

**STUDIO SULLA PREGHIERA DEL CUORE**  
UN PROCEDIMENTO PER L' ACCESSO AL PROFONDO

José Gabriel Feres  
Centro di Studio - Parco Punta de Vacas  
Agosto 2010

Riassunto.....	3
I. Inquadramento.....	4
II. Interesse.....	5
III. Antecedenti storici.....	5
Preghiera del cuore.....	5
Altre pratiche.....	6
IV. Alcuni testi estratti da “La Filocalia”.....	9
V. Silo: La richiesta.....	12
VI. Sulla pratica della preghiera del cuore.....	13
1. La condizione.....	14
2. Il Proposito.....	14
3. La carica affettiva.....	15
4. La tecnica.....	16
5. I registri.....	17
VII. Sintesi finale e conclusioni.....	18
Bibliografia.....	20
APPENDICI.....	21
Appendice 1:.....	21
Appendice 2:.....	27

## Riassunto

Lo studio della "preghiera del cuore" come possibile procedimento per l'entrata nei livelli profondi parte dagli ultimi capitoli di "Psicologia IV" di Silo<sup>1</sup>, in cui vengono descritte situazioni e pratiche riferite allo spostamento e alla sospensione dell'io e all'accesso ai livelli profondi.

Si esaminano i suoi antecedenti storici e quelli di altre pratiche molto simili, come il Dhikr nell'Islam, il Nembutsu nel Buddismo zen e lo Japa nello Yoga.

Si approfondisce la "preghiera del cuore" con l'ausilio dei testi che raccontano i lavori e le esperienze dei Padri del Deserto e dei monaci del Monte Athos, raccolti nel libro "La Filocalia, la preghiera di Gesù." <sup>2</sup>

Si studia inoltre la proposta di Silo "La Richiesta" –che si appoggia, come le altre menzionate, sulla respirazione– e che Silo presenta come una pratica quotidiana semplice, capace però di aprire il cammino verso esperienze più profonde.

Nell'ultimo capitolo vengono sintetizzate ed elencate alcune linee-guida che possono essere di aiuto nell'esercizio di questa pratica.

Come sintesi di questo studio, si conclude che la preghiera del cuore" è realmente un possibile procedimento di accesso al Profondo e che le condizioni essenziali, come per tutti gli altri casi, sono l'approfondimento del Proposito e l'affettività messa nella ricerca.

---

<sup>1</sup> In " Appunti di Psicologia" di Silo, ed. Multimage, 2008

<sup>2</sup> "La Filocalia, della preghiera di Gesù", ed. Lumen, Argentina 1996

## I. Inquadramento

Prenderemo come inquadramento di questo lavoro i capitoli finali di "Psicologia IV" contenuti nell'opera di Silo "Appunti di Psicologia", ossia "Lo spostamento dell'io. La sospensione dell'io" e "L'accesso ai livelli profondi."

Nel primo capitolo citato si espongono varie tecniche di trance, partendo dall'esperienza della Sibilla di Cuma, nella quale "si entra in trance per interiorizzazione dell'io e per una esaltazione emotiva in cui è compresente l'immagine di un dio, di una forza o di uno spirito che s'impone alla personalità umana e la soppianta."<sup>3</sup> Si fa riferimento anche ad altre tecniche di trance come "il culto del Voodoo haitiano", gli "yantra" e i "mantra" indiani, le correnti spiritiste attuali e l'ipnosi, precisando che in tutte queste pratiche si produce uno spostamento dell'io e la sua sostituzione con altre entità.

Più avanti, sempre nello stesso capitolo, Silo descrive come "avanzando verso lo stato di raccoglimento in se stessi, possiamo arrivare a un punto in cui gli automatismi vengono superati; non si tratta più di spostamento né di sostituzioni dell'io."<sup>4</sup> Riporta l'esempio di alcune pratiche avanzate dello yoga (citando Patanjali<sup>5</sup>) e della "preghiera del cuore",<sup>6</sup> realizzata dai monaci ortodossi del monte Athos.

Rispetto a quest'ultima dice: "La raccomandazione di Evagrio Pontico<sup>7</sup> è molto adeguata al fine di evitare le rappresentazioni (per lo meno quelle dei sensi esterni): Non immaginare la divinità dentro di te quando preghi e non lasciare che la tua intelligenza accetti l'impressione di una qualsiasi forma; mantieniti immateriale e capirai". A grandi linee, la preghiera funziona così: il praticante in ritiro silenzioso si concentra sul proprio cuore e, scegliendo una frase breve, inspira dolcemente portando, con l'aria, la frase fin dentro al cuore. Quando ha terminato l'inspirazione, "spinge" per farla arrivare ancor più dentro. Dopodiché espira molto dolcemente l'aria viziata senza perdere l'attenzione al cuore. I monaci ripetevano questa pratica molte volte al giorno, finché non si manifestavano alcuni indicatori di progresso come la "illuminazione" (dello spazio di rappresentazione). Per essere precisi, dovremo riconoscere, in un determinato momento delle ripetizioni delle preghiere usate, il passaggio in uno stato di trance".<sup>8</sup>

Nel successivo e ultimo capitolo del libro, che riguarda l'accesso ai livelli profondi, Silo spiega che è possibile, partendo dalla sospensione dell'io, "arrivare a una situazione mentale di soppressione dell'io" e chiarisce alcune condizioni necessarie:

... "Senza dubbio, la sostituzione dell'io operata da una forza, uno spirito, un dio o dalla personalità di uno sciamano o di un ipnotizzatore è stato qualcosa di usuale nella storia. E' stato altrettanto conosciuto, ma forse meno usuale, il fatto di sospendere l'io evitando però qualsiasi forma di sostituzione, come abbiamo visto in alcuni tipi di Yoga e in alcune pratiche mistiche avanzate.

...Ebbene, se qualcuno potesse prima sospendere e poi far scomparire il proprio io, perderebbe qualsiasi controllo strutturale della temporalità e spazialità dei propri processi mentali; si troverebbe in una situazione precedente a quella in cui, da bambino, imparava a muovere i primi passi.

...E' possibile, tuttavia, arrivare a una situazione mentale di soppressione dell'io, non nella vita quotidiana bensì in determinate condizioni, il cui primo passo è la sospensione dell'io....

... L'entrata negli stati profondi della coscienza avviene a partire dalla sospensione dell'io. A partire da questa sospensione cominciano già a prodursi registri significativi di "coscienza lucida" e di comprensione delle proprie limitazioni mentali.

<sup>3</sup> "Appunti di Psicologia" di Silo, ed. Multimedia, pag 303

<sup>4</sup> Ibid, pag. 305

<sup>5</sup> Gli *Aforismi sullo Yoga* o *Yoga-Sutra*, sistematizzati da Patanjali nel II secolo, sono il primo libro di Yoga giunto integro fino a noi nelle sue 195 brevi e magistrali sentenze.

<sup>6</sup> La tradizione della "preghiera del cuore" risale al XIV secolo, al Monte Athos in Grecia. Nel 1782 si estese fuori dai monasteri con la pubblicazione della *Philocalie*, del monaco greco Nicodemo l'Agiorita, pubblicata poco dopo in russo da Paisij Velitchkovsky.

<sup>7</sup> Evagrio Pontico, dei "Padri del deserto", scrisse i suoi apotelemi nel IV secolo. È considerato un precursore delle pratiche del Monte Athos.

<sup>8</sup> Silo, op. cit., pag. 303-304

...In questo passaggio bisogna tener conto di alcune condizioni ineludibili: 1. che il praticante abbia ben chiaro il Proposito, ovvero ciò che desidera ottenere come obiettivo finale del proprio lavoro; 2. che disponga dell'energia psicofisica sufficiente a mantenere l'attenzione raccolta e concentrata nella sospensione dell'io e 3. che possa proseguire senza soluzione di continuità nell'approfondimento dello stato di sospensione finché non scompaiano i riferimenti spaziali e temporali.

...Rispetto al Proposito, esso va considerato come la direzione di tutto il processo senza però che esso stia al centro dell'attenzione. Quel che stiamo dicendo è che il Proposito dev'essere "memorizzato" con forte connotazione affettiva, in modo da operare compresentemente mentre l'attenzione è occupata nella sospensione dell'io e nei passi successivi. Questa preparazione condiziona tutto il lavoro successivo".<sup>9</sup>

## II. Interesse

Nel primo dei capitoli citati, Silo conclude che è possibile andare oltre lo spostamento e la sostituzione dell'io, raggiungendo "la sospensione dell'io"; riporta l'esempio di alcune pratiche avanzate dello yoga e della preghiera del cuore (che descrive sinteticamente). Inoltre, nell'ultimo capitolo, afferma che a partire da questa sospensione "... è possibile arrivare a una situazione mentale di soppressione dell'io."

Spiega poi che, per progredire in questa direzione, è necessario tener conto di alcune "condizioni ineludibili": 1. il Proposito; 2. disporre dell'energia psicofisica sufficiente; 3. poter proseguire, senza soluzione di continuità, finché non scompaiano i riferimenti spaziali e temporali.

Dalle sue spiegazioni emerge inoltre che c'è bisogno di una tecnica o di un procedimento che permetta la sospensione dell'io. Da qui nasce il nostro interesse a studiare "la preghiera del cuore" come una forma di preghiera che ha portato alcuni monaci a sperimentare i livelli profondi e che potrebbe essere utilizzata come procedimento di "entrata" nel lavoro di asceti.

## III. Antecedenti storici.

### Preghiera del cuore.

Nella vita della Chiesa cristiana d'Oriente, e della Chiesa russa ortodossa in particolare, troviamo una pratica spirituale molto profonda: la preghiera di Gesù o preghiera del cuore che fu introdotta in Russia verso la metà del secolo XIV.

Questa pratica risale alla tradizione dei Padri greci del medioevo bizantino: Gregorio Palamas (1296-1359), Simeone il Nuovo Teologo (927-1022), Massimo il Confessore, Diadoco di Fotica (metà del V secolo), Niceforo il solitario (seconda metà del XIII secolo); così come ai Padri del deserto dei primi secoli: Macario ed Evagrio Pontico.

Questa tradizione spirituale ebbe i suoi principali centri nei monasteri del Sinai, a partire dal XV Secolo, e nel monte Athos, specialmente nel XIV secolo. Alla fine del XVIII secolo si estese fuori dai monasteri, grazie alla pubblicazione nel 1782 della Filocalia, del monaco greco Nicodemo l'Agiorita, pubblicata poco dopo in russo da Paisij Velitchkovsky. Più recentemente è divenuta popolare grazie ai Racconti di un pellegrino russo (fine del XIX secolo).

...La preghiera consiste in una invocazione incessante del nome di Gesù; da qui il suo nome: "preghiera di Gesù". Nella preghiera si ripete ininterrottamente la formula: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, *abbi pietà di me* peccatore." (Vangelo secondo Luca 18, 38).

"La Filocalia" apparve grazie alla liberalità di un principe rumeno, Giovanni Mavrogordato, la cui identità non è confermata, e fu il frutto del lavoro comune del vescovo di Corinto, Macario (1731-1805) e del monaco del Monte Athos Nicodemo, detto l'Agiorita (1749-1809). Il primo si era occupato di compilare i testi e il secondo di redigere la prefazione e le note.

---

<sup>9</sup> Silo, "Appunti di Psicologia", ed. Multimage, pag. 306 e 307.

Questa edizione, in-folio di 16-1207 pagine, su due colonne, si annunciava così: "Filocalia dei santi niptici,<sup>10</sup> raccolta dai santi Padri teofori<sup>11</sup>, dove si vede come, attraverso la filosofia della vita attiva e della contemplazione, lo spirito si purifica, è illuminato e reso perfetto..."<sup>12</sup>

Questo vero concilio dei " Padri Niptici" chiama a raccolta tutta la tradizione, dai tempi del deserto con Antonio il Grande ed Evagrio il Pontico fino a Simeone di Tessalonica (1410-1429). Essi sono più di trenta: Antonio il Grande, Isaia l'Anacoreta, Evagrio il Pontico, Cassiano il Romano, Marco l'Eremita, Esichio Presbitero, Nilo asceta di Ancira, Diadoco di Fotica, Giovanni Carpazio, Teodoro di Edessa, Massimo il Confessore, Talassio Libico, Giovanni Damasceno, Filemone, Teognosto, Filoteo il Sinaita, Elia l'Ecdico, Teofano il Monaco di «La Scala», Pietro Damasceno, Macario Egiziano, Simeone il Nuovo Teologo, Niceta Stetatos, Teolepto di Filadelfia, Niceforo l'Esicasta, Gregorio il Sinaita, Gregorio Palamas, Callisto e Ignazio di Xanthopouli, Callisto Catafigiota, Simeone di Tessalonica, Marco d'Efeso....<sup>13</sup>

La Filocalia conobbe "un successo straordinario in Russia, grazie a un grande staretz<sup>14</sup>, Paissy Velitchkovski (1722-1794), animatore di una vera rinascita spirituale sia nei paesi moldavi che in Russia. Egli preparò una traduzione slava, la Dobrotoljubié, che fu pubblicata a San Pietroburgo nel 1793. E' appunto una copia sgualcita di questa edizione che il Pellegrino russo comprò per due rubli - tutto il suo avere - da un sacrestano."<sup>15</sup>

In un capitolo successivo prenderemo in esame i testi, tratti dalla Filocalia, di alcuni di questi monaci, in cui vengono sviluppati diversi aspetti della preghiera di Gesù o preghiera del cuore.

### Altre pratiche.

Nel Dhikr dei sufi, nel Nembutsu del Buddismo Zen e nello Japa-yoga si trovano descrizioni di procedimenti molto vicini alla preghiera del cuore.

