

## Sulla dispersione del pensiero durante la preghiera di Gesù

Secondo Evagrio Pontico (+ 399) “*la preghiera è un mettere da parte i pensieri*”. *Mettere da parte*: non un conflitto selvaggio, non una furiosa repressione, ma una qualche, sia pure costante, azione di distacco. Attraverso la ripetizione del Nome, siamo aiutati a “*mettere da parte*”, a lasciare andare le nostre futili e dannose immaginazioni e sostituire ad esse il pensiero di Gesù [...]

Quando per la prima volta iniziate la Preghiera di Gesù, non preoccupatevi troppo di eliminare pensieri e immagini mentali. Come abbiamo già detto, lasciate che la vostra strategia sia positiva, non negativa. Richiamate alla mente non ciò che deve essere escluso ma ciò che deve essere presente. Non fermatevi sui vostri pensieri e su come eliminarli: pensate a Gesù.

Concentrate il vostro intero io, tutto il vostro ardore e devozione sulla persona del Salvatore; sentite la sua presenza; parlategli con amore. Se l'attenzione divaga, come indubbiamente accadrà, non scoraggiatevi: con gentilezza, senza esasperazione o rabbia interiore, riportatela indietro. Se essa vaga di nuovo, di nuovo riportatela indietro. Ritornate al centro, il centro vitale e personale che è Gesù Cristo.

Guardate all'invocazione, non tanto come preghiera vuota di pensieri, ma come preghiera piena dell'Amato. Lasciate che sia, nel senso più ricco della parola, una preghiera di *affetto* – sebbene non di eccitamento emotivo autoindotto. Poiché, mentre la Preghiera di Gesù è certamente molto più che una preghiera affettiva, nel senso tecnico occidentale, è con sentimento di amore che noi dobbiamo correttamente iniziare. Il nostro atteggiamento interiore, quando incominciamo l'invocazione, è quello di S. Riccardo di Chichester:

*O mio misericordioso Redentore,  
amico e fratello,  
possa vederTi più chiaramente,  
amarTi più teneramente,  
e seguirTi più da vicino*

*Kallistos Ware, La potenza del nome,  
Il leone verde, pp. 40-44*