

L'Uomo e la preghiera del Cuore (san Demetrio di Rostov)

L'essere umano comporta una dualità, essendo carne e spirito. L'uomo esteriore è visibile, l'uomo interiore è nascosto, quello che Pietro chiama "l'uomo nascosto del cuore, che è incorruttibile, mite e pacifico" (1Pt 3,4). Anche san Paolo Apostolo parla della dualità umana dicendo: "se il nostro uomo esteriore si va disfacendo, l'uomo interiore viene rinnovato" (2 Co 4,16). L' uomo esteriore è composto di molte membra, l'uomo interiore raggiunge la perfezione attraverso la propria mente, l'attenzione a se stesso, il timore del Signore e la grazia di Dio. Le opere dell'uomo esteriore sono visibili, quelle interiori invisibili. [...] Anche la formazione dell'uomo è quindi duplice, esteriore con la lettura dei libri e interiore nei pensieri verso Dio; esteriore nelle parole, interiore nella preghiera; esteriore nell'affinamento dell'intelligenza, interiore nel calore spirituale; l'intelletto esteriore si gonfia, l'intelletto interiore si umilia; quello esteriore è curioso, quello interiore vuole dire come il Profeta e Re Davide: *Signore, il tuo volto io cerco* (cfr. Salmo 26:8) e anche: *come una cerva anela i corsi d'acqua, così l'anima mia desidera te, o Dio* (salmo 41:2).

Allo stesso modo, anche la preghiera è duale. La preghiera recitata in pubblico, esteriore, composta dagli uffici notturni, dai Mattutini, dai Vespri, dalla Compieta, dalla Liturgia, dalle Ore, è il culto doveroso verso il Re del Cielo secondo le disposizioni della Chiesa. D'altro canto la preghiera interiore, spontanea, va recitata nel segreto come insegna il Signore: "quando preghi, entra nella tua cella e chiusa la porta prega il Padre tuo nel segreto" (Matteo 6:6). La preghiera della Chiesa ha forme e orari prestabiliti, la preghiera privata è spontanea e non ha limiti di spazio e di tempo. Ciascuno prega come vuole, brevemente o più a lungo. La preghiera ufficiale viene recitata ad alta voce e con inni, quella interiore con il gemito del cuore e l'impercettibile movimento delle labbra; l'una stando in piedi o con frequenti prostrazioni, l'altra può essere detta perfino sdraiati sul letto o in qualsivoglia modo si voglia volgere a Dio lo spirito. La prima, fatta insieme ad altri, è svolta in chiesa o negli oratori, la seconda nell'intimo della propria cella, secondo la parola del Signore.

Anche la camera è duplice, esteriore ed interiore, materiale e spirituale: il luogo materiale è di pietra o legno, mentre quello interiore è il cuore e la mente. San Teofilatto di Bulgaria insegna che il passo di Matteo (6:6) è da interpretarsi come preghiera nel pensiero nascosto, in modo che la tua camera sia spirituale e tu possa portarla ovunque tu voglia. Ovunque un uomo si trovi, può raccogliere i propri pensieri e pregare Dio; la preghiera interiore non necessita delle labbra o della voce e vale sia in gruppo che da soli. Innalzare la mente a Dio e rientrare nel profondo di noi stessi per pregare può essere fatto ovunque. La camera esteriore avvolge il corpo dell'uomo, la camera interiore ingloba tutti i Cieli e anche il Paradiso: *il Regno dei Cieli è dentro di voi* (Lc 17:21). Come scrive san Macario d'Egitto: *il cuore è un piccolo vaso, ma ogni cosa può contenere: la vita, gli angeli, il Signore, il Regno, la Città del Cielo e tutti i tesori della grazia.*