**Nel caso del Dhikr<sup>16</sup>** disponiamo dei riferimenti inclusi nell'appendice alla "Petite Philocalie de la prière du coeur" (tradotta e presentata da Jean Gouillard, prima edizione francese del 1953, Editions des Cahiers du Sud)<sup>17</sup>.

In essa si dice: "Il testo che segue è stato estratto dal Tanwir alqulûh, terza edizione, Il Cairo, p.548-558, dello shaykh Muhammed Amin al-Kurdî al-Shafî ' î al-Naqshabandi, morto nell'anno 1332 dall'Egira (1914)."

E in seguito, sempre nello stesso testo:

"Sezione sul dhikr interiore o praticato nel cuore (adh-dhikru-l-qalbî), che è superiore al dhikr vocale (adh-dhikru-jahrî).

Sappi che il dhikr è praticato in due modi: col cuore e con la lingua. Ciascuna di tali forme ha il proprio fondamento legale nel Corano e nella Sunna.

Il dhikr con la lingua, che comporta una parola composta di suoni e di lettere, non può essere praticato in qualsiasi momento. L'attività commerciale e le attività similari inevitabilmente gli sono di impedimento, contrariamente al dhikr del cuore, poiché questo dhikr considera il significato della parola di là da ogni pronuncia di lettere e di suoni e, per ciò stesso, nessun ostacolo arresta colui che invoca interiormente."

È suggestiva la seguente descrizione:

"... Lo shaykh Âbû Sa'îd âl-Kharraz dice: "Quando Allâh vuole prendere come amico uno dei Suoi servitori, gli apre la porta del Suo dhikr, e quando questi si compiace del dhikr, gli apre la porta della

<sup>10</sup> Da nepsis: parola greca che significa stare attenti, vigilanti, desti.

<sup>11</sup> Il termine teoforo o teoforico, dal greco antico θεοφόρος ,composto da θεος- "dio" e φόρος -" portatore"), nell'onomastica indica tutti i nomi che contengono elementi che alludono a Dio o alla divinità.

<sup>12</sup> La Piccola Filocalia, della preghiera del cuore, edizioni Paoline, pag. 9

<sup>13</sup> Ibidem, pag. 11

<sup>14</sup> Nella chiesa russa lo "staretz" è una persona riconosciuta, per la sua santità, come guida spirituale. Non occupa alcuna carica nella gerarchia ecclesiastica.

<sup>15</sup> "La Piccola Filocalia", opera cit. pag. 13

<sup>16</sup> In senso generale, ogni adorazione è dhikr ed è assimilata a un'invocazione. Letteralmente significa "ricordo" e allude alle frasi usate come litanie per il ricordo di Dio.

<sup>17</sup> Jean Gouillard, Petite Philocalie de la prière du coeur, Parigi: Editions des Cahiers de Sud, 1953, Appendice 1 (acclusa alla fine di questa monografia)

Prossimità; quindi lo innalza all'adunanza dell'Intimità, quindi lo installa sul trono dell'Unità; quindi gli toglie il velo e lo fa entrare nella Dimora della Singolarità e gli svela la Maestà e la Magnificenza, e quando lo sguardo del fedele incontra la Maestà e la Magnificenza, allora egli resta "senza sé" (bilâ huwa). Diviene allora estinto per un "tempo" ed entra nella protezione divina, preservato da ogni pretesa del sé".

Sono numerose le volte in cui si fa riferimento alla necessità di inspirare e trattenere la respirazione:

"... Il dhâkir "incollerà" la lingua al palato della gola (saqfu-l-halk) e, dopo aver inspirato, riterrà il respiro", subito dopo "... la forza del respiro ritenuto colpirà così il "piccolo punto nero del cuore" (swaîdû'u-l-qalb) per farne uscire l'effetto (al-athar) e il calore verso il resto del corpo, e perché questo calore bruci tutte le parti corrotte del corpo, mentre le parti pure saranno illuminate dalla luce nel Nome Allâh".

Di seguito si spiega come rallentare la respirazione:

"... Alla fine di questa formula, nel fare immaginativamente un "arresto" per un numero dispari (di tempi) reciterà: Muhammadun rasullûllâh (Muhammad è l'inviato di Allâh), con la lingua del cuore, sopra il seno sinistro: intenderà con ciò la conformità al Profeta – che Allâh lo benedica e gli dia la Pace! - e l'amore per lui. Quindi rilascerà il respiro quando sentirà la necessità di farlo. E così continuerà a procedere. E si "arresterà" ed espirerà secondo un numero dispari (di tempi): tre, o cinque, o sette ecc., fino a ventuno. Questo è ciò che fra i nostri maestri viene chiamato "l'arresto contato" (al-muqûfû-l-adadî). Quando rilascerà il respiro, il dhâkir dirà con la lingua, ma silenziosamente: "Mio Dio, a Te mi dirigo, e la Tua soddisfazione è quanto io chiedo" (Ilhâbi Anta maqcûdî wa ridâ-ka matlûbî). »."

Nello stesso testo si dice anche:

"...Se, nel corso dell'invocazione, il dhâkir (cioè colui che pratica il dhikr) è turbato da qualche "contrazione" (qabd) o da idee che disturbano la concentrazione del cuore, apra dunque gli occhi, poiché il disturbo cesserà; se non cesserà, l'invocatore pronuncerà con la lingua: "Allâh mi guarda, Allâh è presente accanto a me" ( Allâhu nâzhiri, Allâhu hadhiri) per tre volte.

**In quanto al "Nembutsu"** nel Buddismo Zen: "Esso significa letteralmente «pensare al Buddha» e consiste particolarmente nella recitazione del nome di Amitabha Buddha (o-mi-to-fo) in cinese.

Storicamente, possiamo far risalire le origini dell'insegnamento Nembutsu ai primi tempi del Buddismo in India.<sup>18</sup> In Cina, il primo gruppo di devoti del Nembutsu di cui si abbia notizia fu la Società del Loto Bianco, guidata da Hui-yüan (morto nel 416). La graduale democratizzazione della fede buddista durante le dinastie successive favorì la diffusione del Nembutsu in tutta la Cina, a fianco del più aristocratico Zen. Ad una osservazione superficiale, il Nembutsu appare opposto allo Zen, perché, mentre il seguace dello Zen non può contare su nessuno all'infuori di se stesso, il Nembutsu ripone la sua fiducia esclusivamente nel Buddha. Ma quando si analizza la psicologia del Nembutsu, ci si avvede che nella recitazione del nome di Buddha, come viene praticata dai seguaci della Terra Pura, vi è qualcosa che corrisponde nello Zen al tenere davanti alla mente un Koan".<sup>19</sup>

"... Nel Nembutsu si può distinguere tra ciò che è efficace e ciò che non lo è. Perché? Se l'invocazione del devoto non va oltre le sue labbra, mentre la sua mente non pensa affatto al Buddha, questo genere di invocazione non è efficace. Se, d'altra parte, le sue labbra e la sua mente lavorano all'unisono verso il Buddha mentre viene recitato il nome, in modo che la sua mente operi sempre in unione con il Buddha, senza dubbio alcuno il suo Nembutsu raggiungerà il risultato voluto. Immaginiamo un uomo che abbia in mano un rosario e che reciti con le labbra il nome di Buddha; se nel frattempo i suoi pensieri sono confusi e corrono pazzamente in ogni direzione, quell'uomo è uno di coloro che hanno l'invocazione solo sulle labbra e non nella mente. Egli si sta affaticando inutilmente e la sua fatica non approda a nulla. E' molto meglio pensare con la mente al Buddha, anche senza muovere le labbra, poiché è così che fa il vero seguace del Nembutsu."<sup>20</sup>

<sup>18</sup> Buddha, Siddhartha Gautama (in pali Siddattha Gotama), visse in India approssimativamente tra il 566 e il 478 a.C.

<sup>19</sup> D.T. Suzuki, Saggi sul Buddismo Zen (II volume), Edizioni Mediterranee, pag. 133

<sup>20</sup> Ibid. pag. 153

“... La ripetizione meccanica del Nembutsu, ossia, la pronuncia ritmica seppure monotona del nome del Buddha, «na-mu-ami-da-bu», «na-mu-ami-da-bu»... una e più volte, decine di migliaia di volte, crea uno stato di coscienza che tende a reprimere tutte le funzioni ordinarie della mente. Questo stato è probabilmente molto simile allo stato di trance ipnotica, ma si distingue da quest'ultimo essenzialmente perché ciò che sorge dalla coscienza del Nembutsu è un' intuizione molto significativa della natura della Realtà e ha un effetto assai duraturo e benefico sulla vita spirituale del devoto.”<sup>21</sup>

Sebbene ci sia una relazione tra il “Nembutsu” e la “preghiera del cuore”, per l'uso di una Invocazione breve ripetuta incessantemente e che ha luogo nel cuore, nei testi consultati non abbiamo riscontrato alcun riferimento al lavoro con la respirazione.

**Riguardo allo Japa** nello yoga o Japa-Yoga, non abbiamo trovato informazioni molto precise, ma in generale tutte le descrizioni sono concordi nel dire che si tratta di una “recitazione mistica” che consiste nella ripetizione (abhyâsa) di mantra secondo determinate regole. Molte di queste si riferiscono al fatto che il mantra, nel caso dello Japa, è il nome di dio, e poco importa quale nome si usi.

Sembra una pratica molto antica<sup>22</sup> che appartiene ai primi sviluppi dello yoga e che probabilmente ebbe origine dalla recitazione dei testi vedici, che richiedevano la massima concentrazione, poiché ogni parola sacra doveva essere pronunciata perfettamente (yajna).

Alcuni commentatori classici interpretano svâdhyâya<sup>23</sup> negli Yogasutra di Patañjali,<sup>24</sup> come la recitazione meditativa (Japa) dei testi sacri (Yogasutra II.32), in particolare nel Raja Bhoja che identifica in maniera esclusiva lo studio con la recitazione.

Le diverse fonti concordano anche sul fatto che lo Japa può essere praticato verbalmente o mentalmente. Nel primo caso, il mantra può essere pronunciato sottovoce (upâmshu) o ad alta voce (ucca, vâcika). La recitazione a bassa voce, si afferma, è nettamente superiore a quella espressa ad alta voce, mentre la mentale (manasah) è a sua volta superiore a quella pronunciata sottovoce ed è considerata la più potente.<sup>25</sup>

Nel Goraksha Paddhati<sup>26</sup> si contempla la recitazione naturale e spontanea, prodotta dall' ispirazione e dall'espiazione, conosciuta come ajapa-gâyatri: “Il soffio vitale esce dal corpo con il suono *ha* ed entra con il suono *sa*. Il soffio vitale recita continuamente il mantra “*hamsa hamsa*”. Quando il praticante si impegna coscientemente in questa recitazione, “*hamsa hamsa hamsa*”, si converte in “*so'ham so'ham so'ham*”, ossia, “io sono Quello, io sono Quello, io sono Quello”.

Da parte sua, Mircea Eliade ne “Lo Yoga, immortalità e libertà” segnala:

“... La tecnica respiratoria è utilizzata anche dalla mistica islamica (cf. J. Goldziher, *Vorlesungen über der Islam*, Heildelberg, 1910, pag. 164; M. Moreno, *Mistica musulmana e mistica indiana*, Annali Lateranensi, 1946, pp. 102- 212, specialmente da p. 140 in avanti; e soprattutto L. Gardet, *La menzione del nome divino (Dihkr) nella mistica musulmana*, Rivista Tomista, 1952, pp. 641-679; 1953, pp. 197-213, studio utilizzato più oltre a p.207). Qualunque sia stata l'origine di questa tecnica respiratoria all'interno della tradizione islamica, non c'è dubbio che alcuni mistici musulmani dell'India abbiano appreso e praticato gli esercizi yoga. (Uno di questi, il principe Muhammad Dârâ Shikoh, ha anche cercato di elaborare una sintesi mistica indo-islamica; cfr. Mahfuz-ul-Hak, *Majma-jul-baharain*, o *The mingling of the two oceans*, Calcutta, Biblioteca Indica, 1929). La tecnica del dhikr ha talvolta evidenti analogie formali con la disciplina indiana della respirazione”<sup>27</sup>

Afferma inoltre: “... Alcuni preliminari ascetici e metodi di preghiera utilizzati dai monaci esicasti assomigliano sotto certi aspetti alle tecniche yoga, soprattutto al prânâyâma.”<sup>28</sup>

<sup>21</sup> Ibid. pag. 165

<sup>22</sup> Risale probabilmente al III o IV sec. a. C. ed è la più antica di queste pratiche.

<sup>23</sup> Sva significa “se stesso” e adhyâya, “studio”, quindi la traduzione letterale di svâdhyâya è “lo studio di se stessi”.

<sup>24</sup> Patanjali; Yoga Sutra

<sup>25</sup> Commento molto simile a quello che abbiamo trovato sia nel Dhikr che nel Nembutsu.

<sup>26</sup> Manuale di hathayoga del XII o XIII sec.

