

# La contemplazione e la Preghiera

## Gregorio il sinaita

**1.** Dovremmo parlare come il Grande Dottore, S. Paolo, senza aver bisogno delle Scritture o degli insegnamenti degli altri Padri, o illustre Longino, coscienti di essere direttamente "istruiti da Dio", in maniera da apprendere e conoscere le cose importanti in Lui e tramite Lui. Infatti, fummo chiamati a custodire le Tavole della Legge dello Spirito incise nei nostri cuori, a conversare con Gesù mediante la preghiera pura, senza intermediari come fossimo dei Cherubini.

**2.** Comincerò col dire con l'aiuto di Dio che dà la parola a chi annunzia questi beni, come si può trovare Cristo ricevuto nel battesimo dello Spirito (non sapete che lo Spirito abita nel vostro cuore?); quindi come si può andare avanti; infine i modi di custodire quanto è stato trovato. I principianti hanno come punto di partenza l'azione; quelli che sono lungo il sentiero raggiungono l'illuminazione; chi è arrivato al termine trova la purificazione e la resurrezione dell'anima.

**3.** Due sono i modi per trovare l'energia dello Spirito che sacramentalmente ci fu data nel Battesimo:

a - la pratica, a prezzo di sforzi prolungati, dei comandamenti: permette la rivelazione di questo dono. San Marco ci dice: "nella misura in cui pratichiamo i comandamenti esso fa risplendere in noi la sua luce".

b - mediante la sottomissione, raggiunta con l'invocazione metodica e costante del Signore Gesù, cioè con la memoria di Dio. Più lungo è il cammino del primo modo, più rapido quello del secondo, purché si sia appreso a scavare la terra con vigore e perseveranza per scoprire l'oro. Volendo scoprire e conoscere senza errori la verità, cerchiamo di raggiungere l'energia del cuore ponendoci oltre le forme e le figure, liberiamo l'immaginazione da qualsiasi forma o impressione di cose chiamate sante, né soffermiamoci a contemplare alcuna luce. Cerchiamo di tenere attiva nel cuore l'energia della preghiera che dà tepore e gioia alla mente, e che accende nell'anima un amore indicibile verso Dio e verso gli uomini. Non piccola umiltà e contrizione nascerà dalla preghiera; essendo la preghiera, anche sui principianti, l'instancabile azione dello Spirito che comincia nel cuore come fuoco gioioso e termina in una luce che diffonde un odore soave.

**4.** I contrassegni di questo inizio per quelli che veramente si impegnano possono essere: una luce d'aurora; una gioia unita a trepidazione; oppure la pura gioia, o la gioia mista di timore, o timore intessuto di gioia; e anche lacrime e angoscia. L'anima gioisce della presenza e della misericordia di Dio, trema pensando alla visitazione divina e ai suoi innumerevoli peccati. In altri l'incontro produce una indicibile contrizione e un inesprimibile travaglio dell'anima, quasi i dolori della partoriente di cui parla la Scrittura. La parola viva e attiva di Dio, che è Gesù Cristo, arriva fino a dividere l'anima dal corpo, le giunture dal midollo, per eliminare dall'anima e dal corpo quanto ancora racchiudono di passionalità. Altri invece, sperimentano una sorta di amore e di pace indicibili verso tutti gli esseri; altri, invece, sentono un'esultanza un tripudio, chiamato dai Padri: movimento del cuore vivente, energia dello spirito. Fenomeno questo chiamato anche impulso e

inesprimibile sospiro dello Spirito che per noi intercede davanti a Dio. Isaia lo nomina "onda della giustizia di Dio"; e il grande Efrem lo chiama "ferita"; il Signore: Sorgente di acqua che sgorga per la vita eterna, l'acqua è lo spirito che sgorga e gorgoglia potente nel cuore.

Gli inizi della grazia nella preghiera si manifestano diversamente, secondo l'Apostolo, lo Spirito divide i suoi doni conformemente al suo volere. Elia Tesbite ce ne offre l'esempio. In alcuni lo spirito del timore passa spaccando le montagne, sbriciolando le rocce, i cuori induriti, in maniera tale che la carne sembra trafitta da chiodi e lasciata morta. In altri, si produce un movimento, un'esultanza, chiamata dai Padri un balzo, immateriale ma sostanziale nell'intimo: sostanziale perché ciò che non ha essenza o sostanza non può esistere. In altri, principalmente in coloro che sono avanti nella preghiera, Dio produce una luminosa brezza, leggera e piacevole, mentre Cristo prende dimora nel cuore e misteriosamente appare nello Spirito. Per questo sul monte Horeb Dio disse ad Elia: Il Signore non è nel primo o nel secondo stato, nelle azioni personali dei principianti, ma nell'aura lieve della luce, indicando la perfetta preghiera.

**5.** Bisogna tener presente che l'esultanza e il tripudio possono essere di due specie, una tranquilla ed è la pulsione, il gemito, l'intima azione dello Spirito; ed una intensa, il trasalimento, lo slancio, il volo possente del cuore vivo nel cielo divino. L'anima liberata dalle passioni riceve dallo Spirito divino le ali che la portano all'amore.

**8.** Nel cuore di ogni principiante operano due distinte energie: una che proviene dalla grazia, l'altra che discende dall'errore. Marco il grande eremita così ne parla: "Esiste un'energia spirituale ed un'energia satanica sconosciuta dai principianti". Ed inoltre: triplice è la fiamma che brucia nelle energie dell'uomo, una è accesa dalla grazia, la seconda è portata dall'errore e dal peccato, la terza proviene dalla sovrabbondanza del sangue. Talassio l'Africano chiama quest'ultima: temperamento, e questo può essere domato e pacificato con un'equilibrata astinenza.

**9.** L'energia della grazia è una forza ardente dello Spirito che si muove con gioia e diletto nel cuore; consolida, riscalda e purifica l'anima, acquieta i pensieri agitati, e per un po' estingue le pulsioni della carne. Questi sono i segni della sua presenza e i frutti che ne rivelano la verità: le lacrime, il cordoglio delle colpe, l'umiltà, il dominio delle forze fisiche, il silenzio, la pazienza, l'amore per la solitudine, tutto questo riempie l'anima di un senso di indubbia pienezza.

**10.** L'attività del peccato è la febbre del peccato che accende l'anima di voluttà, e aderendo vigorosamente alle bramosie carnali risveglia i movimenti del corpo. San Diadoco ci dice che essa è del tutto volgare e disordinata. Essa reca con sé la gioia irragionevole, la vanità, il turbamento, il basso piacere e com'è giusto dire, essendo priva di sostanza, agisce di preferenza in quei temperamenti che si dilettono nella tiepidezza. Procurando materia infiammata, collabora con le passioni e con l'insaziabile ventre. Ove entra in rapporto con la complessione carnale infiammandola, mette in agitazione l'anima e la surriscalda invitandola a sé, affinché l'uomo, abituandosi ai piaceri della passione, lentamente si allontani dalla grazia.