

**Ritiri mensili: preghiera e contemplazione secondo i Ss. Padri del monachesimo**

**Gregorio il Sinaita, l'orazione esicasta; Comunità ocds, Pisa 14 Aprile 2018**

**Gregorio il Sinaita (1265 – 1346 ca.): Il Metodo della preghiera esicasta**

Esistono due maniere di unione a Dio, più esattamente ci sono due entrate per la preghiera mentale che lo spirito risveglia nel cuore.

Una si ha quando la mente "**aderendo strettamente al Signore**" entra rapidamente nella dimora della preghiera; l'altra quando l'attività orante si svolge gradatamente e mediante un fuoco gioioso **esercita la mente e la tiene ferma con l'invocazione unitiva del Signore Gesù**. Lo Spirito opera in ciascuno secondo il suo beneplacito, è quindi possibile che una forma di unione preceda l'altra nelle varie persone, nel modo che ho detto sopra. Altre volte, quando le passioni sono affievolite per la costante invocazione a Gesù Cristo, l'evento accompagnato da un fervore divino, si manifesta nel cuore. "Dio è un fuoco che consuma" le passioni. In altri casi lo spirito attrae a sé la mente, saldandola nel cuore e impedendone il consueto vagare dei pensieri.

*Sull'esercizio della preghiera: Il metodo*

All'alba getta il seme, la preghiera, la sera la tua mano non resti oziosa, dice Salomone; questo perché la preghiera non venga interrotta rischiando di perdere l'ora dell'esaudimento, "non sai quale delle due semine ti darà i suoi frutti"...

*Sulla respirazione controllata*

Isaia l'eremita e con lui molti altri, riguardo al controllo della respirazione dice: "Domina l'instancabile pensiero, cioè la mente agitata e divagata dalla potenza del nemico che, a motivo della negligenza è ritornato, anche dopo il Battesimo, nell'anima neghittosa, seguito da numerosi spiriti maligni, conformemente a quanto il Signore disse: "l'ultima condizione dell'uomo è peggiore della prima". Un altro dice: "Il monaco abbia l'invocazione di Dio al posto del respiro". Un altro: "L'amore di Dio deve precedere il respiro"... Il Signore dice: "lo Spirito soffia dove vuole", prendendo l'immagine del vento che spira. Quando fummo purificati nel battesimo, ricevemmo la eredità dello Spirito e i germi della parola interiore. Avendo trascurato i comandamenti, custodi della grazia, siamo nuovamente caduti nelle passioni, e invece di respirare lo Spirito Santo, ci siamo riempiti del respiro dei maligni spiriti. Da essi hanno origine gli sbadigli e gli stiramenti delle membra, a dire dei Padri. Chi ha accolto lo Spirito e da Lui si è lasciato purificare, è anche da Lui riscaldato e respira la vita divina, la parla, la pensa, e la vive, conformemente alle parole del Signore. "Non siete voi a parlare ma lo Spirito del Padre che parla in voi". In maniera identica chi è abitato da uno spirito opposto al Signore, parla e agisce in maniera contraria al Signore.

**III Consigli per evitare pericoli e deviazioni nella preghiera**

Voglio parlarti della **deviazione** in modo che tu possa guardartene perché, per l'ignoranza, non subisca dei gravi danni e non perda la tua anima. La volontà umana è facilmente propensa a orientarsi verso la parte avversa; in modo particolare chi manca di esperienza è più esposto al nemico. Attorno ai principianti e agli stravaganti i demoni amano stendere i lacci dei pensieri e delle perniciose fantasie, e preparano dei tranelli per farli cascare, essendo la loro cittadella interiore nelle mani dei barbari. Non c'è da stupirsi se qualcuno abbia errato, o perso l'intelletto, avendo accettato la deviazione, seguendo cose contrarie alla verità, e, per mancanza di esperienza o per ignoranza, abbia visto o detto cose inverosimili. Può accadere che uno discorrendo da ignorante affermi una cosa per un'altra, e non sapendo esprimersi in modo giusto, turbi gli ascoltatori e esponga se stesso e gli esicasti alla derisione e allo scherno. Niente di strano che un principiante possa smarrirsi anche dopo molta fatica: è accaduto nel passato e nel presente a molti che cercano Dio.

**L'invocazione di Dio**, la preghiera mentale è la più alta opera che l'uomo possa compiere, è il vertice di tutte le virtù come l'amore di Dio...

