

La preghiera del cuore e il cuore della preghiera

Carissimi Fratelli e Sorelle,

quanti di voi sono della mia età (lo so, leggo nei vostri pensieri, volete sapere quanti anni ho: 51 compiuti!) ricorderete di certo le parole di questa canzone:

"O AMORE, AMORE. AMORE GRANDE, AMORE MIO"...

Non frugate però nel repertorio di Frisina (tutt'altro!) o di qualche altro autore di musica sacra, è invece una canzone dei Cugini di Campagna (proprio loro!) dal titolo: Conchiglia bianca.

Dovete sapere che, quando percorro i corridoi del Monastero dove dimoro, dopo essermi guardata a destra e a sinistra, per timore che qualcuna delle mie Sorelle mi oda e possa pensare cose strane sul mio conto (ma sarebbero del tutto giustificate), mi sorprendo a cantarla spesso.

Del resto perché non potrei applicare al mio Signore queste parole?

Chi di noi non conosce l'espressione di tenerezza che sgorga dal cuore di chi ama e che si rivolge alla persona amata dicendole o addirittura chiamandola così: Amore mio?

Ebbene, non c'è persona a cui questa espressione si addica più perfettamente se non a Dio. Dio è Amore per essenza e rivolgersi a Lui chiamandolo: **AMORE** è ciò che di più vero e sensato possiamo dire.

Voglio prendere spunto dalle parole di questa canzone per parlarvi della preghiera del cuore. Essa consiste nell'invocare incessantemente, senza interruzione, il Nome divino di Gesù Cristo con le labbra, la mente e il cuore, immaginando la sua Presenza costante, in ogni occupazione, in ogni luogo, in ogni tempo, persino nel sonno.

La preghiera del cuore si può esprimere con queste parole: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!», come facevano i monaci russi, ma si può esprimere anche con altre parole, per esempio ripetendo ad ogni battito del nostro cuore, ad ogni nostro respiro: **"GESÙ, TI AMO!"**.

Chi si abitua a questa invocazione ne riceve grande consolazione, e sente l'esigenza di recitare sempre questa preghiera, tanto che non può più farne a meno, ed essa stessa fluisce spontaneamente in lui.

Poco importa le parole che usiamo, ciò che conta è che non ripetiamo delle formule senza cuore, cioè meccanicamente, ma che ci stiamo dentro con tutti noi stessi.

In conclusione e in termini molto semplici:

**LA PREGHIERA DEL CUORE CONSISTE
NEL METTERCI IL CUORE QUANDO PREGHIAMO
E IL CUORE DELLA PREGHIERA ALTRO NON È CHE L'AMORE.**

Amiamo Dio con tutte le nostre forze, la nostra volontà, i nostri sentimenti, ma anche con la nostra debolezza, con la nostra pochezza, insomma così come siamo.

Gesù ci accoglie nella nostra povertà e verità.

Carissimi, io sono arciconvinta che Gesù ci sta aspettando e ci accoglierà in Cielo con le braccia aperte.

Io credo che quelle braccia che Gesù ha spalancato sulla Croce non le chiuderà se non attorno a noi, per cingerci in un dolcissimo, caloroso e delizioso abbraccio d'amore.

Amatissimi Fratelli e Sorelle, spesso mi soffermo a pensare al Paradiso, ad immaginare come sarà... e mi chiedo: ma se la terra è così bella (pensiamo alla bellezza di un'aurora, di un tramonto, di una cascata, al sorriso di un bimbo) e su questa terra ci viviamo solo pochi anni, ma cosa ci sarà in Paradiso?

Quali bellezze il Signore ci ha preparato per la vita eterna?

La Bellezza che contempleremo in Paradiso, sarà Dio stesso, il Suo sorriso farà splendere il Cielo e ci riempirà di gaudio indicibile. Quando poi comincio ad immaginare il momento in cui Gesù aprirà la Sua bocca per cantare e con la Sua Voce soave, calda e vibrante riempirà di celeste melodia tutto il Regno dei Cieli... è meglio che mi fermi o che mi procuri qualche "distrazione volontaria"...

Questi pensieri non sono frutto di semplice fantasia, perché con il Battesimo siamo diventati tempio di Dio e la Santissima Trinità abita nel nostro cuore, se viviamo in Grazia di Dio. Quindi già su questa terra possiamo sperimentare, almeno in parte, che il Paradiso è dentro di noi. Ci manca soltanto la visione, ma possiamo fin d'ora gustarne la pace e la gioia e, se tendiamo il nostro orecchio interiore, possiamo udire come un canto e una musica nel profondo del nostro cuore: è la Voce dell'Amato che canta.

Concludo con una preghiera\giaculatoria che vi propongo, ma esorto ed incoraggio ciascuno di voi, dopo avere invocato lo Spirito Santo, a formularne una propria, semplice e breve, che vi possa accompagnare sempre, mentre camminate o siete in auto, quando conversate, quando lavorate o riposate, sia di giorno che di notte:

**"O GESÙ: AMORE MIO,
VIENI A REGNARE NEL CUORE MIO!"**

Con grande affetto:

Sr. Ch. Cristiana Scandura osc