

PREGARE OGGI IL “NOME” DI GESÙ

Suggerimenti pratici e metodologici

Certamente sono necessarie alcune indicazioni, anche per chiarire quali sono le differenze tra questo tipo di preghiera ed altre espressioni religiose che troviamo al di fuori del cristianesimo.

Innanzitutto è necessario distinguere la preghiera dalla tecnica psicosomatica. Se è pur vero che il ritorno in se stessi e l'ambiente esteriore sono importanti, **il movimento di interiorizzazione non è fine a se stesso**, quasi uno sforzo per giungere al proprio Io, individuato come l'Assoluto, come possiamo trovare nello yoga e in una mistica neoplatonica. Ma si tratta di un movimento di fede, di adorazione e di umiltà verso il Dio rivelato, presente nello spirito. Inoltre occorre porre attenzione perché la preghiera non diventi meccanica.

L'antropologia che soggiace a questa preghiera fa del cuore il luogo naturale dello spirito. La stessa attenzione al respiro ha una certa somiglianza con i *mantra* e si riconosce una certa dipendenza e scambio con il *dkhir* musulmano: **segno questo che lo spirito umano è uguale dovunque, certi desideri sono insiti nella natura umana (2)**. Ma **il metodo esicasta non è mai stato considerato un “mezzo più veloce” per attendere alla contemplazione, evitando così la dimensione ascetica**. Certo, gli esicasti hanno spesso sottolineato la grandezza di questo metodo, ma dalla loro testimonianza di vita trapela anche un cammino di ascesi.

Separata dalla dimensione psicosomatica, la preghiera di Gesù può sembrare ridicibile ad una giaculatoria, ma si tratta comunque “di una giaculatoria particolarmente venerabile per la sua antichità, per il suo fondamento biblico e il suo significato teologico. E nel cuore dell'uomo il pensiero e il sentimento abituali della presenza misericordiosa del Salvatore, luce delle anime, hanno certo più che altro la virtù di mantenere lo spirito nel raccoglimento interiore, nella preghiera continua e nell'unione con Dio.

Si può ammirare e praticare la preghiera di Gesù senza praticare, né ritenersi obbligati di seguire in tutto, il metodo esicasta della preghiera. Si ricorderà anche che i primi Padri dell'esicasmo lasciano a ciascuno la libertà spirituale di scegliere la “monologia” che meglio conviene al proprio stato, e per la quale ci si sente più attratti” (3).

“Scopo” della preghiera di Gesù

I monaci erano andati nel deserto per ricondurre tutte le proprie forze all'amore di Dio: eliminare, cioè, le molteplici preoccupazioni per ottenere, con l'unificazione interiore, la salvezza, ad onore e gloria di Dio.

Nell'Oriente si è sempre posta una particolare **attenzione alla creazione della persona ad “immagine e somiglianza” di Dio: questa dimensione ontologica e teologica è anche il fine della preghiera del Nome di Gesù: è il Verbo,**

Archetipo, Immagine, Icona del Padre, che può condurci alla somiglianza con Dio-Trinità, partecipi della sua natura divina. Questa nuova realtà, **l'uomo-deificato, la théosis, esprime l'ideale religioso dell'Oriente**: l'antropologia orientale è l'ontologia della deificazione, illuminazione progressiva dell'uomo. **Con i sacramenti e la liturgia, la Chiesa è il luogo dove questo cammino si compie.**

Nella tradizione esicasta, la *théosis* assume spesso la forma esteriore di una visione di luce: la luce increata della Divinità che nella trasfigurazione di Cristo sul monte Tabor si rese visibile a Pietro, Giacomo e Giovanni. **Questa è la luce alla quale ci possiamo avvicinare con l'invocazione del Nome. La preghiera di Gesù permette che la luminosità della trasfigurazione raggiunga tutti gli spazi della nostra vita.**

Possiamo fare ancora un riferimento ai *Racconti di un pellegrino russo*, in cui emerge come questa preghiera modifica il rapporto con le creature, rendendole trasparenti, sacramento della presenza di Dio: *“Quando io pregavo nel profondo del cuore, tutto ciò che mi stava intorno mi appariva sotto un aspetto stupendo: gli alberi, l'erba, gli uccelli, la terra, l'aria, la luce, tutto sembrava dirmi che ogni cosa esiste per l'uomo, testimonia l'amore di Dio per lui, e tutte le cose pregavano e cantavano Dio e la sua gloria. Così compresi quella che la Filocalia chiama “la conoscenza del linguaggio di tutte le creature” e colsi la possibilità che ha l'uomo di dialogare con le creature di Dio. [...] Sentivo un amore bruciante per Gesù Cristo e per tutte le creature di Dio”*(4).