<sup>27</sup> Mircea Eliade; *Lo Yoga, immortalità e libertà*; ed. BUR; pag. 70-71

<sup>28</sup> Ibid, pag.71



#### IV. Alcuni testi estratti da “La Filocalia”

Sulla preghiera di Gesù:

- La forma primitiva della preghiera di Gesù, dice Meyendorf, sembra essere il “Kyrie eleison”<sup>29</sup> la cui ripetizione costante nelle liturgie orientali risale ai padri del deserto.<sup>30</sup>
- Le parole della formula possono variare, ma si raccomanda di utilizzare una formula breve e fissa, che prenderà il nome di “preghiera monologica».
- Adeguando la preghiera al ritmo respiratorio, lo spirito si calma, trova il «riposo» (hesychia, in greco; da qui il nome di «esicasmo» dato a questa corrente spirituale della preghiera). Lo spirito si libera dall’agitazione del mondo esterno, abbandona la molteplicità e la dispersione, si purifica dal movimento disordinato dei pensieri, delle immagini, delle rappresentazioni, delle idee. Si interiorizza e, mentre prega, diventa uno con il corpo e si incarna. Nella profondità del cuore, lo spirito e il corpo ritrovano la loro unità originale, l’essere umano recupera la sua “semplicità”.
- Trattene la respirazione, per quanto puoi, per non respirare troppo spesso...invoca il signore Gesù Cristo, con ardente desiderio e, in paziente aspettativa, abbandona ogni pensiero.

Evagrio il Pontico (+ 399)<sup>31 32</sup>

- Sforzati, durante la preghiera, di tenere l’intelletto sordo e muto: così potrai davvero pregare.
- Non formare dentro di te immagini della divinità quando preghi e non permettere che la tua intelligenza accetti l’impronta di una forma qualsiasi; mantieniti come immateriale davanti all’Immateriale e allora comprenderai.
- Non ascoltare le esigenze del tuo corpo durante l’esercizio della preghiera; non permettere che la puntura di un pidocchio, di una pulce, di una zanzara o di una mosca, ti impedisca di proseguire nella preghiera.
- Tu aspiri a vedere il volto del Padre che è nei cieli; non cercare per nulla al mondo di percepire una forma o una figura durante la preghiera.
- Beata l’intelligenza che, durante la preghiera, diviene immateriale e priva d’ogni cosa.
- Finché badi alle convenienze del corpo e la tua intelligenza si prende cura degli avvenimenti esterni, non hai ancora veduto il “luogo della preghiera”, e la via beata di essa si trova ancora lontana da te.<sup>33</sup>
- Solo quando sarai pervenuto, nella tua preghiera, al di sopra di ogni altra gioia, solo allora avrai veramente trovato la preghiera.

Niceforo, il solitario (seconda metà del XIII sec.)<sup>34 35 36</sup>

- Come già ti ho detto, siediti, raccogli il tuo spirito, introducilo – lo spirito intendo- nelle narici; è appunto questa la via di cui si serve il respiro per arrivare al cuore. Spingilo, sforzalo a discendere nel tuo cuore insieme con l’aria inspirata. Quando vi sarà, tu vedrai quale gioia ne consegue: non avrai nulla da rimpiangere. Come l’uomo che torna a casa dopo un’assenza non può trattenere la gioia di rivedere la sua donna e i suoi bambini, così lo spirito, quando si ritrova riunito con l’anima, trabocca di gioia e di delizie inesprimibili.

<sup>29</sup> Signore, abbi pietà!

<sup>30</sup> J. Meyendorf, S. Gregorio Palamas e la mistica ortodossa, Parigi, 1959.

<sup>31</sup> Evagrio Pontico, morto nel 399, era originario della Cappadocia. Discepolo di San Gregorio di Nazianzo, passò gli ultimi sedici anni della sua vita in Egitto, come anacoreta. E’ il capo di una delle grandi correnti della spiritualità bizantina. Giovanni Climaco, Massimo il Confessore, Simeone il nuovo teologo, gli Esicasti si rifanno a lui.

<sup>32</sup> Piccola Filocalia, della preghiera del cuore, op.cit., pag.41-48

<sup>33</sup> La Filocalia, ed. Gribaudo.

<sup>34</sup> Chiamato Niceforo il Solitario o anche l’Agiorita, egli fu il primo testimone, datato con certezza, della preghiera di Gesù combinata con una tecnica respiratoria. “Italiano” di origine, passò all’ortodossia e abbracciò la vita eremitica sul Monte Athos. Avversario della politica religiosa di Michele VIII Paleologo (1261-1282), venne esiliato.

<sup>35</sup> Piccola Filocalia, op.citata 171-172

<sup>36</sup> Nell’ Appendice 2, alla fine di questo studio, è stato accluso il testo completo di Niceforo, tratto dai “Quaderni di Scuola”, Editorial Trasmutación, Santiago del Cile, 1973

Fratello mio, abitua dunque il tuo spirito a non essere sollecito a uscirne. Agli inizi gli manca lo zelo - è il meno che si possa dire - per questa reclusione e questo sentirsi alle strette. Ma, una volta che ne abbia contratto l'abitudine, non proverà più alcun piacere a circolare al di fuori....

- Se fin dall'inizio riesci a penetrare con lo spirito nel luogo del cuore che ti ho mostrato, sia ringraziato Dio!
- Sappi che, mentre il tuo spirito si trova là, tu non devi né tacere né stare inerte. Ma non avrai altra occupazione che quella di gridare: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me!" Nessuna sosta, per nessun motivo. Questa pratica, mantenendo il tuo spirito al riparo dalle divagazioni, lo rende imprendibile e inaccessibile alle suggestioni del nemico, e ogni giorno lo eleva un po' di più nell'amore e nel desiderio di Dio.
- Ma, fratello mio, se malgrado tutti gli sforzi, non giungi a penetrare nei luoghi del cuore, pur seguendo le mie indicazioni, fa' come ti dico, e, con l'aiuto di Dio, arriverai allo scopo. Tu sai che la ragione dell'uomo ha la sua sede nel petto. E' nel nostro petto che, effettivamente, mentre le nostre labbra restano mute, noi parliamo, decidiamo, componiamo le nostre preghiere e i nostri salmi, e così via. Dopo aver bandito da questo luogo ogni pensiero (lo puoi, basta volerlo), donagli l'invocazione: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me", e costringiti a gridare interiormente queste parole, escludendo ogni altro pensiero. Quando, col tempo, ti sarai reso padrone di questa pratica, essa ti aprirà senz'altro l'entrata nel luogo del cuore, come ti ho detto. Ne ho fatto io stesso l'esperienza. Con la gioiosa e desiderabile attenzione, tu vedrai venirti incontro tutto il coro delle virtù: l'amore, la gioia, la pace e tutto il resto. Grazie ad esse tutte le tue richieste saranno esaudite in Nostro Signore Gesù Cristo.

Lo Pseudo-Simeone il nuovo teologo <sup>37 38</sup>

- Inoltre, se vuoi imparare la maniera di pregare, cercherò di dirtelo nel migliore dei modi, con l'aiuto di Dio.

Anzitutto dovrai acquisire tre cose, poi ti metterai a conseguire il tuo oggetto. Esse sono: la noncuranza, quanto alle cose ragionevoli (permesse) e a quelle irragionevoli (proibite), cioè morte a tutto; quindi una coscienza pura, guardandoti da ogni condanna della tua coscienza; infine, un distacco irremovibile da ogni passione che ti inclina verso il secolo presente o verso il tuo corpo.

Ora siediti in una cella tranquilla, o in un angolo in disparte e applicati a fare ciò che ti dico: chiudi la porta, eleva il tuo spirito sul centro del tuo ventre, cioè sul tuo ombelico, comprimi l'aspirazione dell'aria che passa per il naso in modo da non respirare a tuo agio e scruta con la mente l'interno delle tue viscere alla ricerca della sede del cuore, là dove amano ritrovarsi tutte le potenze dell'anima. All'inizio troverai tenebre e un'opacità ostinata, ma se perseverai, se praticherai questo esercizio notte e giorno, troverai – oh meraviglia- una felicità senza limiti. Perché non appena il tuo spirito troverà il luogo del cuore vedrà in un sol colpo tutto ciò che non aveva ancora mai visto.

Vedrà l'aria che si trova nel profondo del cuore, vedrà se stesso interamente luminoso e pieno di discernimento. Ormai se un pensiero spunta, non avrà il tempo di prendere forma né di diventare immagine, ch'egli lo scaccerà e ridurrà a nulla con l'invocazione del nome di Gesù.

Gregorio, il sinaita (1255–1346)<sup>39 40</sup>

- Se dunque vogliamo scoprire e conoscere la verità senza rischio d'errore, cerchiamo di avere l'operazione del cuore assolutamente senza forma né figura, di non riflettere nella nostra immaginazione né forma né impressione di cose cosiddette sante, di non contemplare alcuna

---

<sup>37</sup> L'opuscolo potrebbe essere contemporaneo a quello di Niceforo, se non dello stesso Niceforo.

<sup>38</sup> Piccola Filocalia, op.citata, pag.180-181

<sup>39</sup> Originario dell'Asia Minore, per lungo tempo la sua vita fu un seguito di peregrinazioni che lo condussero da Clazomene a Laodicea, a Cipro, al Sinai, da dove prese il soprannome, e a Creta dove l'escicasta Arsenio gli insegnò la preghiera dello spirito.

<sup>40</sup> La Piccola Filocalia, opera citata, pag. 203-206-207

luce (l'errore, al principio soprattutto, è solito ingannare lo spirito dei meno sperimentati con questi fantasmi menzogneri). Sforziamoci di non avere nulla di attivo nel cuore, se non l'operazione della preghiera del cuore che ravviva e rallegra lo spirito e consuma l'anima con un amore indicibile per Dio e gli uomini. E si potrà vedere nascere dalla preghiera una grande umiltà e contrizione, se è vero che la preghiera è, presso i principianti, l'operazione spirituale infaticabile dello Spirito che, appunto all'inizio, scaturisce dal cuore come un fuoco gioioso e opera alla fine come una luce dal buon profumo.<sup>41</sup>

- “Fin dal mattino siediti su uno sgabello basso; spingi lo spirito dalla ragione nel cuore e mantienilo ivi mentre, faticosamente ricurvo, con un vivo dolore nel petto, alle spalle e alla nuca, griderai con perseveranza nel tuo spirito o nella tua anima: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me.”

“Domina la respirazione dei polmoni in modo da non respirare a tuo agio”.

- Sulla respirazione. Isaia l'Anacoreta attesta, come molti altri prima di lui, che bisogna trattenere il respiro.
- Un altro Padre ha detto: «Il monaco deve unire il ricordo di dio alla respirazione»; un altro ancora: «L'amore di Dio deve passare attraverso la nostra respirazione» e Simeone, il nuovo teologo, dice: “Comprimi l'aspirazione dell'aria che passa per le narici in maniera da non respirare a tuo agio”.

Callisto e Ignazio Xantopouli (fine del XIV sec.)<sup>42 43</sup>

- Al tramonto del sole, dopo aver chiamato in aiuto il Signore Gesù Cristo, sovraneamente buono e potente, siediti sul tuo sgabello, in una cella tranquilla e oscura, raccogli il tuo spirito dalla sua abituale distrazione e dal suo vagabondaggio; spingilo lentamente nel tuo cuore insieme al respiro e donati alla preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me". Mi spiego: insieme al respiro introduci, per così dire, le parole della preghiera secondo il consiglio di Esichio: "Alla tua respirazione unisci la sobrietà e il Nome di Gesù e la meditazione della morte, perché due sono le cose preziose: preghiera e pensiero del Giudizio..."
- Sappi, figlio mio, che tutti i metodi, le regole e gli esercizi non hanno altra origine e ragione d'essere che la nostra incapacità a pregare nel nostro cuore con purezza e senza distrazione.
- La preghiera, cioè il ricordo del Signore Gesù Cristo, introdotto senza interruzione, dalle narici nel cuore, lentamente e in seguito espirato, con le labbra chiuse, senza nessun altro pensiero né immaginazione.
- Questa preghiera continua del cuore e ciò che l'accompagna non si ottiene così semplicemente, dopo un breve e modesto sforzo.

Nicodemo, l'Agiorita (1749–1809)<sup>44 45</sup>

- Come lo spirito, una volta entrato nel cuore, deve pregare.  
...Il vostro spirito, entrato nel cuore, non rimanga unicamente a contemplare, senza far nulla di più. Esso vi troverà la ragione, questo verbo interiore grazie al quale noi ragioniamo e componiamo opere, giudichiamo, esaminiamo e leggiamo libri interi in silenzio, senza che la nostra bocca proferisca una parola. Il vostro spirito dunque, avendo trovato la parola interiore, non gli permetta di dire altra cosa che la breve preghiera detta monologica: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me.»  
Ma questo non è sufficiente. Voi dovete inoltre mettere in moto la potenza volitiva della vostra anima, in altri termini, dire questa preghiera con tutta la vostra volontà, con tutta la vostra

<sup>41</sup> Metafora di Giovanni Climaco, ripresa da Niceforo il Solitario.

<sup>42</sup> Furono ambedue monaci del convento di Xantopouli a Costantinopoli, di cui Callisto fu anche patriarca per tre mesi (1397), col nome di Callisto II. Insieme sono autori di una *Regola tratta dai Santi Padri ad uso degli esicasti* che la Filocalia riporta.

<sup>43</sup> Piccola Filocalia, opera citata, da, pag 241 a pag.244

<sup>44</sup> Teologo, compilatore, traduttore, alla fine del XVIII sec., con Macario di Corinto, diede impulso a una rinascita spirituale in seno all'ortodossia. Redasse la prefazione e le note della Filocalia.

<sup>45</sup> Piccola Filocalia, op. cit., pag 260-261- 263-264

capacità, con tutto il vostro amore. Più chiaramente, il vostro verbo interiore applichi la sua attenzione, sia con la vista mentale e sia con l'udito mentale, alle sole parole e più ancora al senso delle parole. E questo lo faccia senza immagini e senza figure, non immaginando né pensando qualsiasi altra cosa sensibile o intellettuale, esteriore o interiore, anche se buona. Perché Dio è al di là di tutto il sensibile e dell'intellegibile, al di là di ogni cosa; perciò lo spirito che vuole unirsi a Dio con la preghiera deve uscire a sua volta dal sensibile e dall'intellegibile, oltrepassare tutto questo per ottenere l'unione divina. Di qui la parola del grande Nilo (Evagrio): «Nella tua preghiera non raffigurarti la divinità e non permettere al tuo spirito di subire l'impronta di una forma qualsiasi; mantieniti immateriale davanti all'immateriale e allora comprenderai.»

