La preghiera  di Gesù
**Evoluzione storica e aspetti pratici**

*Benvenuto De Matteis*

**Introduzione: fondamenti biblici**

La preghiera di Gesù si compone di una breve frase che costituisce **un atto di fede** nella divinità e nella signoria di Gesù: "*Signore Gesù Cristo, figlio di Dio*".  Allo stesso tempo è **implorazione di perdono e misericordia**: “*abbi pietà di me peccatore*” .

Questa invocazione di pietà e misericordia **si trova già nei vangeli**:

“*La folla lo sgridava perché tacesse; ma egli gridava ancora più forte: “Signore, figlio di Davide, abbi pietà di noi!”***;**

“*Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo:  "O Dio, abbi pietà di me peccatore***”;**

**Pregare facendo uso del Nome di Gesù è un'istituzione divina**: è stata introdotta non tramite un profeta o un apostolo o un angelo, bensì dal Figlio stesso di Dio. Dopo l'ultima cena, il Signore Gesù Cristo diede ai suoi discepoli dei comandamenti e dei precetti sublimi e definitivi; fra questi, **la preghiera nel suo Nome**. Egli ha presentato questo tipo di  preghiera come un dono nuovo e straordinario, d'inestimabile valore.   Gli apostoli conoscevano già in parte la potenza del Nome di Gesù: per suo mezzo guarivano le malattie incurabili, sottomettevano i demoni, li dominavano, li legavano e li cacciavano. **E' questo Nome che il Signore comanda di utilizzare nelle preghiere, promettendo che agirà con particolare efficacia**. ***"Qualunque cosa chiederete al Padre nel mio Nome"***, dice ai suoi apostoli, ***"la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio Nome, io la farò"*** (Gv 14.13-14). ***"In verità, in verità vi dico: se chiederete qualche cosa al Padre nel mio Nome, egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla nel mio Nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena"*** (Gv 16.23-24).

     Negli Evangeli, negli Atti e nelle Lettere noi vediamo la **fiducia senza limiti che gli apostoli avevano nel Nome del Signore Gesù** e la loro infinita venerazione nei suoi confronti. E' per suo mezzo che essi compivano i segni più straordinari. Certamente non troviamo nessun esempio che ci dica in che modo essi pregassero facendo uso del Nome del Signore, ma è certo che lo facevano.

 I primi cristiani designano se stessi come “*coloro che invocano il nome del Signore*” *(At* 9,14; *At* 9,21; *At* 22,16; *1Cor* 1,2; *2Tm* 2,22); riferito a Gesù (cf. *Fil* 2,11; *At* 3,16+).

Questo Nome **per il quale gli apostoli e i cristiani soffrono** (cf. *At* 21,13; *1Pt* 4,14; 3Gv 1,7) e **che essi predicano** *(At* 4,10; *At* 4,12; *At* 4,17-18; *At* 5,28; *At* 5,40; cf. *At* 3,6; *At* 3,16; *At* 8,12; *At* 8,16; *At* 9,15; *At* 9,16; *At* 9,27; *At* 9,28), **che  invocano** *(At* 2,21; *At* 4,12; *At* 9,14; *At* 9,21; *At* 22,16), è sempre il nome di Gesù **Signore,** inseparabile dalla sua persona *(At* 3,16+); nome ricevuto nella risurrezione *(At* 2,36), ossia “*il nome che è sopra ogni nome*”: il nome “Signore” fino allora riservato a Dio *(Fil* 2,9-11).

 Secondo la mentalità degli antichi, **il nome è inseparabile dalla persona e partecipa delle sue prerogative** (vedere *Es* 3,14+). Così l’invocazione del nome di Gesù *(At* 2,21+; *At* 2,38+) richiama la potenza di Gesù *(At* 3,6; *At* 4,7; *At* 4,10; *At* 4,30; *At* 10,43; *At* 16,18; *At* 19,13; *Lc* 9,49; *Lc* 10,17; vedere anche *Gv* 14,13; *Gv* 14,14; *Gv* 15,16; *Gv* 16,24; *Gv* 16,26; *Gv* 20,31). Ma tale invocazione per riuscire efficace **richiede**, da parte di chi vi fa ricorso, **la fede** (cf. *At* 19,13-17; *Mt* 8,10+).

