

TECNICHE DELLA VIA CARDIACA

di Aldebran S.I.I.

Parliamo della preghiera del cuore e delle tecniche che le sono associate. L'utilità di quanto andiamo a esporre è nella sua messa in pratica; la preghiera è vecchia come il mondo e la sua efficacia è indiscutibile.

“Gli egiziani raffigurano il cielo, che non può invecchiare poiché è eterno, con un cuore posato su un braciere la cui fiamma alimenta il suo ardore....” Plutarco: *Iside e Osiride*. L'oriente cristiano, come l'induismo, possiede il proprio yoga, una tecnica mistica di unione al Verbo Divino attraverso la preghiera, preghiera perpetuamente ininterrotta, come il respiro o il ritmo cardiaco. — Viene chiamata la “Preghiera del cuore” ed è la vera “Via Cardiaca”. Non è una semplice e banale sensibilità ma, al contrario, esige una padronanza speciale, una tecnica della preghiera, una scienza spirituale alla quale i monaci si consacrano completamente. Il metodo della preghiera interiore o spirituale conosciuta sotto il nome di “Esicasmo” (dal nome di San Esichio del Sinai del VIII secolo) appartiene alla tradizione ascetica della Chiesa d'Oriente e risale all'antichità. Si trasmette oralmente da maestro a discepolo, con l'esempio e la direzione spirituale, come in india o in Tibet. Questa disciplina fu messa per iscritto all'inizio del secolo XI ma si trovano tracce di essa presso i grandi mistici del III secolo e in alcuni testi dove certi attributi del Cristo sono legati alla teoria dei Nomi Divini o Nomi di Potere/Potenza della Cabala.

Già San Giovanni Crisostomo ci dice che: *“Perché il Nome del nostro Signore Gesù Cristo discenda nel profondo del tuo cuore, e perché vi vinca il dragone che vi devasta i pascoli, e inoltre salvi l'anima e la vivifichi, aggrappati senza cessa al Nome del Signore Gesù affinché il tuo cuore beva il Signore e il Signore il tuo cuore, e che così i due divengano una cosa sola....”*

Come possiamo osservare, nell'Esicasmo, per realizzare l'unione divina luminosa, collaborano indissolubilmente la Grazia essenziale di Dio e la tecnica psicologica umana. Vediamo le regole generali di questa tecnica. L'Esicasta pratica questo tipo di operazione all'ora del tramonto (ora canonica dei Vespri) dalle ore 18 alle ore 21 solari, nella sua cella silenziosa e oscura. Alcuni testi dicono di pregare seduti. E la tradizione cristiana orientale indica invariabilmente l'orante rivolto a Est dove deve essere tracciata, sul muro una croce. Non si fa cenno a fumigazioni effettuate nella cella, ma si ritiene che queste possano aiutare lo sviluppo del misticismo, a condizione che l'incenso sia stato sacralizzato. Nella tradizione dell'Oriente cristiano, le Icone riflettono il principio dell'Incarnazione delle “Sante Immagini” dall'alto nel nostro mondo imperfetto. Sono insomma gli Archetipi Divini che vengono materializzate seguendo un metodo estremamente occulto oltre che elevato. Innanzitutto, l'Icona deve riflettere solo immagini di pace e di luce: la Madonna e il Bambino, la Natività, l'Ascensione, i Grandi Arcangeli (Michael, Gabriele, Raffaele) o i Santi. L'Icona non deve mai materializzare (ho usato di proposito il verbo materializzare e non rappresentare) immagini di sofferenza, di dolore o di punizione.