Caratteristiche della preghiera di Gesù (5)

La preghiera di Gesù presenta alcuni elementi: semplicità e flessibilità, completezza, potenza del Nome, disciplina spirituale di una persistente ripetizione, senza dimenticare che l'Oriente ha sempre dedicato una certa attenzione anche al corpo (6).

Semplicità e flessibilità

Come iniziare? Prima di pronunciare il nome di Gesù, è indispensabile cercare di mettersi in uno stato di quiete, di silenzio, per implorare l'aiuto dello Spirito Santo nel quale solo si può dire “Gesù è il Signore” (cf. 1Cor 12,3), e con semplicità, dedicare alla preghiera spazi abbondanti ogni giorno: *“Per camminare, bisogna muovere un primo passo; per nuotare, bisogna buttarsi in acqua. È la stessa cosa con l'invocazione del Nome. Incomincia a pronunciarlo con sentimenti di adorazione e di amore. Sii fedele a questo esercizio. Ripetilo. Non pensare che tu stai invocando il Nome; pensa solo allo stesso Gesù. Pronuncia il suo nome adagio, sottovoce e con calma”* (7).

Anche la forma esteriore della preghiera è molto semplice: **“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”**, ma non è una formula fissa: può essere ampliata (... **peccatore**) o abbreviata (**Signore Gesù**). Se le si appongono modifiche, nella ricerca del “proprio” ritmo, è cosa buona non cambiarla spesso.

Può essere recitata durante le abituali attività o le si può riservare degli spazi propri. In quest'ultimo caso, la tradizione ortodossa consiglia **un luogo riservato, in penombra, con gli occhi chiusi o dinanzi ad un'icona illuminata da candele, seduti o in piedi**. All'effetto soporifero dell'oscurità si può reagire alzandosi o fare il segno di croce alla fine di ogni invocazione, terminando con una prostrazione. Anche stando seduti occorrerà fare attenzione che lo sgabello non sia troppo comodo: nei

monasteri ortodossi si usa un piccolo sgabello, ma è sufficiente che la sedia non abbia i braccioli.

Oltre alla posizione si consiglia anche un certo **controllo della respirazione**. La preghiera di Gesù può essere sincronizzata con questa (la prima parte mentre si inspira, la seconda mentre si espira) o con il battito del cuore (8).

Un altro aiuto alla preghiera è dato dalla **cordicella per la preghiera o rosario** (9), composta da un centinaio di nodi: non serve però per contare il numero delle volte che la preghiera viene ripetuta, ma per concentrarsi con più facilità e per raggiungere un ritmo regolare (10).

Inoltre, la recitazione della preghiera deve sgorgare tranquilla, senza enfasi o violenza interiori, **lasciandole prendere il proprio ritmo, fino a lasciarle “cantare”** nell'intimo la sua melodia.

Dire la preghiera di Gesù un centinaio di volte, senza fretta e in modo attento, secondo alcuni esicasti, significa impiegare “almeno” mezz'ora.

Completezza

Ancora il pellegrino russo ci viene in aiuto; egli afferma: “*Ciò che è il Vangelo è anche la preghiera di Gesù, poiché il divino Nome di Gesù Cristo racchiude in sé tutte le verità evangeliche. I Santi Padri dicono che la Preghiera di Gesù è la sintesi di tutto il Vangelo*” (11). Essa infatti ci ricorda i due principali misteri della nostra fede, l'Incarnazione e la Trinità: si invoca Cristo con il nome umano “Gesù” e lo si riconosce “Signore” e “Figlio di Dio”; rivolgendosi alla seconda persona, Gesù, si include anche il Padre, e lo Spirito Santo è presente poiché sta scritto che non si può dire “Signore Gesù” se non nello Spirito Santo (12).

Inoltre apre all'adorazione e alla penitenza, formando un movimento dialettico di ascesa e di ritorno, in cui la parola “pietà” viene a trovarsi come punto di incontro tra il peccato e la misericordia.

La potenza del Nome

A questo proposito basta riflettere su quanto già scritto circa l'importanza del Nome nella Sacra Scrittura (13). **Il Nome non è un talismano, non “funziona” grazie alla ripetizione automatica: richiede fede e ascesi.** I Padri parlano di raccoglimento, silenzio, vigilanza interiore, attenzione a colui che stiamo implorando e alle parole che lui stesso ci dice, soprattutto perseveranza e fedeltà (14).