 Nel giorno del giudizio ci sarà salvezza o condanna a seconda che si sarà invocato o no questo nome, si sarà riconosciuto o meno Gesù come Signore (vedere *At* 4,12 e *Rm* 10,9). Quando Pietro, finito il suo discorso alla folla, subito dopo l’evento della Pentecoste, accoglie la domanda del popolo “*Che cosa dobbiamo fare, fratelli?*”, prontamente risponde:  “*Pentitevi e ciascuno di voi si faccia battezzare nel nome di Gesù Cristo per la remissione dei vostri peccati; dopo riceverete il dono dello Spirito Santo*”.

Il **battesimo** è dato “*nel nome di Gesù Cristo*” (38) (cf. *At* 1,5+); è ricevuto “*invocando il nome del Signore Gesù*”.

Infine, se dare un nome, come abbiamo già visto anche per l’A.T., è conferire una qualità reale (cf. *Ef* 1,21; *Eb* 1,4), **per Gesù questo nome è quello di “Signore**” (v. 11 cf. *At* 2,21+; *At* 3,16+).

Al di là dei vangeli e degli scritti neotestamentari, possiamo rintracciare un primo cenno all'importanza del Nome di Gesù nel ***Pastore di Erma*** (prima metà del II sec.): **“Il nome del Figlio è grande e immenso ed è lui che sostiene il mondo intero”** .

**Evoluzione storica e aspetti pratici**

Rispetto alla invocazione del Nome praticata dai primi cristiani, la "preghiera di Gesù", come la conosciamo oggi,  assume un aspetto particolare per il suo legame ad **una tecnica respiratoria e a un metodo di concentrazione mentale**. Per quanto riguarda questi due elementi, essa affonda le sue radici nell’antico monachesimo orientale.

Nella ***Vita di Antonio****,* scritta da sant’Atanasio nel IV sec., è riportata la pratica della **preghiera monologica** (preghiera composta di una sola formula o parola).

**Cassiano**, a sua volta, riprendendo il concetto di preghiera pura di **Evagrio** parla invece di ***oratio ignea*** per significare una una "*preghiera continua e infuocata*":

|  |
| --- |
| *Questa orazione del Pater, sebbene sembri contenere ogni pienezza di perfezione, appunto perché suggerita e fissata dall'autorità del Signore, tuttavia essa induce coloro che abitualmente la recitano, ad adottare la forma di preghiera più elevata, già da noi in precedenza richiamata: essa li induce progressivamente ad un'orazione ardente, nota a pochissimi e da pochissimi sperimentata, anzi, per meglio esprimermi, ineffabile; tale orazione, trascendendo ogni senso umano, non si esprime con il suono della voce, con il movimento della lingua, o con la pronuncia delle parole, essa è tale che la mente, illuminata dall'infusione della luce celeste, non la esprime con voci umane e ristrette, ma, al contrario, essa la effonde come da una fonte copiosissima e la invia fino a Dio copiosamente e ineffabilmente, e produce tanta effusione in quel solo movimento, quanta la mente, una volta ritornata in se stessa, non potrebbe esprimere facilmente a parole, né ripercorrere. Un tale stato di orazione ce lo indicò anche Nostro Signore con la formula di quella supplica che Egli, come s'è detto, ritiratosi tutto solo sul monte, oppure, tacitamente, espresse, allorché, nella preghiera della sua agonia, profuse perfino con gocce di sangue, con un esempio inimitabile di intensità.*  |

Nella tradizione occidentale**, Sant’Agostino**  parlando di queste preghiere  ne riporta le seguenti caratteristiche: frequenti, molto brevi, quasi lanciate rapidamente *(quodammodo iaculatas:* da qui l’espressione ***orazione giaculatoria****).*

Ritornando invece al monachesimo d'oriente, già dal V sec. troviamo un certo numero di testi che dimostrano l’importanza del nome di Gesù nelle giaculatorie usate dagli asceti: questa invocazione ha la potenza di esorcizzare i demòni e di scacciare i *logismoi,* i pensieri, e di mantenere nel ricordo di Dio. Fra di essi troviamo i grandi maestri sinaitici: **Nilo di Ancira** (o il Sinaita), **Diadoco di Fotica**, **Giovanni Climaco** ed **Esichio**.

