

IL METODO DELLA PREGHIERA ESICASTA

1) *Introduzione al metodo*

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, in 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.

Pregare con attenzione

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.

Quando si pratica la preghiera di Gesù in questo modo, in quale *illusione* si potrebbe incorrere? Si rischia solo una cosa: lasciarsi trascinare nelle distrazioni. Ma questo è un difetto che appare chiaramente: è inevitabile nei principianti, ma lo si può immediatamente correggere facendo ritornare il pensiero alle parole della preghiera.

Infine può essere completamente eliminato, grazie a alla misericordia e all'aiuto di Dio, e al prezzo di un costante sforzo ascetico.

Come Giovanni Climaco parla della preghiera del cuore

Certuni si chiederanno forse se un Padre tanto illustre e vissuto in un'epoca in cui l'orazione mentale era fiorente non abbia detto niente della preghiera compiuta dalla mente nel cuore. Ne parla sì ma in un

modo così velato che soltanto coloro che conoscono per esperienza tale preghiera possono comprendere di che cosa si tratti. Il santo ha agito così in quanto guidato da quella sapienza spirituale con cui tutto il suo libro è stato scritto. Dopo aver esposto a riguardo della preghiera l'insegnamento più sicuro possibile e che può condurre chi lo pratica a uno stato di grazia, Climaco si esprime in modo allegorico su ciò che si compie quando la grazia viene a coronare la fatica della preghiera.

"Una cosa", dice, "è volgersi frequentemente verso il proprio cuore [...], pregare con attenzione, con la partecipazione del cuore; altra cosa è, però, discendere con la mente nel tempio del proprio cuore e offrirvi una preghiera mistica piena della forza e della grazia di Dio: la seconda tuttavia procede dalla prima. L'attenzione della mente durante la preghiera attira la partecipazione del cuore; quando con la mente; quando infine si opera la 'fusione dell'attenzione e della preghiera, la mente discende nel cuore per compirvi il vastissimo servizio sacro dell'orazione.

Tutto ciò si realizza sotto la direzione della grazia di Dio, secondo il suo beneplacito e il suo giudizio. Ricercare il secondo stato prima d'aver realizzato il primo è non soltanto inutile, ma può anche causare grossi danni. Per salvaguardare il lettore da un tale rischio, il mistero della preghiera, in questo libro destinato all'uso comune dei monaci, viene protetto contro la curiosità e la leggerezza di spirito. In quei tempi benedetti, in cui numerosissimi ricettacoli della grazia, si poteva ricorrere ai loro consigli ogniqualvolta le circostanze lo richiedessero.

Linguaggio simbolico dei Padri

Fra i monaci di Raito, per i quali il beato Giovanni scrisse la **Scala**, l'orazione mentale era fiorente sotto la direzione di guide spirituali esperte. Il santo scrittore vi fa nuovamente allusione, in modo velato, nella sua "Lettera al pastore».

Ecco come si esprime: "Innanzitutto, venerabile padre, noi abbiamo bisogno di forze spirituali per poter prendere per mano come fossero bambini e poter liberare dalla folla dei pensieri coloro che desideriamo condurre nel Santo dei Santi e ai quali speriamo di mostrare il Cristo che riposa sul loro altare mistico e segreto, e questo quando si trovano nell'anticamera di quel luogo, allorché vediamo che la folla li stringe e li spinge nell'intento di impedire loro l'entrata desiderata.

E se questi bambini sono estremamente deboli e nudi, bisogna che ce li mettiamo sulle spalle e li portiamo fino a che abbiano raggiunto la porta d'entrata. So benissimo che lì abitualmente ci si accalca e scoppiano risse di ogni genere. Ecco perché c'è chi ha detto a questo proposito: Questa fatica è dinanzi a me fino a che io non entri nel santuario di Dio (Sal 72.16-17). La fatica, però, dura solo fino all'entrata.

Isacco il Siro

"Colui che desidera vedere il Signore in se stesso si sforza di purificare il proprio cuore con l'incessante memoria. Il paese spirituale di un uomo la cui anima è pura si trova dentro di lui, il sole che vi brilla è la luce della santa Trinità, l'aria che vi respirano i suoi abitanti è lo Spirito Santo, la gioia, l'esultanza di quel paese è Cristo, Luce dalla Luce che è il Padre. Questa è la Gerusalemme, il regno di Dio nascosto in noi di cui parla il Signore (cf. Lc 17.21). Quel paese è la nube della gloria di Dio: solo coloro che sono puri di cuore vi entreranno per vedere il Volto del loro Maestro e per avere la mente illuminata dai raggi della sua luce".

