

L'ESICASMO E LA TECNICA DEL RESPIRO

IL PERIODO ATHONITA



SECOLI

XIII

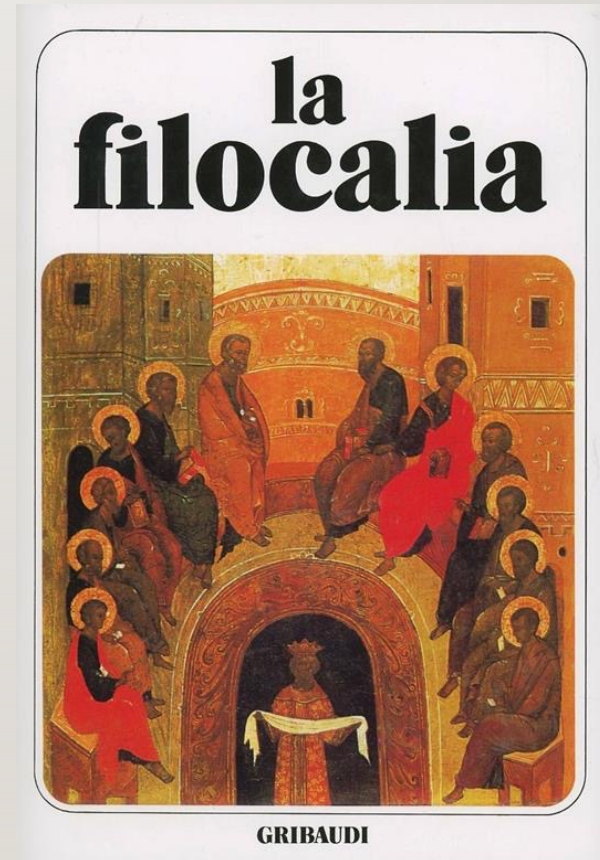
E

XIV

- La vita dei monaci è terreno fertile per la preghiera esicasta
- Subisce un peculiare adattamento: viene semplificata e riportata ai tre pilastri fondamentali: hesychia, nèpsis, prosoché.
- Viene data particolare enfasi alle tecniche psicofisiche, abbinate alla ripetizione del Nome

METODO DELLA SANTA PREGHIERA E ATTENZIONE

- Autore: secondo la tradizione è Simeone il Nuovo Teologo, secondo altri è uno sconosciuto chiamato Pseudo-Simeone, secondo altri ancora è Niceforo
- Il suo trattato, nella Filocalia, è intitolato «Le tre forme di preghiera»
- Premessa: tenere sempre abbinata attenzione e preghiera. La prima infatti custodisce la seconda, proteggendola dai pensieri cattivi



PRIMA FORMA DI PREGHIERA

- La prima consiste nel levare le mani al cielo, nel rappresentarsi con l'intelletto i beni del cielo e tutto ciò che si ascolta nella Sacra Scrittura; si può giungere fino a piangere. Il cuore lentamente si insuperbisce, credendosi degno di tali consolazioni, e prega Dio di conservarlo in tale stato di grazia. Tutto questo però è illusione, che può coinvolgere anche i sensi del corpo: si vedono luci, si sentono profumi, si odono voci e altre percezioni simili. E' tutto opera del diavolo, che tenta in questo modo soprattutto l'anacoreta, che può persino cadere nella pazzia; più preservati sono i monaci cenobiti.



SECONDA FORMA DI PREGHIERA

- La seconda forma di preghiera consiste nel raccogliere dentro di sé l'intelletto, nel custodire i sensi, nell'esaminare i sensi, nel prestare attenzione alle parole delle preghiere pronunciate. Questi sforzi però si alternano a momenti in cui l'anima è trascinata verso le cose sensibili, o cattive, o vane. Dopo essere stata vinta dalle passioni, essa fa molta fatica a ritornare in se stessa, dunque permane in una continua situazione di lotta interiore. Molto spesso è anche vittima della vanagloria e della superbia, soprattutto quando è nello sforzo di tenere raccolto l'intelletto.

