



HESYCHIA

SCENDERE CON LA MENTE NEL CUORE

ORIGINE DI QUESTO PERCORSO

- 1) cammino di **conoscenza di sé e del proprio funzionamento interiore**: le emozioni, i bisogni i meccanismi di difesa. Come anche raccomanda S. Teresa d'Avila nella sua opera «Il Castello Interiore», il primo passo nel cammino spirituale consiste proprio in questo. Tale consapevolezza accompagna la persona fino alle più alte vette della vita spirituale.

emozioni:

<https://www.adoratricimonza.it/circolo-antropo-biblico/le-emozioni/>

bisogni:

<https://www.adoratricimonza.it/circolo-antropo-biblico/i-bisogni/>

difese:

<https://www.adoratricimonza.it/circolo-antropo-biblico/meccanismi-di-difesa/>

S. Teresa:

<https://www.adoratricimonza.it/circolo-antropo-biblico/il-castello-interiore/>



- 2) **lectio divina**: non vi è cammino spirituale cristiano che non abbia nella Parola di Dio il suo punto di riferimento: come dice il salmo 118,105, «Lampada ai miei passi è la tua Parola, luce sul mio cammino». Stiamo compiendo questo cammino leggendo in maniera cursiva il Vangelo di Marco, comprendendolo sia nel suo senso letterale sia nel suo senso spirituale, all'interno della tradizione della Chiesa (in modo particolare facciamo riferimento ai padri e alle madri del deserto)

Vangelo di Marco:

<https://www.adoratricimonza.it/vangelo-di-marco/>

i padri e le madri del deserto:

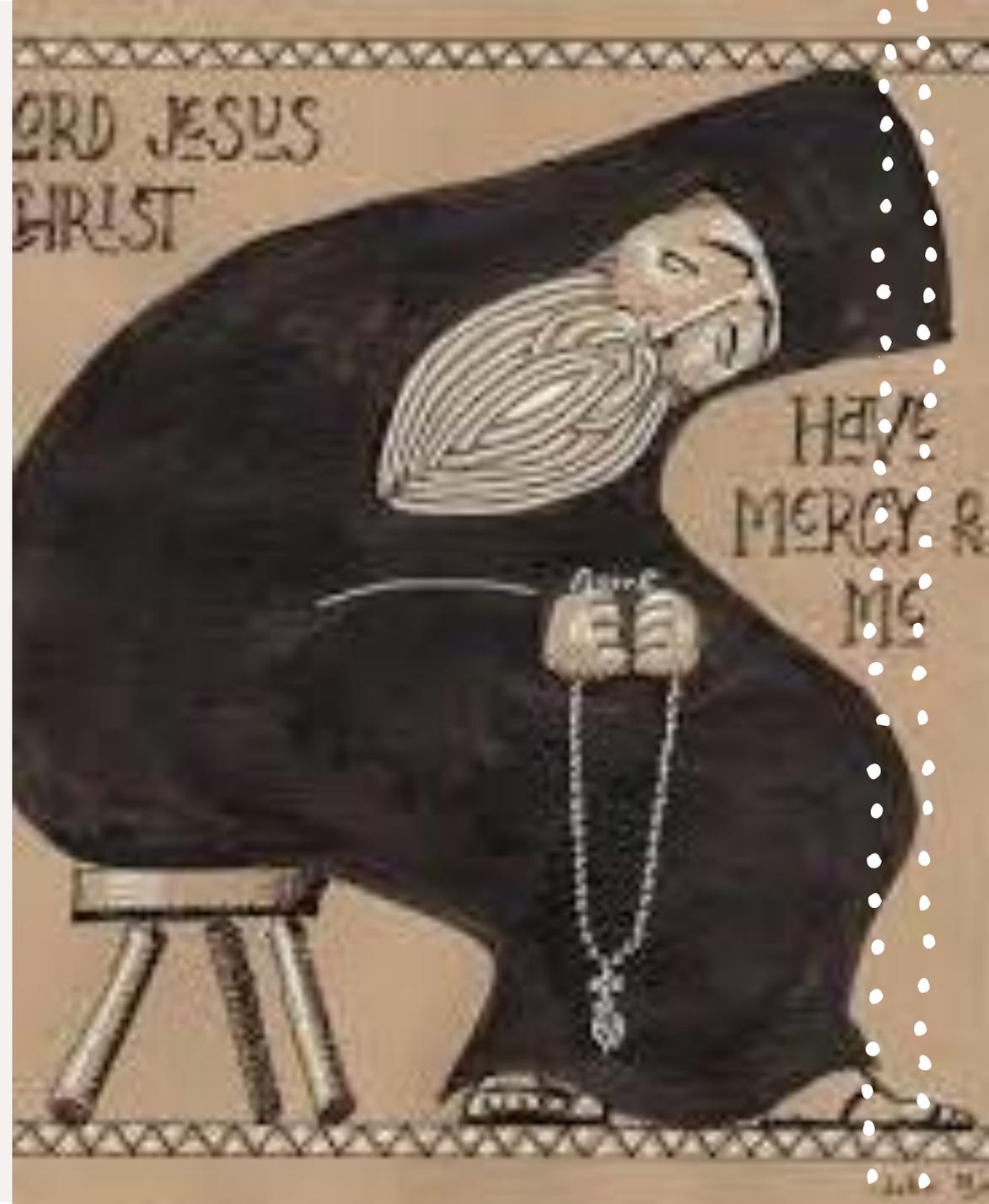
<https://www.adoratricimonza.it/esicasmo/origini-del-monachesimo/>



