

LA PREGHIERA DEL NOME DI GESÙ

PROGRAMMA E METODO DELLA PREGHIERA DEL CUORE

PRESENTAZIONE

L'invocazione del Nome di Gesù è una pratica antichissima nella cristianità ed è un tesoro prezioso dell'oriente Cristiano.

La breve formula:

- **Gesù abbi pietà di me peccatore**
- **Signore Gesù Cristo, figlio del Dio vivente, abbi pietà di me peccatore**

ripetuta un numero indefinito di volte introduce, chi la pratica con fedeltà, in uno stato di pace interiore.

Questa forma di preghiera trasforma interiormente l'individuo, ovviamente in modo graduale.

Certamente l'occidentale sempre così attivo ed anche, perché no?, spesso agitato potrà trovare agli inizi delle difficoltà.

Vale la pena perseverare.

Qual è l'essenza del nome di Gesù?

Fissa l'attenzione sulla realtà di Gesù e sulla tua realtà di orante

Ø **La realtà di Gesù è la pienezza della vita e la luce vivificante.**

Ø **La tua realtà di orante è il vuoto che attende.**

La nostra pochezza e l'amore attento di Gesù ci fanno prendere coscienza del nostro vuoto interiore che fa scendere la "grazia" misericordiosa di Dio.

Nella fedeltà, nella perseveranza l'invocazione del Nome di Gesù condurranno gradualmente l'orante nella realtà dell'Uomo Nuovo.

Cosa deve fare l'orante?

Deve pazientemente cercare di creare in sé le condizioni del silenzio.

Quale silenzio?

Silenzio dei Sensi :
moderazione nel bere
moderazione nel mangiare
moderazione nel dormire
moderazione nel parlare

Silenzio della mente :
dominio del fantasticare
dominio del tumultuare
dominio dei pensieri

Silenzio del cuore:
non risentimento
non abbattimento
non ira
non agitazione
non invidia
non possesso
non dominio

L'orante deve tacere e così il Nome di Gesù scenderà in lui come una forza trasformante dei sensi, della mente, del cuore.

Normalmente questa esperienza attraversa tre momenti.

Il primo richiede sia la formulazione dell'invocazione in modo udibile sia la perseveranza.

L'orante assume la posizione che gli facilita la tranquillità e ripete l'invocazione del nome di Gesù. In chi persevera, con semplicità ed umiltà, scende la pace che viene dal Signore.

Il secondo porta la pace nel tumultuo dei pensieri. La presenza del Signore in lui unifica la mente dell'orante

Il terzo lo si ha quando gradualmente il Nome scende nel cuore e l'orante, in modo che non aveva previsto, sperimenta: di avere sul creato uno sguardo contemplativo d'amore, un assenza di desiderio di possesso, di vedere le persone nel progetto di Dio.

Il visibile e l'invisibile si sono congiunti.

PROGRAMMA:

Primo ciclo:

USO DELL'INVOCAZIONE DEL NOME

I° Momento

II° Momento

III° Momento

IV° Momento

Secondo ciclo:

INVOCAZIONE DEL NOME DI GESU' COME VIA SPIRITUALE

I° Momento

II° Momento

I° CICLO: USO DELL'INVOCAZIONE DEL NOME

I Momento

Entra ora in questa via. Prestale una pacata attenzione perciò non avere fretta e non leggere in modo affrettato.

Tieni presente che se questa esperienza sarà vissuta in modo autentico non ti accompagnerà nella camera buia dell'individualismo devozionale ma:

ti aprirà allo sguardo d'amore di Dio sul creato e sull'uomo

ti proietterà al servizio del progetto di Dio sull'uomo e sul mondo

Abbi cura di questa strada

II Momento

Puoi fare l'invocazione del Nome in più modi.

Gradualmente troverai la formula più consona alla tua preghiera personale.

Tieni presente che il fulcro di essa dovrà, in ogni caso essere, la parola “**Gesù**”

Il nome Gesù sarà bene sia inserito in una invocazione più o meno sviluppata, del tipo

- **Gesù** abbi pietà
- **Gesù** abbi pietà di un peccatore
- **Signore Gesù Cristo**, figlio del Dio vivente, abbi pietà di un peccatore

Quest'ultima è la frase più comune nell'oriente Cristiano

Ma puoi anche usare semplicemente la forma più breve e più semplice

“ **GESU'** ”

Il sacro nome, più e più volte ripetuto, è la preghiera.

