

RACCOLTA DELLE PRINCIPALI TECNICHE DELLA PREGHIERA DI GESU'

di BENVENUTO DE MATTEIS

Molti ci chiedono consigli "tecnici" sulla preghiera di Gesù e su come iniziare a praticarla. In questo articolo abbiamo fatto un primo tentativo di sistematizzazione delle varie forme e tecniche, servendoci dei consigli dei più conosciuti maestri dell'esicasmò e della nostra personale esperienza. Senza pretendere di offrire delle regole valide per tutti o di esaurire un argomento così complesso e difficile, offriamo un primo abbozzo di percorso pratico-metodologico, nella consapevolezza che **l'aspetto tecnico è secondario rispetto agli altri elementi della preghiera e non va perciò né sopravvalutato né troppo sviluppato**, per non cadere nell'errore delle tecniche yogiche buddhiste e induiste che concedono troppo spazio allo sforzo "tecnico" personale e alle complesse architetture mistico-immaginative e gestuali che supportano le fasi della meditazione.

Nella esperienza esicastica siamo esattamente all'opposto di una tale concezione in quanto **si sconsiglia fortemente l'uso di immagini e di altri riferimenti simbolici e rituali esterni**. Sappiamo d'altra parte, che le forme più dirette ed avanzate di meditazione tibetana (*Mahamudra, Dzogchen*) non fanno uso di "forme" ma esaltano comunque l'aspetto tecnico e fanno a meno di ogni riferimento al concetto di un Dio personale che aiuta il meditante. Il nostro aiuto è invece "nel Nome del Signore Gesù".

"Signore Gesù Cristo figlio di Dio abbi pietà di tutti noi peccatori"

Possiamo racchiudere le tecniche della preghiera di Gesù in cinque categorie principali che potrebbero costituire anche un percorso graduale e progressivo:

1. Preghiera vocale/mentale semplice: senza sincronizzazione col respiro.

Consiste nella continua ripetizione dell'invocazione *"Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore"* fatta, all'inizio, per un certo periodo di tempo. Nel primo periodo di pratica si può stabilire un programma graduale e progressivo di ripetizioni secondo il metodo indicato nei *Racconti del Pellegrino*, ma tenendo presente che la nostra attuale condizione di vita non ci permette, perlomeno agli inizi, di andare oltre un certo numero. All'uopo si possono programmare anche dei ritiri individuali di pratica intensiva per impadronirci della pratica ed assaporarne i primi benefici.

2. Preghiera vocale/mentale semplice: sincronizzata col ritmo respiratorio

Di questo secondo metodo esistono diverse varianti: noi suggeriamo, per esperienza, quello più semplice e naturale, senza trattenuto respiratorio:

I fase - abbinamento dell'inspirazione con la prima parte dell'invocazione di Gesù: *"Signore Gesù Cristo Figlio di Dio"*

II fase - abbinamento dell'espiazione con la seconda parte dell'invocazione di Gesù: *"Abbi pietà di me peccatore"*.

Nella prima fase ci "riempiamo" del Nome e iniziamo a portare la nostra attenzione al cuore. Nella seconda fase ci "svuotiamo" dei nostri peccati ed iniziamo a "riposarci" e rilassarci, nella consapevolezza commossa e gioiosa della misericordia che ci viene donata da Gesù.

Questa tecnica ci sembra la più naturale ed equilibrata in quanto non altera il processo naturale del ritmo respiratorio e si integra perfettamente con il nostro funzionamento fisiologico. Anzi, portando la nostra attenzione sul respiro, permette una maggiore consapevolezza e controllo delle fasi inspiratorie ed espiratorie e l'eventuale correzione dei difetti. A lungo andare diventa spontanea e automatica.

3. Preghiera del cuore diretta

Consiste nella sequenza:

Intelligenza-discesa nel cuore-trattenimento del respiro-preghiera di Gesù.