- 3) l'**esicasmo**, come modalità di preghiera e come stile di vita. Abbiamo conosciuto la sua origine non cristiana remota e prossima, come anche la sua origine cristiana remota e prossima, con le sue fasi di sviluppo e la sua diffusione

esicasmo:

<https://www.adoratricim Monza.it/esicasmo/>

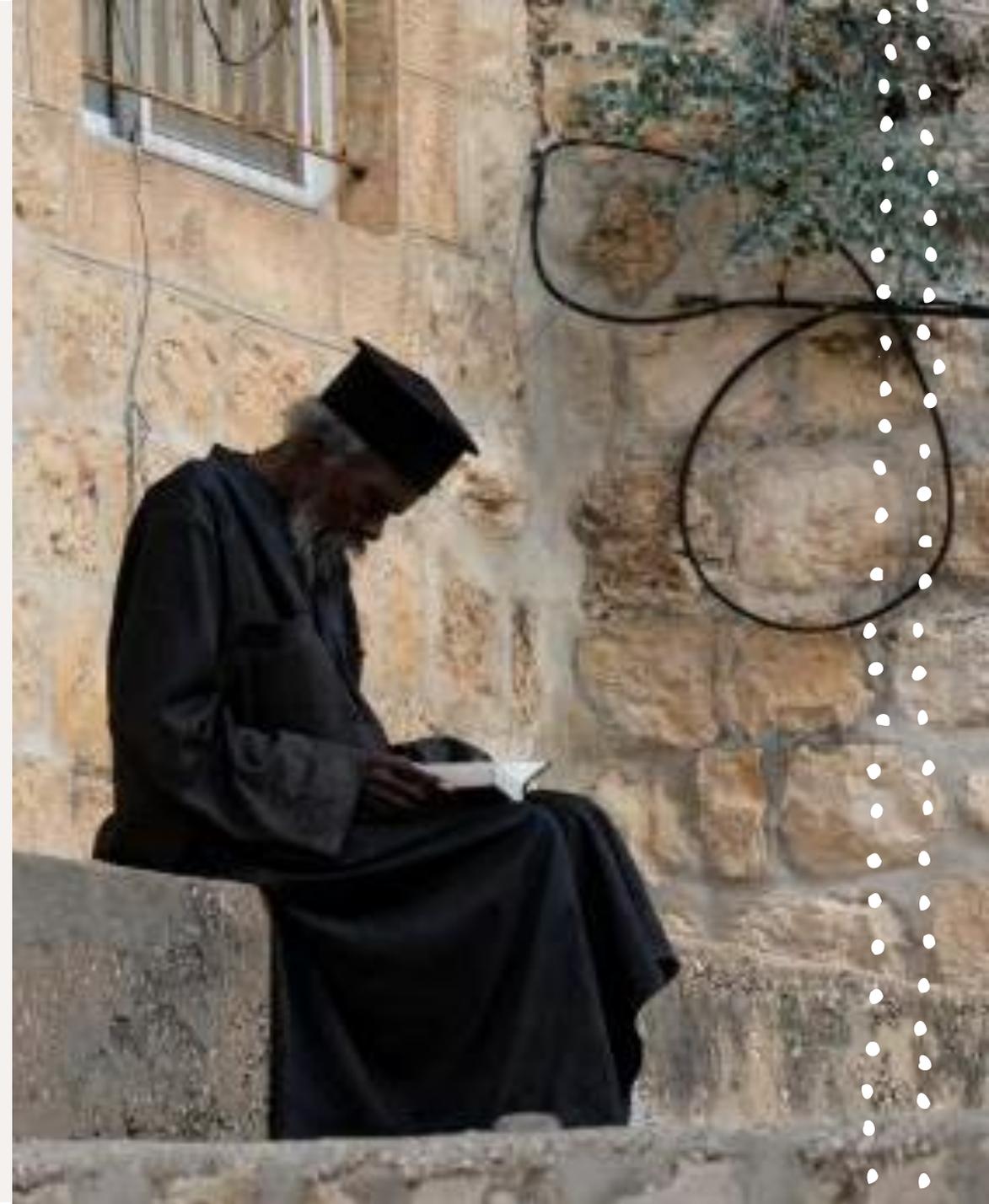


DUNQUE ORA CI PROPONIAMO
DI VIVERE DEGLI INCONTRI
