



Mc 2,1-12

# HESYCHIA

SCENDERE CON LA MENTE NEL CUORE

# Premessa

---

- Questo incontro di preghiera esicasta sarà particolare. Ormai sappiamo che l'esicasmo può far uso di tecniche psicofisiche: non sono essenziali, ma per alcune persone o in alcuni momenti del cammino spirituale possono essere di aiuto per scendere con la mente nel cuore.
- Ripercorriamo dunque in maniera sintetica l'utilizzo di queste tecniche, come un percorso fatto di sedici passi, che possono aiutare il corpo, la mente e il cuore a entrare nello stato di preghiera. Tale preghiera è la comunione con la Santissima Trinità; la ripetizione del Nome di Gesù è la via maestra.



# Introduzione

---

- Scegliamo dunque il luogo adatto, senza assolutizzarlo.
- Ringraziamo Dio per il tempo che ora ci dona, nella consapevolezza però che la preghiera deve diventare continua, indipendentemente da dove si è e da cosa si sta facendo
- Essendo però questo un momento dedicato esclusivamente alla preghiera, ne approfittiamo per introdurci in essa con consapevolezza

# 1° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione sul RESPIRO LUNGO
  - Siamo consapevoli del nostro respiro lungo
  - Cosa genera il nostro respiro lungo?
  - Quali sono le sensazioni che produce?
  - Quali movimenti di contrazione e di espansione genera il respiro lungo nel nostro corpo?
  - Non diamo nulla per scontato, verifichiamo direttamente anche questi fatti naturali che coinvolgono il nostro corpo

## 2° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione sul RESPIRO CORTO
  - Siamo consapevoli del nostro respiro corto
  - Cosa genera il nostro respiro corto?
  - Quali sono le sensazioni che produce?
  - Quali movimenti di contrazione e di espansione genera il respiro corto nel nostro corpo?



## 3° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione sul fatto che, regolando il nostro RESPIRO, possiamo portare agio o disagio nel nostro CORPO
  - Esiste una relazione tra il corpo e il respiro
  - Osserviamo questa relazione fino a renderla chiara ed evidente

## 4° passo

---

- Con ogni respiro ora rendiamo sempre PIU' CALMO IL CORPO.
  - Gli strumenti che possono aiutarci sono cinque:
    - Seguire semplicemente il respiro
    - Osservare il respiro che entra e il respiro che esce in un punto preciso del nostro corpo
    - Formare immagini mentali su cui fissare l'attenzione
    - Manipolare l'immagine mentale fino a padroneggiarla
    - Scegliere un'immagine neutrale e contemplarla con la massima concentrazione, senza innescare pensieri o emozioni

## 5° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione sulla EMOZIONE che sperimentiamo, assumiamola a oggetto di contemplazione (per es. la «gioia frizzante»)
  - Osserviamo la sua intensità
  - Osserviamo la sensazione che genera
  - Osserviamo i suoi effetti sulla mente
  - Osserviamo come influenza i nostri pensieri
  - Osserviamo quale relazione ha con il nostro respiro



## 6° passo

---

- Portiamo ora la nostra attenzione sulla medesima EMOZIONE, ma quando inizia a perdere la sua energia e SI PLACA (per es. «gioia profonda»)
  - Osserviamo la sua intensità
  - Osserviamo il gusto dell'esperienza generata da questa emozione
  - Osserviamo il nostro respiro, se ora è lungo o corto
  - Non facciamo interferire altre emozioni, coltiviamo la consapevolezza di una sola emozione per volta

## 7° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione sulla MENTE
  - Osserviamo come la mente può condizionare l'emozione e determinare il suo essere «frizzante» o «profonda»
  - Osserviamo come sempre la prima a insorgere è l'emozione frizzante, ma attraverso la consapevolezza della mente, possiamo portare l'emozione a livelli di maggior profondità
  - Osserviamo come la mente agisce sul respiro, il respiro sull'emozione e sul corpo
  - In questo modo diventiamo sempre più consapevoli e giungiamo a una visione sempre più chiara delle cose e dei nostri movimenti interiori



## 8° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione sulla POTENZA della respirazione. Più la attenuiamo, più le sensazioni si calmano.
  - Osserviamo dove nasce l'emozione, cosa la genera e cosa la fa cessare
  - Osserviamo il fascino che una emozione positiva esercita sul nostro cuore, generando desiderio, brama o amore
  - Osserviamo come una emozione negativa può generare sentimenti di avversione o di odio
  - Osserviamo come la mente può sostituire l'emozione con un'altra emozione

- 
- Osservando le emozioni e imparando a gestirle, diventiamo liberi dal potere delle emozioni stesse e dal potere delle cose
  - La mente può portarsi a qualsiasi emozione ed a qualsiasi sensazione: sperimentandola fino in fondo può comprenderne la natura, quindi liberarsi dal suo potere – sia esso di attrazione sia esso di repulsione – e non farsi più condizionare da alcuna di esse