Due Maestri ce la fanno conoscere nei loro scritti : San Gregorio Il Sinaita, che, al XV secolo, introdusse la *Preghiera di Gesù* al monte Athos e ne fu l'instancabile propagatore; e San Simeone il Nuovo Teologo che fu il maestro eminente dell' XI secolo.

San Gregorio il Sinaita:

“Siedi su di un seggio basso, fa discendere la intelligenza dalla testa nel cuore e mantienila in questo luogo; poi, penosamente inclinato fino a risentire un vivo dolore nel petto, nelle spalle e nel collo per la tensione dei muscoli, grida di cuore e di spirito: Signor Gesù Cristo, abbi pietà di me ! Ciò facendo, trattieni il respiro, non respirare con troppo ardore, in quanto ciò può dissipare il pensiero. Se pensieri sopravvengono, non prestarvi attenzione quand'anche fossero semplici e buoni, e non solo vani ed impuri. Trattenendo la respirazione per quanto puoi, imprigionando la tua intelligenza nel cuore e moltiplicando pazientemente i tuoi appelli al Signore Gesù, tu spezzerai e annienterai rapidamente questi pensieri con i colpi invisibili che infligge loro il Nome Divino.

San Giovanni Climaco dice: " *Colpisci i tuoi avversari col Nome di Gesù ; non esiste arma più; potente sulla terra o nei cieli. Quando il tuo pensiero verrà meno, quando il tuo corpo e il tuo cuore saranno divenuti doloranti a forza di piantare in essi con frequenza il nome di Gesù, sicché ogni occupazione avrà cessato di apportar loro il calore e la gioia necessari per sostenere lo zelo e la pazienza di colui che vi si dedica, allora (soltanto) alzati e solo o col tuo discepolo, salmodia o esercita il pensiero su tale passaggio delle Scritture o rifletti alla morte oppure leggi o dedicati al lavoro manuale o a qualche altra occupazione che faccia penare il tuo corpo*

San Simeone il Nuovo Teologo:

Devi in primo luogo vegliare a tre cose: prima, a non avere alcuna preoccupazione, buona o cattiva; in secondo luogo, devi avere una coscienza pura in tutto che nulla ti rimproveri; e per terzo, ad avere un distacco perfetto in modo tale che il tuo pensiero non inclini verso alcuna attrazione di questo mondo. Avendo fortemente stabilito tutte queste disposizioni nel tuo cuore, stai in un luogo ritirato, solo, in un angolo; chiudi la porta, concentra la tua intelligenza, allontana da essa ogni oggetto temporale o vano, appoggia fortemente la barba contro il petto; trattieni un po' la respirazione, fa discendere la tua intelligenza nel cuore mentre dirigi al tempo stesso su di esso gli occhi del corpo tuo, e presta attenzione a ciò che avviene ; costringi l'intelligenza a restarvi legata e cerca col pensiero di trovare il luogo dove si trova il cuore affinché la tua intelligenza vi si fissi completamente. Dapprima vi incontrerai le tenebre e la pena; ma poi, se perseveri in questo esercizio d'attenzione notte e giorno, tu ne ricaverai una gioia incessante. L'intelligenza, a forza di sforzarvisi, troverà il luogo del cuore, ed allora vedrà presto cose che mai ha visto e di cui non ha nozione: si vedrà luminosa, piena di saggezza e di discernimento. Ed allora, da qualsiasi parte possa venire un pensiero illegittimo, prima ancora che penetri nel cuore e vi introduca una qualsiasi immagine, l'intelligenza lo scaccerà e l'annienterà dicendo: Signore Gesù Cristo, abbi pietà' di me! È a partire da

questo momento che essa comincia ad avere risentimento ed odio per i demoni, li insegue, li colpisce e li annienta. In merito alle altre cose che avvengono nello stesso tempo, tu apprenderai a conoscerle più tardi con l'aiuto di Dio, da te stesso, con la tua propria esperienza, nella misura stessa in cui custodirai nel tuo cuore Gesù, vale a dire la preghiera indicata: "Signor Gesù, abbi pietà di me!"