Tu, se stai praticando il **silenzio con serietà**, desiderando **l'unione con Dio**, non permettere che un oggetto esteriore sensibile o mentale, esteriore o interiore, fosse pure l'immagine di Cristo, o la forma di un angelo o di un santo, o la luce immaginaria, si presenti alla tua mente, non accettarle. La mente possiede un potere naturale di fantasticare e, facilmente, si costruisce delle immagini fantastiche di ciò che desidera, se non si è vigilanti e si arriva in tal maniera a danneggiare se stessi.

Il **ricordo di cose buone o malvagie** si imprime nella mente e la conduce a fantasticare. A chi succede questo invece di divenire un esicasta, diventa un sognatore. Per questo sii vigilante a non prestare subito fede e assenso, anche quando si tratta di una cosa buona, prima di avere interrogato un esperto e di avere a lungo investigato, per evitare ogni possibile rischio. In linea generale, sii diffidente di queste immagini, mantieni la mente libera da colori, immagini e forme. Se lavori a raggiungere la **pura preghiera silenziosa** (esicasta), procedi con pace, ma con grande trepidazione e compunzione sotto la guida di sperimentati maestri. Versa continuamente lacrime per i tuoi peccati, con amara compunzione e col timore dei futuri castighi, e spaventando di essere separato in questo e nell'altro mondo, da Dio.

La **preghiera infallibile** inviata da Dio, come pregustazione della vittoria, si è trasformata in danno per molti. Il Signore vuole mettere alla prova il nostro libero arbitrio per vedere da che lato esso pende. Chi nel suo pensiero vede qualche cosa nei sensi o nel pensiero, e pur ammettendo che esso venga da Dio, vi aderisce senza prima interrogare gli esperti, cadrà facilmente nell'errore essendo troppo disposto, propenso ad accettarla. Il principiante è bene che s'impegni nell'**opera del cuore**, essa non inganna, e non accetti nulla prima di aver trionfato nelle passioni. Dio non è dispiaciuto verso chi vigila severamente su se stesso e rifiuta di accettare ciò che da Lui viene senza prima interrogare ed investigare. Anzi, Dio loda la sua saggezza anche se in qualcosa lo ha offeso.

Le **domande** non devono esser rivolte al primo che si incontra, ma a colui che ha il dono divino di dirigere gli altri, la cui vita è luminosa e che pur essendo povero arricchisce molti. Molti improvvisati a questo compito hanno danneggiato numerose persone ingenui, di ciò renderanno conto dopo la morte. Non tutti hanno la capacità di guidare gli altri: l'hanno coloro che hanno ricevuto tale mandato col dono del discernimento divino, come scrive l'apostolo, voglio dire, che separa il bene dal male con la spada della parola. Ognuno può esser dotato di capacità discriminative sia pratiche che scientifiche, non tutti hanno il discernimento degli spiriti.

La **preghiera è ardente** quando è accompagnata dall'**invocazione a Gesù**. Egli porta il fuoco nella regione del cuore. La sua fiamma brucia le passioni come pula, e riempie il cuore di gioia e di pace; scende in noi né da destra, né da sinistra e neppure dall'alto, erompe nel cuore come sorgente dallo Spirito datore di vita. Questa è la preghiera che devi desiderare di trovare e raggiungere nel cuore; conserva libera la mente da fantasticherie e spoglia di pensieri e ragionamenti. E non essere pavido. Colui che disse: Abbi fiducia sono io, non aver paura, è veramente in noi; Lui cerchiamo e Lui sempre ci protegge. Quando invociamo il Signore non dobbiamo né aver paura, né sospirare.

[**Contro capriccio e orgoglio: sottomissione e umiltà**] Se qualcuno si è smarrito ed ha perduto il senno, ciò fu, credimi, per aver seguito il proprio capriccio e orgoglio. Chi cerca Dio nella sottomissione, e con umiltà interroga chi è più esperto, non avrà da temere alcun danno per la grazia di Cristo che vuole salvare tutti gli uomini. Chi pratica la preghiera silenziosa segue sempre questa via regale. L'eccesso in qualunque direzione produce la presunzione che è seguita dallo smarrimento. Controlla il ritmo dei pensieri, stringendo un po' le labbra durante la preghiera, non ti preoccupare di quello delle narici come fanno gli stolti, per non soccombere all'orgoglio.

Tre sono le qualità della **preghiera silenziosa**: **l'austerità, il silenzio, la non considerazione di se stessi, cioè l'umiltà**; queste devono essere praticate con fedeltà; continuamente dobbiamo verificare se sono la nostra dimora, perché dimenticandole non ci incamminiamo fuori di esse. L'una sostiene e custodisce l'altra, da esse nasce la preghiera e cresce in maniera perfetta.