- *Perché bisogna trattenere la respirazione durante la preghiera.*

Poiché il vostro Spirito – l'atto del vostro spirito – ha l'abitudine di spandersi e disperdersi sugli oggetti sensibili ed esteriori del mondo, quando dite questa santa preghiera non respirate continuamente, come la natura vi ha abituato. Ma trattenete un poco la vostra respirazione fino a che il verbo interiore abbia fatto una volta la preghiera. Allora respirate liberamente, seguendo l'insegnamento dei Padri.

...Questa... è la celebre preghiera a cui i santi Padri hanno dato il nome di preghiera mentale e stimolante. Se voi desiderate saperne di più, leggete nel libro della santa Filocalia il trattato di Niceforo, il discorso di Gregorio di Tessalonica sui santi esicasti e la Centuria di Callisto e Ignacio Xanthopouli.

....Se vi è impossibile dedicarvi incessantemente, a causa degli affanni e delle inquietudini di questo mondo, almeno fissatevi una o due ore al giorno – di preferenza verso sera e in un angolo tranquillo e oscuro - per dedicarvi a questa santa e spirituale occupazione.

## V. Silo: La richiesta.

Nel discorso del 7 maggio 2005, durante l'inaugurazione del Parco di Studio e Riflessione di La Reja<sup>46</sup>, Silo diede questa breve raccomandazione, conosciuta come "La Richiesta" che si appoggia sulla respirazione..

*"...Poiché oggi siamo in una celebrazione (e in alcune celebrazioni la gente si scambia regali) vorrei farti un regalo che, sicuramente, vedrai tu se merita di essere accettato. Si tratta, in realtà, della raccomandazione più facile e pratica che sono capace di offrire. È quasi una ricetta di cucina, però confido che tu andrai oltre ciò che dicono le parole..."*

*In qualche momento del giorno o della notte, aspira una boccata d'aria e immagina di portare quest'aria al tuo cuore. Allora, chiedi con forza per te e per gli esseri a te più cari. Chiedi con forza di allontanarti da tutto ciò che ti dà contraddizione; chiedi che la tua vita abbia unità. Non dedicare molto tempo a questa breve orazione, a questa breve richiesta, poiché basterà che tu interrompa per un istante quello che sta succedendo nella tua vita perché, nel contatto col tuo interno, i tuoi sentimenti e le tue idee si chiariscano.*

*Allontanare la contraddizione è lo stesso che superare l'odio, il risentimento, il desiderio di vendetta. Allontanare la contraddizione è coltivare il desiderio di riconciliazione con gli altri e con se stessi. Allontanare la contraddizione è perdonare e riparare doppiamente ogni male che si sia inflitto ad altri.*

*Questo è l'atteggiamento che è opportuno coltivare. Allora, col passare del tempo, comprenderai che la cosa più importante è ottenere una vita di unità interna che darà frutti quando ciò che pensi, senti e fai andrà nella stessa direzione. La vita cresce grazie alla sua unità interna e si disintegra a causa della contraddizione. E succede che quello che fai non rimane solo in te, ma arriva agli altri. Pertanto, quando aiuti altri a superare il dolore e la sofferenza, fai crescere la tua vita e dai un apporto al mondo. All'opposto, quando aumenti la sofferenza di altri, disintegri la tua vita e avveleni il mondo. E chi devi aiutare? Prima di tutto quelli che sono più vicini, però la tua azione non si fermerà ad essi.*

<sup>46</sup> Silo, Spiegazioni pubbliche, Santiago del Cile; 2005, pag. 26

*Con questa “ricetta” l’apprendimento non termina ma, piuttosto, comincia. In questa “ricetta” si dice che bisogna chiedere, però a chi si chiede? Secondo ciò che credi, sarà al tuo dio interno, alla tua guida o a un’immagine ispiratrice e riconfortante. Infine, se non hai a chi chiedere non avrai nemmeno a chi dare e quindi il mio regalo non meriterà di essere accettato.*

*Più avanti potrai considerare ciò che spiega il Messaggio nel suo Libro, nel suo Cammino e nella sua Esperienza. E conterai anche su veri compagni che possano intraprendere con te una vita nuova.*

*In quella semplice richiesta c’è anche una meditazione che si dirige verso la propria vita. E quella richiesta e quella meditazione prenderanno sempre più forza per trasformare le situazioni quotidiane.*

*Avanzando in questo modo, forse un giorno capterai un segnale. Un segnale che si presenta a volte con errori e a volte con certezze. Un segnale che si insinua con molta soavità però che, in certi momenti della vita, irrompe come un fuoco sacro dando luogo al rapimento degli innamorati, all’ispirazione degli artisti e all’estasi dei mistici. Perché, conviene dirlo, sia le religioni sia le opere d’arte e le grandi ispirazioni della vita sorgono da lì, dalle diverse traduzioni di questo segnale e non c’è ragione di credere che queste traduzioni rappresentino fedelmente il mondo che traducono. Questo segnale nella tua coscienza è la traduzione in immagini di ciò che non ha immagini, è il contatto col Profondo della mente umana, una profondità insondabile nella quale lo spazio è infinito e il tempo è eterno.*

*In alcuni momenti della storia si leva un clamore, una straziante richiesta degli individui e dei popoli. Allora, dal Profondo arriva un segnale. Magari questo segnale fosse tradotto con bontà nei tempi che corrono, fosse tradotto per superare il dolore e la sofferenza. Perché dietro questo segnale stanno soffiando i venti del grande cambiamento.”*

La Richiesta” è pensata come un procedimento semplice e quotidiano che lascia aperta la possibilità, attraverso la sua pratica e il suo approfondimento, di incamminarsi verso il profondo e l’esperienza trascendentale.

Altri aspetti interessanti di questa proposta riguardano il tempo necessario per la sua realizzazione: si semplifica la tecnica e si facilita la pratica, spiegando che è sufficiente interrompere le attività del giorno o della notte per un istante, senza dedicare molto tempo a questa breve richiesta.

Come abbiamo già detto, la proposta implica un processo: con questa “ricetta” l’apprendimento non termina ma, piuttosto, comincia e si afferma che la richiesta può prendere sempre più forza per trasformare la vita quotidiana.

Non si impone un’immagine a cui chiedere, si lascia la cosa aperta, di modo che, a seconda di ciò che credi o di ciò che ti è più congeniale, sarà “...al tuo dio interno, alla tua guida o a un’immagine ispiratrice e riconfortante.”

E’ importante anche ciò che Silo segnala “...se non hai a chi chiedere non avrai nemmeno a chi dare e quindi il mio regalo non meriterà di essere accettato”, chiarendo così un’importante condizione rispetto all’atteggiamento necessario in questi lavori.

Insieme alla direzione personale verso l’unità interna –che si raggiunge quando ciò che si pensa, si sente e si fa va nella stessa direzione– si consiglia una direzione verso gli altri, per aiutarli a superare il dolore e la sofferenza.

C’è infine un altro elemento che non compare nel testo, ma che abbiamo riscontrato come una costante nelle occasioni in cui in gruppo (molte volte alla presenza di Silo) abbiamo formulato le nostre richieste. Mentre si aspira la boccata d’aria e si immagina di portarla al cuore, si appoggia una mano sul cuore e si preme lievemente, producendo un registro che aiuta in modo significativo la pratica.

## **VI. Sulla pratica della preghiera del cuore.**

In questo capitolo abbiamo suddiviso in cinque punti (la condizione; il Proposito; la connotazione affettiva; la pratica e i suoi registri) alcuni elementi che consideriamo utili per progredire nel lavoro con la preghiera del cuore. Abbiamo preso alcuni passi estratti dalla Filocalia e alcuni commenti fatti da

Silo su questa pratica.<sup>47</sup> Abbiamo aggiunto anche commenti personali miei e di altri che hanno praticato questa tecnica.

## 1. La condizione

### La Filocalia:

- Non ascoltare le esigenze del tuo corpo durante l'esercizio della preghiera; non permettere che la puntura di un pidocchio, di una pulce, di una zanzara o di una mosca ti impedisca di proseguire nella preghiera.
- Siediti in una cella tranquilla o in un angolo in disparte... chiudi la porta, eleva il tuo spirito.
- "Fin dal mattino siediti su uno sgabello basso; spingi lo spirito dalla ragione nel cuore e mantienilo lì.
- Al tramonto del sole, dopo aver chiamato in aiuto il Signore Gesù Cristo, sovranamente buono e potente, siediti sul tuo sgabello, in una cella tranquilla e oscura, raccogli il tuo spirito dalla sua abituale distrazione e dal suo vagabondaggio

### Silo:

- Se stai attento al corpo, non puoi "volare"
- Le traduzioni del corpo disturbano, perciò dovremo cercare le condizioni migliori per "calarsi all'interno"
- Un altro punto riguarda le posizioni. Bisogna capire se ciò che ti riporta fuori è il corpo, e non un' inquietudine psicologica, ma corporea...
- Devi passare attraverso la trance per entrare, è tassativo. La trance è la porta d'ingresso, mediante procedimenti diversi... conviene saperla usare. Alla base della trance c'è lo spostamento dell'io. C'interessano i procedimenti, non è la stessa cosa usare un procedimento o un altro.

### Altri commenti:

- L'ora e il posto in cui si pratica sono irrilevanti, la cosa importante è non essere interrotti da stimoli esterni o da segnali del proprio corpo.
- L'atteggiamento è di "umiltà interna" e di valorizzazione di ogni avanzamento, per piccolo che sia.
- Una buona condizione, in queste pratiche, è quella di disporsi ogni volta come se fosse "l'ultima volta."
- È chiaro che è il corpo a riportarti fuori; così che bisognerà vedere come fare perché il corpo non dia segnali.

## 2. Il Proposito.

### La Filocalia:

- Tu aspiri a vedere il volto del Padre che è nei cieli; non cercare per nulla al mondo di percepire una forma o una figura durante la preghiera.
- Tu che ardi dal desiderio di ottenere la grandiosa e divina "fotofania" del nostro Salvatore Gesù Cristo, tu che vuoi cogliere sensibilmente nel tuo cuore il fuoco più che celestiale, tu che ti sforzi di ottenere l'esperienza sensibile del perdono di Dio, tu che hai lasciato tutti i beni del mondo per scoprire e possedere il tesoro nascosto nel campo del tuo cuore, tu che vuoi, fin da questa vita terrena, infiammarti gioiosamente dei lumi dell'anima e per questo hai rinunciato a tutte le cose presenti, tu che vuoi conoscere e impadronirti di una conoscenza sperimentale del regno di Dio presente dentro di te....."<sup>48</sup>

### Silo

- La domanda riguarda, in primo luogo, la ricerca: che cosa vuoi? Puoi mettere nel Proposito molti piccoli Propositi, interessi. E' un processo di trasformazione profondo, è lavoro interno.

---

<sup>47</sup> Questi commenti sono tratti da atti e appunti di riunioni in cui Silo ha parlato di questo tema. La maggior parte di questi commenti sono utili per tutti i lavori di asceti.

<sup>48</sup> Piccola Filocalia, opera cit. pag. 157

- Se vuoi salire, ascendere, devi svelare il tuo Proposito. Senza il Proposito non si entra, non succede nulla. Se invece è chiaro e potente, invade i diversi livelli di coscienza, lavorando in compresenza. È necessario che il Proposito abbia una forte carica affinché questo accada. Se è così, se ha messo radici, opererà anche quando non gli presterai attenzione. Secondo noi, certi fenomeni attenzionali continuano a lavorare, continuano ad essere attivi. Ad esempio: devi andare dal tuo amico Antonio, sai che sta in un certo posto e dopo esserci andato una o due volte, non ci presti più attenzione, ci vai direttamente. Hai messo in moto una direzione, il pilota automatico, è una cosa davvero straordinaria.
- Praticare in una direzione significa caricare il Proposito, direbbero i buddisti. Che diventi un meccanismo automatico! Una volta che lo hai elaborato, il Proposito funziona automaticamente. Per la pratica della direzione e la carica che ha questa direzione.
- Il Proposito è la chiave di questo tema. Devi "caricare" la compresenza e lasciar agire il Proposito da solo, come una ruota che "prega da sola."
- Il proposito potrebbe essere lo stesso per tutti: entrare nel Nirvana, negli spazi profondi, nel "nirvana" senza tempo né spazio. Poco importa quale entrata si usi, ci dirigiamo tutti verso lo stesso punto di entrata.

**Altri commenti:**

- Le tecniche sono pratiche vuote senza il Proposito.
- Il Proposito è il pilota automatico che mi guida nel Profondo, senza Proposito non c'è alcuna possibilità di Guidarsi e orientarsi.
- Il Proposito è perfezionabile e può essere migliorato nel processo.