4. Preghiera del cuore mediata

Raccolta dello spirito/mente nelle narici/discesa nel cuore/trattenimento-riposogioia/preghiera di Gesù.

In questo caso la discesa della mente nel cuore non è diretta, ma mediata, appunto, dall'inalazione. Non dobbiamo però fare dei raffronti inopportuni con le tecniche yogiche di meditazione tantrica (tibetane e induiste) che "pretendono" di guidare/controllare le "energie sottili" dell'essere umano. **L'aiuto nel nostro caso è solo psicologico-immaginario, quindi strumentale**, in quanto è impensabile che lo spirito possa veramente raccogliersi nelle narici. Esiste d'altra parte un ricco parallelismo simbolico-spirituale di biblica matrice che rimanda al "soffio-spirito" e che andrebbe maggiormente sviluppato a livello pratico oltre che teologico.

A proposito di questa tecnica, *San Niceforo l'Astinente* ci dice:

*"Prima di tutto, che la tua vita sia libera da ogni agitazione, da ogni preoccupazione, sii in pace con tutti. Poi, ritirati nella tua cella, chiudi la porta dietro di te; siediti in qualche angolo e fai quanto ti dirò. **Concentra il tuo spirito e fai seguire, per raggiungere il cuore, il cammino che segue l'aria, e costringilo a discendere nel cuore con l'aria che ispiri.** Abitualo a non abbandonare questo luogo troppo presto, in quanto al principio esso soffre molto di restare così rinchiuso ed allo stretto, ma quando vi si abitua non vuol più errare al di fuori. Tu sai che la respirazione consiste nell'inspirare e nell'espirare aria. L'organo che a tale scopo serve è il cuore, esso è il principio della vita e del calore. Il cuore attira a sé il fiato per diffondere all'esterno il suo calore con l'espiazione e assicurarsi una temperatura ideale. Il principio o più precisamente lo strumento di questo ritmo sono i polmoni. Costruiti dal Creatore con un tenue tessuto, introducono ed estromettono l'aria come un soffiato, così che il cuore assorbendo nel respiro l'aria fredda ed emettendola riscaldata, mantiene intatta quella funzione che gli è stata affidata per l'equilibrio del corpo vivente.*

*Come già ho detto, **mettiti seduto, raccogli il tuo spirito e introducilo nelle narici; è il cammino che l'aria segue per andare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel cuore**, insieme con l'aria ispirata. Quando vi sarà giunto, vedrai la gioia che eromperà: nulla avrai da rimpiangere. Come uno che torna a casa dopo una lunga assenza non sa frenare la gioia di aver ritrovato la moglie e i figli; così **lo spirito quando si unisce all'anima, è colmo di gioia e di ineffabile allegrezza.** A questo punto, **abituati a non fare uscire lo spirito con impazienza**, le prime volte si sentirà smarrito in questa interiore reclusione e prigione. Ma, quando si sarà ambientato, non avrà alcun desiderio di sortire nelle consuete divagazioni; il regno dei cieli è dentro di noi. Chi volge nel suo intimo lo sguardo, e con pura preghiera cerca di dimorarvi, considera le cose esteriori prive di valore e di pregio.*

*Se fin da principio riesci a discendere nel cuore nel modo che ti ho descritto, ringrazia Dio! A lui dà gloria, esulta e sii fedele a questo esercizio, ti manifesterà le cose che ignori. A questo punto hai bisogno di un altro insegnamento: **mentre il tuo pensiero dimora nel cuore, non stare silenzioso e ozioso, ma costantemente sii impegnato a gridare "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me", e non ti stancare.** Questa pratica tenendo lontano il tuo pensiero dalle divagazioni, lo rende invulnerabile e inattaccabile alle suggestioni del nemico, e ogni giorno lo eleva all'amore e alla nostalgia di Dio.*

5. Preghiera del cuore mista

E' questa una tecnica più avanzata e difficile.