DI PREGHIERA ESICASTA
CHE FACCIANO TESORO
DI TUTTO QUESTO
BACKGROUND



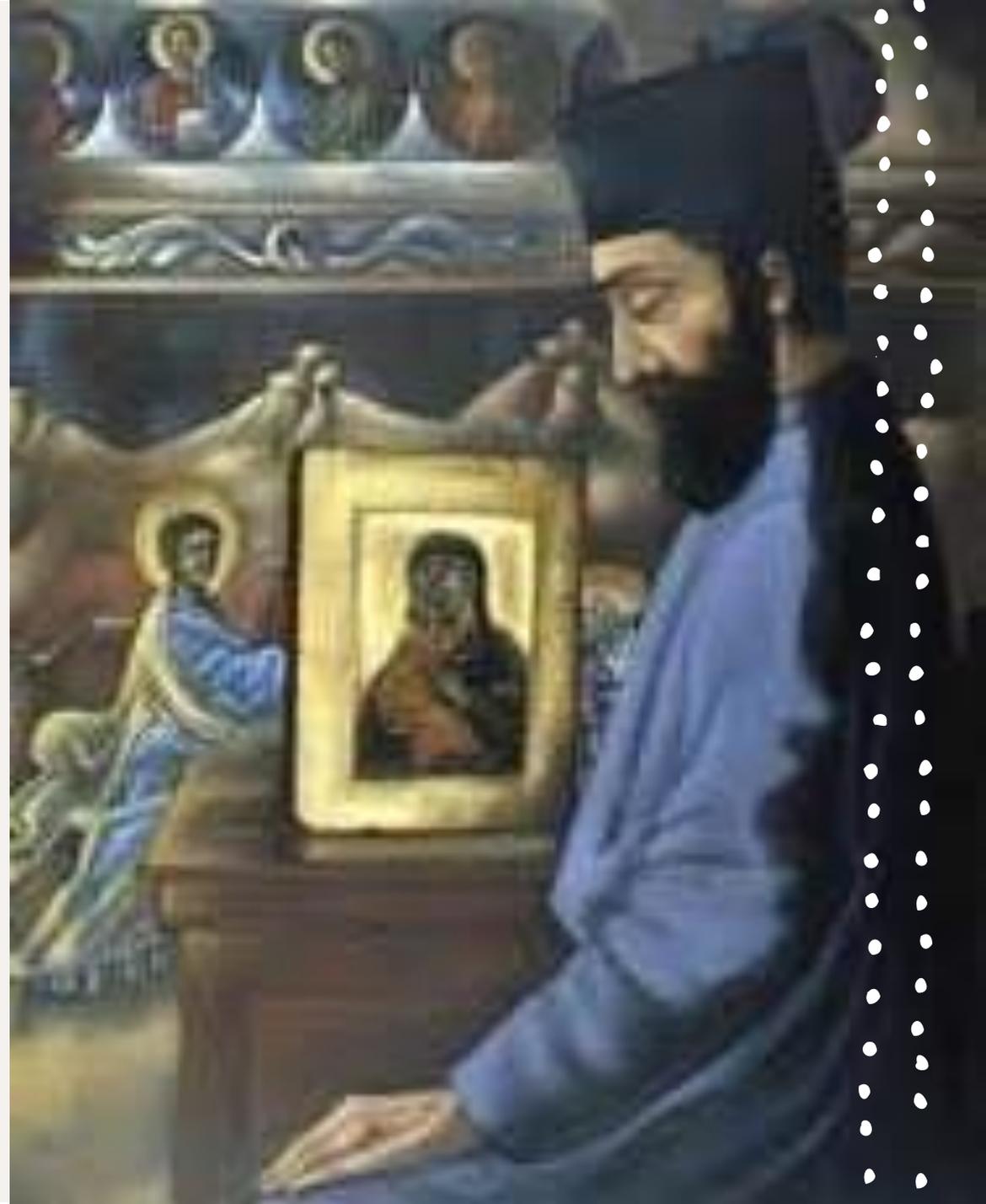
STRUTTURA DI OGNI INCONTRO

- 1° parte:
siccome l'esicasmo può prevedere l'utilizzo.
delle tecniche psicofisiche, lavoreremo sul
corpo e sulla mente mediante la postura e il
respiro
- 2° parte:
l'ascolto della Parola di Dio
- 3° parte:
la ripetizione della Parola