Attribuito a Nilo dalla Filocalia è il [***Discorso sulla preghiera***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/NUOVI%20FILOCALIA/NILO%20SINAI.htm)dove giunge a dire:

**“*Colui che prega in Spirito e Verità non celebra più il creatore a motivo delle sue creature, ma lo canta traendo la lode da lui stesso*.**

**"*Se sei teologo pregherai veramente. E se preghi veramente sei teologo*”.**

**Diadoco, vescovo di Fotica** (458 ca.) nella sua opera, [***Discorso ascetico diviso in cento capitoli pratici di scienza e discernimento spirituale***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/NUOVI%20FILOCALIA/VARI/diadoco%20di%20foticea.htm) offre impareggiabili  insegnamenti ascetici e consigli sulla preghiera pura che possono essere considerati la base di tutto l'insegnamento esicastico successivo:

|  |
| --- |
| Eccone alcuni:"*Ebbra dell'amore divino l'anima sigilla le labbra nel* ***silenzio*** *e s'immerge nel gaudio della gloriosa luce di Dio [...] Risplendendo questa luce, nelle riserve dell'anima, manifesta alla mente tutti gli aspri e tenebrosi attacchi demoniaci, e, investendoli con il suo santo e luminoso chiarore li rende più fiacchi*""*Gli spiriti del male soggiornano nelle regioni attorno al cuore e  non vogliono che ciò sia ritenuto vero dagli uomini, temendo che la mente si armi contro di loro nella sua* ***invocazione di Dio***""*La mente è resa fertile dall'opera dello Spirito che fa erompere in lei una sorgente di amore e di gioia.  [...] Non c'è dubbio che quando la mente è sotto l'azione della luce divina diventi del tutto chiara cosicchè, essa stessa,* ***possa vedere l'abbondanza della sua luce***"*Quando avremo col* ***pensiero di Dio******chiuse tutte le possibilità di divagazione alla nostra mente****, allora essa ci richiede, in modo assoluto, un impegno che soddisfi le sue esigenze di azione. Bisogna, a questo punto, darle* ***l'invocazione del "Signore Gesù*"*****Contempla questa parola, perla preziosa nei tuoi scrigni, e non seguire altra immaginazione****. Chiunque fissa senza tregua, negli intimi recessi del cuore,* ***questo nome glorioso****, può riuscire a contemplare la luce della sua mente. Tenendo saldo nella mente, con ferma sollecitudine, questo nome, consuma, in un sentimento intenso, ogni inquinamento dell'anima*. ***Quel nome glorioso*** *e desiderato dimorando a lungo, mediante l'evocazione mentale, nel fervore del cuore, fa sorgere in noi la costante tendenza ad amarne la bontà, senza che niente vi si opponga ormai più.* ***E' questa la perla preziosa che dobbiamo acquistare*** *vendendo i propri beni per avere, trovandola, una gioia ineffabile*."*Non bisogna dimenticare che* ***esiste una preghiera al di sopra di tutta la vastità della contemplazione dei misteri divini****; essa è concessa a quelli che con tutte le capacità percettive e con un senso d'illimitata plenitudine comunicano alla Grazia divina*""*Il fuoco sacro* ***inebria l'uomo intero*** *di un amore senza limiti e di una gioia senza fine*""*Chi vuole portare il cuore a perfetta purificazione, lo infiammi costantemente con* ***l'invocazione del "Signore Gesù"****, facendo di essa l'unica sua preoccupazione e la sua pratica costante*"*Quando ci si vuole liberare dalla corruzione* ***non basta pregare ogni tanto, è necessario essere sempre impegnati nella preghiera****, mediante la vigilanza cosciente sulle proprie forze mentali, anche quando siamo lontani dalla casa riservata all'orazione*"“*chi vuole purificare il proprio cuore, lo infiammi perpetuamente con* ***il ricordo del Signore Gesù****, avendo questo solo come studio e opera incessante*”  “*Se poi, in seguito, l’uomo comincia a progredire con l’osservanza dei precetti e* ***invoca incessantemente il Signore Gesù****, allora il fuoco della santa grazia si distribuisce anche ai sensi esteriore del cuore a consumare interamente la zizzania della terra umana*”.   |

