano". Così è una comunità pervasa dall'autentica carità cristiana.

### **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Lc 4,24-30

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata.

**Martedì della Terza Settimana di Quaresima**

*Da p. 184 §3 a p. 190 §3 riga 3 (fino a "cammino.")*

## **8.6 Il mendicante cieco**

Il pellegrino si accorge che c'è un'altra persona dedita alla preghiera incessante del Nome di Gesù: un mendicante cieco. È sorprendente vedere come anche quest'uomo sia giunto alla preghiera del cuore in un modo che sembra quasi casuale. La chiamata di Dio arriva ovunque. E poi Dio provvede a metterti sulla strada chi possa approfondire la tua istruzione.

## **9 Insegnamento sulla preghiera del cuore**

Per strada il pellegrino istruisce il mendicante sulla preghiera del cuore e questi progredisce tantissimo in pochi giorni, anche perché la praticava già da tempo. Una volta instradato nella giusta direzione macina una tappa dopo l'altro fino a giungere addirittura ad una visione di un incendio a distanza. È interessante vedere come questa esperienza non venga automaticamente catalogata tra le esperienze soprannaturali, "poiché spesso si tratta di cose che avvengono nell'ordine naturale delle cose" (p. 190 §1).

Al proposito mi piace spendere una parola su questo genere di manifestazioni sensibili, che in questo testo abbondano e sono presentate come tappa facilmente raggiungibile nel cammino della preghiera interiore. A noi tendenzialmente colpiscono molto. E, forse, ci solleticherebbe parecchio provare qualcosa di quel genere. Ma in un aneddoto dei padri del deserto si dice che un giovane andò dall'anziano e gli chiese: «Come mai alcuni vedono gli angeli?». L'Abbà rispose: «È più grande colui che vede i propri peccati di colui che con la potenza della propria preghiera riesce a risuscitare un morto. Colui che piange per un'ora i propri peccati è più grande di chi vede gli angeli». Sono cose su cui vale la pena di meditare.

## **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Mt 18,21-35

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata.

**Mercoledì della Terza Settimana di Quaresima**

*Da p. 190 §3 riga 3 (da "Per circa un mese") a p. 195 §7*

## **10 La tentazione**

Qui è raccontato un episodio di tentazione molto interessante. Questa volta anche noi la chiameremmo così. Notare che questo momento di debolezza non si viene ad insinuare al termine di un periodo di sconforto o di abbandono da parte di Dio. Anzi: poco prima il pellegrino ricorda che aveva delle esperienze bellissime nella preghiera. Questo per farci capire che la tentazione può assalire in qualunque momento e se non si è vigilianti si rischia di soccombere. S. Paolo ammonisce severamente: "Chi chi crede di stare in piedi, guardi di non cadere" (1 Cor 10,12).

### **10.1 La locanda e la ragazza**

È interessante rilevare che in questa circostanza, inaspettata, il pellegrino si ritrova a non riuscire a far partire la preghiera, ma il Signore provvede a venirgli in soccorso. Qui il merito di avere superato la tentazione non è del pellegrino, ma di Dio. Però il pellegrino ha sempre desiderato e chiesto a Dio di non farlo cadere nelle tentazioni e di aiutarlo nelle difficoltà. Ricordiamocelo: a volte il Signore, per non farci cadere nel peccato, fa accadere delle cose che ci possono aiutare ad uscire dalla difficoltà. Credo che molti abbiano interessanti racconti, a questo proposito.

### **10.2 La monaca**

L'epilogo è veramente interessante: le vie del Signore sono infinite! Notare come il pellegrino, con molta discrezione e prudenza, non racconti alla monaca il suo coinvolgimento nell'episodio e si affretti a lasciare quel luogo.

## **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Mt 5,17-19

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata.

**Giovedì della Terza Settimana di Quaresima**

*Da p. 195 §8 a p. 201 §1*

### **11 Il sacerdote lento**

“Tutto si fonda sulla vita interiore e sulla preghiera” è l'affermazione lapidaria di questo giovane sacerdote molto lungo nel celebrare la già lunga liturgia orientale. Poi spiega che non c'è cura per questo perché non si ricerca l'illuminazione dello spirito e che per raggiungerla bisogna scegliere una breve preghiera e ripeterla incessantemente. Un insegnamento molto interessante e profondo. Desideri l'illuminazione interiore?

### **12 La vecchietta**

Ecco un'altra figura: questa donna che sin da giovane si fa pellegrina da un luogo santo all'altro, apprende da un'anziana pellegrina come difendersi: recitare incessantemente la Preghiera di Gesù. Vive tantissime avventure e viene sempre preservata da Dio in ogni circostanza.

## **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Lc 11,14-13

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata.

**Venerdì della Terza Settimana di Quaresima**  
*Da p. 201 §2 a p. 205*

### **13 Il bambino**

Altra storia che sembra oltre il limite del verosimile: la preghiera di Gesù è efficace persino quando è recitata in modo coatto!

#### **Indicazioni per la preghiera**

Oggi è la Solennità di S. Giuseppe: Mt 1,16.18-21.24

Altrimenti il Vangelo del giorno sarebbe stato: Mc 12,28-34

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata.

**Sabato della Terza Settimana di Quaresima**  
*Brano a piacere*

#### **Indicazioni per la preghiera**

Il Vangelo del giorno: Lc 18,9-14

**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 1000 volte. Scegli tu quante farne dedicandoti solo a quelle e quante nelle occupazioni della giornata. Domani i progredienti sono chiamati ad un ulteriore di salto di qualità nella preghiera: preparati a vivere bene il giorno del Signore.