Gli “effetti” della preghiera di Gesù

Sono soprattutto due: l'**unificazione** e l'**interiorità**.

Quando si inizia a pregare spesso ci si trova immersi in molti pensieri che distraggono: sono un segno della nostra mancanza di unità. Eppure contemplare significa, prima di tutto, essere presenti, *qui e ora*. Ma c'è il rischio di perdersi nel passato o in un futuro fantastico. La preghiera richiede la consapevolezza, l'essere

presenti dove si è, di fronte a Dio, in quel preciso momento, né prima né dopo. La preghiera di Gesù, per grazia, ci può aiutare a recuperare l'unità frantumata dal peccato, a essere presenti al *kairós* (15).

Se un modo per combattere i pensieri consiste nell'affrontarli è anche vero che questo, ci dicono i padri del deserto, è un metodo che possono usare i "forti". Un altro metodo, alla portata di tutti, è quello di aggirare l'ostacolo, ordinando tutta la nostra attenzione verso un altro obiettivo: visto che la nostra mente non può che avere solo un pensiero per volta, concentrarci sulla preghiera di Gesù significa sottrarci progressivamente al turbinio dei nostri pensieri.

Tutto questo però non deve far dimenticare che **la preghiera di Gesù non è semplicemente un metodo per l'eliminazione dei pensieri: è prima di tutto espressione di amore per Gesù** (16).

La ripetizione del nome di Gesù rende la nostra preghiera anche più interiore, più parte di noi stessi; **noi diveniamo "preghiera"**. Scriveva Pavel Evdokimov (1901-1970): *"Nelle catacombe l'immagine che ricorre più frequentemente è la figura della donna in preghiera, la Orans. Essa rappresenta la sola vera attitudine dell'anima umana. Non è sufficiente possedere la preghiera, dobbiamo diventare preghiera: preghiera incarnata. Non è sufficiente avere momenti di lode; la nostra vita intera, ogni atto e ogni atteggiamento, anche un sorriso, devono diventare un inno di adorazione, un'offerta, una preghiera. Dobbiamo offrire non ciò che abbiamo, ma ciò che siamo"* (17). L'invocazione del Nome, mentre diviene sempre più interiore, ci conduce in un cammino nel nostro intimo: **si passa da una preghiera orale alla preghiera della mente per giungere a quella del cuore o, meglio, della mente nel cuore.**

Questa preghiera, come tutte del resto, inizia come preghiera orale, parole pronunciate oralmente e volontariamente, concentrando la mente in ciò che si dice. Col passare del tempo, per grazia di Dio, la preghiera tende ad una maggior interiorità: la partecipazione della mente richiede meno impegno, diviene quasi spontanea e i suoni delle parole possono anche cessare: il Nome viene pronunciato nel silenzio, solo con la mente. Questo tuttavia non significa che non ci saranno dei momenti in cui non si sentirà il desiderio di invocare a gran voce il Nome di Gesù!

Ma noi siamo molto più della nostra stessa mente: la preghiera ci conduce al centro del nostro essere, il cuore. **Il cuore è la nostra parte intima, è simbolo delle illimitate potenzialità spirituali della creatura umana, creata ad immagine di Dio e chiamata a conseguire la sua somiglianza. Per raggiungere questo centro dobbiamo discendere non dalla ma con la mente.** Questo è anche un aspetto della unificazione. **Il cuore è anche il punto di incontro tra l'uomo e Dio,** luogo di autoconoscenza e di autotrascendenza, dove ci si intuisce tempio della santissima Trinità. Il pellegrino russo afferma che un mattino fu svegliato dalla preghiera: la sua preghiera era divenuta quella di un Altro che era in lui (18), la preghiera a Gesù era, ora, di Gesù (19).

Una preghiera personale o comunitaria?

Anche se la preghiera di Gesù ha un suo posto particolare nella liturgia della professione monastica orientale, come preghiera per monaci e monache (20), essa è una preghiera per tutti.