Sempre fra i sinaiti, troviamo **Barsanufio e Giovanni**, contemporanei di Diadoco: di loro ci è pervenuta [una raccolta di lettere, di consigli e e istruzioni spirituali](http://digilander.libero.it/esicasmo/ESICASM/lettere.htm) indirizzate a varie categorie di persone. Un suggerimento di Giovanni contro le tentazioni consiste non tanto nell’affrontarle (metodo adatto per i “forti”), quanto nel rifugiarsi nel nome di Gesù: **“*A noi deboli, non rimane che rifugiarci nel nome di Gesù*”.**

Molto interessante un testo di un altro sinaita, **Giovanni Climaco** (VI-VII sec.), in cui il ricordo di Gesù, inteso come **attualizzazione della sua presenza**, diviene anche la forma della preghiera stessa: *L'esichia fisica consiste nel saper sistemare i comportamenti e i relativi nostri sentimenti. Quella spirituale è disciplina sistematrice dei pensieri e custodia inviolata della mente. Ama* ***l'esichia il pensiero vigoroso e conciso, sempre vigile alla porta del cuore per eliminare o respingere quelli che dall'esterno vorrebbero in esso irrompere****. Chi ha l'esichia nel senso del cuore sa quel che voglio dire. Uno ancora bambino inesperto non può né gustarlo né conoscerlo. Il perfetto esicasta non avrà bisogno di altre parole, perché illuminato sulle ragioni delle cose.      “L’esichia consiste nello* ***stare in continua adorazione del Signore****, sempre alla sua presenza,* ***con il ricordo di Gesù aderente  al suo respiro****; allora potrai toccare con mano i vantaggi dell’esichia”.*

Con Giovanni, dunque, comincia ad affermarsi l’idea di “collegare” la preghiera con il respiro.

Le *Centurie,* erroneamente attribuite ad **Esichio**,  sono un altro testo fondamentale della preghiera di Gesù: ***“Che il ricordo di Gesù sia unito al tuo respiro ... e a tutta la tua vita”****.* L’aggiunta è molto importante perché significa che tutta la vita deve essere orientata al “ricordo di Gesù” ed è sempre in questo scritto che per la prima volta si parla di “preghiera di Gesù”, collegata al respiro e che purifica e unifica lo spirito. Ne nasce un dialogo con il Maestro interiore, Cristo stesso, che fa conoscere al cuore la sua volontà: il fine della preghiera è questo ascolto e l’invocazione ci permette di “*partecipare al santo nome di Gesù*”.

Anche **Filoteo il Sinaita** (o di Batos, monastero del Monte Athos, XIII sec.), erede di Climaco, in un brano contenuto nei [***Quaranta capitoli di sobrietà***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/NUOVI%20FILOCALIA/filoteo_il_sinaita.htm)(17)*,* anticipa in un certo senso lo sviluppo dell’esicasmo, dove la preghiera di Gesù viene associata alla percezione di una luce sovrannaturale: *“La sobrietà purifica luminosamente la coscienza. E quando questa è purificata, è come quando una luce nascosta improvvisamente risplende e scaccia una grande tenebra; quando questa è stata scacciata per una sobrietà vera, prolungata e genuina, la coscienza mostra di nuovo le cose nascoste.*

***Attraverso l’intelletto, la luce bramata insegna con la sobrietà il combattimento invisibile, la battaglia spirituale, e come bisogna scagliare le lance nel duello solitario, ferire con i pensieri, come con dardi ben assestati - in modo che non sia invece l’intelletto ad essere segretamente colpito dai dardi scoccati contro Cristo, luce serena, anziché contro la tenebra funesta****. Chi ha gustato quella luce ha compreso ciò che dico. Gustare di questa luce ancor più estenua l’anima che ne è nutrita; ed essa non ne è mai sazia: anzi, quanto più ne mangia, tanto più ne ha fame. È una luce che attira la mente come il sole gli occhi; e che - essendo inesplicabile e spiegata non da parole, ma dall’esperienza di chi ne è colpito (o ferito, piuttosto) - mi costringe al silenzio”.*

