

## **Gregorio il sinaita: L'esicasta deve stare seduto in preghiera senza aver fretta di alzarsi**

L'esicasta deve stare seduto in preghiera senza aver fretta di alzarsi

Resta il maggior tempo possibile seduto sullo scanno nella laboriosa posizione di cui ho parlato; per rilassarti stenditi nella stuoia, ma per breve tempo e di rado. Rimani seduto con grande pazienza per amore di Colui che ha detto: "perseverate nella preghiera"; non aver fretta di alzarti per insofferenza di quel penoso travaglio richiesto dall'invocazione interiore della mente e dall'immobilità prolungata. Il Profeta ci ricorda: "Mi assalgono i dolori come quelli di partoriente".

Ripiegato su te stesso, raccogli il pensiero nel cuore, fa in modo che esso sia aperto e chiama in aiuto il Signore Gesù. Le spalle saranno affaticate e la testa sarà molto dolorante, tu persevera laboriosamente e amorosamente cercando il Signore nel cuore. Il Regno di Dio soffre violenza e i violenti lo carpiscono. Il Signore ha mostrato apertamente un grande amore in questi e di questi travagli. La pazienza e la costanza sono sempre il frutto di travagli fisici e mentali.

come dire la preghiera

I Padri suggeriscono di recitare l'invocazione per intero: "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me" e questo è più facile. Non passare frequentemente da una forma all'altra cedendo alla indolenza, ma fallo soltanto per mantenere ininterrotta la tua preghiera. Inoltre alcuni insegnano di recitare oralmente l'invocazione, altri di ripeterla con la mente. Ti consiglio l'una e l'altra, per ovviare alla stanchezza che a volte prende la mente, altre prende le labbra. Perciò si può pregare nelle due maniere: con la mente e con le labbra, l'importante è che l'invocazione orale sia fatta con pace e senza agitazione; la voce scomposta potrebbe soffocare il sentimento e l'attenzione della mente. Questo è necessario finché la mente, addestrata con l'esercizio, non progredirà e non riceverà la forza dello Spirito per la preghiera perfetta e ardente.

Allora non avrà più bisogno della parola, ne sarà incapace, contenta solo di compiere la sua opera totalmente ed esclusivamente nel pensiero.

Come disciplinare il proprio spirito

Sappi che nessuno può disciplinare da se stesso il pensiero, se non è sotto il dominio dello Spirito. Il pensiero è indocile non che sia inquieto per natura, ma la negligenza l'ha segnato radicalmente di una disposizione al vagabondaggio. Per la trasgressione dei comandamenti di Colui che ci ha generato ci ha separato da Dio, facendoci perdere nel mondo sensibile la chiara percezione di Lui e l'unione con Lui. Da allora il pensiero errabondo e lontano da Dio, è trascinato prigioniero ovunque, e non ha altra possibilità di quiete se non col sottomettersi a Dio, rimanendogli vicino e unito gioiosamente, pregando con assidua perseveranza e confessando ogni giorno i propri peccati a Lui che è pronto a dare il suo perdono a quelli che lo chiedono nell'umile cordoglio ed invocano instancabilmente il suo santo Nome.

La ritenzione del respiro stringendo le labbra, disciplina il pensiero, ma per breve tempo, perchè di nuovo comincia a dissiparsi. Quando l'energia della preghiera interviene, prende le redini del comando e lo custodisce vicino a sé, liberandolo dalle catene gli ridona la gioia. Può succedere che mentre il pensiero è fisso nella preghiera e immobile nel cuore, l'immaginazione cominci a vagare e a interessarsi di altro. Essa non sottostà a nessuno, eccettuato a chi, raggiunta la perfezione nello Spirito Santo, rimane immobile in Cristo Gesù.

Sul modo di scacciare i pensieri

Nessun principiante è in grado di scacciare un pensiero, se Dio non lo fa per primo. Soltanto i forti sono capaci di combattere e vincere i pensieri. E anche questi non lo possono fare da se stessi, ma con l'aiuto di Dio si muovono a battaglia contro i pensieri e impugnano le sue armi. Quando vengono i pensieri, invoca, spesso e con pazienza, il Signore Gesù, e li vedrai fuggire; non sopportano il fuoco del cuore acceso dalla preghiera, e corrono via quasi fossero scottati da fiamma.