TERZA FORMA DI PREGHIERA

- La terza forma di preghiera infine è quella che ha a suo saldo fondamento l'obbedienza al padre spirituale. In tal modo l'anima è autenticamente libera dalle preoccupazioni ed è lontana da ogni forma di attaccamento al mondo, ma soprattutto a se stesso e alla sua volontà. Lo strumento per giungere a questa preghiera è la custodia di una coscienza pura: nei confronti di Dio (non facendo cose che sono contrarie al Suo servizio o a Lui sgradite), del padre spirituale (facendo senza esitazione ciò che egli comanda), nei confronti degli altri (nel non fare loro ciò che non si vuole che sia fatto a sé) e infine nei confronti delle cose (evitando gli abusi nel cibo, nella bevanda e nell'abbigliamento).

-CONTINUAZIONE-

- «Così tu ti avvarrai della verace e sicura strada della terza forma di attenzione e di preghiera, che è questa: che cioè l'intelletto custodisca il cuore nel tempo della preghiera, si aggiri sempre all'interno del cuore e di là dentro, dal profondo del cuore, elevi le preghiere a Dio. Appena, dall'interno del cuore, avrà gustato che buono è il Signore e ne avrà avuto dolcezza, l'intelletto non vorrà ormai più allontanarsi dal luogo del cuore, e allora dirà anch'esso le stesse parole che disse l'apostolo Pietro: E' bene per noi stare qui. Ininterrottamente guarderà là dentro al cuore e là si aggirerà gettando fuori in qualche modo e inseguendo tutti i concetti che vengono là seminati dal Nemico, il diavolo».

QUESTA E' L'HESYCHIA!



DESCRIZIONE DEL METODO PSICOFISICO

- «Poi siedi in un luogo appartato e silenzioso da solo, in un angolo; chiudi la porta e raccogli il tuo intelletto da ogni cosa vana ed effimera; a questo punto appoggia sul petto la mascella inferiore, cioè il mento, per esercitare l'attenzione in questo modo all'interno di te stesso con il tuo intelletto e i tuoi occhi sensibili. Trattieni un poco il respiro così da tenere lì il tuo intelletto per trovare il luogo dove sta il cuore, e la stia interamente anche il tuo intelletto. Là, al principio, ti troverai dentro una grande oscurità, insensibilità e durezza. Ma quando avrai realizzato quest'opera dell'attenzione incessantemente notte e giorno troverai - o meraviglia! - una gioia incessante.

-
- Poiché l'intelletto che per questo lotta raggiungerà il luogo del cuore e subito vedrà là dentro quelle cose che mai aveva visto né conosciuto, poiché vedrà l'aria che si trova là dentro nel cuore e vedrà tutto se stesso luminoso e pieno di ogni prudenza e discernimento. Da quel momento in poi, da qualunque parte si affacci e appaia qualche pensiero, prima ancora che entri e sia oggetto di riflessione o di raffigurazione, subito l'intelletto lo caccia di là e lo distrugge col nome di Gesù, cioè col “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me”.

-
- Da allora l'intelletto dell'uomo comincia ormai ad avere rancore, passione e guerra incessante contro i demoni e solleva contro di loro l'ira naturale, loro la caccia, li colpisce e li distrugge. Ciò che in seguito accade lo imparerai da solo con l'aiuto di Dio, per esperienza, mediante l'attenzione dell'intelletto e tenendo nel cuore Gesù, cioè la preghiera “Signore Gesù Cristo, ecc.”, poiché dice un padre: “Siedi nella tua cella, ed essa ti insegnerà tutto».

I TRE PUNTI SOTTOLINEATI

- la posizione rilassata
- la tecnica del respiro
- il cuore nelle viscere

NOTA BENE

- In una nota della Filocalia però si fa notare come il testo originale fosse differente:
«APPOGGIANDO AL PETTO LA BARBA EVOLGENDO IL TUO OCCHIO SENSIBILE,
CON TUTTI L'INTELLETTO, AL CENTRO DEL VENTRE, CIOÈ ALL'OMBELICO,
TRATTIENI IL RESPIRO, ECC».
- L'omissione è quella che ha scatenato le polemiche di Barlaam il Calabro. Nicodemo e Macario, redattori della Filocalia, hanno forse ritenuto inopportuno continuare a insistere su questo particolare, nonostante la risoluzione del conflitto operata da Gregorio Palamas.

FINALE DEL TRATTATO

Da ultimo viene di nuovo ribadita l'importanza, nel cammino di preghiera, di:

- sedare anzitutto le passioni (i principianti),
- poi di salmodiare (quelli che progrediscono),
- poi di pregare con l'intelletto (chi è giunto all'apice del progresso)
- e infine si accede alla contemplazione (i perfetti).