Nel X sec. incontriamo **Simeone il Nuovo Teologo**, il grande mistico bizantino, al quale era stato attribuito il primo trattato sul metodo esicasta di preghiera: [***Metodo per la santa preghiera e l’attenzione***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/NUOVI%20FILOCALIA/niceforo_il_solitario.htm)*.* La critica lo pensa comunque contemporaneo a Niceforo (XIV sec.): alcuni attribuiscono l’opera al Niceforo stesso, altri ad uno Pseudo-Simeone il Nuovo Teologo. Nella ***Vita di Simeone il Nuovo Teologo****,* scritta da Niceta Stethatos, viene riportata una importante testimonianza sulla esperienza contemplativa di questo monaco del famoso monastero Studion di Costantinopoli:

*“Una notte, mentre era in preghiera, lo spirito purificato unito allo Spirito Santo, vide una luce dall’alto che gettava all’improvviso i suoi raggi su di lui; una luce reale e grandissima che rischiarava tutto e rendeva tutto chiaro come il giorno. Illuminato da questa luce, gli sembrò che tutta la casa e la cella dove si trovava fosse svanita in un istante e in un istante si fosse annientata, ch’egli stesso fosse rapito in aria e avesse dimenticato interamente il corpo. In questo stato - com’egli stesso diceva e scriveva ai suoi confidenti - fu riempito di una grande gioia e inondato di grandi lacrime e, ciò che è strano in questo meraviglioso evento, è il fatto che, non ancora iniziato a simili rivelazioni, nel suo stupore gridava a voce alta e senza tregua: “Signore, abbi pietà di me!”, come si rese conto appena ritornato in sé; giacché in quel momento ignorava del tutto che la sua lingua parlasse e la sua parola fosse udita da altri... Molto tardi, essendosi questa luce a poco a poco ritirata, egli si trovò nel suo corpo e all’interno della sua cella e notò che il cuore era pieno di una gioia inesprimibile e la bocca pronunciava ancora ad alta voce: “Signore, abbi pietà di me!”.*

**Dalla seconda metà del XIII sec. e nel XIV, il Monte Athos è il luogo di una particolare rinascita e fioritura dell’ideale esicasta della pura contemplazione e della vita eremitica**. Risalgono a questo periodo le **prime descrizioni dettagliate della tecnica psicosomatica** associata alla preghiera di Gesù. Autori fondamentali di queste opere sono **Niceforo, Massimo il Kausohalyba, Teolepto di Filadelfia, Gregorio il Sinaita e**, come detto sopra, lo **Pseudo-Simeone il Nuovo Teologo**.

**Questo metodo suppone comunque e sempre una preparazione ascetica**: assenza di preoccupazioni e pensieri circa cose ragionevoli e irragionevoli (l’*amerimnia*), una coscienza pura e la libertà da tutte le passioni e attaccamenti.

Inoltre sono richieste le seguenti **condizioni esteriori**:

- **una cella tranquilla**;

- **un atteggiamento del corpo**: sedere su un piccolo sgabello, con il mento appoggiato sul petto, lo sguardo fissato sull’ombelico e rimanere in questa posizione nonostante il dolore che essa può causare.

Questo esercizio richiede anche:

- **un controllo del respiro** che va  rallentato;

- **una esplorazione mentale** nel profondo della propria "anima" alla ricerca del “cuore”, che accompagna (e precede) il controllo del respiro;

- **l’invocazione ripetuta e perseverante del nome di Gesù**.

|  |
| --- |
| *Di buon mattino mettiti a sedere su uno sgabello alto un palmo; dirigi il pensiero dal dominio della mente sul cuore e costringilo a rimanervi. Curvo laboriosamente, mentre il petto, le spalle e la nuca ti faranno male, grida con perseveranza e col pensiero e con l'anima:* ***"Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me"****. In seguito, se per la posizione forzata, o dalla noia provocata dalla sosta prolungata sulla stessa formula  porta il tuo pensiero sull'altra forma dell'invocazione e ripeti:* ***"Figlio di Dio abbi pietà di me!"****. Ripeti questa formula numerose volte, evita, per indolenza, di cambiarla troppo spesso, le piante trapiantate con frequenza non attecchiscono.****Controlla il respiro*** *dei polmoni, in modo da non respirare nel consueto modo. Poiché il soffio dei respiri incontrollati che sale dal cuore oscura la mente e agita l'anima, la dissipa, l'abbandona alla distrazione, oppure le fa passare davanti ogni sorta di immagini indirizzandola insensibilmente verso ciò che non è bene. Non ti turbare se vedi sorgere l'impurità degli spiriti malvagi e prender forma nel tuo pensiero; come pure non dare attenzione ai buoni pensieri che ti si possono presentare.* ***Tieni salda la mente nel cuore****, domina la respirazione, e* ***ripeti senza stancarti l'invocazione al Signore Gesù****; ben presto brucerai e dominerai questi pensieri, fustigandoli invisibilmente col Nome divino. Giovanni Climaco dice: "Col nome di Gesù fustiga i nemici. Non c'è arma più forte, nè in cielo nè in terra".* ([**Gregorio Sinaita: Guida all'esichia e alla preghiera di Gesù**](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/NUOVI%20FILOCALIA/gregorio_il_sinaita.htm)***)*** |

