

LA PRATICA DELLA PREGHIERA MONOLOGICA

Dalla preghiera continua alla "preghiera pura"

Ai discepoli più avanzati nella vita esicastica, alcuni startsi consigliano, dopo attento discernimento, la pratica della "preghiera monologica" che consiste nella semplice ripetizione/invocazione del Nome santo: ***Gesù... Gesù... Gesù...***

È questa la vera preghiera monologica che, a seconda dei casi e del metodo seguito, può assumere diverse forme e varianti tecniche:

Prima variante:

PREGHIERA MONOLOGICA SEMPLICE

che può essere di due tipi:

- **VOCALE**
- **MENTALE**

Seconda variante:

PREGHIERA MONOLOGICA SINCRONIZZATA CON IL RESPIRO

A. SEMPLICE (con o senza trattenuto): si tratta di abbinare semplicemente il ritmo respiratorio nelle sue varie fasi con il Nome di Gesù

Possibile sequenza:

INSPIRAZIONE <> ***GESU'***

ESPIRAZIONE <> ***GESU'***

B. MEDIATA: in questo secondo caso la precedente sequenza viene preceduta e favorita dalla "discesa della mente nel cuore" attraverso la *fase di inalazione* che favorisce un maggiore raccoglimento e permette di approfondire il contatto della mente con il cuore, secondo le indicazioni di Gregorio Sinaita. L'invocazione/grido interiore del Nome ***Gesù... Gesù... Gesù...*** viene emessa solo dopo aver stabilito questo contatto.

Terza variante:

PREGHIERA MONOLOGICA DIRETTA E SINCRONIZZATA COL BATTITO CARDIACO

Come per la preghiera di Gesù estesa ("***Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore***") si può:

A. Far discendere direttamente la mente/spirito nel "luogo del cuore" senza l'ausilio della fase inspiratoria e dare il via all'invocazione incessante del Nome di Gesù...

B. Far discendere direttamente la mente/spirito nel "luogo del cuore" (sempre senza l'ausilio della fase inspiratoria) e dare il via all'invocazione incessante del Nome di Gesù... accordandola però col battito cardiaco.

Questa modalità più avanzata e difficile richiede la capacità di "sentire" la pulsazione ritmica del proprio cuore (evidentemente in una situazione di isolamento, silenzio e buio) e di associare ad ogni battito il Nome o una parte del Nome. Se si abbina il Nome intero di Gesù alla pulsazione, la ripetizione monologica diventa naturalmente più rapida rispetto alla tecnica basata sull'associazione del Nome santo alle fasi del respiro (essendo queste più lente nella loro durata e frequenza rispetto al ritmo cardiaco). Si ha anche l'impressione che la preghiera diventi sempre più profonda, interiorizzata e silenziosa, più "collegata" al cuore. Quando parliamo di **"preghiera del cuore"** facciamo quindi riferimento, da un punto di vista antropo-fenomenologico, a tre elementi strettamente connessi:

- al trasporto di amore verso Gesù invocato, proveniente dal nostro cuore;
- al "luogo" dove avviene l'invocazione, il "centro spirituale" della nostra persona;
- ad un collegamento in qualche modo fisiologico del Nome santo alle pulsazioni del stesso cuore.

Il tutto espresso anche attraverso una postura fisica possibilmente "ripiegata" che favorisca l'unificazione di tutte le dimensioni della persona (la mente, il corpo, l'affettività, la volontà, la vocalità esteriore o interiore) attorno al centro del Cuore-Nome.

Nulla vieta di integrare le varie tecniche presentate, iniziando, ad esempio, a far discendere la mente nel cuore con l'ausilio del processo inspiratorio per, poi, risiedere più stabilmente nel "luogo del cuore" e unificare mente, parola e battito cardiaco, lasciando scorrere la respirazione secondo un ritmo profondo e rilassato che favorisce e accompagna questa unificazione nel nostro centro.

Dopo anni di pratica e di asceti sotto la continua direzione di un padre spirituale, e nei tempi e modi stabiliti dalla Sapienza divina, può avvenire, "per grazia", il "trapasso" del Nome di Gesù nella sfera fisiologico-corporea e lo "sprofondamento" di tutto il composto umano (corpo-mente-cuore) in una dimensione spirituale caratterizzata dall'unione trasformante con la Persona invocata (Gesù Cristo) e da uno scambio d'Amore che via via diventa sempre più intenso e indicibile. È la porta dell'estasi e del "rapimento" che prelude alla PREGHIERA PURA e ineffabile, intessuta solo di silenzio e beatitudine.

In questo stadio, i momenti estatici, non potendo essere "trattenuti" e prolungati oltre un certo limite, sono intrecciati, quasi racchiusi e avvolti in una PREGHIERA CONTINUA più lunga e spontanea che non richiede più sforzo, tecnica, volontarietà, in quanto è lo stesso Spirito deificante che mormora incessantemente come un ruscello nelle profondità del nostro essere, innalzando una lode perenne a Dio anche durante il sonno. Questo melodioso alternarsi di "preghiera continua" e "preghiera pura" - divina liturgia che si (ri)celebra sull'altare del nostro cuore - costituisce il massimo di felicità e di gaudio a cui un essere umano possa aspirare su questa terra, il Regno dei Cieli già

pregustabile in questa vita. Sia lode a Dio che ai semplici e agli umili apre le Porte della Sapienza e della eterna gioia. (R.B.D.M).