**3. La carica affettiva**

**La Filocalia:**

- Invoca Il Signore Gesù Cristo con ardente desiderio e, in paziente aspettativa, abbandona ogni pensiero.
- Ma questo non è sufficiente. Voi dovete inoltre mettere in moto la potenza volitiva della vostra anima, in altri termini, dire questa preghiera con tutta la vostra volontà, con tutta la vostra volontà, con tutto il vostro amore. Più chiaramente, il vostro verbo interiore applichi la sua attenzione, sia con la vista mentale e sia con l'udito mentale, alle sole parole e più ancora al senso delle parole

**Silo:**

- Questa cosa che desideri, quando la fai? Nei momenti liberi? O sei un persistente "avvelenato"? Stiamo parlando della potenza affettiva, dell'affettività messa in moto. Prima di pretendere di fissare l'attenzione devi osservare se la tua pretesa ha una carica affettiva. Non è solo la tecnica che ti guida, è l'affettività. Nessuno può applicarsi a questo lavoro se non ha qualcosa, una potenza affettiva; dopo due ore ti annoi. Forza, brillantezza e permanenza in un'immagine hanno a che vedere con la carica affettiva. Osserva l'intensità affettiva del Proposito. Il tuo Proposito è sostituibile o è qualcosa di insostituibile, quasi un'ossessione? Lo sperimenti come una necessità oppure è soltanto un desiderio, o qualcosa di interessante?
- Quindi, se ho un Proposito e un insieme di tecniche, dovrei esaminare, comprendere che forza o intensità affettiva hanno. Questo è il termine di misura. Non si tratta della quantità di tempo che dedichi alla pratica, il tema è se stai muovendo tutto questo in modo adeguato, come ti poni.
- Quando parliamo di radicare il Proposito come lo fai? con una carica affettiva. Una carica sessuale non è sufficiente. Deve essere con una carica affettiva. Nei mistici si vede la necessità di fondersi con la Divinità. La loro carica affettiva è molto forte e ossessiva. E' come quando sei molto innamorato e senti la necessità di vedere lei/lui.
- Se stiamo parlando della via affettiva, abbiamo bisogno della potenza che ti dà l'affettività, se ce l'hai. Per produrre la scintilla e rompere il tappo, collegandoti con un altro livello di coscienza, dovrai far operare potentemente una forza affettiva che parte dal cuore.

- La "potenza" per produrre la scintilla te la dà l'affettività. Con questa "potenza" si fa l'ascesi per entrare in un altro mondo...
- Nella preghiera del cuore trovi l'aspetto energetico e un lavoro devozionale che ci mette in contatto col fenomeno della carica affettiva. Fissare l'attenzione e lasciare che produca effetti è un fenomeno interessante; quando avrai energia sufficiente, potrai entrare. Ha una componente energetica.

**Altri commenti:**

- Non si tratta di una routine, conviene cercare il momento in cui fare il proprio lavoro, seguendo l'ispirazione e la necessità. Non è una pratica abitudinaria, si fa per ispirazione e non contro voglia.
- L'atteggiamento devozionale è una condizione che senza dubbio facilita e fa amare questa pratica.
- Il Proposito deve essere un'immagine forte e con una forte connotazione affettiva, non si tratta di una declamazione.
- Lo stato di "necessità" o di "fallimento" è il più adeguato per raggiungere la carica.

**4. La tecnica**

**La Filocalia**

- Le parole della formula possono variare, ma si raccomanda di applicarsi a una formula breve e fissa, che prenderà il nome di "preghiera monologica».
- Adeguando la preghiera al ritmo respiratorio, lo spirito si calma, trova il "riposo"...
- Trattieni la respirazione, per quanto ti è possibile, per non respirare troppo spesso...
- Come già ti ho detto, siediti, raccogli il tuo spirito, introducilo – lo spirito intendo- nelle narici; è la via che prende il respiro per andare al cuore. Spingilo giù, sforzalo a discendere nel tuo cuore, insieme con l'aria inspirata.
- Fratello mio, abitua dunque il tuo spirito a non affrettarsi a uscire. Agli inizi gli mancherà lo zelo, è il meno che si possa dire, per questa reclusione e questa costrizione interiore. Ma, una volta che ne abbia contratto l'abitudine, non proverà più alcun piacere a circolare all'esterno
- La preghiera, cioè il ricordo del Signore Gesù Cristo, introdotto senza interruzione, dalle narici nel cuore, lentamente e in seguito espirato, con le labbra chiuse, senza nessun altro pensiero né immaginazione...
- ...Il vostro spirito, entrato nel cuore, non rimanga unicamente a contemplare, senza far nulla di più. Esso vi incontrerà la ragione, questo verbo interiore grazie al quale noi ragioniamo, componiamo opere, giudichiamo, esaminiamo e leggiamo libri interi in silenzio, senza che la nostra bocca proferisca una parola. Il vostro spirito dunque, avendo trovato la parola interiore, non gli permetta di dire altra cosa che la breve preghiera detta monologica: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me"

**Silo**

- La verbalizzazione col rinforzo della pressione interna dell'aria nel cuore è una pillola completa per colpire là dove si deve colpire.
- E' molto importante forzare la respirazione perché arrivi al cuore. Non si tratta semplicemente di inspirare ed espirare, bensì di spingere il movimento dell'aria verso il cuore, cercando di trattenerla là.... L'intenzione è far entrare l'aria e trattenerla.
- In questo lavoro si manifesta inoltre uno strano fenomeno: si sperimenta una grande solitudine. Forzando l'aria perché non esca, si finisce per avere un registro di solitudine, di luna nera.
- Dunque, c'è l'attenzione come chiave e un metodo per mantenere l'attenzione impassibile. Un metodo molto preciso nel suo linguaggio; la prima indicazione è quella di non respirare completamente. Se respiri tranquillamente, non puoi fare quello che vuoi. Non occuparti dell'espirazione. Se lo fai rapidamente, vai in tetania, cominci a vedere luci. Ma abbiamo detto



che è l'inspirazione la cosa che ci interessa. Che non sia comoda. E non muore nessuno, perché al massimo svieni se vai oltre.

- La respirazione è molto importante, esci perché non l'hai educata. Gonfio i polmoni e lascio uscire l'aria lentamente, tante inspirazioni e tante espirazioni. È un automatismo: aspirare bene, trattenere l'aria un pochino e lasciarla uscire dolcemente. Perché diventi un automatismo bisogna esercitarsi molto..
- L'entrata avviene attraverso il registro cenestesico. Per esempio, uso la parola (caricata) "Signore" (compresenza complessa, con significato): la porto dentro, in modo che connetta la cenestesia del "cuore", dentro al mio spazio di rappresentazione. Si dà per mezzo delle emozioni: il cuore, la respirazione, che corrispondono alle emozioni; concomitanze, respirazione e il "cardiaco". Diventa centrale: "Signore" (elimini ogni distrazione, non fai entrare elementi esterni e a un certo punto entri in un altro spazio-tempo interno.) Trovare il ritmo per stare là. Siamo nella tecnologia di entrata e la ripetizione permette di oltrepassare la porta per entrare in un altro spazio-tempo. Dobbiamo trovare il ritmo del metronomo, in alcuni casi può essere la respirazione. Il tema è che non entrino altre cose di questo mondo...

#### **Altri commenti:**

- Ci interessa la tecnica solo per registrare una meccanica, ma non si fa niente solo con la tecnica. Il Proposito e la carica affettiva sono fondamentali.
- Bisogna "raccolgere" tutto e portarlo al cuore assieme alla respirazione. Ad un certo punto mi ubico "all'interno" ( nel mio spazio di rappresentazione all'altezza del cuore).

## **5. I registri**

### **Filocalia**

- Beata l'intelligenza che, durante la preghiera, diviene immateriale e priva d'ogni cosa.
- Non formare dentro di te immagini della divinità quando preghi e non permettere che la tua intelligenza accetti l'impronta di una forma qualsiasi; mantieniti immateriale e allora comprenderai,"
- Se dunque vogliamo scoprire e conoscere la verità senza rischio d'errore, cerchiamo di avere l'operazione del cuore assolutamente senza forma né figura, di non riflettere nella nostra immaginazione né forma né impressione di cose cosiddette sante, di non contemplare alcuna luce (l'errore, al principio soprattutto, è solito ingannare lo spirito dei meno sperimentati con questi fantasmi menzogneri).
- Lo spirito si libera dall'agitazione del mondo esterno, abbandona la molteplicità e la dispersione, si purifica dal movimento disordinato dei pensieri, delle immagini, delle rappresentazioni, delle idee. Si interiorizza e, mentre prega, diventa uno con il corpo e si incarna. Nella profondità del cuore, lo spirito e il corpo ritrovano la loro unità originale, l'essere umano recupera la sua "semplicità".
- E permanendo senza immagini e senza figure, non immaginando né pensando qualsiasi altra cosa sensibile o intellettuale, esteriore o interiore, si produrrà qualcosa di buono. Perché Dio è al di là di tutto il sensibile e dell'intelligibile, al di sopra di ogni cosa, perciò lo spirito che vuole unirsi a Dio con la preghiera deve uscire a sua volta dal sensibile e dall'intelligibile, oltrepassare tutto questo per ottenere l'unione divina.

### **Silo:**

- Spogliandoti di tutti i dati di memoria, eludendo le immagini, puoi arrivare a "un altro mondo". Mondi di Significati, non di immagini.
- Il registro è che non c'è niente, eppure "qualcosa sta respirando per sua propria natura." Non si può confondere il registro con l'interpretazione. Bisogna distinguerli, è una cosa sottile. È un atto che rimane sospeso. I tempi e gli spazi si danno nell' "io"; per questo le immagini tendono a sparire per andare da "un'altra parte"; rimani nel "vuoto" con la sua propria dinamica. Registri cenestesici senza traduzione (vuoto dinamico).
- Epogé fenomenologica, il punto è rimanere in sospensione, non tanto l'interpretazione.

Lasciare sospeso l' "io", avendo un registro. Atarassia<sup>49</sup> o indifferenza di fronte al paesaggio, neutralità affettiva, senza occuparsi delle traduzioni, delle illusioni. Miri a un Proposito, a una direzione. E' il Proposito che ci guida.

- L'ubicazione mentale è quella di non occuparsi delle cose fenomeniche (mara<sup>50</sup>), tu vai avanti, altrimenti rimani nella memoria o nella rappresentazione, nel livello intermedio e non riesci a eludere i meccanismi dell' "io"; questo è il punto importante. I paesaggi sono traduzioni, la prima regola è non mettere là l'attenzione, la seconda regola è non preoccuparsi di riconoscere cosa sta succedendo, non puoi riflettere in questo modo. Continua ad entrare nel "Non-succede-nulla!" Ci interessa entrare in quel silenzio, in quel nulla. Non lo farai grazie a meccanismi, avverrà per istanti.
- Arriva un momento in cui senti come un impatto ed entri nel "nulla". Non sai se è successo o meno. Hai la sensazione di avere sfiorato qualcosa o di aver raggiunto un'ispirazione speciale. E riguardo alle traduzioni che sono apparse in alcuni casi, la cosa non va da quella parte, dal lato delle traduzioni.
- Rimangono pochi ricordi per recuperare quello che è successo, per cui è quanto mai opportuno, subito dopo aver ultimato l'esperienza, annotarsi le rappresentazioni sorte.

#### **Altri commenti:**

- L'io non ha alcun modo di strutturare quello che si sperimenta. Se ci riferiamo a ciò definendolo "L'innominabile" è perché, quando cerco di nominarlo, esco dallo stato.

### **VII. Sintesi finale e conclusioni**

Abbiamo preso in considerazione gli ultimi capitoli di "Psicologia IV" di Silo, nel libro "Appunti di psicologia", riferiti allo spostamento dell'io, alla sospensione dell'io e all'accesso ai livelli profondi.

Silo If descrive gli stati di trance che si producono a partire da un'interiorizzazione dell'io, dal suo successivo spostamento e dalla sua sostituzione con altre entità, segnalando che questi stati si possono riscontrare in molti culti come il Voodoo, la macumba, gli "yantra e i mantra" indiani, le correnti spiritiste attuali e l'ipnosi.

Spiega poi che è possibile superare gli spostamenti e le sostituzioni dell'io per arrivare a produrre una sospensione dell'attività dell'io.

In seguito, riferendosi all'accesso ai livelli profondi, dice: "...è possibile, tuttavia, arrivare a una situazione mentale di soppressione dell'io, non nella vita quotidiana bensì in determinate condizioni, il cui primo passo è la sospensione dell'io....", chiarendo più avanti, a proposito dello stato di soppressione dell'io: "...Continuare l'approfondimento della sospensione fino a raggiungere il registro di "vuoto" significa che nulla deve apparire come rappresentazione né come registro di sensazioni interne. Non può, né deve, esserci alcun registro di questa situazione."<sup>51</sup>

Silo mette in rilievo il tema del Proposito come condizione previa dell'esperienza, giacché, senza una sua adeguata preparazione, non è possibile disporre dell'energia psicofisica e della permanenza necessarie.

Considera il Proposito come la direzione di tutto il processo che agisce in compresenza.

Spiega inoltre che nella storia si trovano procedimenti per raggiungere la sospensione dell'io e l'accesso ai livelli profondi e cita alcune pratiche avanzate dello yoga e la preghiera del cuore.

E' in questo contesto che abbiamo studiato gli antecedenti di quest'ultima nei testi che raccontano i lavori e le esperienze dei Padri del Deserto e dei monaci del Monte Athos, così come abbiamo cercato similitudini in altre pratiche, come il Dhikr nell'Islam, il Nembutsu nel buddismo zen e lo Japa nello yoga.

---

<sup>49</sup> Atarassia (dal greco ἀταραξία "assenza di turbamento"): tranquillità, serenità e imperturbabilità; nel linguaggio comune indica inoltre una sensazione di indifferenza.

<sup>50</sup> È chiamata Mara la presenza oscura che cercò di impedire a Siddharta Gaudama di raggiungere l'illuminazione.