Consiste nella sincronizzazione di un certo numero di battiti del cuore con ognuna delle fasi della respirazione, e nell'adattamento, ad ogni battito del cuore, di uno dei termini della Preghiera di Gesù: *"Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore"*.

Anche su questa tecnica si trovano preziose indicazioni nei Racconti del Pellegrino:

"Bene. Allora immagina nella stessa maniera il tuo cuore e rivolgiti ad esso i tuoi occhi, come se lo guardassi. Ascolta attentamente con la mente i suoi battiti, l'uno dopo l'altro. I santi Padri chiamano quest'operazione 'portare la mente dalla testa al cuore'. Quando ti sarai abituato a questo, comincia allora, sempre guardando interiormente il cuore, a far coincidere a ogni suo battito una parola della preghiera:

- Al primo battito dirai o penserai: *"Signore;*
- al secondo: *Gesù;*
- al terzo: *Cristo;*
- al quarto: *abbi pietà*
- al quinto: *di me peccatore"*.

Dopo aver dato questo insegnamento, il Pellegrino dice ancora al cieco che lo ascoltava:

"Ripeti molte volte questo esercizio; per te sarà facile, perché conosci già la preghiera del cuore e sei preparato ad essa. Poi, quando ti sarai abituato anche a questo, comincia ad ispirare ed ispirare dal cuore tutta la preghiera di Gesù insieme con il respiro, così come insegnano i Padri.

- *Inspirando devi dire o pensare: Signore Gesù Cristo;*

- *espirando: abbi pietà di me.*

Ripetendo sempre più spesso questo esercizio, presto sentirai nel cuore un piacevole dolore, poi una specie di sensazione di sensazione di tepore. E in questo modo, con l'aiuto di Dio, farai tua la dolce e spontanea preghiera interiore del cuore. Ma sta bene attento a non coltivare figure o fantasie nella tua mente, ché i santi Padri raccomandano con forza di evitare la presenza di immagini nella preghiera interiore, e questo per non cadere in tentazione."

Queste raccomandazioni sembrano apparentemente rimandare alla tecnica semplice di sincronizzazione con le fasi di inspirazione-espiazione che abbiamo descritto all'inizio; ma riflettendo attentamente scopriamo che rispetto alla tecnica semplice da noi indicata c'è un elemento in più: il **raccoglimento nel cuore**. Questo la pone quindi tra le forme più avanzate e complesse che **integrano l'attenzione, la postura, il respiro, la mente, il cuore e la preghiera di Gesù**.

ULTERIORI CONSIGLI- RACCOLTA DI METODI DEI MAESTRI DELL'ESICASMO

Consigli di Niceforo

A coloro che non ottenessero accesso al luogo del cuore con i mezzi precedenti, San Niceforo l'Astinente dà questo consiglio: *"La facoltà d'elocuzione risiede nella laringe. Utilizzala dunque a ripetere incessantemente la preghiera di Gesù. Al principio, l'attenzione vi resterà estranea : a poco a poco tuttavia l'intelligenza presterà ascolto alle parole, l'attenzione si fisserà su di esse; poi il cuore ne sarà commosso e la preghiera ti introdurrà da se stessa, senza sforzo da parte tua, nel suo santuario"*.

Questa tecnica è essenzialmente differente dalle precedenti; scandalizza spesso coloro che ne sentono parlare, per ciò che vi è in essa di deliberatamente meccanico; come ammettere, come accettare, anche all'inizio, l'assenza cosciente e consentita di attenzione; come questa preghiera fatta senza prestarvi attenzione può essere o divenire un atto pio?