"Sforzati di entrare nella cella che è in te e vedrai la cella celeste. L'una e l'altra sono una sola: è attraverso un'unica entrata che penetri in entrambe. La scala che porta al regno dei cieli dei cieli è in te: essa misteriosamente issata nella tua anima. Entra nel profondo dite stesso, lontano da ogni peccato, e la troverai i gradini per salire in cielo"

Barsanufio

Barsanufio fu un monaco che raggiunse le più alte vette della vita spirituale e seppe introdurre i propri discepoli nel santuario della preghiera del cuore mossa dalla grazia e negli stati cui essa conduce. Fra le sue istruzioni leggiamo ora quella che egli diede a un escicasta che si trovava sotto la sua direzione: "Dio, che solo è senza peccato e che salva quanti sperano in lui, renda forte l'amore col quale tu lo servi nella santità e nella giustizia tutti i giorni della tua vita nel santuario e sull'altare dell'uomo interiore, là dove sono offerti a Dio sacrifici spirituali, l'oro, l'incenso e la mirra, dove è sacrificato il vitello grasso, dove è sparso il sangue prezioso dell'Agnello senza macchia e dove risuonano gli inni armoniosi dei santi angeli.

"Allora si offriranno vitelli sul tuo altare (Sal 50.21).

Allora... quando, dunque? Quando verrà il nostro Signore, questo sommo sacerdote che offre e che riceve il sacrificio non cruento; quando, nel suo Nome, lo storpio seduto alla porta Bella sarà giudicato degno di udire l'annuncio gioioso: 'Alzati e cammina (At 3.6). Egli entrerà allora nel santuario camminando, saltando, lodando Dio.

Allora avrà fine il sonno della negligenza e ignoranza; allora si ritirerà dalle palpebre la sonnolenza dell'acedia e della pigrizia; allora le cinque vergini sagge accenderanno le loro lampade (cf. Mt 25.3) ed esulteranno con lo sposo nella santa camera nuziale, cantando a una sola voce e senza turbamento: "Gustate e vedete quanto è buono il Signore: beato l'uomo che mette in lui la sua speranza" (Sal 33.9). Allora avranno fine le lotte, i turbamenti, i monti; allora regnerà la pace della santa Trinità; il tesoro sarà sigillato e resterà al sicuro. Prega, perché tu possa comprendere e realizzare tutto questo, e rallegrarti in Cristo, nostro Signore".

Pregare alla porta del santuario

La maniera grandiosa con cui i Padri descrivono la disciplina spirituale della preghiera del cuore ispira in noi la grande riverenza per essa. Questa riverenza e la stessa prudenza esigono da noi che rinunciamo a ogni sforzo prematuro, presuntuoso e scriteriato di entrare nel santuario segreto; esse ci insegnano a perseverare nella preghiera attenta, nella preghiera del pentimento, stando alla porta del tempio.

L'attenzione e la contrizione di spirito: ecco la cella offerta come rifugio ai peccatori che si pentono. E' l'anticamera del santuario: vi troveremo riparo, vi ci rinchiuderanno mo, lontano dal peccato. Si radunino in questa Betzaeta tutti coloro che soffrono di paralisi, tutti i lebbrosi, tutti i ciechi e i sordi, in una parola tutti coloro sono malati di peccato e "che attendono l'agitarsi dell'acqua" (Gv 5.3), cioè l'azione della misericordia e della grazia di Dio. Il Signore in persona, e lui solo, nel tempo a lui noto, concederà, secondo la sua insondabile benevolenza, la guarigione e l'ingresso nel santuario. " Io conosco quelli che ho scelto (Gv 13.18), dice il signore.

"Non voi avete scelto me", dice ai suoi eletti, "ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio Nome ve lo conceda" (Gv 15 16)

2) Come iniziare

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, perchè 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 nè alle fantasie nè ai cattivi pensieri.

Vuoi imparare a praticare la preghiera della mente e del cuore? Te la insegnerò. Stà bene attento, amico e obbediscimi. Per cominciare, devi dire la preghiera vocalmente, cioè con le labbra, la lingua e la voce, forte quanto basta perchè 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 sè 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 GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME, PECCATORE"**.

"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, fà 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".

Dopo aver dato questa istruzione al principiante che conduce la vita attiva ed avergli insegnato la pratica della preghiera adatta a lui, l'anziano gli proibisce di lanciarsi in modo prematuro e scriteriato verso la vita contemplativa, perchè è impossibile arrivare alla seconda senza passare per la prima.

La vita attiva ci purifica dalle nostre passioni peccaminose, ci fa salire fino alla perfezione attiva e, per ciò stesso, ci spiana la strada che porta alla vita contemplativa. Non possono avvicinarsi se non coloro che si sono purificati dalle proprie passioni e hanno ricevuto una formazione completa nella vita attiva, come si può vedere dalle parole della Sacra Scrittura: "Beati i puri di cuore, perchè vedranno Dio (Mt 5.8) e da quelle di Gregorio Teologo: "Possono avvicinarsi alla contemplazione solo coloro che hanno acquisito un'esperienza perfetta nella vita attiva. E' necessario avvicinarsi alla vita contemplativa con timore e tremore, con cuore umile e contrito, scrutando a lungo le Sante Scritture e sotto la direzione di una guida esperta - se se n'è potuta trovare una - e non con temerarietà e di propria iniziativa.

A detta di Gregorio Sinaita, l'uomo temerario e presuntuoso ricerca uno stato spirituale elevato che lo supera e si sforza con orgoglio di raggiungerlo prematuramente. E ancora, se, ispirato da un desiderio satanico e non autentico, qualcuno sogna con la sua fantasia di raggiungere uno stato elevato, il diavolo lo prenderà nelle sue reti e lo farà suo schiavo". [...]

