

## 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, purchè 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, nè 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 ed 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 differentemente, 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 al 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 perchè 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 sè 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 sè, affinché l'uomo, abituandosi ai piaceri della passione, lentamente si allontani dalla grazia.