Noi ci troviamo qui di fronte al **realismo senza reticenze dei Padri** e alla loro straordinaria penetrazione: agli incapaci essi offrono una via che li condurrà alle più autentiche realizzazioni dello spirito ed essi sanno lottare contro ogni nostro nemico spirituale con le sue proprie armi: **agli automatismi del pensiero, oppongono un automatismo che potrà vincere i suoi avversari**, in quanto è ancora più semplice di loro; al concatenamento anarchico voluto dalle circostanze della vita di relazione, essi oppongono un ritmo autonomo poiché libera dall'ambiente colui che lo mette in moto, ma anche personale, poiché ognuno si sceglie il proprio e lo installa sui ritmi profondi del suo essere fisiologico e psicologico. La nostra esperienza, pur così povera, malgrado la sua apparente complessità, non ci insegna forse che l'attenzione analitica del nostro intelletto, molto spesso, dissipa la concentrazione, ne spezza l'unità profonda, disperdendone 'lo sforzo su una moltitudine di oggetti? Invece **la ripetizione monotona, ritmica, senza fretta e senza splendore, di una formula unica, breve ma possente in virtù delle rappresentazioni mentali che vi si legano e della Presenza reale di Dio, fa il silenzio nell' intelletto, unifica l'attenzione sul piano timico e realizza in fin dei conti la piena concentrazione**. È da questa esperienza che è nata l'orazione giaculatoria.

Consigli di Teofane il Recluso

Teofane il Recluso, nei consigli che dà a chiunque voglia intraprendere la vita spirituale, insegna che una delle, condizioni 'indispensabili al successo è di non trascurare mai la dimensione fisica del corpo: " *Sii, egli dice, come una corda di violino regolata su di una nota giusta. Senza illanguidimento né tensione: il corpo eretto, le spalle in giù, il portamento della testa comodo, la tensione di tutti i muscoli orientata verso il cuore*".

È particolarmente interessante notare il giudizio che dà questo grande maestro di vita interiore sui metodi classici dell'esicasmò. Essi sono, egli dice, in sostanza, il frutto e la prova di una esperienza spirituale autentica. Hanno portato ad una conoscenza preziosa delle regole e delle vie della vita interiore, e hanno mostrato in particolare con evidenza **l'importanza della dignità del corpo fin da questa vita nell'opera della salvezza e nella via di unione**. Tuttavia, in regola generale essi sono divenuti superflui sotto il loro aspetto athonita, e **costituiscono un pericolo** per i novizi senza maestro poiché potrebbero soppiantare in essi l'opera spirituale stessa e indurli a prendere per carismatici stati naturali divenuti inabituali per noi.

Le tecniche classiche possono tuttavia, secondo lui, essere consigliate a coloro il cui cuore si è disseccato e chiuso nel formalismo dei riti e delle regole, e che non conoscono più che la forma senza vita della religione. La concentrazione dell'attenzione al cuore, per tutto ciò che comporta come ripercussioni somato-psichiche può far loro ritrovare l'emozione naturale e la vita, e condurli, - sotto una direzione molto sicura, - ai sentimenti apassionali della vera vita interiore.

È necessario dire una volta di più che 'tutte queste tecniche non costituiscono la vita in Dio, come non lo sono nemmeno la preghiera e la meditazione: esse fanno parte di una ricca ascesi liberatrice che abbraccia tutto l'essere e che è per natura negativa. Quando l'attenzione è stata unificata nel luogo di perfetta concentrazione e pronta a ricevere e ad elevare la sua preghiera, allora soltanto comincia l'opera spirituale.

Metodo di Giovanni Climaco

Senza alcun dubbio, fra tutti i metodi il primo posto spetta a quello raccomandato da Giovanni Climaco. Tale metodo, infatti, è particolarmente pratico e non presenta alcun pericolo: è necessario e addirittura indispensabile per l'efficacia della preghiera; esso è alla portata di tutti i cristiani che vivono con pietà e cercano la salvezza, siano essi monaci o laici. Giovanni Climaco, grande guida dei monaci, parla di tale metodo in due punti della

sua *Scala* che conduce dalla terra al cielo: nel gradino che tratta dell'obbedienza e in quello sulla preghiera. Il fatto stesso che egli esponga il primo metodo nel capitolo consacrato alla dottrina riguardante l'obbedienza dei monaci cenobiti, mostra chiaramente che esso è concepito anche per i monaci. L'esposizione di tale metodo è poi ripresa nel lungo capitolo consacrato alla preghiera, dopo le istruzioni concernenti gli esicasti; è rivolta quindi anche ai monaci più avanzati nel cammino spirituale. Lo ripetiamo: il suo grande merito consiste nel fatto che esso dà piena soddisfazione evitando qualsiasi pericolo.

