

# La vita contemplativa e i due modi della preghiera

Gregorio Sinaita

Esistono due maniere di unione a Dio, più esattamente ci sono due entrate per la preghiera mentale e 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". Di buon mattino mettiti a sedere su uno sgabello alto un palmo; dirigi il pensiero dal dominio della mente sul cuore e costringilo a rimanervi. Curvo laboriosamente, mentre il petto, le spalle e la nuca ti faranno male, grida con perseveranza e col pensiero e con l'anima: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". In seguito, se per la posizione forzata, o dalla noia provocata dalla sosta prolungata sulla stessa formula porta il tuo pensiero sull'altra forma dell'invocazione e ripeti: "Figlio di Dio abbi pietà di me!". Ripeti questa formula numerose volte, evita, per indolenza, di cambiarla troppo spesso, le piante trapiantate con frequenza non attecchiscono.

Controlla il respiro dei polmoni, in modo da non respirare nel consueto modo. Poiché il soffio dei respiri incontrollati che sale dal cuore oscura la mente e agita l'anima, la dissipa, l'abbandona alla distrazione, oppure le fa passare davanti ogni sorta di immagini indirizzandola insensibilmente verso ciò che non è bene. Non ti turbare se vedi sorgere l'impurità degli spiriti malvagi e prender forma nel tuo pensiero; come pure non dare attenzione ai buoni pensieri che ti si possono presentare. Tieni salda la mente nel cuore, domina la respirazione, e ripeti senza stancarti l'invocazione al Signore Gesù; ben presto brucerai e dominerai questi pensieri, fustigandoli invisibilmente col Nome divino. Giovanni Climaco dice: "Col nome di Gesù fustiga i nemici. Non c'è arma più forte, né in cielo né in terra".

*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". Simone il Nuovo Teologo: "Comprimi il ritmo della respirazione in modo da non respirare nel modo abituale". Giovanni Climaco ammonisce: "Il ricordo di Gesù sia unito al tuo respiro, imparerai la forza del silenzio". E l'Apostolo Paolo afferma: "Non io, ma Cristo vive in me" operando in lui insufflandogli la vita divina. E 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.