<sup>51</sup> Silo, Appunti di Psicologia, op.cit. pag.307

Nella revisione de "La Filocalia, della preghiera di Gesù" abbiamo riscontrato che molti monaci raccontano esperienze importanti, che denotano l'accesso a quelli che Silo chiama "livelli profondi", descrivendo dettagliatamente condizioni, meccanismi e registri.

Nelle spiegazioni sulla "Richiesta", Silo a sua volta fornisce chiare indicazioni su un lavoro che va nella stessa direzione, rendendo possibile una pratica quotidiana semplice, ma in grado di acquisire sempre più profondità.

Nella parte finale abbiamo raccolto alcune linee-guida, tratte da fonti diverse (La Filocalia, commentari di Silo ed esperienze personali), che sono d'aiuto nell'esercizio e nell'approfondimento di questa pratica.

Alla luce di quello che abbiamo visto, ci sembra che " la preghiera del cuore" sia un procedimento di accesso nella ricerca di contatto col Profondo, soprattutto per chi riconosce una componente "devozionale" nella propria forma di avvicinamento a quegli spazi della mente, tenendo conto della raccomandazione che Silo dà nella Richiesta: *".... ma a chi si chiede? A seconda di ciò che credi, sarà al tuo dio interno, o alla tua guida o un'immagine ispiratrice e riconfortante."*

Infine, ci sembra importante sottolineare che sono proprio il radicarsi del Proposito e l'affettività investita nella ricerca le condizioni che, al di là dei procedimenti e delle pratiche, ci portano a quel *"contatto col Profondo della mente umana..., profondità insondabile, in cui lo spazio è infinito e il tempo eterno"*

## **Bibliografia**

- Eliade, M. (2002); El Yoga, inmortalidad y libertad; Argentina: Fondo de Cultura económica
- Gouillard, J. (1953); Petite Philocalie de la prière du coeur; Paris: Editions des Cahiers de Sud.
- Lumen (Ed.). (1996); La Filocalia, de la Oración de Jesús; Argentina
- Patanjali (2003); Yoga Sutras; España; Indigo, clásicos esotéricos.
- Patria Grande (Ed.).(2005); Relatos de un peregrino ruso (Racconti di un pellegrino russo); Buenos Aires
- Silo (2010); Apuntes de psicología; Santiago de Chile: Virtual ediciones.
- Silo (2005); Explicaciones públicas(Spiegazioni pubbliche); Santiago de Chile: Virtual ediciones
- Suzuki, D.T. (2007); Ensayos sobre Budismo Zen (segunda serie); Argentina: Editorial Kier.

### ***Le traduzioni delle citazioni contenute nella presente monografia sono tratte da:***

- Eliade M. Lo Yoga, immortalità e libertà, ed. BUR Saggi, 2002
- J. Gouillard, Piccola Filocalia della preghiera del cuore, Ed. Paoline,1990
- La Filocalia, Ed. Gribaudi (Torino)
- Silo, Appunti di psicologia, Multimage, 2008
- Suzuki, D.T., Saggi sul buddismo Zen (seconda serie), Edizioni Mediterranee , 2001
- I Mistici dell'islam, antologia del sufismo a cura di Eva de Vitray- Myerovitch, Biblioteca della Fenice, traduzione di Stefano Tubino, 2002 ( da pag.169 a pag. 180),

## APPENDICI

### Appendice 1: <sup>52</sup>

#### UNA TECNICA SUFI DELLA PREGHIERA DEL CUORE

Il testo che segue è stato estratto dal Tanwir alqulûh (Terza edizione, Il Cairo, p.548-558) dello shaykh Muhammed Amin al-Kurdî al-Shafî' î al-Naqshabandi, morto nell'anno 1332 dall'Egira (1914).<sup>53</sup>

La sua presenza qui non è quella di un'opera maestra. Nessuno dei testi cristiani che possediamo può competere col Tanwir alqulûh per carattere didattico, estensione e precisione dei suoi dettagli.

La sua topografia simbolica dei centri potrà chiarire la nozione, ancora vaga in Pseudo-Simeone, dell'esplorazione del cuore; la sua tecnica respiratoria è più minuziosa. D'altra parte, ci offre molteplici e straordinarie similitudini con la tradizione cristiana, in particolare sull'idea della morte e sull'assoluta necessità di un Maestro.

Queste constatazioni non pretendono di dissimulare l'ermetismo di alcuni aspetti e neppure di minimizzare le differenze. Ma è difficile non pensare ad una lontana origine comune in quanto a metodi nonché, più semplicemente, alla verifica multipla di una identica legge psicologica, esercitata naturalmente in determinate circostanze.

Quando abbiamo letto questo testo, non eravamo ancora a conoscenza del testo di M. L. Gardet "La menzione del nome divino nella mistica musulmana", Rivista tomistica, 1952, 642s. che costituisce una guida particolarmente accurata su questo tema tanto poco studiato.

#### Il dhikr: metodi e tecnica

Sezione sul dhikr interiore o praticato nel cuore (*adh-dhikru-l-qalbî*), che è superiore al dhikr vocale (*adh-dhikru-jahrî*).

Sappi che il dhikr è praticato in due modi: con il cuore e con la lingua. Ciascuna di tali forme ha il proprio fondamento legale nel Corano e nella Sunna.

Il dhikr con la lingua, che comporta una parola composta di suoni e di lettere, non può essere praticato in qualunque momento. L'attività commerciale e le attività similari inevitabilmente gli sono di impedimento, contrariamente al dhikr del cuore, poiché questo dhikr considera il significato della parola di là da ogni pronuncia di lettere e di suoni e, per ciò stesso, nessun ostacolo arresta colui che invoca interiormente.

“Invoca Allah nel cuore, in un segreto  
che non colgano le creature, senza lettere e senza voce!  
Questo dhikr è il migliore di tutti gli incantamenti,  
è proprio da lui viene la gloria degli uomini spirituali.”

Appunto per tale motivo i nostri maestri della Naqshbandy-ya hanno preferito il dhikr praticato con il cuore, perché il cuore è “il luogo dove guarda Allah, il Signore del perdono”; è anche “il seggio della Fede” come pure “la miniera dei segreti” e “la somma delle luci”; quando è sano, tutto il corpo è sano; e quando è corrotto, corrompe tutto il corpo, come ci ha spiegato il Profeta eletto. Il servitore non è credente se non attraverso l'impegno del cuore a quanto esige la fede, e nessun atto di adorazione è qualificato tale se non dall'intenzione adeguata. I capi religiosi sono d'accordo che gli atti delle membra non sono accettati se non attraverso l'atto del cuore, ma, di contro, l'atto del cuore può venire accettato senza gli atti delle membra: così insegnano che, se gli atti del cuore non sono accettati, la fede non sarà accettata.

<sup>52</sup> Appendice de “ La petite Philocalie de la prière du coeur” tradotta e presentata da Jean Gouillard (prima edizione francese del 1953, Editions des Cahiers de Sud).

<sup>53</sup> Ringraziamo profondamente due benevoli collaboratori per la loro cortesia e disinteresse: chi ha trascritto il testo e colui che tradotto in francese (un teologo musulmano) il testo di cui stiamo parlando.

La Fede (*al-Imân*) è l'adesione sincera del cuore. Allâh ha detto: "Egli ha iscritto nei loro cuori la fede" (Corano, LVIII,22). E ha detto: "Quelli sono coloro i cui cuori Dio ha messo alla prova con timore" (Corano, XLIX,3) e inoltre: "Invoca il tuo Signore nella tua anima" (Corano, VII,205), cioè "nel tuo cuore"; interpretazione che è sostenuta da un altro versetto: "Dicono nelle loro anime: "che Allâh non ci punisca per quello che diciamo!" (Corano, LVIII,8).

Il poeta Akhtal ha detto:

"In verità sta nel cuore la parola,  
e la lingua non è stata messa se non quale prova contro il cuore".

Allah ha proclamato: "Invocate il vostro Signore umilmente e in segreto" (Corano,VII,55). A'isha – che Allâh sia soddisfatto di lei – racconta che il Profeta – su lui la Grazia e la Pace! – ha detto: "Il dhikr è settanta volte superiore al dhikr (vale a dire che il dhikr segreto è superiore al dhikr vocale). Il giorno della Resurrezione Allâh riconurrà le creature alla resa dei conti e gli angeli sorveglianti verranno con quello che hanno osservato e scritto. Allâh dirà: "Fate attenzione, resta ancora qualcosa a favore del Mio servitore?" Gli angeli risponderanno: "Non abbiamo dimenticato nulla di quanto abbiamo appreso e ritenuto, poiché tutto abbiamo contato e scritto". Allâh dirà allora al servitore: "Ti resta ancora una cosa presso di Me, e te ne ricompenserò: è il dhikr segreto (*adh-dhikru-l-khafî*)".

Del pari è riportato negli hadith sicuri che Allâh – sia Egli esaltato! – ha detto: "Io sono vicino all'idea che si fa di Me il Mio Servitore e sono con lui quando Mi menziona (*dhakarani*); se Mi menziona nell'anima sua, lo lo menziono nella Mia anima, se Mi menziona in un' assemblea, lo lo menziono in una Assemblea migliore della sua."

Un altro hadith della "Piccola Raccolta" (*al-Jâmi'u-c-caghîr*) di as-Soyûti dice: "Il miglior dhikr è il dhikr segreto, e la migliore ricchezza è quella che basta". Un altro hadith dichiara: "Il dhikr che gli Àngeli sorveglianti non intendono è settanta volte superiore a quello che essi intendono". Questo hadith, che risale a A'isha, è tramandato da al-Baîhaqî che ha riferito: "Tale hadith viene considerato buono" (in merito all'autenticità). Infine, sono numerosi gli hadith relativi ai pregi del dhikr segreto.

Uno dei commentatori ha osservato, a proposito del versetto "Ci sono dei servitori che sono ingiusti verso le loro anime" (Corano, XXXV,32): sono coloro che invocano soltanto con la lingua! "E ce ne sono di ben diretti": sono coloro che invocano con il cuore! "E ci sono dei servitori che fanno il bene in anticipo": sono coloro che invocando non dimenticano il loro Signore (di modo che non hanno a che ricordarsi di Lui attraverso il dhikr)!

Uno degli Gnostici (al-Arifûn) ha sostenuto: "Il dhikr del cuore è la sciabola degli aspiranti (*saîfu-al-mûridîn*), per mezzo suo combattono i propri nemici e tramite suo respingono le calamità che vogliono colpirli. In verità, quando la sventura attacca il servitore e questi si rifugia con il cuore verso Allâh, Allâh allontana tutto ciò che affligge il servitore".

Il Profeta – che Allâh lo benedica e gli dia la Pace – ha detto: "Quando Allâh vuole il bene di qualcuno, gli apre la serratura del cuore e vi pone la certezza".

Lo shaykh Abû Sa'îd al-Kharraz ha detto: "Quando Allâh vuole prendere come amico uno dei Suoi servitori, gli apre la porta del Suo dhikr, e quando questi si compiace del dhikr, gli apre la porta della Prossimità; quindi lo eleva all'adunanza dell'Intimità, quindi lo installa sul trono dell'Unità, quindi gli toglie il velo e lo fa entrare nella Dimora della Singolarità e gli svela la Maestà e la Magnificenza; quando lo sguardo del fedele incontra la Maestà e la Magnificenza, egli resta "senza sé". Diviene allora estinto per un "tempo" ed entra nella protezione divina, preservato da ogni pretesa del sé".

Khâlid Ibn Ma'dân ha detto: "Ogni uomo ha due occhi nel viso, attraverso i quali vede le cose di questo basso mondo, e due occhi nel cuore, attraverso i quali vede l'altro mondo. Se Allâh vuole il bene di un servitore, gli apre gli occhi del cuore affinché il suo servitore veda tutto quanto Lui gli ha promesso e che non è qui; e se Allâh vuole altrimenti, lo lascia nello stato in cui si trova".

Ahmad ibn Khidrawaih ha affermato: "I cuori sono vasi: se sono pieni di verità, il sovrappiù delle luci si riversa sulle membra; e se sono pieni di errori, si scarica sulle membra il sovrappiù delle loro tenebre".

Dhû-n-Noun al-Micri ha detto: "La riconciliazione del cuore per un'ora è meglio delle opere religiose delle due specie dotate di pesantezza (i jinn [genii] e gli uomini). Se l'angelo non entra in una

casa dove si trova una immagine, come recita un hadith, come entrerà il Testimone di Dio in un cuore che contiene l'immagine di un altro che Lui?

Uno degli uomini spirituali ha detto: "Un atomo delle opere dei cuori è più meritorio di montagne delle opere delle membra".

#### SEZIONE SUL METODO DEL DHIKR PRESSO I MAESTRI DELLA NAQSHBANDIYYA

Sappi che il dhikr del cuore (*adh-dhikru-l-qalbî*) si pratica in due modi:

1- Con il Nome dell'Essenza Suprema (*Ismudh-Dhât*).

2- Con la formula di negazione e di affermazione (*an-naf yu wa-l-ithbât*)

Il nome dell'Essenza è Allâh. (Sotto tale rapporto di pura designazione di Sé), Allâh ha detto: "In verità, Io sono Allâh" (Corano, XX, 14). Così (quanto all'impiego diretto e preciso di questo nome quale mezzo di dhikr) Egli ha proclamato: "Di': Allâh! e lasciali alle loro parole frivole". (Corano, VI, 91)

"Di' "Allâh" e lascia l'universo e ciò ch'esso contiene,  
se hai desiderio di cogliere l'universalità.  
Perché tutto ciò che si trova fuori di Allâh, se ben te ne rendi conto,  
è puro niente, comunque esso sia preso, attraverso l'analisi o la sintesi.  
Sappi che tu e tutti i mondi,  
senza di Lui, siete perduti senza alcuna traccia!  
Ciò che non ha il suo essere per se stesso  
è, senza di Lui, pura impossibilità.  
Gli Gnostici che in Lui si sono estinti,  
non conoscono null'altro che l'Onnipotente,  
Colui che trascende trascendenze;  
e ciò che è "altro da Lui", lo vedono svanito:  
e nel presente e nel passato e nel futuro."