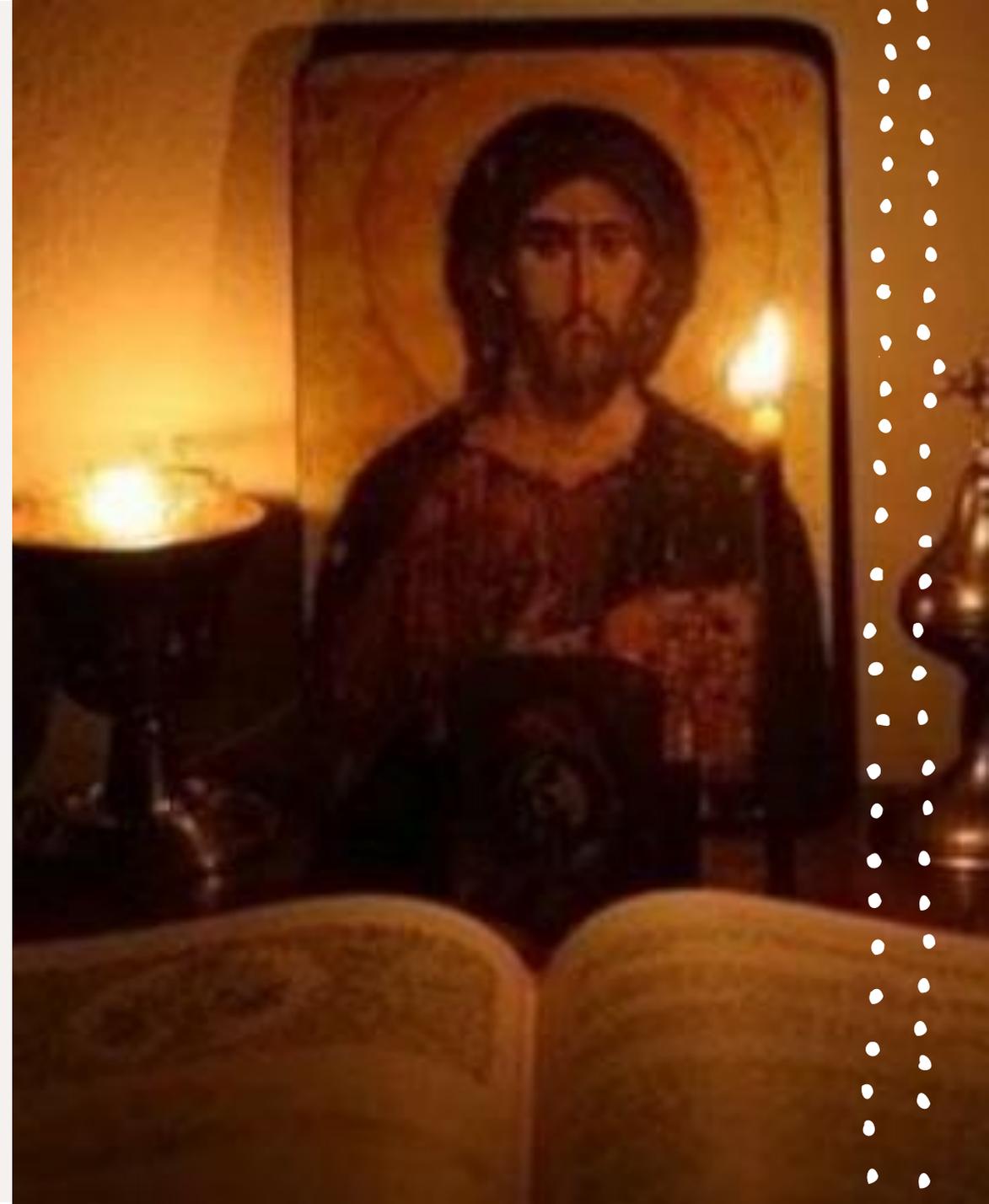


1° PARTE: POSTURA E RESPIRO

- 1) la scelta del **luogo**: i padri esicasti indicano la «cella». Importante è che sia un luogo idoneo alla solitudine, sufficientemente silenzioso, non troppo caldo e non troppo freddo, pulito e ordinato. E' importante prestare attenzione anche a questi dettagli per evitare possibili fonti di distrazione esteriore
- 2) la **postura**: i padri esicasti dicono di sedersi su di uno sgabello basso. Molto dipende dalle nostre condizioni fisiche: possiamo sedere a terra nella posizione del loto, del mezzo loto, a gambe incrociate, su di un basso sgabello, su di una sedia. Essenziale però è tenere la schiena diritta: una postura non rigida, ma eretta. Anche il collo o sta in asse con la spina dorsale o il capo si reclina leggermente, senza però che il mento giunga a poggiare sullo sterno.



- 3) è di aiuto contro le distrazioni chiudere gli **occhi**, a patto però di non assecondare la sonnolenza. Si può anche fissare un punto, una icona, una candela: essenziale è che lo sguardo non girovagli per l'ambiente, distrattamente
- 4) iniziamo a **respirare**: inspirazione ed espirazione, secondo un ritmo naturale, che non va forzato. Aumentando la concentrazione, il respiro si farà da sé più regolare e lento. Fissiamo la nostra attenzione sull'atto respiratorio e in modo particolare sulle narici: ascoltiamo la sensazione dell'aria che entra e che esce. Possiamo poi anche iniziare ad ascoltare le sensazioni del nostro corpo, i muscoli che si rilasciano, i movimenti dei visceri, il calore che si genera, i vasi sanguigni che si dilatano... Ascoltare semplicemente: noi siamo un corpo...



