

## **Meditazione profonda ed esicasmo** *esperienza dei "Ricostruttori nella Preghiera"*

Centro di tutta l'esperienza dei Ricostruttori è la meditazione profonda. Prima di tutto praticata e poi anche insegnata a chi lo desidera. La meditazione profonda si basa essenzialmente sul metodo dell'esicasmo, sicuramente noto a più persone col termine di "preghiera del cuore".

Non c'è dubbio, come affermano molti ed autorevoli studiosi, che **l'esicasmo mostra sorprendenti similitudini con la disciplina yoga**. Il card. T. Špidlík arrivava addirittura ad affermare che: *«Per molti contemporanei è stata una scoperta venire a sapere che molti degli esercizi yoga erano praticati già parecchi secoli fa dai monaci cristiani»*.

Nella nostra esperienza si è vista l'utilità di alcune pratiche dello yoga come **propedeutica necessaria ad una piena conoscenza del corpo affinché divenga un valido strumento nella crescita spirituale con una particolare attenzione al tema del respiro** così prezioso secondo tutto l'insegnamento esicastico. Ciò che però rende specificamente cristiana questa esperienza è la meta della meditazione, Colui a cui è rivolta la preghiera: il Padre per mezzo di Gesù Cristo, Suo Figlio unigenito.

Secondo i padri esicasti **l'efficacia di questo metodo non è tanto contenuta nelle tecniche stesse, quanto piuttosto nella presenza luminosa e salvifica di Colui il cui Nome viene invocato**. Nondimeno, **la partecipazione del corpo** alla preghiera è sempre stata, dai monaci esicasti, non solo raccomandata, ma ritenuta come **condizione necessaria**.

Fin dal VI secolo **Giovanni Climaco** parlava della preghiera unita al respiro e questo metodo verrà in seguito approfondito da vari autori che si dedicarono al suo insegnamento. Molto bella è l'affermazione di Gregorio di Nissa per cui *«il corpo è lo strumento dello spirito»*, quasi come il flauto nelle dita del flautista, il vero e proprio *«compagno di lavoro dell'anima»*. **L'anima si serve del corpo e lo usa per conformarlo a sé stessa, lo trascina con sé, purificandolo, affinché partecipi alla gloria eterna dopo la resurrezione finale**.

Se quindi il corpo non è in sé stesso il ricettacolo del male, allora nemmeno i sensi e le passioni sono in sé negativi, occorre semplicemente saperli bene indirizzare. Se ben utilizzati possono divenire perfino una delle grandi spinte per la crescita spirituale: *«Anche le passioni divengono utili agli uomini intelligenti e virtuosi, ogni volta che le utilizzano per acquisire le cose spirituali...le passioni diventano buone in ragione del loro uso, per chi sa sottomettere all'obbedienza di Cristo ogni suo pensiero e la sua volontà»*.

Quanto affermato potrebbe servire da criterio di discernimento della stessa ascesi: se si tratta di una gratuita mortificazione che ci si autoinfligge per liberarsi di un presunto "carcere dell'anima", non si è allora in uno spirito autenticamente cristiano. **Nell'esicasmo, al contrario, l'ascesi è vissuta come una pratica che valorizza il corpo e ne presuppone l'importanza in vista dell'esperienza spirituale**. Da qui vengono tutte le prescrizioni che riguardano il corpo: lo stile di vita, l'abbigliamento e il regime alimentare. Non una penitenza, ma una pratica ascetica intelligente che ricorda l'allenamento di un atleta, paragone già utilizzato tra l'altro da san Paolo (cfr. 1Cor 9, 23-26).

Infatti in seguito all'Incarnazione i nostri corpi sono divenuti “*templi dello Spirito*” (1Cor 6,19). Tale posizione è sostenuta anche da alcuni Padri della Chiesa: «*Il Verbo si è fatto carne, per riportare la nostra carne sulla via dello Spirito... affinché tutta la pasta sia santificata con lui, poiché le primizie erano state santificate in lui*».

Il testo più importante che caratterizza la preghiera come metodo “psicofisico” è forse ***Il Metodo d'orazione***, attribuito per lungo tempo a **Simeone il Nuovo Teologo**, ma probabilmente di altro autore monastico proveniente dal Monte Athos. I temi fondamentali sui quali si fonda il metodo “psicofisico” sono:

- **il tema del sedersi in solitudine prestando attenzione alla posizione.**
- **il controllo della respirazione.**
- **il metodo di esplorazione interna**
- **la discesa della mente nelle “viscere” alla ricerca del luogo del cuore.**
- **la recita continua dell'invocazione del nome di Gesù collegata al cuore o al respiro.**

Il tema del cuore occupa il posto centrale nella mistica, nella religione e nella poesia di tutti i popoli, ma questo viene accentuato in modo del tutto particolare nella preghiera esicastica al punto da essere definita anche come “preghiera del cuore”.