Il metodo esicasta subirà una **decisa critica da parte del greco-calabrese Barlaam**, ma troverà un suo difensore in **Gregorio Palamas**, che ne approfondirà ulteriormente l'aspetto antropologico e pratico. **Un dato importante della concezione  di Gregorio Palamas è che il corpo non è cattivo in sé, può aiutare lo spirito nella preghiera, e, trasformato dall’azione della grazia, partecipare delle "energie" di Dio e divenire tempio di Dio**.

Un accenno è doveroso anche per **Massimo il Kausohalyba** e **Teolepto di Filadelfia**. Il primo, innamorato della vita solitaria (al punto di incendiare più volte la propria capanna per difendere la sua solitudine), raccontava di aver chiesto alla Vergine la grazia della *“preghiera spirituale”.* Mentre era dinanzi ad un’icona della Madonna, provò nel petto una sensazione di calore e di dolcezza e cominciò a pronunciare la preghiera di Gesù. Massimo **univa il ricordo di Gesù a quello di Maria**, ma purtroppo non ne conosciamo le modalità concrete.

**Teolepto di Filadelfia** nella sua famosa opera, [***Discorso che espone l’attività nascosta in Cristo e mostra in breve la fatica della professione monastica***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/NUOVI%20FILOCALIA/VARI/teolepto_metropolita_di_filadelf.htm)ci offre i seguenti suggerimenti pratici e spirituali: *“Sedendo nella casa, ricordati di Dio,* ***elevando l’intelletto da tutte le cose****; prostrati a lui in silenzio,* ***riversa davanti a lui tutto il tuo cuore e aderisci a lui con l’amore****. Giacché il ricordo di Dio è contemplazione di Dio, che attira a sé lo sguardo e il desiderio dell’intelletto e lo circonda con i raggi della sua luce” ; ...“La preghiera pura,* ***unendo a sé intelletto, ragione e spirito, fissa senza distrazione con la ragione il nome, con l’intelletto il Dio invocato e con lo spirito manifesta la compunzione, l’umiltà e la carità****; così scongiura la Trinità che non ha principio, il Padre, il Figlio e lo Spirito santo, il Dio unico”.*

Nel XIV sec. incontriamo **Callisto e Ignazio**, monaci al Monte Athos, che scriveranno il celebre trattato:[***Metodo e canone rigoroso - con l’aiuto di Dio - attestato per quelli che hanno scelto la vita esicasta e monastica***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/CALLISTOIGNAZIO/callisto_e_ignazio_xanthopouloi.htm) *,* un testo in cui si trova una messa a punto del metodo di preghiera di Gesù e della vita esicastica.

Si raccomanda:

- **una cella oscura,** perché la vista disperde lo spirito;

- la **ripetizione della preghiera “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!” sincronizzata con il respiro**: con la prima parte lo spirito si slancia verso il Signore, con la seconda rientra in se stesso; la formula espressa in questo modo è consigliata ai principianti, ma successivamente la si può ridurre anche a una parte sola, al solo nome di Gesù;

- **il tempo da dedicare a questa preghiera è indicato in 3 ore e mezza al giorno**: 1 ora al tramonto, 1/2 ora dopo compieta; 1 ora al risveglio; 1 ora dopo la recita di quelle che noi oggi chiamiamo Lodi mattutine.