Una preghiera che può essere pregata anche comunitariamente. Un suggerimento in tal senso è fornito da L. Guglielmoni in un suo libretto (21):

a) se i presenti alla celebrazione hanno tutti il testo della preghiera del nome di Gesù, si può chiedere a più persone di leggere a voce alta un'invocazione, con una breve pausa di silenzio tra l'una e l'altra litania;

b) un solista proclama una serie di invocazioni del nome di Gesù e l'assemblea canta un'acclamazione a Cristo, in modo responsoriale;

c) adagio e coralmemente, i presenti ripetono con devozione l'invocazione "Signore Gesù", mentre un solista ricorda ogni volta l'attributo corrispondente (22);

d) a cori alterni, vengono recitate adagio le invocazioni, seguite al termine da un silenzio prolungato (23).

Ricordiamo, infine, che è preghiera e come tale trasforma chi la prega e l'umanità intera: *"Possiamo applicare questo Nome alla gente, ai libri, ai fiori, a tutte le cose che incontriamo, vediamo e pensiamo. Il nome di Gesù può diventare una chiave mistica per il mondo, uno strumento dell'offerta nascosta di ogni cosa e di ciascuno, l'impressione del sigillo divino sul mondo. Qualcuno forse potrebbe parlare qui del sacerdozio di tutti i credenti. In unione con il nostro sommo Sacerdote, imploriamo lo Spirito: trasforma la mia preghiera in sacramento"* (24).

NOTE

1 Cf.: E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, pp. 119-152; L. GUGLIELMONI, *Pregare il nome di Gesù*, Milano 1997; *Ibid.*, *Pregare il nome di Gesù*, in "La Settimana del Clero", 22 (1997), p. 14; J.-Y. LELOUP, *op. cit.*, pp. 166-197; M. J. F. MÁRQUEZ, *Vita e contemplazione. Itinerario pratico alla vita interiore*, Cinisello Balsamo (MI) 1993, pp. 202-208; H.-P. RINCKEL, *op. cit.*, pp. 69-100; K. WARE - E. JUNGCLAUSSEN, *op. cit.*, pp. 9-56; UN MONACO DELLA CHIESA D'ORIENTE, *op. cit.*, pp. 103-125.

2 Cf. il capitolo VII: "L'invocazione del nome nelle grandi tradizioni spirituali dell'umanità", in J.-Y. Leloup, *op. cit.*, pp. 129-150.

3 P. Adnès, *Jésus (prière a)*, coll. 1149-1150. Alcuni esempi biblici, tratti da *Itinerari di formazione alla meditazione cristiana*, in *Tempi dello Spirito*, estratto del n. 126, luglio-settembre 1996, pp. XLV-XLVI: Gesù, il Messia (*Gv* 1,41; 4,25); Gesù, l'Emmanuele (*Mt* 1,23); Gesù, colui che viene nel nome del Signore (*Mc* 11,9; *Lc* 13); Gesù, luce del mondo (*Gv* 8,12); Gesù, sole di giustizia (*Mal* 4,2); Gesù, stella del mattino (*Ap* 22,16); Gesù, via vivente verso il Padre (*Eb* 10,19); Gesù, nostra via (*Gv* 14,6); Gesù, nostra verità (*Gv* 14,6); Gesù, il Santo e il Giusto (*At* 13,14); Gesù, il Difensore (*1Gv* 2,1); Gesù, il giusto Giudice (*2Tim* 4,6-8); Gesù, il nuovo Adamo (*1Cor* 15,45); Gesù, nostra vita (*Gv* 1,4); Gesù, nostra risurrezione (*Gv* 11,25); Gesù, sacerdote della nuova alleanza (*Eb* 8,6); Gesù, sacerdote misericordioso e fedele (*Eb* 2,17); Gesù, mediatore tra Dio e gli uomini (*1Tm* 2,5); Gesù, il buon pastore (*Gv* 10,11); Gesù, porta delle pecore (*Gv* 10,7); Gesù, Agnello di Dio (*Gv* 1,29); Gesù, profeta venuto in mezzo al tuo popolo (*Lc* 7,16); Gesù, nostro Maestro (*Mc* 9,5); Gesù, dolce e umile di cuore (*Mt* 11,29); Gesù, nostra pace (*Ef* 2,14); Gesù, Redentore (*1Cor* 1,30); Gesù, prezzo per i nostri peccati (*1Gv* 4,10); Gesù, il Salvatore (*Mt* 1,21); Gesù, Principe della vita (*Gv* 8,12); Gesù, capo della nostra fede (*Eb* 12,2); Gesù, luce della vita (*Gv* 8,12); Gesù, pane del cielo (*Gv* 6,35); Gesù, acqua viva zampillante per la vita eterna (*Gv* 4,10); Gesù, nostra giustizia, Gesù, nostra santità, Gesù, nostra Redenzione (*1Cor* 1,30).