- 5) portiamo la nostra attenzione alla nostra **corteccia cerebrale**. A ogni ispirazione portiamo ossigeno alle varie zone della corteccia: l'area prefrontale, premotoria, motoria primaria, motoria supplementare, somato-sensoriale, parietale posteriore, visiva primaria, uditiva, intertemporale. A ogni espirazione lasciamo andare ciò che non serve.

Ci sono diverse tipologie di onde cerebrali, ciascuna associata a specifici stati di attività mentale:

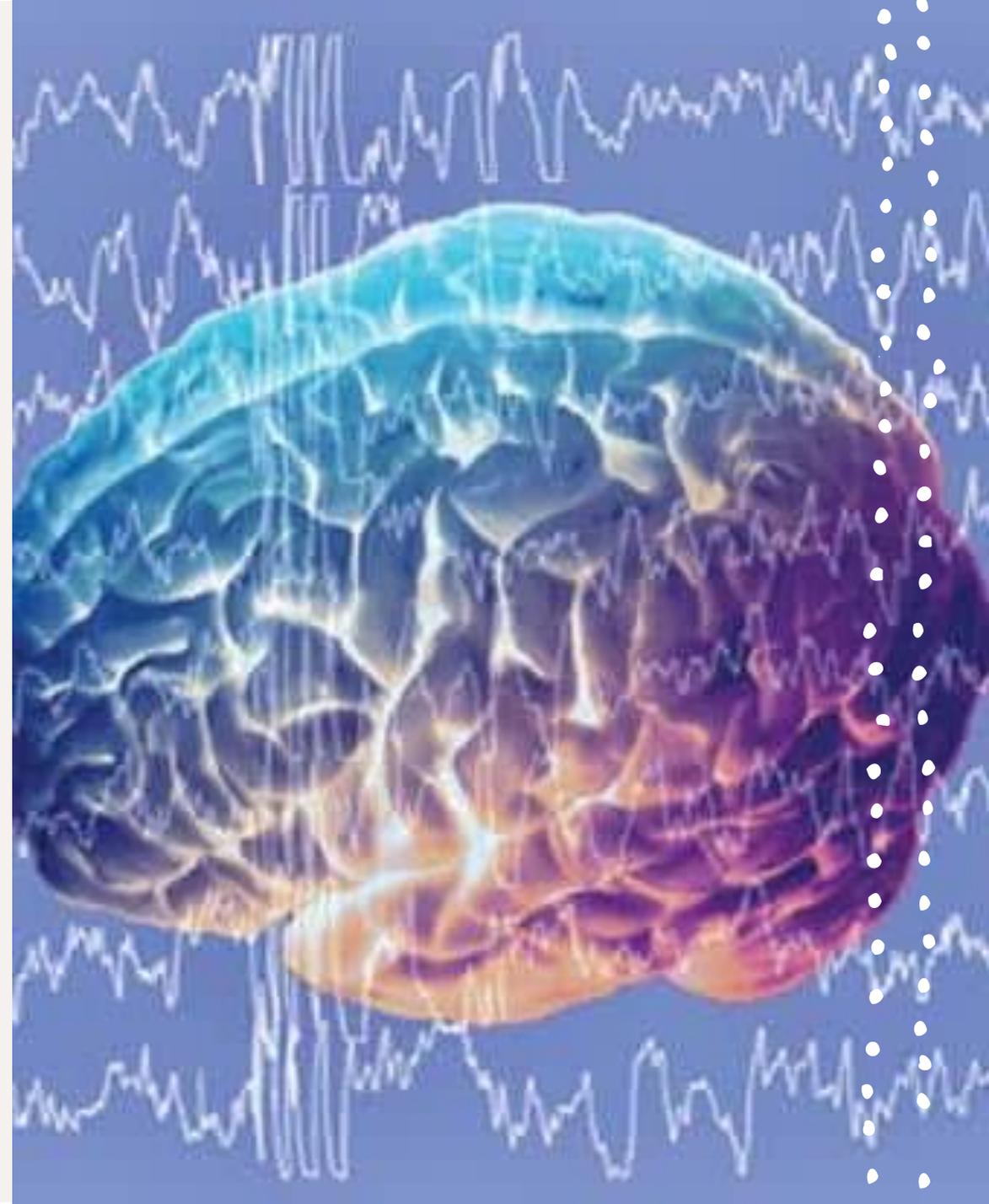
Onde alfa: con una frequenza compresa tra 8 e 13 Hz, sono collegate a uno stato di rilassamento, soprattutto con gli occhi chiusi.

Onde beta: con frequenze tra 13 e 30 Hz, sono legate a stati di concentrazione, attività mentale e vigilanza.

Onde theta: con frequenze tra 4 e 8 Hz, si presentano in stati di sonnolenza, meditazione o durante il sonno leggero.

