

## CHE COSA È LA "PREGHIERA DI GESÙ"?

E generalmente detta "preghiera di Gesù" (o piuttosto "a Gesù") quella che si esprime con la formula tradizionale: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». Dal quattordicesimo secolo è molto diffusa in Oriente. L'Occidente l'ha conosciuta in tempi recenti, specialmente per mezzo delle numerose traduzioni dei Racconti sinceri di un pellegrino russo al suo padre spirituale. Secondo il racconto, il pellegrino, semplice contadino, cerca una risposta alla questione tradizionale del come pregare senza posa. Uno staretz (letteralmente un "anziano", cioè un padre spirituale) gli consiglia un metodo semplice: cominciare con l'invocazione ripetuta di Gesù. Pian piano il pellegrino passa da 3000 a 6000, fino a 12000 invocazioni al giorno. Poi non le conta più, perché le sue labbra si muovono da sole, senza sforzo, anche durante il sonno.

Dopo qualche tempo, passa alla seconda tappa: il movimento si trasferisce dalle labbra, che debbono restare immobili, alla sola lingua. Poi dalla lingua la preghiera scende nel cuore: il pellegrino si accorge che la sua preghiera si è uniformata al ritmo dei battiti del cuore, come se il cuore si mettesse, in qualche modo, a recitare: 1. Signore, 2. Gesù, 3. Cristo, e così via di seguito. La conclusione che scaturisce dalla lettura di questo racconto è la seguente: colui che unisce la preghiera al battito del cuore non potrà mai cessare di pregare, perché l'orazione diventa come una funzione vitale della sua esistenza. E già preghiera perfetta? Il pellegrino non vuole affermarlo, ma si crede sulla buona strada per giungere alla "preghiera del cuore".

## COME SPIEGARE IL TERMINE "CUORE" E LA SUA FUNZIONE NELLA VITA SPIRITUALE?

La nozione di "cuore" occupa il punto centrale nella mistica, nella religione, nella poesia di tutti i popoli. Come la pupilla dell'occhio è, per così dire, il punto di contatto tra i due mondi - l'esterno e l'interno -, così deve esserci nell'uomo, pensano gli autori spirituali, un punto misterioso attraverso il quale Dio entra nella vita dell'uomo con tutte le sue ricchezze.

La definizione classica della preghiera (elevazione della mente a Dio), fu quindi, già dai Padri della Chiesa, modificata nel senso di elevazione del cuore verso Dio.

Ed è proprio questa definizione della preghiera che ci aiuta a capire meglio che cosa si intende con il termine "cuore": il "cuore" è l'integrità dell'uomo, la collaborazione di tutte le facoltà umane, lo stato e la disposizione costante della persona. Dio deve essere amato e servito non con una facoltà sola o con un atto isolato, ma con tutte le forze, con tutta l'anima, con tutta la vita.

**Bollettino settimanale  
18 agosto 2024**



[www.upsanfrancesco.org](http://www.upsanfrancesco.org)  
segreteria@upsanfrancesco.org

<b>DOMENICA 1 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 8:00 Eucarestia</b> Def.ti Albino, Rina e Italo  <b>Ore 11:00 Eucaristia</b> In ricordo di Mori Marin Faliero a 20 anni dalla scomparsa e di Cagnolati Marisa; <b>Battesimo</b> di Anna Chiara Raso
<b>Cogruzzo</b>	-----
<b>Meletole</b>	<b>Ore 9:30 Eucaristia</b>
<b>LUNEDI' 2 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 10 :00 Eucaristia</b>
<b>MARTEDI' 3 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 19:00 Eucaristia</b>
<b>MERCOLEDI' 4 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 19:00 Eucaristia</b>
<b>GIOVEDI' 5 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 19:00 Eucaristia</b>
<b>VENERDI' 6 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 19:00 <u>Eucaristia</u></b> <b><u>sospesa</u></b>
<b>San Savino</b> <i>sagra della Madonna del Carmine</i>	<b>Ore 20.30 rosario e a seguire</b> <b>ore 21.00 Messa</b>
<b>SABATO 7 settembre</b> San Savino	<b>Ore 19:00 Eucaristia</b> Def.to Cantoni Riccardo
<b>DOMENICA 8 settembre</b> Castelnovo	<b>Ore 8:00 Eucaristia</b>  <b>Ore 11:00 Eucaristia</b>
<b>Cogruzzo</b>	<b>Ore 9:30 Eucaristia</b> Def. Ti Ferroni Ermes e Ave
<b>Meletole</b>	-----

**Giovedì 5 settembre alle 21.00** incontro del consiglio d'oratorio e circolo Anspi di Castelnovo

**Venerdì 6 settembre a san Savino** sagra della Madonna del Carmine: 20.30 rosario, 21.00 Messa;  
è sospesa la Messa delle 19.00 a Castelnovo