“Rinchiudi il tuo pensiero nelle parole”

Nel gradino sulla preghiera Giovanni Climaco dice: *“Sforzati di ricondurre o esattamente di rinchiudere il pensiero nella preghiera. Se, dato il suo stato d’infanzia, il tuo pensiero viene a mancare e si disperde, riconducilo. La mente tende all’instabilità. Ma colui che mette ordine in tutte le cose può darle stabilità. Se tu perseveri in questa attività e la custodisci costantemente, colui che stabilisce in te dei limiti al tuo mare verrà e le dirà durante la tua preghiera: “Fin qui giungerai e non oltre”*(Gb 38.11). *Non è possibile legare lo spirito; ma là dove si trova il creatore di tale spirito, tutto si sottomette a lui”.*

La fase iniziale della preghiera consiste nel respingere i pensieri fin dal loro nascere, mediante la preghiera; la fase centrale si ha invece quando la mente rimane esclusivamente nelle parole pronunciate vocalmente o mentalmente; il coronamento, infine, è il rapimento della mente verso Dio. Nel gradino sull'obbedienza, Giovanni afferma: *“Lotta costantemente con il tuo pensiero e fallo ritornare a te ogni volta che prende il volo. Dio non esige dai novizi una preghiera totalmente libera dalle distrazioni; non affliggerti se derubato, ma resisti e fai costantemente ritornare la mente verso di te.*

Il metodo esposto qui consiste nel **pregare con attenzione**, sia che lo si faccia vocalmente che mentalmente. Quando si prega con attenzione, il cuore non può estraniarsi, come ha detto Marco l'Asceta: *“La mente che prega senza distrazione rende il cuore contrito”.* Così, dunque, colui che prega secondo il metodo esposto da Giovanni Climaco pregherà con le labbra, con la mente e con il cuore; e chi avrà progredito in questo modo di pregare possiederà la preghiera della mente e del cuore e attirerà su di sé la grazia divina, come si può vedere dalle parole del grande maestro dei monaci. Che desiderare di più? Nulla, certamente.

Lo ieromonaco Doroteo

Lo ieromonaco Doroteo, asceta e autore spirituale russo, ha proposto un metodo eccellente per imparare la preghiera di Gesù: *“Colui che prega con le labbra”*, scrive questo autore, *“ma trascura la sua anima e non custodisce il suo cuore, fa salire le sue preghiere in aria, ma non verso Dio, e s'affatica invano, perché Dio è attento allo spirito e allo zelo e non alla molteplicità delle parole. Bisogna pregare con grande fervore: con tutta l'anima, con tutto lo spirito, con tutto il cuore, con timor di Dio e con tutte le proprie forze. L'orazione mentale non permette di entrare nella cella interiore né alle fantasie né ai cattivi pensieri. Vuoi imparare a praticare la preghiera della mente e del cuore? Te la insegnerò. Sta bene attento, amico e obbediscimi. Per cominciare, **devi dire la preghiera vocalmente**, cioè con le labbra, la lingua e la voce, forte quanto basta perché tu possa udire te stesso. Quando le labbra, la lingua e i sensi saranno sazi della preghiera detta vocalmente, la preghiera vocale cessa e si **comincia a dirla in un sussurro**. Dopo di ciò si deve imparare a fissare costantemente la propria attenzione sulla zona della gola. Allora, a un segno, **la preghiera della mente e del cuore comincerà a sgorgare spontaneamente e incessantemente**: si presenterà da sé e agirà in ogni momento, durante qualsiasi attività e in qualsiasi luogo”.*

