***INTRODUZIONE ALLA RATICA DELLA PREGHIERA DI GESÙ***

La Preghiera di Gesù **può iniziare con una preghiera vocale** recitata un certo numero di volte, ad esempio sgranando una corona, e sotto la direzione di una guida spirituale, o *starec.* La corona ortodossa, fatta di lana nera intrecciata, ha cento "nodi"; ve ne sono anche di più corte. Si può recitarne una o due, o più, in certe ore del giorno. Ma questo è solo **un mezzo esteriore che deve condurre alla preghiera interiore**; **quest'ultima deve allora fissarsi sul ritmo della respirazione**.

Si raccomanda di essere prudenti, e di non scostarsi dalle direttive avute dallo *starec*;questi è un « anziano", in genere un monaco, che ha esperienza della Preghiera, ed è in grado di essere il "padre" o la guida spirituale. Chi si trovasse nell’impossibilità di avere una simile guida, « *può sempre lasciarsi guidare dalla Sacra Scrittura* », dice il p. Paissio Velickowskij, « *e dalle raccomandazioni dei Padri* ».

**La respirazione serve da supporto e da simbolo spirituale della Preghiera**.   
« *Il Nome di Gesù è un profumo olezzante* » (cf. Ct 1, 3) che si respira con diletto.   
Il soffio di Gesù è spirituale, guarisce, caccia i demoni, comunica lo Spirito Santo (Gv 20, 22). Lo Spirito Santo è Soffio divino (*Spiritus*, *spirare*),amore che spira in seno al mistero trinitario.

**La respirazione di Gesù**, come il battito del suo cuore, doveva essere legata incessantemente a questo mistero di amore, come anche ai suoi sospiri di uomo (cf. Mc 7, 34 e 8, 12), e alle "aspirazioni" che ogni cuore umano porta in sé. « *Lo Spirito Santo intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili* » (Rm 8, 26).

La funzione respiratoria, essenziale alla vita dell’organismo, è legata alla circolazione del sangue, al ritmo del cuore, alle fibre più riposte del nostro essere. **La respirazione profonda del Nome di Gesù è vita per la creatura**: « *E' lui che dà a tutti la vita, il respiro e tutto il resto... In lui abbiamo la vita, il movimento e l'essere* » (At 17, 25. 28). « *Anziché respirare lo Spirito Santo* - dice Gregorio Sinaita - *noi ci siamo riempiti del soffio degli spiriti cattivi* ».

Fissando la Preghiera sul ritmo respiratorio, **lo spirito trova pace e riposo** (*hesychia*,in greco, da cui il nome di "esicasmo" dato alla corrente spirituale della Preghiera di Gesù); esso si **libera dall'agitazione** del mondo esterno, **supera la molteplicità** e la dispersione, **si purifica** dal movimento disordinato dei pensieri, delle immagini, delle rappresentazioni e delle idee; si interiorizza e **si unifica**, e insieme prega con il corpo e "si incarna . Nel profondo del cuore, lo spirito e il corpo ritrovano la loro unità originaria, **l'essere umano ricupera la sua "semplicità".**

Tuttavia, **quello che importa non è il "merito" dell'opera**: la quantità delle preghiere, il numero delle corone o delle mortificazioni nel senso comune. La nozione di" merito è estranea alla teologia orientale: « *Non preoccupatevi del numero delle preghiere da recitare, ma solo che la vostra preghiera scaturisca dal cuore, viva, come acqua sorgiva.* ***Eliminate interamente dal vostro spirito l'idea di quantità*** ».

