

# La corda da preghiera nella Chiesa Ortodossa



Breve introduzione sul significato e sull'uso della corda da preghiera

## La corda

La corda da preghiera usata nella Chiesa ortodossa assomiglia al rosario cattolico, ma è fatta di nodi di lana, oppure di cuoio (elementi che favoriscono una preghiera silenziosa). Ve ne sono di diverse lunghezze: le più antiche corde da preghiera, sviluppate dai primi monaci cristiani nell'Egitto del IV secolo, avevano 100 o 300 nodi. Oggi si trovano comunemente corde da preghiera a 33 nodi (che si tengono al polso), oppure a 50 o a 100 nodi. Il modello russo con 103 nodi (basato sull'antica "scala da preghiera" in cuoio, tuttora in uso tra gli ortodossi russi del Rito Antico) ha dei grani di separazione che suddividono i nodi in quattro gruppi di 17, 33, 40 e 12: tutti questi numeri ricordano figure bibliche (Evangelisti, Apostoli e Profeti) e momenti della vita di Cristo.

La corda da preghiera è usata dai monaci ortodossi, ed è di uso comune tra tutti i fedeli cristiani che desiderano vivere un'intensa vita di preghiera.

A ogni nuovo monaco o monaca, nella cerimonia della tonsura, viene consegnata una corda da preghiera: questa ricorda il compito principale della vita monastica, quello di "pregare senza interruzione" (1 Ts 5,17: l'invito che l'Apostolo Paolo fa non solo ai monaci, ma a tutti i cristiani in generale)

Secondo le regole risalenti a San Pacomio il Grande (IV Secolo), ogni monaco è tenuto a compiere un certo numero di prosternazioni accompagnate dalla Preghiera di Gesù ("Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore"), e la corda da preghiera, per la sua stessa natura, è il modo più semplice per tenere il conto del numero di preghiere.

La Preghiera di Gesù può sostituire la lettura del Salterio (100 preghiere al posto di ogni Stasi del Salterio, e 300 per ogni Catisma): perciò, l'intero libro dei Salmi corrisponde a 6000 preghiere. In caso di particolari necessità, la regola monastica permette di sostituire

con la Preghiera di Gesù anche le altre parti dell'Ufficio quotidiano.

Una pratica spesso seguita dai monaci (e descritta nei famosi "Racconti di un pellegrino russo") è la recita della Preghiera di Gesù fino a 12.000 volte al giorno, fino al momento in cui la preghiera diviene attiva per conto proprio, e il monaco vive giorno e notte in uno stato di preghiera continuo.

L'uso della corda da preghiera è un enorme aiuto spirituale, che consente ai cristiani di mantenere l'attenzione nella pratica della preghiera, finché, come ci ha promesso il Signore (Gv 7,37), fiumi di acqua viva sgorgheranno entro di noi.

La corda da preghiera, accompagnata dalla regola di un numero fisso di preghiere da recitare, è particolarmente importante per quanti desiderano pregare da soli, per evitare un serio pericolo di auto-inganno: spesso, dopo un breve periodo di preghiera, una sensazione illusoria di benessere fa fermare la pratica della preghiera di molti principianti, convinti di avere raggiunto i frutti della pace spirituale, mentre in realtà il loro cammino è appena iniziato.

Non si deve avere paura (come alcuni credono, erroneamente) che la pratica della Preghiera di Gesù sia solo un fatto meccanico. Qualsiasi preghiera, con o senza corda, può diventare meccanica se chi prega non si sforza di mantenere attenzione e riverenza.

### **Le parole della preghiera**

La formula più usata assieme alla corda da preghiera è la Preghiera di Gesù:

**Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore.**

Questa formula può anche essere estesa a più persone ("**Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di noi**"), o rivolta a qualcuno per cui preghiamo ("**Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di ...**"). In questi casi, però, NON usiamo la parola "peccatore" (o "peccatrice"), perché come cristiani ci è comandato di considerare solo i nostri peccati personali, e non quelli degli altri!

Si può anche usare la corda da preghiera per richiedere l'aiuto e la protezione della Tuttasanta Madre di Dio, dei santi e sante del cielo, della preziosa e vivifica Croce, del nostro angelo custode e dei santi angeli. Di solito, in questi casi, usiamo le stesse invocazioni che si trovano nelle officiature della Chiesa.