L'insegnamento di Serafim di Sarov

Il beato starec e ieromonaco Serafim di Sarov prescrive al principiante, in conformità a un costume già stabilito nel "deserto" di Sarov, di dire incessantemente la preghiera: *"Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me"* *"Durante la preghiera"*, insegna lo starec, *"sii presente a te stesso, cioè raccogli la tua mente e uniscila alla tua anima. **All'inizio, per uno o due giorni o anche più, fa' questa preghiera con la sola mente, staccando le parole e fissando la tua attenzione su ciascuna di esse in particolare.** Quando il Signore riscalderà il tuo cuore con il calore della sua grazia e unificherà il tuo essere in un solo spirito, **questa preghiera si metterà a sgorgare in te incessantemente:** essa sarà sempre con te e ti porterà gioia e nutrimento". E' proprio questo il senso delle parole pronunciate dal profeta Isaia: 'La rugiada che è con te è guarigione per loro' (Is 26.19). [...] Taci, custodisci costantemente il silenzio, ricordati sempre della presenza di Dio e del suo Nome. [...] Quando sei seduto a tavola [...] sii attento a te stesso e nutri la tua anima con la preghiera".*

Il metodo suggerito da Nil Sorskij

Nil Sorskij prescrive di **far silenzio interiormente**, proibendo a se stessi non soltanto di pensare a qualcosa di peccaminoso o di vano ma anche a qualcosa di apparentemente utile o di spirituale. Invece di pensare, **bisogna guardare incessantemente nelle profondità del proprio cuore e dire:** *"Signore Gesù Cristo figlio di Dio abbi pietà di me peccatore"*. Si può pregare in piedi, seduti, coricati. Coloro che sono robusti e in buona salute preghino stando in piedi; i deboli, invece, possono pregare anche stando coricati, perché in questa preghiera **l'ascesi spirituale prende il sopravvento su quella del corpo**. Bisogna dare al corpo una posizione che procuri allo spirito ogni libertà per l'attività che gli è propria. Tuttavia, è da tenere presente che qui si parla del modo di agire dei monaci che, mediante un'ascesi corporale adeguata, hanno messo ordine nelle proprie inclinazioni corporali e che, in seguito ai progressi già compiuti, sono passati dall'ascesi del corpo a quella dell'anima.

Nil Sorskij raccomanda di **rinchiudere la mente nel cuore e di controllare, per quanto è possibile, il respiro, per non respirare troppo spesso**. In altre parole, bisogna respirare molto adagio. In generale, bisogna reprimere tutti i movimenti del sangue e mantenere il corpo e l'anima in uno stato di tranquillità, di silenzio, di adorazione, di timor di Dio; altrimenti l'attività propriamente spirituale non può manifestarsi in noi: essa lo fa quando tutti i movimenti e i ribollimenti del sangue si sono placati. **L'esperienza insegnerà che il controllare il fiato, cioè il respirare con minor frequenza e lentamente, contribuisce molto a farci entrare in uno stato di calma e a ricondurre la mente dal suo vagabondare.** " *Vi sono molte opere virtuose*", dice Nil, *"ma sono tutte parziali; la preghiera del cuore, invece, è la sorgente di tutti i beni: essa irriga l'anima come fosse un giardino. Quest'opera, che consiste nel mantenere la mente nel cuore senza nessun pensiero, è estremamente difficile per coloro che non hanno imparato a praticarla; [...]. Ma quando l'uomo riceve la grazia, allora prega senza sforzo e con amore, perchè è da essa consolato. Allorchè sopraggiunge l'attività della preghiera, essa attira a se la mente, la riempie di allegrezza e la libera dalle distrazioni.*

Per abituarsi al metodo raccomandato da Nil Sorskij è molto utile combinarlo con quello di Giovanni Climaco e pregare senza nessuna fretta.