Onde delta: con una frequenza tra 0,5 e 4 Hz, sono tipiche del sonno profondo.

Onde gamma: con frequenza superiore a 30 Hz, sono associate a processi cognitivi avanzati come l'apprendimento, la memoria e l'integrazione di informazioni da diverse parti del cervello.



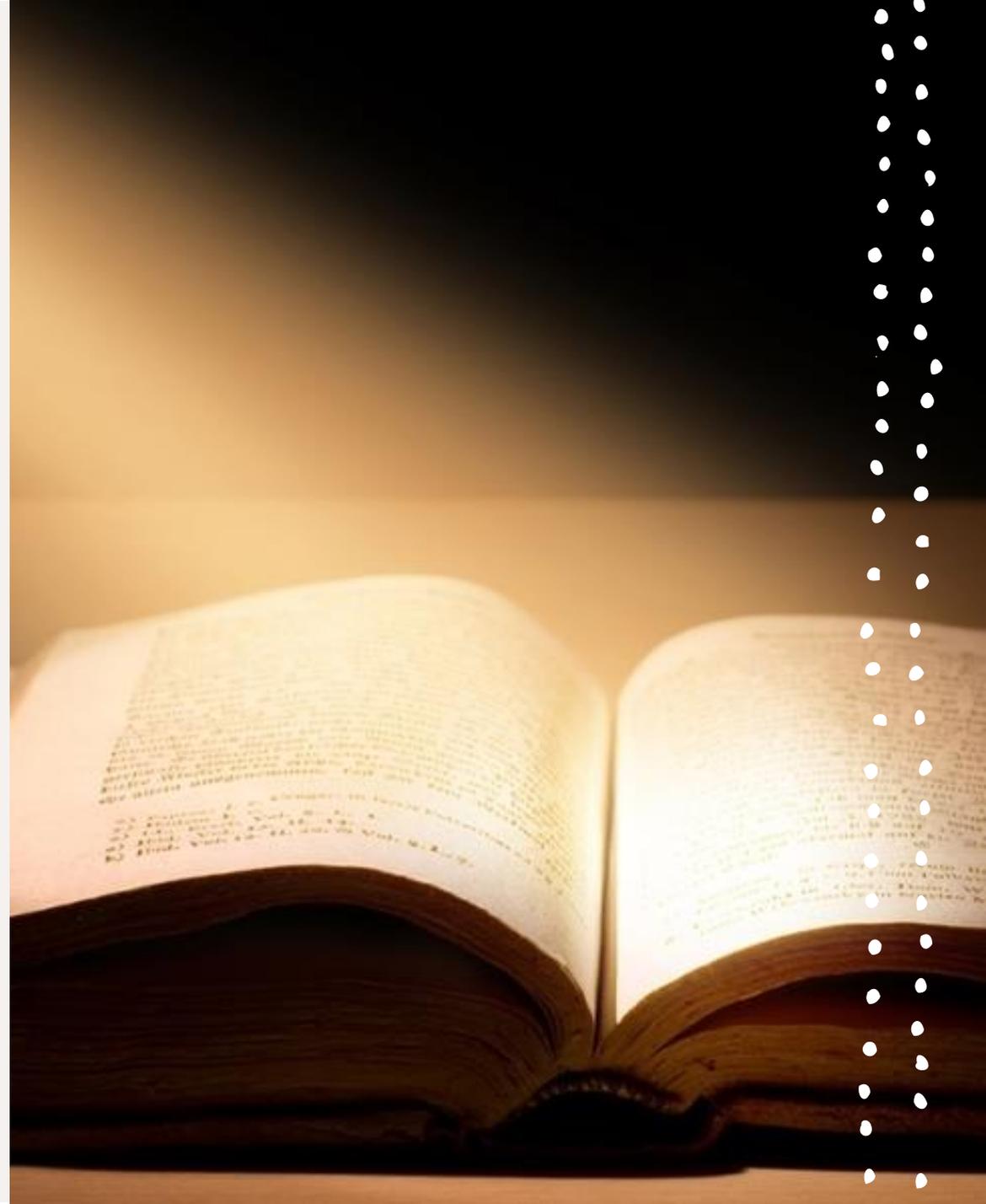
- 6) portiamo il nostro respiro alla parte più interna del nostro cervello, nel **sistema limbico**, là dove si svolgono funzioni quali l'integrazione tra il sistema nervoso vegetativo e quello endocrino, ma là anche dove c'è il supporto organico delle emozioni, dell'umore, dell'autocoscienza. Inspirando portiamo vita, espirando lasciamo uscire paura, difese, rigidità. Accompagniamo lo scendere della mente nel cuore. Obiettivo è abbassare i meccanismi di difesa psicologici, mettere la giusta distanza dalle nostre emozioni, prendere coscienza dei nostri bisogni e individuare come gratificarli in armonia con i valori evangelici.