**Tanto meno si tratta di un esercizio meccanico o di una tecnica psico-somatica analoga a quella di altre religioni orientali**. E’ un esercizio, certamente, incessante, che prende il nome di "attenzione" o anche di "sobrietà", o di "lavoro spirituale", o di "custodia del cuore". E' una vigilanza della preghiera che vuol essere e diventare incessante penetrando fin nelle sorgenti stesse del cuore.

|  |
| --- |
| Bisogna cercare il silenzio dello spirito, evitare tutti i pensieri, anche quelli che sembrano leciti, fissare costantemente le profondità del cuore, e dire:  « *Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore* ».  Talvolta si dirà soltanto:  « *Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me* »;  oppure:  « *Figlio di Dio, abbi pietà di me* ».  Quest'ultima forma, secondo Gregorio Sinaita, riesce più facile per i principianti. Ma **non bisogna variare spesso la formula**, ma solo qualche volta, consiglia il medesimo...       « *Recitando attentamente questa preghiera, starai in piedi o seduto, e anche coricato; controllerai il respiro nella misura del possibile, per non respirare troppo spesso*...      *Invoca il Signore Gesù con un desiderio fervente e in una paziente attesa, lasciando da parte ogni pensiero... Se avverti l'impurità dei cattivi spiriti, cioè i pensieri, apparire nel tuo spirito..., non farvi attenzione, ma trattieni il respiro, racchiudi lo spirito nel cuore, e invoca il Signore Gesù incessantemente e senza distrarti, ed essi fuggiranno, invisibilmente bruciati dal Nome divino. L'hesychia... consiste nel cercare il Signore nel proprio cuore, cioè nel mantenere il cuore nella preghiera, e ritrovarsi costantemente all'interno di quest’ultimo...* ». |

**La Preghiera di Gesù, con il suo aspetto di tecnica spirituale e il suo ritmo respiratorio, consiste nel discendere dallo spirito - o dall'intelligenza - nel cuore**.

« *Bisogna discendere dal cervello nel cuore. Per ora*, - dice Teofano il Recluso, - *vi sono in voi soltanto riflessioni tutte cerebrali su Dio, ma Dio stesso rimane fuori*. *Ontologicamente, la conseguenza essenziale della caduta, per l'uomo, è precisamente la disgregazione spirituale per la quale la sua personalità è privata del suo centro, e la sua intelligenza si disperde in un mondo esteriore* ».

**Il luogo di questa dispersione della personalità nell'ambito delle cose è la testa**, il cervello, dove i pensieri « *turbinano come fiocchi di neve o come sciami di moscerini in estate*. *Attraverso il cervello, lo spirito conosce un mondo che gli è esterno e nello stesso tempo perde il contatto con i mondi spirituali di cui il cuore cieco e impotente intuisce solo oscuramente la realtà*. *Per ricostruire la persona nella grazia, occorre dunque ritrovare un* ***rapporto armonioso tra l'intelligenza e il cuore*** »nDobbiamo pregare col cuore, ritrovare la preghiera del cuore.

|  |
| --- |
| E’ necessario: - **sedersi in un luogo ritirato e tranquillo**, lontano dal frastuono e dal movimento, nel silenzio.  - **Curvare la testa verso il proprio cuore**, allontanarsi dall'agitazione dei pensieri, dire di no alla dispersione, alla molteplicità delle immagini, delle idee, dei ricordi.  - **Respirare lentamente, profondamente, pregando il Signore Gesù**.  - **Fissare senza alcuna tensione lo sguardo interiore sul “luogo del cuore”**, ancora opaco e oscuro, nel quale la Preghiera introduce il Nome divino di Gesù con il ritmo della respirazione.  A poco a poco il Nome di Gesù si identifica con le pulsazioni del cuore. Il cuore, per parte sua, prega e respira incessantemente la Preghiera di Gesù, che diventa così la « preghiera continua e incessante ». |

Questo aspetto tecnico ci pare sorprendente: vediamo in esso, immediatamente, da esperto psicologo qual è l'uomo occidentale, il pericolo dell'introspezione, dell'autosuggestione, della "analisi"... In realtà, nulla di tutto questo: **si tratta invece di liberare il cuore e lo spirito dall'oppressione dei pensieri, dall'occupazione continua delle idee, dall'influsso degli "spiriti impuri" affinché, sotto l'azione della grazia, le "energie del cuore" liberate possano irradiarsi in noi senza ostacoli, attraverso l'anima nostra come attraverso il corpo**. « *Nel cuore sta la vita, e proprio là dobbiamo procurare di vivere* ».