I Padri amavano usare una metafora per mostrare il ruolo fondamentale del cuore nella vita mistica: come la pupilla dell'occhio è, per così dire, il punto di contatto tra il mondo esterno e quello interno, così **deve esserci nell'uomo un punto misterioso attraverso il quale Dio entra nella vita dell'uomo** con tutte le sue ricchezze. **Questo punto dagli esicasti è ritenuto essere il cuore.** Di conseguenza il “*cuore limpido è la dimora della divinità*”.

Nei ***Racconti di un pellegrino russo***, il libro che ha maggiormente contribuito a diffondere anche in Occidente l'interesse per la preghiera del cuore, si trova l'indicazione non solo di un metodo per acquisire la preghiera del cuore, ma vengono descritti in maniera particolarmente suggestiva e accattivante alcuni degli effetti tipici della preghiera di Gesù. Un esempio particolarmente eloquente è costituito dal passo che segue. «*La preghiera del cuore*», scrive l'anonimo autore dei Racconti, «*mi donava una tale gioia che mi sembrava d'essere l'uomo più felice della terra e non comprendevo come possa esservi una beatitudine maggiore nel Regno dei cieli. Non solo provavo questo sentimento dentro di me, ma anche l'intero mondo esterno mi appariva in un aspetto incantevole; ogni cosa mi induceva ad amare e ringraziare Dio. Uomini, alberi, piante, animali, tutto mi sembrava familiare e ritrovavo ovunque l'immagine del Nome di Gesù Cristo. A volte mi sentivo così leggero da credere di non avere più corpo, di volare felice nell'aria anziché camminare sulla terra. Altre volte invece penetravo all'interno di me stesso e distinguevo chiaramente le mie viscere, meravigliandomi della ingegnosissima struttura del corpo umano*».

Nelle otto lezioni del corso di meditazione, con cui introduciamo i partecipanti all'esperienza della “preghiera del cuore”, si accennano tutti i temi che nel corso degli anni saranno sviluppati. Il linguaggio utilizzato è aperto, si mostrano talvolta le similitudini con l'esperienza orientale, si cerca in vari modi di “inculturare” l'esicasmo nella mentalità moderna, utilizzando anche termini propri dell'oriente ormai acquisiti abbondantemente nel linguaggio odierno. Con esercizi adatti si insegna l'attenzione al respiro, che deve essere profondo e diaframmatico. Si consiglia da subito di cominciare a praticare la meditazione quotidianamente.

Perché l'esperienza spirituale si consolidi si propone di rinnovare la propria vita sviluppando e potenziando le facoltà psichiche secondo tutto l'insegnamento tradizionale:

- evitare ogni violenza fisica, morale, verbale sensibilizzarsi a tutte le forme di vita con gesti di servizio quotidiano
- evitare di farsi assorbire da pensieri negativi
- vivere nel continuo e fiducioso abbandono alla Divina Provvidenza.

Nella pratica di vita quotidiana si consiglia anche di **nutrirsi quotidianamente delle Sacre Scritture** e di **praticare l'esame di coscienza**.

Dopo le prime quattro lezioni del corso si entra nel vivo della preghiera del cuore chiarendo bene che non consiste solo nel ripetere in continuazione una giaculatoria, o un mantra, termine entrato a far parte del linguaggio comune: bisognerebbe arrivare a ripeterla nel silenzio di tutto se stesso, cosicché la mente possa scendere nel cuore.

Per riuscirci è utile adottare una **disciplina ascetica adeguata**, che può essere facilitata dalla dieta vegetariana, dall'astinenza di bevande alcoliche e stimolanti, ed astenersi da tante cose superflue. Le tecniche di base, che sono poi universali, possono servire per **distogliere la mente da quel flusso di pensieri che normalmente la occupa**. Non si tratta quindi di praticare un "vuoto mentale" fine a se stesso, ma il vuoto dei nostri pensieri e fantasie **per lasciar spazio all'amore divino**.

Raggiunto un certo grado di raccoglimento interiore, il meditante può ripetere la sua invocazione che lo aiuta a percepire l'onnipresenza del Signore, e a mantenersi in un clima di silenzio adorante. In questa visione la preghiera non sostituisce mai la grazia redentrice dei sacramenti, ma piuttosto ne ricerca la piena realizzazione.

Umilmente i "Ricostruttori nella preghiera" cercano di mantenere sempre viva questa esperienza mettendo tutte le loro energie a disposizione di chi ne vuole condividere il cammino.