4 ANONIMO, *Racconti di un pellegrino russo*, pp. 57-58.67.

5 Cf. in part.: K. WARE, *La preghiera di Gesù nella spiritualità ortodossa*, in E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, pp. 119-152 = K. WARE - E. JUNGCLAUSSEN, *op. cit.*, pp. 9-57.

6 A questo proposito è necessaria una precisazione. La tecnica fisica elaborata dagli esicasti è un sussidio certamente utile, che però non ci deve mai far perdere di vista che la preghiera è un'invocazione che viene rivolta ad un'altra Persona, al Dio fatto uomo, Gesù Cristo: il suo contesto è anzitutto di fede e di comunità ecclesiale. Per alcuni padri, quali Gregorio il Sinaita, la preghiera di Gesù poteva essere raccomandata solo a membri praticanti e in comunione con la Chiesa.

7 E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 124.

8 Spesso la preghiera, dopo un po' di tempo, si adatta al ritmo del respiro o del cuore, ma anche se questo non accade non c'è motivo di preoccupazione.

9 Viene chiamato dai greci *komvoscoinion* o *komvologion*; dai russi: *ciotki*, *vervitsa* o *lestovka*.

10 Il conteggio è anzi da scoraggiarsi: l'attenzione a questo che invece troviamo nei *Racconti del pellegrino russo* (pp. 38-40) ha, da parte dello *starets*, il senso di mettere alla prova il desiderio del pellegrino. D'altronde, tenere occupate le mani è di grande aiuto per raggiungere la quiete del corpo.

11 ANONIMO, *Racconti di un pellegrino russo*, p. 54.

12 *1Cor* 12,3.

13 Cf. il II cap.

14 Cf. le pp. 21-23 di questo articolo.

15 È significativo come nella liturgia ortodossa, quando è terminata la fase preliminare e tutto è pronto per l'eucaristia, il diacono si avvicina al sacerdote e dice: "È tempo per il Signore di agire", dove in greco per "tempo" troviamo proprio "*kairós*".

16 "Il nostro atteggiamento interiore, quando cominciamo l'invocazione del Nome, sia quello di san Riccardo di Chishester: "O mio misericordioso Redentore, amico e fratello, possa io vederti più chiaramente, amarti più teneramente e seguirti più da vicino": E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 137.

17 P. EVDOKIMOV, *Sacrement de l'amour. Le mystère conjugal à la lumière de la tradition orthodoxe*, Parigi 1962, p. 83, cit. in E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 137.

18 Cf. ANONIMO, *Racconti di un pellegrino russo*, p. 50.

19 In questo cammino può essere molto utile anche il controllo della respirazione: mentre si inspira si può favorire la "discesa" della mente verso il cuore. Questa tecnica è tuttavia sconsigliata al principiante senza guida. In ogni caso le tecniche fisiche sono solo un accessorio, senza le quali la preghiera di Gesù può essere comunque praticata.

20 "Alla vestizione di un monaco o di una monaca, nelle tradizioni greca e russa, c'è l'abitudine di dargli una cordicella per la preghiera (*komvoscoinion*). Nella tradizione russa l'abate pronuncia le seguenti parole: "Prendi, o fratello (sorella), la spada dello Spirito, che è la parola di Dio, per la preghiera continua a Gesù, perché tu devi sempre avere il nome del Signore Gesù nella mente, nel cuore e sulle tue labbra, dicendo continuamente: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore": E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 151, nota 59.

"Fin dal Medio Evo, i monaci dell'Oriente bizantino associano la formula della preghiera di Gesù all'uso di un rosario; quest'ultimo aiuta a contare le invocazioni. Il rosario viene consegnato ai monaci durante la professione monastica. La recita della preghiera di Gesù, o, in altri termini, di un certo numero di rosari con "metanie" (sia inclinazioni che prostrazioni), può restituire completamente o in parte l'ufficio divino secondo una tavola di equivalenze ben definite. Ecco perché la preghiera di Gesù è più che una devozione privata. Essa fa parte, in un certo senso, della preghiera canonica della Chiesa. Infatti è prescritta dalla regola 87 del *Nomocanon*.