Puoi pregare pronunciando le parole o pensando silenziosamente l'invocazione, in un primo tempo pregala con voce moderatamente udibile, poi passa alla forma mentale, questa ti accompagnerà verso la contemplazione

III Momento

Puoi fare l'invocazione del Nome in qualsiasi luogo ed in qualsiasi momento, stabilisci però anche un tempo ed un luogo per una regolare invocazione del Nome.

Questa è una condizione necessaria per i principianti.

Per una regolare invocazione cerca un posto solitario e tranquillo.

Per la posizione tieni presente che la migliore è quella che produce una maggiore quiete fisica e concentrazione interiore.

Certamente può essere di aiuto una posizione che esprima umiltà, invocazione, adorazione.

Prima di iniziare l'invocazione mettiti in pace con te stesso.

Domanda l'ispirazione e la guida allo Spirito Santo.

Ad esempio: *Vieni Spirito Santo*

Illumina il mio cuore

Donami un raggio della tua luce

Sei tu la luce del mio cuore

Donami un cuore docile

Donami la tua gioia

O simili

A questo punto comincia, con adorazione, rispetto ed amore

a dire il Nome, l'invocazione, piano, dolcemente, quietamente

Pensa soltanto a Gesù

Assolutamente non cercare sensazioni o emozioni

Raccogli quietamente i tuoi pensieri, le tue sensazioni, la tua volontà, ricomponi te stesso in Lui.

Evita le tensioni

Un'invocazione deve essere separata dall'altra da qualche secondo di pausa silenziosa

Protrai l'invocazione quanto puoi o desideri

Se ti senti stanco interrompi

Quanto ti senti disposto ricominciala

A suo tempo, non avere fretta, non volere stabilirlo tu, sentirai il nome di Gesù salire alle tue labbra spontaneamente, e rimanere, quasi costantemente, presente alla mente in modo silente e pacato

Stai attento, lo ripeto, al desiderio di “provare” qualcosa. Rifuggilo.

IV momento

Se perciò trascorriamo del tempo nella invocazione del Nome e non “proviamo” qualcosa non facciamone un problema. Non pensiamo di avere sprecato del tempo perché questa preghiera apparentemente sterile è certamente gradita a Dio in quanto è priva di ogni ricerca egoistica di “sensazioni”.

Anche se ti sembrerà che questa preghiera ti lascia freddo, arido, ti prego di perseverare.

Questo esercizio, indubbiamente gratuito, guidato dall'amore, questa calma perseverante nel Nome non potrà non rafforzare la tua vita di credente.

Inoltre, la preghiera del Nome normalmente non lascia in uno stato di aridità ma gradualmente porta alla gioia serena ed alla luce.

Dice il Cantico dei Cantici: “Il tuo nome è come unguento sparso... trascinami correremo dietro a Te”

II° CICLO: INVOCAZIONE DEL NOME DI GESU' COME VIA SPIRITUALE

2.1 L'invocazione del Nome di Gesù può essere:

- un semplice episodio del nostro cammino spirituale
- una via spirituale tra le altre
- la via spirituale che scegliamo in modo predominante

Per essere più espliciti, l'invocazione del Nome può essere per te che leggi:

un atto transitorio

una preghiera che ti aiuta per un certo tempo e che poi lasci per altre forme

un metodo che usi abitualmente non escludendo gli altri

il metodo sul quale organizzi tutta la tua vita di preghiera.

La scelta di una forma o di un'altra dipende da tendenze personali, situazioni particolari, possibilità.

In ogni modo va tenuto presente che questa sono semplicemente delle prime nozioni per un primo contatto con il Nome.

2.2 Non si giunge alla preghiera del Nome di Gesù né per curiosità né per un "capriccio spirituale". Dobbiamo attendere di essere chiamati o condotti da Dio. Dobbiamo avvicinarci al Nome di Gesù sotto la guida dello Spirito Santo, solo così l'invocazione del Nome sarà un frutto dello Spirito.

2.3 Non esistono segni infallibili che ci assicurino che siamo chiamati alla preghiera del Nome; ma alcuni indizi che dobbiamo esaminare possono incoraggiarci ad intraprenderla.

Se ci sentiamo attratti verso l'invocazione del Nome

Se essa produce in noi una crescita di amore e di pace

Se l'uso di altre preghiere diviene difficoltoso

Possiamo ritenere che nella nostra vita si sta aprendo la via del Nome.

2.4 Naturalmente il percorrere questa via non ci autorizza a disprezzare le altre forme di preghiera. E neanche affermare che essa sia la migliore forma di preghiera.

La migliore preghiera per ognuno è quella alla quale lo Spirito Santo lo guida, qualunque sia la sua forma.