Nonostante l’attenzione dedicata alla formulazione di un metodo di preghiera, **gli autori non incorrono mai nell’errore di considerare questi elementi tecnici come il fine ultimo** : si tratta semplicemente di un aiuto, ma il contributo  più importante, senza il quale non vi può essere vera preghiera, è la grazia di Dio.

I **secoli XV al XVIII** costituiscono un periodo  in cui questa preghiera sembra dimenticata, ma alla fine del sec. XVIII, la chiesa greca conosce un notevole risveglio con **Nicodimo** **Aghiorita** e **Macario** e sono proprio essi che pubblicano la famosa ***Filocalia***,una raccolta di testi particolarmente importanti relativi alla preghiera di Gesù e alla vita esicasta. Secondo Nicodimo, **è fondamentale l’importanza del distacco dalle realtà esteriori**, **ponendo molta cura nel *“difendere” i propri sensi, ma anche la propria immaginazione*, imparando a entrare in se stessi, nel proprio cuore**. Questo atteggiamento contemplativo non è “inattivo”: è necessario ripetere la preghiera di Gesù, mettendo in essa tutta la fede, la volontà, la forza e l’amore di cui si è capaci.

È estremamente interessante come venga indicato il metodo di pronuncia della formula ***“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!”*, alla quale segue un momento di silenzio in cui si trattiene il respiro perché la preghiera sia ripetuta dal “verbo interiore”**. **I frutti di questa orazione sono il distacco dalle cose sensibili, l'umiltà, la contrizione, il dono delle lacrime, una chiara visione di se stessi “come dinanzi ad uno specchio”, una purezza perfetta, una gioia interiore ineffabile**.

La pratica della preghiera a Gesù si diffonde in Russia nel XVIII sec. In questo periodo viene realizzata  la prima traduzione della *Filocalia,* a cura dello *starets*  **Paisij Velichkovskij**.

**Serafino di Sarov**, uno dei santi russi più amati, si forma anche sulla *Filocalia* e raccomanda l’esercizio della preghiera di Gesù.

|  |
| --- |
|  *"Per ottenere la piena libertà nei confronti delle passioni, perché l'anima si ritiri completamente in se stessa, è indispensabile esercitarsi costantemente al raccoglimento dello spirito e alla preghiera. Questo rientrare dell'anima in se stessa è una croce sulla quale l'uomo deve stendersi con le sue passioni e i suoi desideri. Per ricevere e sentire in sé la luce del Signore, bisogna sottrarsi il più possibile a tutte le cose visibili. Quando, in una fede intensa nel Crocifisso, si è riusciti a purificare la propria anima con la penitenza e le opere buone, bisogna chiudere i propri occhi di carne, far scendere la mente nel cuore e invocare incessantemente il Nome di nostro Signore Gesù Cristo: « Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me! »**Allora, a seconda della misura del proprio slancio e del proprio amore per il Diletto, nell'invocazione del suo Nome l'uomo trova un rapimento che suscita in lui la volontà di ricercare l'illuminazione suprema. "*  |

**Teofane il Recluso**, il più conosciuto tra gli asceti russi, procede alla stesura di una monumentale *Dobrotoljubie*, che presenta però una diversa scelta dei testi rispetto alla *Filocalia* di Nicodimo e Macario. Famosi sono i suoi [***Consigli pratici sulla preghiera di Gesù***](http://digilander.libero.it/benparker/NETSCAPE/TEOFANE/TEOFANE.htm)**:**