Il dhikr del cuore ha 11 regole:

1° Lo stato di purezza rituale (*at-tahârah*) ottenuta con l'abluzione, secondo la parola del Profeta – su lui la Grazia e la Pace! –: "L'abluzione (*al-wud'û*) cancella i peccati".

2° Il compimento di una preghiera di due unità (*rak'ah*).

3° L'orientamento con il viso volto alla *qiblah* ( orientamento rituale in direzione della Mecca, sede della casa di Allâh, la Ka'abah), tenendosi in un luogo solitario, conformemente alla parola profetica: "La migliore posizione è quella in cui si sta orientati verso la *qihlah*" e pure all'insegnamento dato dal Profeta ad Alî: "Devi praticare continuamente il dhikr nella solitudine (*al-khalwah*)".

4° La posizione appoggiata sull'altro lato rispetto a quello su cui ci si appoggia nel rito della preghiera (dunque il sedersi sul tallone del piede destro piegato verso l'interno, mentre il piede sinistro rimane al di fuori, appoggiato sulla punta delle dita e col tallone raddrizzato). E' tale la posizione che occupavano i Compagni al seguito del Profeta – su di lui la Grazia e la Pace! – Questa posizione è più propizia allo stato di umiltà e alla concentrazione dei sensi.

5° La domanda di perdono (*al-istighfâr*), per tutti i propri peccati, che va fatta rappresentandosi la loro estensione in maniera sintetica, con la coscienza che Allâh vede l'essere e non cessa di guardarlo; ci si rappresentano così l'Immensità e la Maestà di Allâh come pure la severità della Sua presa e del Suo potere riduttore, e nello stesso tempo ci si sbarazza di tutti i pensieri mondani. Si prova spavento dinnanzi al Signore, e si chiede il perdono, sapendo che è Generoso e Compassionevole. Appunto in tale stato si pronuncia con la lingua: "*Astaghfiru-llâh* (Domando perdono ad Allâh)" e allo stesso tempo si riflette con il cuore sul senso di queste parole. Si fa così cinque volte, o quindici volte, o venticinque volte, il che è più meritorio. La pratica dell'*istighfar* (la richiesta di perdono) si compie in ragione, fra gli altri, del seguente hadith: "A colui che si applica alla pratica dell'*istighfar*, Allâh concede un'uscita da ogni porta e un sollievo contro qualsiasi afflizione, come pure beni che gli arrivano in maniera imprevedibile."

6° La recitazione della *Fâtiha* (prima surate del *Corano*) una volta, e della sura *al-Ikhlac* (la CXII) tre volte, offrendole allo spirito del nostro Signore Muhammad – su di Lui la Grazia e la Pace! - e agli spiriti di tutti i Maestri della *Tarîqa Naqshbandiyya*.

7° Si chiudono gli occhi, si serrano le labbra e si preme vigorosamente la lingua contro il palato verso la gola, con una calma perfetta; in tal modo si espellono i pensieri estranei (*al-khawâtir*) il cui veicolo è lo sguardo. Questa regola è conforme all'ordine che il Profeta - Allâh lo benedica e gli doni la Pace! - diede ad'Alì quando insegnava come bisogna praticare il dhikr:

"Oh Alì, chiudi gli occhi!"

8° L'atto spirituale chiamato "l'attaccamento alla tomba" (*râbitatu-l-qabr*) che designa la considerazione della morte: ti vedi morto, lavato, avvolto nel lenzuolo, la preghiera funebre recitata per te; ti vedi portato alla tomba e lì sepolto; la tua famiglia e i tuoi amici sono partiti lasciandoti tutto solo, e così sai che niente potrebbe portarti profitto salvo le tue buone opere. Questa regola è in sintonia con la parola profetica: "Sii in questo basso mondo come uno straniero o un viaggiatore e considerati nel novero degli abitanti delle tombe".

9° L'atto iniziatico chiamato "l'attaccamento alla guida spirituale" (*râbitatu-l-murchid*); tramite quest'atto, il discepolo tiene il proprio cuore di fronte al cuore del suo maestro, e di questi conserva l'immagine nella propria coscienza, anche quando è assente; il discepolo immagina che il cuore del maestro (*shaykh*) sia come una grondaia e che il flusso spirituale (*al-fa'îd*) venga dal suo "mare avviluppante" verso il suo cuore e che egli riceva così la *baraka\**, poiché il maestro è il legame che assicura l'unione divina (*at-Tawaccul*), come risulta da diversi versetti coranici e hadith. Allâh

- che sia esaltato! - ha detto: "O Voi che credete, temete Allâh e cercate il mezzo della Prossimità a Lui" (*Corano*, V, 35) e ancora: "O voi che credete, temete Allâh e siate con i Sinceri." (*Corano*, IX, 119). D'altra parte il Profeta – su di lui la Grazia e la Pace! - ha sentenziato: "L'uomo è con colui che ama"; e pure: "Sii con Allâh; se non vi arrivi, sii con quelli che sono con Lui".

E' stato affermato: "L'estinzione (*al-fanâ*) nello *shaykh* è la premessa dell'estinzione in Allâh".

*Avvertimento*: colui che trova nella rappresentazione della forma (del suo *shaykh*) un'ebbrezza (*surk*) o uno svenimento estatico (*ghaibah*) deve rinunciare all'immagine e orientarsi verso lo stato medesimo che per lui ne risulta.

10° La concentrazione di tutti i sensi corporali, sottraendoli a qualsiasi altra funzione e a ogni altra suggestione venuta dall'intimità stessa dell'essere, orientandosi con tutte le facoltà di percezione verso Allâh - che sia esaltato! -. Quindi si dice: "Sei Tu il mio fine e la Tua soddisfazione è ciò che domando". Dopo si recita il Nome dell'Essenza nel Cuore (*Ismu-dh-Dhât*), facendo sì che la parola Allâh passi su di esso, mentre se ne considera il significato, si osserva cioè che si tratta dell'Essenza senza Similitudine (*adh-Dhatû-bi-lâ-mithl*). Si è però coscienti che Allâh guarda l'essere e lo avvolge da tutte le parti, conformemente alla parola profetica (detta nella definizione dell'*Ihsân*, la virtù di perfezione adoratrice): "Adora Allâh, come se lo vedessi perché, se tu non lo vedi, Lui vede te".

11° L'attesa dell'effetto (eventuale) dell'invocazione (*wâridu-dh-dhikr*) al momento della cessazione, restando così per un po' prima di riaprire gli occhi. Se si presenta uno "svenimento estatico" (*ghaibah*) o "rapimento spirituale" (*jadhbah*), si eviti di interromperlo.

*Osservazione*: se, nel corso dell'invocazione, il dhâkir (cioè colui che pratica il dhikr) è importunato da qualche "contrazione" (*qabd*) o da idee che disturbano la concentrazione del cuore, apra dunque gli occhi, poiché il disturbo cesserà; se non cesserà, l'invocatore pronuncerà con la lingua: "Allâh mi guarda, Allâh è presente accanto a me" (*Allâhu nâzhiri, Allâhu hadhiri*) tre volte.

Se tuttavia la dispersione continua, l'invocatore smetterà il dhikr e riprenderà "l'attaccamento alla guida spirituale" (*râbitatu-lmurchid*). Se ciò non basterà, farà la piccola abluzione (*wwud'hû*), o addirittura la grande (*ghusl*), e quindi compirà una preghiera di due *rak'ah* seguita dalla "domanda di perdono" e completata da questa richiesta: "O Colui che toglie ogni pena, o Colui che risponde ad ogni domanda, o Colui che ripara ciò che è rotto, o Colui che rende facile tutto quanto è difficile, o Compagno di ogni straniero, o Intimo di ogni essere solo, o Unificatore di ogni divisione, o Colui che rivolta ogni cuore, o Colui che trasmuta ogni stato! Nessun Dio altri che te! Gloria a Te! In verità, io sono fra gli ingiusti. Ti domando di concedermi un sollievo e un'uscita, di infondermi l'amore di Te nel cuore, affinché non abbia nel cuore nessun desiderio e nessuna preoccupazione, e affinché Tu mi



protegga e mi faccia misericordia! Per la Tua Misericordia, o Misericordioso tra i Misericordiosi! Attraverso tale domanda saranno cacciati tutti i pensieri inquietanti, se piace ad Allâh, il Sublime.

Sappi che i maestri di questa via elevata trattano in maniera tecnica certi centri sottili dell'essere umano (*al-latâifu-insâniyyah*), allo scopo di facilitare il percorso della via ai praticanti.

Quale mezzo del dhikr in rapporto con questi centri sottili, impiegano il nome divino Allâh (designato correntemente con l' appellativo di "Nome della Maestà divina"), al fine di realizzare lo stato chiamato "il rapimento divino propriamente essenziale" (*al-jadhabtu-l-mu'ayanatu-dh-dhâtiyyah*).

1° Il primo di questi centri sottili (*lata if*) è il "cuore" (*qalb*) che è considerato come situato due dita sotto il seno sinistro, inclinato verso il fianco, e a forma di una "pigna". Il "cuore", così considerato, viene inteso come posto sotto "il piede" (*qadam*) di Adamo – su di lui la Pace! –. La luce che gli corrisponde è "gialla". Quando la luce di tale centro sottile (*latifâh*) esce dal lato della sua spalla e si eleva, e vi produce un tremito (*ikhtilâj*) o una qualche agitazione (*haraka*) potente, l'invocatore farà un trasferimento nel punto che corrisponde al centro sottile detto "lo spirito" (*ar-rûh*).

2° Lo spirito (*ar-rûh*) è simbolicamente situato due dita sotto il seno destro, verso il petto. Questo centro sottile è sotto il "piede" di Noé e di Abramo - su di loro la Pace! - La Sua luce è "rossa". Così il dhikr sarà nello "spirito", e "l'arresto" (*al-wuqûf*) nel "cuore". Se vi si produce qualche agitazione che turba il dhâkir, questi opererà un trasferimento al punto che corrisponde al centro sottile chiamato "il segreto" (*as-sirr*)

3° "Il segreto" (*as-sirr*) è situato allo stesso modo due dita sopra il seno sinistro. Tale centro sottile viene considerato come posto sotto "il piede" di Mosè . La sua "luce" è "bianca". Proprio in questo centro si farà il dhikr quando "l'arresto" sarà nel "cuore". Se vi si produce qualche disturbo, il dhâkir effettuerà un trasferimento nel punto che corrisponde al centro sottile chiamato

"il nascosto" (*al-khafî*) .

4° "Il nascosto" (*al-khafî*) è simbolicamente situato due dita sopra il seno destro, verso il petto. Questo punto sta sotto il "piede" di Gesù – che sia lodato! –. La sua luce è "nera". Se il dhâkir vi prova qualche turbamento o confusione, farà un trasferimento nel punto che corrisponde al centro sottile chiamato "il più nascosto" (*al-akfâ*).

5° "Il più nascosto" (*al-akfâ*) è situato simbolicamente nel mezzo del petto. Tale centro viene considerato come stante "sotto il piede" del nostro Profeta Muhammad - che Allâh lo benedica e gli dia la Pace! -. La sua "luce" è "verde". Vi opererà come è stato detto in precedenza: vale a dire che, come per tutti i centri sottili indicati, il dhâkir vi farà il proprio dhikr, mentre "l'arresto" sarà sempre nel primo centro chiamato "cuore".

Con l'espressione "piede" (*qadam*), si intende la *sunna* - il cammino - e la *tariqâ* - la Via-.

Colui che otterrà l'ascensione (*al-taraqqî*) verso uno dei sunnominati centri sottili (*latâif*) e vi constaterà la particolarità e lo stato corrispondente, attingerà la propria "bevanda" (*machrab*), accanto al Profeta sotto il "piede" del quale si trova il centro sottile in questione.

In seguito il dhâkir passa alla "negazione e alla affermazione" (*annaînu wa-l-itbbât*) rappresentate dalla formula (*Lâ ilâha 'illâh-LIâh*) "Non v' è Dio se non Dio" (Assoluto e Universale).

Il metodo d'impiego di questa formula è il seguente:

– Il dhâkir "incollerà" la lingua al palato della gola (*saqfu-l-halk*) e, dopo aver inspirato, riterrà il respiro. Allora comincerà la pronunzia con il vocabolo *lâ* ("non c'è" o "non"), immaginandoselo (*bi-t-takhaiyul*) posto sotto l'ombelico; di là trarrà questa particella verso il mezzo dei centri sottili, ove si trova il centro chiamato "il più nascosto" (*al-akfâ*) e la prolungherà sino a che non raggiunga il punto che corrisponde al centro dell' "anima logica" o "ragionevole" (*an-nafsu-n-nâtiqah*); quest'ultimo centro è situato simbolicamente nella prima cinta (*al-bâtinu-l-awalu*) del cervello (*ad-dimâgh*), detta il "capo" (*ar-ra'îs*).

Quindi il dhâkir procederà all'articolazione della parola 'ilâha ("Dio") cominciando immaginativamente con l'elemento fonetico denominato *hamzah* (figurato nella trascrizione dall' apostrofo), a partire dal cervello e facendolo discendere sino alla spalla destra per lasciarlo fluire verso il punto corrispondente al centro sottile chiamato "lo spirito" (*ar-rûh*).