## 9° passo

---

- Portiamo la nostra attenzione ai CONTENUTI MENTALI, da tutto ciò che spontaneamente avviene o si produce nella nostra mente
  - Osserviamo se nella nostra mente c'è brama
  - Osserviamo se nella nostra mente c'è avversione
  - Osserviamo se nella nostra mente c'è confusione
  - Osserviamo se la nostra mente è distratta
  - Osserviamo il grado di concentrazione della nostra mente, se è migliorabile
  - In questo modo si impara a conoscere se stessi, quali sono i nostri pensieri caratteristici

# 10° passo

---

- Con ogni respiro, impariamo a INDURRE CONTENTEZZA MENTALE
  - Impariamo a lasciar andare la tristezza
  - Impariamo a nutrire la gioia, non quella effimera, ma quella che nasce dal conoscere Gesù, la Sua Parola, dal mettere in pratica il Vangelo
  - La gioia nasce dalla consapevolezza di essere in cammino sulla strada giusta, quella che Gesù ci ha indicato, quella che Gesù stesso è («Io sono la via, la verità e la vita», dice Gesù - Gv 14,16-)



# 11° passo

---

- Impariamo a RESTARE NELLA GIOIA DI GESU' E DEL VANGELO sbarazzandoci immediatamente delle emozioni e delle sensazioni indesiderate
  - Manteniamo la mente salda e concentrata nella Verità
  - Non permettiamo alla mente di contaminarsi con ciò che non è Verità
  - In questo stato la mente può concentrarsi sui compiti che deve svolgere senza però perdere il contatto con Gesù. Proprio per questo comprendiamo la realtà nella verità, perché leggiamo ogni cosa alla luce di Gesù e con Gesù

# 12° passo

---

- Manteniamo la nostra mente LIBERA, non attacchiamoci ad alcuna cosa
  - Restiamo liberi dagli oggetti materiali
  - Restiamo liberi dalle false opinioni, dalle false credenze, dai soggettivi punti di vista
  - Restiamo liberi dalle pratiche e dalle usanze che vengono da tradizioni umane
  - Restiamo liberi dai nostri schemi e dalle nostre abitudini
  - Non diciamo «mia» alcuna cosa: lasciamo andare con ogni inspirazione e con ogni espirazione



## 13° passo

---

- Contempliamo come ogni cosa sotto il cielo - comprese le nostre emozioni, le nostre sensazioni, i nostri pensieri - arriva e va
- Come dice S. Teresa d'Avila, TODO SE PASA, tutto passa
- Diventiamo consapevoli di questo

## 14° passo

---

- Siccome «Todo se pasa», coltiviamo la MENTE SILENZIOSA, che non si attacca ad alcunché, che è capace di mantenere la giusta distanza dalle cose, che non afferra, che non brama possedere né cose né persone

## 15° passo

---

- Questa mente libera è serena perché non si appoggia su ciò che non è stabile e duraturo
- Come dice S. Teresa d'Avila, «nada te turbe, nada te espante», perché non chiede alle cose e alle persone ciò che esse non possono essere o dare, quindi non resta delusa in irrealistiche aspettative



## 16° passo

---

- Liberi da attaccamenti e irrealistiche attese, si entra nella pienezza della gioia libera, che è la partecipazione alla comunione trinitaria.
- Come S. Teresa d'Avila dice: « Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene, nada le falta. Todo se pasa, Dios no se muda: solo Dios basta»

# Che cos'è il peccato?

---

- Letteralmente, è lo sbagliare obiettivo
- Dunque chiedere a cose e/o a persone di essere per noi «dio», «senso della vita», «ragione del vivere»
- I metodi psico-fisici sono un possibile aiuto non solo per calmare il corpo e la mente, per poter entrare più concentrati nello stato di preghiera, ma anche per crescere nella consapevolezza
- La consapevolezza più importante è che noi siamo creature, create e amate da un Dio che è Trinità, unico senso del nostro vivere e del nostro agire, unico capace di riempire il nostro cuore bisognoso di amore



Signore  
Gesù Cristo,  
Figlio del Dio  
vivo,  
abbi pietà di me  
peccatore





# 1° nota a margine

---

- I passi 1-4 educano alla gestione consapevole del corpo attraverso il respiro
- I passi 5-8 educano alla gestione consapevole delle emozioni, delle sensazioni e dei condizionamenti mentali
- I passi 9-12 educano alla gestione consapevole della mente
- I passi 13-16 manifestano la Verità, che è Gesù, la Sua Parola, il Vangelo e, per Lui, introducono nella comunione della Santissima Trinità

## 2° nota a margine

---

- La preghiera esicasta si inserisce in quello che è il più ampio «stile di vita esicasta», che ha le sue origini in Arsenio e che si sviluppa soprattutto tra i Padri del deserto
- Le tecniche psico-fisiche fanno il loro ingresso nella preghiera esicasta solo nella fase athonita
- Per «scendere con la mente nel cuore» il respiro è solo uno dei possibili strumenti
- I Padri del deserto hanno utilizzato in abbondanza la «ripetizione» (del nome di Gesù, di una invocazione, di un versetto della Sacra Scrittura, ecc)





B  
U  
O  
N

C  
A  
M  
M  
I  
N  
O

E  
S  
I  
C  
A  
S  
T  
A