|  |
| --- |
| *La pratica della Preghiera di Gesù è semplice. Rimani alla presenza del Signore con l’attenzione nel cuore e invocalo:* ***“SIGNORE GESU’ CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA’ DI ME!”****. L’essenziale non sta nelle parole, ma nella fede, nella contrizione e nella sottomissione al Signore. Con questi sentimenti si può stare davanti a Dio anche senza parole ed essere ugualmente in preghiera.* ***Impara a praticare la preghiera della mente nel cuore. La Preghiera di Gesù è infatti una lampada ai nostri passi e una stella che ci guida sulla via del cielo****, come insegnano i santi Padri nella Filocalia. La Preghiera di Gesù, quando brilla incessantemente nella mente e nel cuore, è una spada contro la debolezza della carne e i desideri malvagi di gola e di lussuria. Dopo le parole iniziali:* ***« Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio »****, puoi continuare così:* ***«per l'intercessione della Madre di Dio, abbi pietà di me, peccatore ».******La preghiera esteriore da sola non è sufficiente****, Dio presta attenzione alla mente: perciò quei monaci che non conciliano la preghiera interiore con quella esteriore non sono monaci, sono simili a legna bruciata. Il monaco che non conosce o che ha dimenticato la pratica della Preghiera di Gesù non porta il sigillo di Cristo. I libri non possono insegnarci la preghiera interiore, possono solo farci vedere alcuni metodi tecnici per praticarla. E' necessario invece recitarla con perseveranza.* *Pregare consiste nel* ***rimanere spiritualmente di fronte a Dio nel nostro cuore****, nella glorificazione, nel ringraziamento, nella supplica e nella contrizione: tutto ciò dev'essere spirituale. La radice di ogni preghiera è il timore di Dio: da esso nasce la fede in Dio, la sottomissione a Lui, la speranza in Lui e l'attaccamento a Lui con sentimento di amore, dimenticando tutte le cose materiali. Quando la preghiera è efficace, tutti questi sentimenti e moti spirituali sono presenti nel cuore con tutto il loro vigore.* *Come può aiutarci in questo la Preghiera di Gesù?* ***Attraverso la sensazione di calore che si sviluppa nel cuore e attorno ad esso come effetto di questa Preghiera.******L'abitudine alla preghiera non si crea improvvisamente, ma richiede un lungo lavoro e una paziente fatica.****La Preghiera di Gesù, e il calore che l'accompagna, sono il miglior aiuto alla nascita di questa abitudine alla preghiera.* ***Bada però che questi sono i mezzi, non la cosa in sé.******E' possibile che esistano sia la Preghiera di Gesù che la sensazione di calore senza che ci sia la vera preghiera****. Ciò è realmente possibile, per quanto strano possa sembrare.* ***Quando preghiamo dobbiamo tenere la mente di fronte a Dio e pensare unicamente a Lui****; ma altri pensieri continuano a farsi strada nella mente e la distraggono da Dio. Per insegnare alla mente a rimanere concentrata su una cosa* ***i santi Padri usavano brevi preghiere e prendevano l'abitudine di recitarle incessantemente****. Questa ripetizione incessante di una breve preghiera fissa la mente nel pensiero di Dio e disperde tutti i pensieri inutili. I Padri usavano diverse preghiere brevi, ma la Preghiera di Gesù si è affermata in modo particolare ed è certamente la più usata.Ecco cos'è la Preghiera di Gesù: è una delle tante preghiere brevi, verbale come le altre,* ***il suo scopo è di concentrare la mente unicamente nel pensiero di Dio.***  |

Tuttavia è con l’opera ***Racconti di un pellegrino russo*** che si diffonde la preghiera di Gesù. Vi sono molte ipotesi circa l’origine di questa opera, ma molte rimangono le domande senza risposta: tuttavia, si può essere quasi certi che si è trattato di una esperienza vissuta.

Si tratta di un cammino spirituale di un pellegrino che dopo aver udito l’invito paolino, “*pregate incessantemente*” , vuole comprendere come ciò sia realizzabile. Uno *starets* lo aiuta in questa ricerca e dopo avergli indicato la preghiera di Gesù, gli spiega alcuni passi della *Filocalia,* che poi diventerà sua compagna inseparabile, per indicargli un metodo.

Lo *starets* riprende il trattato di Simeone il Nuovo Teologo, indicando **la necessità del silenzio e della solitudine, la posizione del corpo, il controllo del respiro, la mente orientata al cuore, la ripetizione della preghiera di Gesù**, sforzandosi di evitare ogni pensiero estraneo .

Il pellegrino giunge a ripetere, invocare, la preghiera di Gesù 12.000 volte al giorno; successivamente la preghiera si ripete quasi da sola, al ritmo del battito del cuore e lui stesso la pronuncia con questo ritmo:

al primo battito, *Signore,*

al secondo *Gesù,*

al terzo *Cristo,* e via di seguito.

Successivamente il pellegrino si mette alla ricerca del centro del cuore, cercando di dirigere il suo sguardo verso il centro di se stesso, così come lo *starets* gli aveva insegnato. E a sua volta - ed è emblematico - lo trasmetterà a un compagno di viaggio .