Scendere con la mente nel cuore serve per renderci consapevoli della nostra responsabilità nell'imparare a gestire noi stessi in maniera adulta, matura e responsabile, ma serve anche a renderci consapevoli di come il solo orizzonte creaturale - nostro e dell'universo nel quale siamo inseriti - non ci è sufficiente: abbiamo bisogno di Dio e di entrare in relazione con Lui.

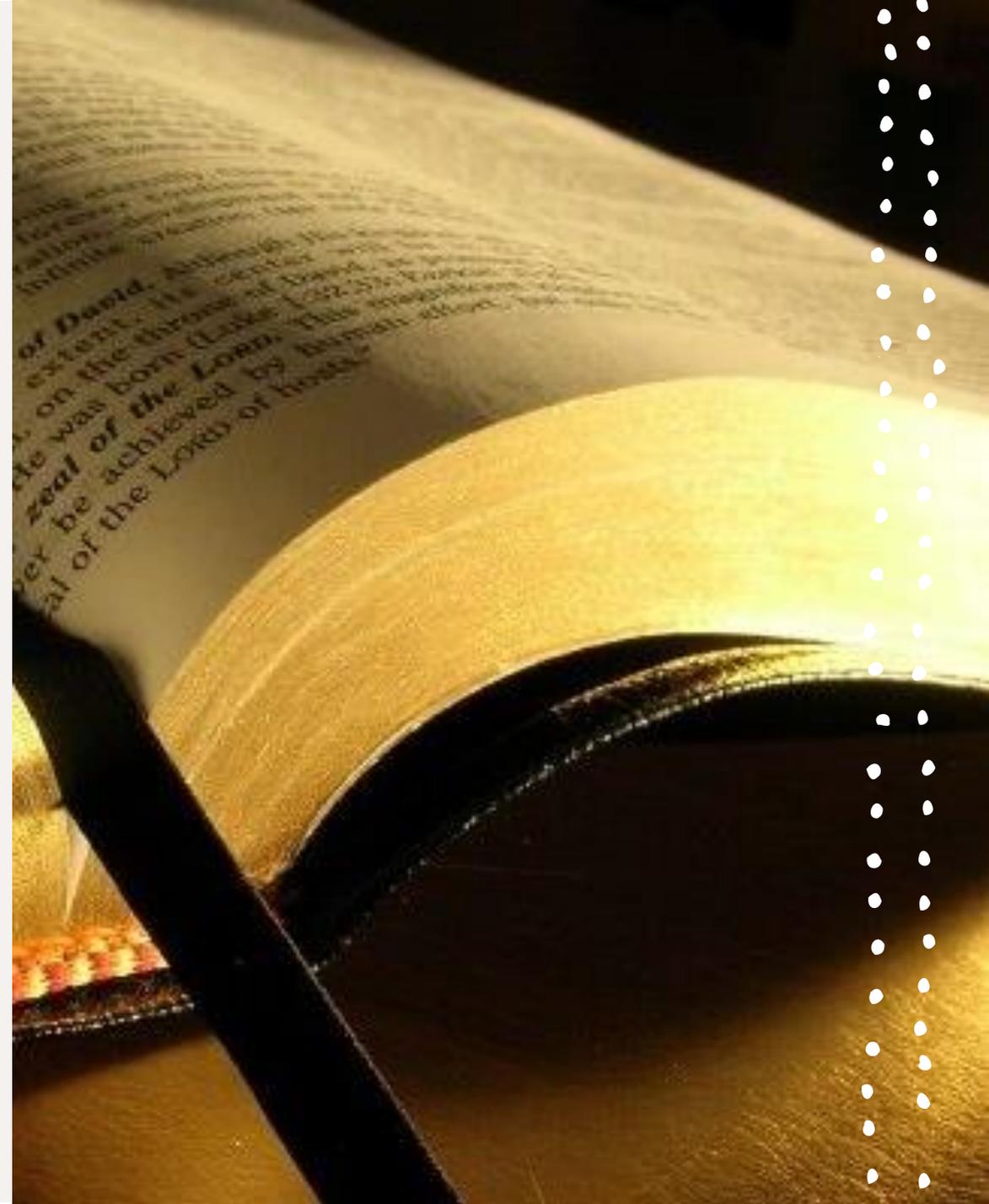


2° PARTE: LA PAROLA DI DIO

- 1) Introduciamo la seconda parte con il canto «**Veni Creator Spiritus**» per sottolineare l'apertura della nostra dimensione corporea, psicologica e spirituale allo Spirito di Dio.
- 2) La lectio divina viene data come premessa, per questo ora viene **proclamato** uno dei passi del Vangelo di Marco che è già stato oggetto di esegesi e di commento spirituale. L'ordine di proclamazione è anch'esso cursivo.