I monaci ai quali è affidato il compito di realizzarle, devono lavorare a digiuno, in stato di grazia, in ginocchio e a certe ore canoniche. Le dipingono su pannelli di legno ponendo successivamente degli strati di pittura speciale, le cui formulazioni risalgono ai primi secoli, contenente elementi minerali, vegetali ed animali. Il monaco associa dunque i tre regni a questa incarnazione salvatrice, del divino. Associa a questa ascesa purificatrice la natura intera, decaduta per colpa del primo uomo. Una volta stesi gli strati di pittura, dipinge il soggetto dell'icona, inserendovi quanto più oro possibile. L'icona deve essere di forma scavata affinché *“la terra rifletta l'impronta del Cielo”* secondo la tradizione. L'icona viene poi benedetta con una formula speciale, con fumigazioni abbondanti e frequenti di incenso, ponendo attorno ad essa o davanti ad essa, delle piccole luci: lumini a olio (rossi) o ceri di cera di api. La “Preghiera del cuore” deve, in effetti, essere una “adorazione” e non una domanda, secondo la regola secolare. Viene poi la recita del mantra. Per l'esicasta consiste nel pronunciare interiormente la seguente immutabile formula:

“KYRIE ISSU CHRISTE IE THEU ELEISON IMAS AMARTANON”

cioè

“SIGNORE GESÙ CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETÀ DI ME PECCATORE”

Le liturgie orientali e latine fanno uso frequente della formula: “Kyrie eleison ... Christe Eleison” e le vibrazioni sonore sono vicinissime le une alle altre nella formula cristiana. Prima di cominciare, l’escicasta dovrà meditare sulla morte, l’umiliazione di sé, la visione (naturalmente esoterica) del Giudizio finale con il quale ha termine la creazione presente e alla quale seguirà l’Eone futuro. Mediterà sulla “ricompensa”, che è la fissazione delle anime attraverso il Fuoco- Principio, Fuoco che in qualche modo le immerge. Fissazione che può essere buona o malvagia, che deriva dal giudizio di tutte le creature, uomini o Angeli. Dovrà prendere coscienza di essere il più corrotto di tutti gli uomini, più malvagio degli stessi spiriti malvagi e, di conseguenza, di meritare il rigetto finale. Da questo stato d’animo interiore devono nascere la contrizione, la tristezza e le lacrime. Se questo stato di “trasmutazione” dell’essere interiore, analogo alla “putrefazione” alchemica, è raggiunto, l’escicasta deve rimanervi fino a quando questo stato scompare naturalmente. Ma se l’anima è rimasta insensibile a questa preparazione, la tradizione dell’escicismo consiglia di pregare per ottenerlo, come una grazia. Faccio notare che non si tratta affatto di fare dell’escicasta un pessimista, un disperato. Al contrario, la regola afferma che deve vivere allegro, di buonumore e felice di sentirsi sulla buona via.

Ma questa “putrefazione” deve essere raggiunta fin dal momento in cui si comincia gli esercizi. Il rosario serve a ritmare, a verificare il numero e lo svolgimento delle litanie del mantra. È consigliato un rosario composto da otto serie di otto grani (in ricordo delle otto beatitudini) separate ognuna da un grano più grosso, per un totale quindi di 72 grani (in ricordo dei 72 nomi divini della Shemamphorash). Per ognuno dei 64 grani ordinari si potrà usare la formula breve: KYRIE ISSU CHRISTE IE THEU ELEISON e pronunciare per gli otto grani che separano le serie, la formula lunga:

KYRIE ISSU CHRISTE IE THEU ELEISON IMAS AMARTANON.

La respirazione deve essere regolare, ritmata dalla formula che deve essere pronunciata durante la aspirazione, aspirazione effettuata unicamente attraverso il naso, e la recitazione è puramente interiore, mai verbale. L’escicasta respinge ogni desiderio di prodigio, fugge i poteri psichici, come mezzi usati dalle entità inferiori per distoglierlo dal suo cammino spirituale. Riporto quanto diceva un escicasta dei primi secoli:

«Volendo contemplare la faccia del Padre Celeste, non sforzarti di vedere durante la tua preghiera qualche immagine o figura ... Fuggi il desiderio di vedere sotto una forma sensibile gli Angeli, le Potenze o il Cristo. Altrimenti rischi di sprofondare nella follia, di prendere il lupo per il pastore e di adorare i demoni al posto di Dio ... L’inizio dell’errore è nel desiderio dello spirito di percepire la Divinità in una immagine o in una figura”.