Infine, il dhâkir procederà alla pronuncia di 'illâ-Llah (=se non Iddio) facendo partire con l'immaginazione l'*hamzah* di 'illâ dalla spalla (destra), ed estendendola verso il "cuore" (*al-qalb*) ove il

dhâkir colpirà con la parola finale Allâh (rappresentata nella trascrizione precedente senza la A, a causa dell' elisione indotta dalla riunione di tali elementi della formula); la forza del respiro ritenuto colpirà così il "piccolo punto nero del cuore" ( *swaîdû'u-l-qalb*) per farne uscire l'effetto ( *al-athar*) e il calore verso il resto del corpo, e perché questo calore bruci tutte le parti corrotte del corpo, mentre le parti pure saranno illuminate dalla luce nel nome Allâh".

Il dhâkir dovrà considerare la formula *Lâ ilahâ'illâ-Llâb* nel senso che non v'è né "adorato" ( *ma'bûd*) né "ambito" ( *maqûd*) né "esistente" ( *al-mawjûd*) se non Allâh. Di queste tre accezioni, la prima (non v'è adorato) si conviene al principiante ( *al-mubtâdî*), la seconda (non c'è ambito) a colui che è "nel mezzo della via" ( *al-mutawassît*) e la terza (non v'è esistente), a colui che è "al termine" ( *al-muhtahî*.)

Quando il dhâkir pronuncerà la parte negativa della formula, negherà l'esistenza di tutte le cose contingenti ( *al-muhdathat*) che gli si presentano alla vista e al pensiero, e considererà dunque tali cose con lo "sguardo dell'estinzione" ( *bi-nazhari-l-baqâ*). Quando invece ne pronuncerà la parte affermativa, affermerà nel proprio cuore e nella propria visione la Realtà ( *al-Haqq*) di Allâh, l'Essere Vero - sia Egli esaltato! -: e considererà dunque l'Essere Vero con lo sguardo della permanenza ( *hi-nazari-l-baqâ*).

Alla fine di questa formula, nel fare immaginativamente un "arresto" per un numero dispari (di tempi) reciterà: "*Muhammadun rasullû-llâh*" (Muhammad è l'inviato di Allah), con la lingua del cuore, sopra il seno sinistro: intenderà con ciò la conformità al Profeta – che Allâh lo benedica e gli dia la Pace! - e l'amore per lui. Quindi rilascerà il respiro quando sentirà la necessità di farlo. E così continuerà a procedere. E si "arresterà" ed espirerà e inspirerà secondo un numero dispari (di tempi): tre, o cinque, o sette ecc., fino a ventuno. Questo è ciò che fra i nostri maestri viene chiamato "l'arresto contato" ( *al-muqufû-l-adadî*). Quando rilascerà il respiro, il dhâkir dirà con la lingua, ma silenziosamente: "Mio Dio, a Te mi dirigo, e la Tua soddisfazione è quanto io chiedo" ( *Ilhâbi Anta maqcûdî wa ridâ-ka matlûbî*).

Una volta espulso il fiato, riprenderà quindi un altro respiro, che userà nello stesso modo del precedente; così, fra un'espiazione e un'inspirazione, osserverà sempre la poc'anzi descritta attitudine immaginativa e invocativa: e ciò per il conto dei "tempi".

Quando il dhâkir arriverà alla ventunesima volta, gli apparirà il risultato del dhikr del cuore. Tale risultato gli verrà dall'abolizione della sua umanità e dei suoi pensieri di creatura, come pure dalla perdita dell'essere nel "rapimento divino essenziale" ( *al-jadhabtu-l-ilâhiyyatu-dh-dhâtiyyah*).

Allora, nel suo cuore si manifesterà la virtù agente di questo "rapimento divino", e ciò consiste nell'orientamento ( *tawajjuh*) del cuore verso il "Mondo Santissimo" ( *al-âlamu-l-aqdas*), che è l'origine dell'amore essenziale conferito all'essere. L'essere ne trarrà allora il suo profitto secondo la sua "predisposizione" ( *isti'dâd*). Tale "predisposizione" è essa stessa il dono divino concesso all'anima prima di unirsi al corpo, dono che proviene dalla vicinanza all'Essenza divina e che data dall'eternità tutta.

Ci sono alcuni "oranti" che talvolta, all'inizio, vengono colti da uno "svenimento estatico" ( *ghaîbab*), ossia un abbandono di tutto ciò che non sia Allâh.

Ci sono altri a cui sopravviene "il rapimento estatico" ( *as-sukr*) cioè, lo stupore ( *al-haîrah*) e contemporaneamente lo "svenimento estatico" ( *al-ghabah*).

Altri ottengono lo stato di annullamento ( *al-dam*), cioè, l'estinzione della loro umanità ( *al-ifnâ*), dopo il quale essi si illuminano per l'estinzione che è la perdita dell'essere nel "rapimento divino."

Se il dhâkir non ottiene alcun risultato, vuol dire che non è stato capace di applicare le regole richieste. Queste regole sono: la sincerità della volontà ( *cidqu-l-irâdab*), "l'attaccamento allo *shaykh*", l'obbedienza agli ordini dello *shaykh*, l'abbandono di tutti i suoi interessi, la rinuncia completa a ogni preferenza personale a favore delle preferenze dello *shaykh*.

## Appendice 2:

### Dal Santo Padre Niceforo<sup>54</sup>

#### Breve nota biografica:

"Il nostro Santo Padre Niceforo trascorse una vita di intenso lavoro spirituale sul sacro Monte Athos e morì poco dopo il 1340. Fu maestro e guida di Gregorio Palamas di Salonicco nello studio del metodo per il raggiungimento della più alta saggezza, secondo la testimonianza del suo discepolo.

"In silenzioso raccoglimento, non perturbato da problemi mondani e mantenendo la sua attenzione esclusivamente su se stesso, raggiunse l'indescrivibile unione interiore con il Dio eterno, ricevendo nel suo cuore la benedetta illuminazione della Grazia Divina. Estasiato da questo dono divino, con i suoi scritti ci guida come un padre lungo lo stesso cammino. Selezionò, dai libri e dalle biografie dei Santi padri, testi relativi alla sobrietà, all'attenzione e alla preghiera, aggiungendo alla fine consigli derivati dalla sua esperienza personale e invitandoci tutti ad elevarci alla più perfetta comunione col Signore attraverso la preghiera della mente e del cuore".

Comincia così la traduzione del primo tema o capitolo del libro "Philokalia" - Traduzione dal testo russo.

#### *Del medesimo Niceforo.*

DOMANDA (a Niceforo): il tuo trattato ci ha mostrato che l'esercizio praticato dai Santi Padri è gradito a Dio; ci ha insegnato che esiste un'occupazione che libera prontamente l'anima dalle passioni e l'unisce a Dio nell'amore e che essa è necessaria a ogni combattente di Cristo. Ogni dubbio è stato ora fugato, e siamo pienamente convinti. Ma cos'è l'attenzione e come ci si arriva? Ti preghiamo di insegnarcelo perché non ne abbiamo un benché minimo barlume.

RISPOSTA (di Niceforo): In nome di nostro Signore Gesù Cristo che ha detto: "Senza di me non potete fare niente" (Giovanni, 15, 5), dopo averlo invocato perché mi aiuti ed assista, tenterò di fare del mio meglio per mostrarvi ciò che l'attenzione è e come con la grazia divina sia possibile conseguirla.

Alcuni Santi hanno chiamato l'attenzione "guardia della mente", altri "custodia del cuore", altri l'hanno chiamata "risveglio" e altri in altri modi ancora.

Queste parole si riducono tutte a un'unica e medesima cosa. Come del pane uno può dire una fetta di pane, o un pezzo di pane, oppure un boccone, così dovrai intendere tutte queste espressioni. Che cos'è dunque l'attenzione e quali sono le sue proprietà? Ascoltatemi bene.

L'attenzione è il segno di sincero pentimento.

L'attenzione è l'immagine o l'apparenza che l'anima ha di se stessa, quando si distacca dal mondo e ascende a Dio.

L'attenzione è la rinuncia al peccato e l'acquisizione della virtù.

L'attenzione è la piena, indubitabile certezza del perdono dei peccati.

L'attenzione è il principio della contemplazione o, meglio, ne è la condizione necessaria, perché è grazie ad essa che Dio si avvicina e si manifesta alla mente.

L'attenzione è la serenità della mente o, più precisamente la sua permanente imperturbabilità, senza divagazioni, data in premio dalla misericordia divina.

L'attenzione è la purificazione dei pensieri, il tempio del ricordo di Dio, il tesoro di sostegno nelle prove che sopravvengono.

L'attenzione è anche l'origine della fede, della speranza e dell'amore. Senza la fede non si sopporterebbero le prove che vengono dal mondo; e chi non le accoglie con gioia non dirà al Signore: "Tu sei il mio rifugio e il mio sostegno" (Salmi, X, VI, 2). E se non porrà il suo rifugio nell'Altissimo, non potrà essere davvero sincero nel suo amore per Lui.

---

<sup>54</sup> "Quaderni di Scuola", Editorial Trasmutación, Santiago del Cile, 1973.

Tra le maggiori buone opere, questa è la più grande e può essere realizzata da molti, se non da tutti, tramite il canale dell'insegnamento. Pochissimi l'apprendono direttamente da Dio per il solo vigore di un impulso interiore e l'ardore della loro fede, senza insegnamento alcuno. Ma l'eccezione non fa la regola.

E' importante, dunque, cercare un maestro che non sia egli stesso in errore perché, con le sue indicazioni, ci insegni a riconoscere i nostri sbandamenti a destra e a sinistra in materia di attenzione, cioè i difetti e gli eccessi a cui siamo indotti dalle suggestioni diaboliche.

La sua esperienza personale delle prove ci indicherà il da farsi e ci mostrerà correttamente il cammino spirituale che noi potremo allora percorrere facilmente. Se tu non hai un tal maestro, cercane uno ad ogni costo. E, se pur cercandolo, non lo trovassi, invoca Dio in contrizione di spirito, supplicalo assiduamente e con umiltà e fa' ciò che ti dico.

Tu sai che la respirazione consiste nell'inspirare ed espirare aria. L'organo che serve a tale scopo sono i polmoni che stanno vicino al cuore, di modo che l'aria che circola al loro interno, al suo passaggio, avvolge il cuore. La respirazione è, di conseguenza, la via naturale per arrivare al cuore. Orbene, raccogli la tua mente (anche questo è attenzione) e introducila nel canale respiratorio attraverso il quale l'aria arriva al cuore. Spingi la tua mente, forzala a scendere nel tuo cuore insieme all'aria inalata e trattienila lì.

Fratello mio, abituati a non uscire dal cuore troppo presto, anche se all'inizio sperimenterai una gran solitudine per questa reclusione e questo sentirsi alle strette. Ma una volta che ne avrai contratto l'abitudine, comincerai, al contrario, ad essere disgustato dal non senso del circolare al di fuori, e non ti sarà dunque né spiacevole né tedioso permanere in quello stato.

Come un uomo che torna a casa dopo una lunga assenza non può trattenere la gioia di rivedere sua moglie e i suoi bambini e li abbraccia e gli sembra poca cosa quello che riesce a dir loro, così l'unione col proprio cuore è sperimentata con inesprimibile gioia e delizia.

Comprenderai allora che "il regno di Dio è dentro di noi" e al vederlo ora dentro te stesso, lotterai e ti sforzerai con preghiera pura di mantenerlo là e rafforzarlo, comprendendo che il mondo esterno non ha alcuna importanza né attrattiva.

Se riesci a penetrare nel luogo del cuore che ti ho mostrato, ringrazia Dio, invoca la sua misericordia e attaccati unicamente a questo esercizio. Esso ti insegnerà cose che in nessun altro modo potrai mai conoscere. Sappi inoltre che mentre la tua mente dimora nel cuore, non devi lasciarla lì silenziosa e oziosa. Devi ripetere costantemente la preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me" e non ti fermare per nessun motivo. Questa pratica, tenendo lontano le divagazioni dalla tua mente, la rende impendibile e inaccessibile alle suggestioni del nemico e ogni giorno la eleva un po' più nell'amore e nell'ardente desiderio di Dio.

Ma, se malgrado tutti gli sforzi, non giungi a penetrare nei luoghi del cuore pur seguendo le mie indicazioni, fa' come ti dico e, con l'aiuto di Dio, troverai ciò che cerchi..

Tu sai che in ogni essere umano la facoltà dell'interiore dialogo risiede nel petto. E nel nostro petto che, effettivamente, mentre le nostre labbra restano mute, noi discorriamo e parliamo con noi stessi, formuliamo le nostre preghiere, cantiamo i nostri salmi, e così via. Dopo esserti liberato da ogni pensiero di questo dialogo interiore (lo puoi, se veramente lo desideri), dona al petto questa breve invocazione: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me", e forzati a gridarla interiormente dentro di te, escludendo ogni altro pensiero. Se lavorerai con permanenza e con attenzione, col tempo questa pratica ti aprirà la strada del cuore, come ti ho detto. Non puoi dubitarne perché ne ho fatto io stesso l'esperienza.

Se persevererai in questo esercizio con intenso desiderio e grande attenzione, colmo di dolcezza, tu vedrai venirti incontro tutto il coro delle virtù: l'amore, la gioia, la pace e tutte le altre. Grazie ad esse tutte le tue richieste saranno esaudite in Nostro Signore Gesù Cristo. A Lui insieme al Padre e allo Spirito Santo, la gloria, il potere, l'onore e l'adorazione, ora e sempre, e nei secoli dei secoli. Amen.