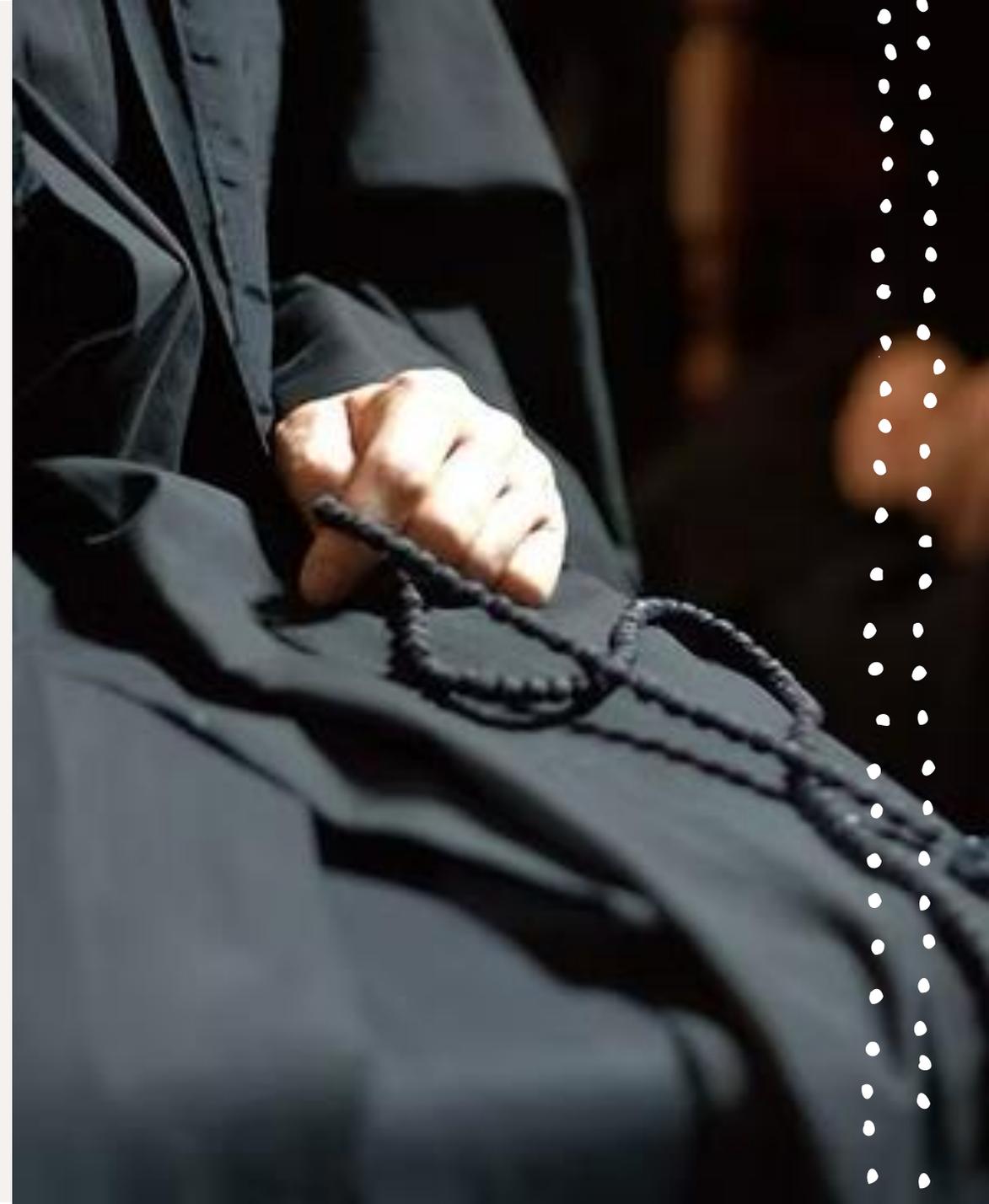


- 3) In questa parte dell'incontro si può ascoltare, mantenendo la postura, l'attenzione al respiro, gli occhi chiusi, oppure si può prendere in mano la propria Bibbia e leggere il testo
- 4) Terminata la lettura, viene lasciato un tempo di silenzio per far risuonare interiormente quanto ascoltato. Non deve attivarsi l'intelletto; semplicemente mantenendo la postura, gli occhi chiusi, l'attenzione al respiro, lasciamo che la Parola emerga dal profondo di noi.



3° PARTE: LA RIPETIZIONE

- Tenendo tra le mani la corda di preghiera, sul ritmo del respiro, **ripetiamo la frase o la parola** che è emersa dal profondo di noi. Possiamo usare la voce, oppure muovere solo le labbra, o la lingua mantenendo la bocca chiusa, oppure la ripetizione può essere mentale
- La **corda di preghiera** è tipica della tradizione cristiana orientale. Naturalmente va bene anche il più tradizionale rosario. Importante è far scorrere tra le dita perché aiuta a mantenere desta l'attenzione consapevole



CONCLUSIONE

- Terminiamo l'incontro di preghiera esicastica con il canto del «**Te Deum**», che è un antico inno di ringraziamento che la Chiesa intona a Dio ogni domenica, in ogni festa, in ogni solennità, al termine di ogni anno