Giovanni Climaco ci ammonisce di fustigare i nemici con la ripetizione del nome di Gesù; il nostro Dio è fuoco divoratore del male. E il Signore è pronto a soccorrci, e rapido a difendere chiunque ardentemente l'implori di giorno e di notte. Chi ancora non ha raggiunto la disciplina della preghiera può sconfiggere i pensieri con un'altra tattica, imitando Mosé. Se egli terrà gli occhi e le braccia rivolti al cielo, Dio allontanerà i pensieri. Dopo si rimetta seduto e con pazienza riprenda il corso della sua preghiera. Questo metodo è buono per chi non abbia ancora raggiunto l'energia della preghiera.

Anche chi possiede l'energia della preghiera, quando le passioni corporali, l'accidia e la sensualità, passioni forti e violente, cominciano ad agitarlo, spesso dovrà alzarsi e aprire le braccia implorando soccorso. Non lo faccia spesso per evitare l'illusione, e dopo breve tempo si rimetta seduto, altrimenti il nemico potrebbe ingannare la sua mente con delle fantasticherie che pretenderanno di essere l'immagine della verità. Solamente chi possiede una mente pura e perfetta può avere il pensiero immune dal male, ovunque esso si volga sia nell'alto che nel basso, o nel cuore.

Sulla recita dei salmi

Alcuni sostengono che si debbano recitare i salmi di rado, altri di frequente, altri ancora che non debbano esser detti mai.

Io ti avverto di preferire la recita dei salmi di tanto in tanto, per non cadere nell'irrequietezza, e non abbandonare del tutto la salmodia, onde evitare la rilassatezza e la negligenza, segui l'esempio di quelli che raramente recitano i salmi. La moderazione è la migliore misura sia per i dotti che per gli indotti. La salmodia frequente va bene per chi è immerso nella vita attiva, essi ignorano l'attività mentale e conducono una vita immersa nei travagli. Quelli che praticano il silenzio, gioiscono di pregare Dio nel loro cuore e di raggiungere il dominio di propri pensieri.

Quando, seduto nella tua cella, senti che la preghiera opera nel tuo cuore non interromperla per andare a recitare i salmi, a meno che essa con il beneplacito divino,

non ti abbandoni per prima. Se lo facessi, abbandoneresti Dio che sta parlandoti nell'intimo per parlarti dal di fuori e passeresti dalle alture alla pianura. Inoltre disturberesti la tua mente allontanandola dal calmo pensare. L'esichia, come il suo nome stesso dice, agisce, ma nella pace e nella quiete. Il nostro Dio è pace, fuori di ogni confusione e tumulto.

Quelli che ignorano la preghiera, s'impegnino nella frequente recita dei salmi e rimangano nella molteplicità degli impegni e non si fermino che quando, dopo una diuturna esperienza di travaglio, non avranno raggiunto la contemplazione e scoperta la preghiera spirituale che in loro era attiva.

Altra è l'opera dell'esicasta, altro il lavoro del cenobita, chiunque rimanga fedele alla propria vocazione raggiungerà la salvezza... Chi pratica la preghiera per sentito dire o per le letture fatte senza una guida, si perde. Chi ha gustato la grazia reciti i salmi con discrezione, è l'insegnamento dei Padri, e attenda alla pratica della preghiera. Nei momenti di apatia reciti dei salmi e legga le sentenze dei Padri. La nave non ha bisogno di remi quando il vento tiene gonfie le vele; quando il vento soffia a sufficienza è agevole attraversare il mare salso delle passioni; ma quando c'è bonaccia vien tenuta in movimento dai remi o da un rimorchiatore.

Alcuni obiettano che i santi Padri e certi moderni hanno praticato le veglie notturne e la salmodia ininterrotta, ad esse rispondiamo con le Scritture, che in noi non è tutto perfetto, che l'entusiasmo e le forze fisiche hanno i loro confini e che quello che ai grandi appare piccolo può non esserlo in realtà, nè quello che ai piccoli appare grande è necessariamente perfetto.

Dai perfetti tutto vien fatto con facilità. Per questo, non tutti furono mai attivi nè lo saranno; nessuno batte la stessa strada o segue la stessa disciplina fino in fondo. Molti dalla vita attiva sono passati a quella contemplativa; cessando ogni attività celebrarono il loro perpetuo sabato spirituale e gioiscono nel solo Signore, nutriti dal cibo divino; a motivo della sovrabbondante grazia furono incapaci di salmodiare e di