## LITURGIA DOMENICA 1 SETTEMBRE:

**Dal libro del Deuteronomio 4, 1-2.6-8** Mosè parlò al popolo dicendo: «Ora, Israele, ascolta le leggi e le norme che io vi insegno, affinché le mettiate in pratica, perché viviate ed entriate in possesso della terra che il Signore, Dio dei vostri padri, sta per darvi. Non aggiungerete nulla a ciò che io vi comando e non ne toglierete nulla; ma osserverete i comandi del Signore, vostro Dio, che io vi prescrivo. Le osserverete dunque, e le metterete in pratica, perché quella sarà la vostra saggezza e la vostra intelligenza agli occhi dei popoli, i quali, udendo parlare di tutte queste leggi, diranno: "Questa grande nazione è il solo popolo saggio e intelligente". Infatti quale grande nazione ha gli dèi così vicini a sé, come il Signore, nostro Dio, è vicino a noi ogni volta che lo invociamo? E quale grande nazione ha leggi e norme giuste come è tutta questa legislazione che io oggi vi do?». **Parola di Dio.**

**SALMO RESPONSORIALE** Dal Salmo 14 (15)  
**R/. Chi teme il Signore abiterà nella sua tenda.**

**Dalla lettera di san Giacomo apostolo 1, 17-18.21b-22.27** Fratelli miei carissimi, ogni buon regalo e ogni dono perfetto vengono dall'alto e discendono dal Padre, creatore della luce: presso di lui non c'è variazione né ombra di cambiamento. Per sua volontà egli ci ha generati per mezzo della parola di verità, per essere una primizia delle sue creature. Accogliete con docilità la Parola che è stata piantata in voi e può portarvi alla salvezza. Siate di quelli che mettono in pratica la Parola, e non ascoltatori soltanto, illudendo voi stessi. Religione pura e senza macchia davanti a Dio Padre è questa: visitare gli orfani e le vedove nelle sofferenze e non lasciarsi contaminare da questo mondo. **Parola di Dio.**

**Dal Vangelo secondo Marco 7, 1-8.14-15.21-23** In quel tempo, si riunirono attorno a Gesù i farisei e alcuni degli scribi, venuti da Gerusalemme. Avendo visto che alcuni dei suoi discepoli prendevano cibo con mani impure, cioè non lavate – i farisei infatti e tutti i Giudei non mangiano se non si sono lavati accuratamente le mani, attenendosi alla tradizione degli antichi e, tornando dal mercato, non mangiano senza aver fatto le abluzioni, e osservano molte altre cose per tradizione, come lavature di bicchieri, di stoviglie, di oggetti di rame e di letti –, quei farisei e scribi lo interrogarono: «Perché i tuoi discepoli non si comportano secondo la tradizione degli antichi, ma prendono cibo con mani impure?». Ed egli rispose loro: «Bene ha profetato Isaia di voi, ipocriti, come sta scritto: "Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me. Invano mi rendono culto, insegnando

dottrine che sono precetti di uomini". Trascurando il comandamento di Dio, voi osservate la tradizione degli uomini». Chiamata di nuovo la folla, diceva loro: «Ascoltatevi tutti e comprendete bene! Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro». E diceva [ai suoi discepoli]: «Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo». **Parola del Signore.**

**COMMENTO:** Non capiamo il fatto dei pani, il pane della vita, perché abbiamo il cuore indurito. Il pane vuol dire la vita e vuol dire amarci come Gesù ci ha amato, condividere il pane: Prese il pane, lo spezzò e lo diede è l'unica legge, è l'unica tradizione di cui viviamo. Come mai noi discepoli non riusciamo a vivere questa tradizione? Come mai facciamo tante messe e tante eucarestie e poi non riusciamo a riconoscere il Signore che è presente in tutta la storia, in tutte le persone, in tutti i fratelli, cominciando dagli ultimi? Perché abbiamo il cuore indurito? Il nostro cuore è indurito a causa della Legge e del potere che tutti ci inventiamo a modo nostro e tutto continua come prima.

Se una legge è giusta, e non capita sempre, indica il bene e denuncia il male, quindi di per sé è buona. Ma cosa c'è di male nella legge? C'è un senso sbagliato della legge che consiste in questo: io ho osservato la legge quindi sono a posto. Come se la legge fosse fine a se stessa, invece la legge ha un solo fine: l'unica legge è amare il prossimo, quindi guarda se hai amato il prossimo, non se hai osservato la legge. Molte persone religiose dicono io ho pregato, io ho fatto il bene, io sono andato a messa e ho fatto il mio dovere, ho pagato il mio debito, allora mi sono meritato il paradiso. Questo è il peccato che ci esclude da Dio perché Dio è amore e l'amore non si può meritare, altrimenti è trattare Dio da prostituta, l'amore non è un dovere e non serve per tenere buono l'altro come se mi odiasse. Questo legalismo è il più grande insulto a Dio. Anche con la legge religiosa, noi riusciamo a dettar legge a Dio: io faccio queste cose e tu adesso mi devi.

Noi viviamo di tradizione e tutta la cultura è tradizione, ci è stata tramandata dall'uno all'altro. Tutte le scienze sono tradizione, non è che le inventi tu. Devi fare un passo in avanti rispetto alla storia plurimillennaria e vai avanti. Dove sta allora il male nella tradizione? Nel tradizionalismo, nel dire che importante fare secondo quelle norme. Ma Dio non ha agito duemila o tremila anni fa, Dio agisce costantemente nel mondo e l'unica norma è l'amore, e l'amore è creativo e devi capire cosa devi fare, e non rispettare solo delle norme.

**don Paolo T.**