Il rosario monastico è chiamato dai Greci □□□□□□□□□□ o □□□□□□□□□□□□, dai Russi *lestovka* o *vervica* o *cětki*. Il rosario greco si compone di 100 perle o grani di legno, o nodi di stoffa. Ad ogni preghiera di Gesù corrisponde un grano di rosario ed una *metania*. Vi sono due specie di *metanie*: le piccole *metanie* o inclinazioni profonde, senza flettere le ginocchia, e le grandi *metanie* o prostrazioni complete, nelle quali la fronte tocca la terra. Al Monte Athos si fanno 1200 (12 x 100) grandi metanie al giorno e la sera 300 piccole. La preghiera di Gesù ha una duplice forma. La forma ordinaria è molto sviluppata: "Signore Gesù Cristo, Figlio e Verbo del Dio vivo, per le preghiere della tua purissima Madre e di tutti i santi, abbi pietà di noi e salvaci". La preghiera più breve, "Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me" è considerata forma penitenziale. Differenti sono gli usi russi: il rosario russo comprende 107 nodi così distribuiti: 1 grosso nodo e 17 piccoli, 2 grossi e 33 piccoli, 1 grosso e 40 piccoli, 1 grosso e 12 piccoli. Queste quattro divisioni rappresentano le quattro parti dell'Ufficio quotidiano: vespro, compieta, mattutino e preghiere dette *typica*. I quattro grossi nodi rappresentano i quattro evangelisti. I Russi adoperano la formula: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi". Fanno meno *metanie* dei Greci. Incominciano il rosario con 10 grandi *metanie*, poi 30 piccole (le une e le altre con la preghiera di Gesù); seguono 60 preghiere di Gesù senza *metanie*; sui grani che restano, grandi *metanie*. Il rosario dovrebbe essere detto cinque volte al giorno. Le equivalenze russe della preghiera di Gesù (con *metanie* per ogni invocazione) e degli uffici sono: ai vespri 500, a compieta 200, a mattutino 500, alle *typica* 700. La pratica era dunque piuttosto severa. Non sapremmo dire in quale misura i monaci uniati praticassero la preghiera di Gesù. Essa era in uso presso gli Studiti della Galizia orientale, oggi dispersi, ma ignoriamo ciò che accadeva presso i Basiliani ruteni, italo-greci e siriaci. Presso i sacerdoti secolari ed i laici uniati crediamo che la corona latina abbia sostituito, in misura considerevole, la preghiera di Gesù": UN MONACO DELLA CHIESA D'ORIENTE, *op. cit.*, pp. 75-76.

21 L. Guglielmoni, *Pregare il nome di Gesù*, Milano 1997.

22 Ad esempio: *Tutti*: Signore Gesù; *Solista*: nome di amore e di perdono.

23 In questo breve libretto, l'autore indica anche alcuni suggerimenti per la preghiera personale (p. 18):

a) ripetere, con il cuore e più volte, un'invocazione del nome fino ad assimilarla, cioè a farla scaturire con spontaneità e abbandono interiore;

b) leggere adagio un'intera sezione del nome di Gesù, fermandosi poi in silenzio e fissando lo sguardo sul tabernacolo (se si è in chiesa) o sul Crocifisso o sul libro aperto della Parola o su un'icona di Cristo;

c) attingere alla preghiera del nome dopo aver meditato un brano del Vangelo o dopo aver ricevuto l'Eucaristia o il perdono sacramentale;

d) imparare a memoria qualcuna di queste invocazioni, da dire lungo la giornata.

La seconda parte del libretto è formata da un buon numero di schemi, suddivisi in relazione ai tempi liturgici.

Ne riportiamo un esempio del Tempo di Avvento:

Gesù, nome atteso da Israele.

Gesù, nome portato dal cielo.

Gesù, nome confidato a Maria.

Gesù, nome rivelato a Giuseppe.

Gesù, nome comunicato ad Elisabetta.

Gesù, nome pronunciato dai pastori.

Gesù, nome adorato dai Magi.

Gesù, nome benedetto dai vegliardi nel Tempio.

Gesù, nome diffuso a Gerusalemme.

Gesù, nome conosciuto a Nazaret.

Gesù, nome gridato dal cieco.

Gesù, nome implorato dai lebbrosi.

Gesù, nome cercato dai poveri.

Gesù, nome temuto dai demoni.

Gesù, nome acclamato dalla folla.

Gesù, nome pronunciato nello Spirito.

24 N. Gorodetskij, *The Prayer of Jesus*, in "Blackfriars", 23 (1942), p. 76, cit. in UN MONACO DELLA CHIESA D'ORIENTE, *op. cit.*, pp. 98-99.