Questa tecnica è spesso concomitante con grandi tentazioni, infestazioni, ossessioni e apparizioni demoniache. Colui che nel corso delle evocazione magiche sarà riuscito a vedere il mondo demoniaco e, senza esserne posseduto, sarà rimasto padrone di sé stesso, avrà la propria fede confermata per sempre. Abbiamo visto che la litania, il mantra, comporta otto parole in greco (formula completa) e sei parole solo nella formula abbreviata. La formula è pronunciata, lo ripeto, interiormente, durante la aspirazione visualizzando la formula, come veicolata con l’aria ispirata, discendere nel nostro cuore con l’immagine del Cristo. Se facciamo il raffronto con lo yoga tantrico, dove si parla di un “Loto del cuore”, vediamo quanto escicismo e yoga siano vicini. I rari documenti dell’escicismo non fanno cenno alcuno alle fumigazioni: queste fanno parte delle istruzioni orali passate da maestro a novizio. È infatti evidente che l’aria elementare, quella che noi respiriamo, è molto impura. Sappiamo dalla tradizione cristiana (San Paolo, *Lettera agli Efesini*) che l’atmosfera è l’habitat del mondo demoniaco. Ecco quindi la necessità di purificarla con una fumigazione, la cui formula di sacralizzazione sia un corto ma efficace esorcismo. Sul risveglio di quello che il tantrismo chiama la Kundalini, una specie di energia psichica di natura ignea e che tutti i trattati affermano essere pericolosa da maneggiare, anzi addirittura mortale se non si è guidati da

un vero maestro, le scritture giudeo-cristiane affermano: “L’eterno tuo Dio è un fuoco divorante” Deuteronomio IV, 24 “La mia parola è come un fuoco” Geremia XXIII, 29

“Farò uscire dalle tue viscere un fuoco che ti divorerà ... Tutti voi avete, acceso in voi, un fuoco che vi brucia, voi siete avvolti da fiamme. Camminate nella luce di questo fuoco che avete preparato, nelle fiamme che avete acceso...” Isaia L, 2 *“Il fuoco che esce dall’uomo che contempla, lo divora”* Hekhalot Rabbati III,4 Vi è in effetti un duplice aspetto di questo Fuoco. Sappiamo che il Tempio di Salomone, replica del Tabernacolo, fu realizzato da Salomone secondo i disegni ricevuti attraverso David, suo padre, dalle mani del profeta Nathan, depositano dell’esoterismo di Israele.

Sappiamo che il Tempio fu costruito a immagine di Dio, dell’uomo e dell’universo e che studiare significa studiare l’uno e l’altro. Vi erano due Altari sui quali bruciavano due fuochi differenti: uno era l’Altare dei Profumi, sul quale, all’alba, a mezzogiorno e alla sera, veniva offerto a Dio dell’incenso di adorazione e di lodi. L’altro Altare, era l’Altare dei Sacrifici, sul quale i sacrificanti offrivano le vittime consacrate. L’Altare dei Profumi è l’immagine del nostro cuore, delle nostre buone azioni. L’Altare dei Sacrifici è la immagine del nostro cervello e del sacrificio che dobbiamo fare delle nostre passioni, rappresentate dagli animali.

Ognuno dei cinque oggetti consacrati: l’Arca dell’Alleanza, il Candeliere a sette braccia, l’Altare dei Profumi, l’Altare dei Sacrifici e il Mare di Rame, corrisponde a uno dei nostri centri psichici essenziali nel tempio interiore che portiamo in noi. Da qui le parole del rosacrociario Robert Fludd: *“Quando il Tempio sarà consacrato, le sue pietre morte ritorneranno viventi, il metallo impuro sarà trasmutato in oro e l’uomo riscoprirà il suo stato primitivo”*.