pensare ad altro. Hanno conosciuto lo stupore contemplativo, anche se per breve tempo, hanno frequentato, parzialmente, il supremo dei desideri. Altri, invece, seguirono la via attiva fino alla fine, e ottennero la salvezza morendo nella speranza di ricevere la ricompensa futura. Altri hanno ricevuto in punto di morte la testimonianza della salvezza, che si è manifestata in un profumo soave dopo il decesso. Questi sono coloro che hanno preservata intatta la grazia del battesimo, ma, a motivo della schiavitù e dell'ignoranza della loro mente, non poterono partecipare da vivi alla misteriosa comunione della grazia. Altri praticarono con successo la salmodia e la preghiera, ricchi di una grazia sempre attiva e liberi da ogni impaccio. Altri, quantunque fossero gente semplice, custodirono il silenzio fino alla fine, godendo soltanto della preghiera che, perfettamente, li ha uniti a Dio.

I perfetti, come abbiamo detto, possono tutto nella loro forza che è Gesù Cristo al quale sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.

Sull'uso del cibo

Cosa posso dire del ventre che è il re delle passioni? Se riesci ad ucciderlo o ad annientarlo almeno per la metà, cerca di tener dura la tua conquista. E' una consorteria di diavoli e il ricettacolo delle passioni; per lui cadiamo, per lui ci rialziamo quando riusciamo a dominarlo...

Secondo l'insegnamento dei Padri, l'alimentazione differisce molto: alcuni hanno bisogno di poco cibo, altri si accontentano del sufficiente per mantenersi forti, e sono soddisfatti quando il cibo sostiene le loro forze ed è conforme alle loro consuetudini.

L'esicasta bisogna che in tutto sia parco, nè deve lasciarsi andare ad eccessivi pasti. Quando lo stomaco è pesante la mente rimane annebbiata, e la preghiera non può essere praticata con chiarezza e costanza. Sotto l'influsso dei fumi del troppo cibo, uno diventa sonnacchioso, e desidera distendersi per dormire; da questo stato derivano le innumerevoli fantasticherie che nel sonno si precipitano nella mente.

Chi vuole raggiungere la salvezza, e per amore del Signore, si fa violenza per condurre una vita di silenzio, deve contentarsi, a mio parere, di una libbra di pane, di tre o quattro bicchieri di vino e d'acqua al giorno, ed un po' di altri cibi che può avere a disposizione. Non mangi a sazietà; seguendo questo regime alimentare, consumando cioè con sobrietà ogni genere di cibo, eviterà da una parte la vanità, dall'altra non dimostrerà disprezzo per i doni di Dio che sono sempre buoni e sarà grato a Dio di tutto. Tale è il comportamento di chi è saggio. Quelli poi che sono di pusilla fede, troveranno vantaggioso l'astenersi da certi cibi; l'Apostolo consiglia tali uomini di nutrirsi di erbe, non credendo, essi, che Dio sia il loro unico sostegno.

L'alimentazione ha tre modi di comportamento: l'astinenza, la sufficienza, l'abbondanza. L'astinenza significa alzarsi da tavola con un po' di fame; la sufficienza, significa nè rimanere con la fame, nè essere oberato dal cibo. Mangiare oltre la sazietà apre il varco alla follia del ventre, attraverso il quale passa la lussuria.

Sii saldo in questa saggezza, scegli ciò che per te è il meglio, tenendo conto delle tue necessità senza mai travalicare i limiti. L'uomo perfetto, a dire dell'Apostolo, deve, "sia che sia sazio, sia che abbia fame, fare tutte le cose per amore di Cristo che lo rende forte".

### Sulla deviazione

Voglio parlarti accuratamente della deviazione in modo che tu possa guardartene perchè, 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.

Chi, temerariamente, intraprende il cammino che conduce a Dio, al puro culto divino, al possesso di Dio in se stesso, è facile preda dei demoni, se Dio l'abbandona. Cercando, con insolenza e presunzione, ciò che non corrisponde al suo sviluppo, si accanisce di raggiungerlo prima del tempo. Il misericordioso Dio, vedendo quanto siamo precipitosi nel volere le cose che sono al di sopra delle nostre possibilità, spesso non ci lascia soli nella tentazione, perchè constatando la nostra presunzione ci riconduce alle giuste azioni, prima che diventiamo oggetto di derisione e di scherno ai demoni, di riso e disprezzo da parte degli uomini.

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 vigilianti 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, 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 di quel discernimento degli spiriti, 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 nè da destra, nè 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 nè aver paura, nè sospirare.

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, perchè dimenticandole non ci incamminiamo fuori di esse. L'una sostiene e custodisce l'altra, da esse nasce la preghiera e cresce in maniera perfetta.