Vigilanza e preghiera incessante

"Solo coloro che hanno l'attività interiore e che vigilano sulla propria anima", afferma Serafim, "ricevono i doni della grazia". Quelli che hanno realmente deciso di servire Dio devono esercitarsi alla *memoria Dei* e alla preghiera incessante al Signore Gesù Cristo, dicendo in spirito: "SIGNORE GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME, PECCATORE". A condizione che ci si metta al riparo dalle distrazioni e che si custodisca la pace dell'anima, questa pratica permette di avvicinarsi a Dio e di unirsi a Lui. Secondo le parole di Isacco il Siro, non possiamo avvicinarci a Dio se non mediante la preghiera incessante.

(Questa prima parte dello studio sul metodo è tratta in gran parte dalla preziosa opera di IGNATIJ BRJANCANINOV, *Preghiera e lotta spirituale*, ed. Gribaudi, a cui rimandiamo vivamente per un serio approfondimento).

3) IL METODO

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 GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' 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, perchè 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.

Controllo del respiro

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, E' 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.

La tecnica di Niceforo l'Esicasta

Nella seconda metà del XIII secolo, l'eremita Niceforo l'Esicasta è il primo che attesti un legame tra la preghiera di Gesù e una tecnica di respirazione. Dopo aver chiarito la funzione del cuore e i suoi rapporti con il respiro, egli insegna il raccoglimento dello spirito che deve essere introdotto nelle narici e spinto sin dentro al cuore contemporaneamente all'aria inspirata. Quando lo spirito, placato, è entrato nel cuore, bisogna gridare dentro di sé: **"SIGNORE GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME!"**.

Su Niceforo è degna di nota la testimonianza di san Gregorio Palamas: "Niceforo che aveva confessato la vera fede (antiunionista) e per questa ragione fu condannato all'esilio dal primo imperatore Paleologo che accettò il pensiero dei latini; che era di origine italica, ma riconosciuta l'eresia di quelle genti, raggiunse la nostra chiesa ortodossa.... qui venuto, adottò la vita più rigorosa, quella dei monaci, e scelse come abitazione quel luogo che porta il nome della santità, cioè l'Athos, casa della virtù, posta al limite del mondo e del soprannaturale.

Dimostrò subito di saper obbedire sottomettendosi ai padri più eminenti, dopo un lungo tempo dette loro la prova della sua umiltà; allora anche lui ricevette da loro L'ARTE DELLE ARTI, cioè **l'esichia** come esperienza (Triadi II, 2,2). Nel suo celebre scritto sulla pratica esicastica, *Trattato della sobrietà e della custodia del cuore*, Niceforo invita i lettori ad imparare la TECNICA D'ORAZIONE e afferma: "Ritorna dunque, o più esattamente torniamo, cari fratelli, a noi stessi, rigettando col massimo disprezzo il consiglio del serpente [....]. Perchè non vi è che un mezzo per accedere al perdono e alla familiarità con Dio; prima di tutto, ritornare per quanto è possibile in noi stessi".

Niceforo fa seguire poi un Elenco di brani patristici che invitano all'attenzione e alla custodia del cuore e nell'ultima parte dello scritto parla della preghiera e del METODO: "Prima di tutto la tua vita sia tranquilla, libera da ogni preoccupazione, in pace con tutti....

Orbene: in quanto a te siediti, raccogli il tuo spirito, introducilo - lo spirito intendo - nelle narici; è appunto questa la via di cui si serve il respiro per arrivare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel tuo cuore insieme con l'aria inspirata. Quando vi sarò, tu vedrai quale gioia ne consegue: non avrai nulla da rimpiangere... Fratello mio, abitua dunque il tuo respiro a non essere sollecito a uscirne. Agli inizi gli manca lo zelo... per questa reclusione e questo sentirsi alle strette. Ma una volta che abbia contratta l'abitudine, non proverà più alcun piacere a circolare al di fuori, PERCHE' IL REGNO DI DIO E' DENTRO DI NOI e a chi volge verso di lui i suoi sguardi e lo ricerca con preghiera pura, tutto il mondo esterno diviene vile e spregevole. Se fin dall'inizio riesci a penetrare con lo spirito NEL LUOGO DEL CUORE che ti ho mostrato, sia ringraziato Dio!

Glorificalo, esulta e attaccati unicamente a questo esercizio. Esso ti insegnerà ciò che ora ignori. Sappi che mentre il tuo spirito si trova là, tu non devi nè tacere nè stare inerte. Ma non avrai altra preoccupazione che quella di GRIDARE: "SIGNORE GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME". Ma fratello mio, se malgrado tutti gli sforzi, non giungi a penetrare nei luoghi del cuore pur seguendo le mie indicazioni, fà come ti dico e, con l'aiuto di Dio, arriverai allo scopo.

Tu sai che la ragione dell'uomo ha sede nel petto.... Dopo aver bandito da questo luogo ogni pensiero (lo puoi, basta volerlo), donagli l'invocazione "SIGNORE GESU' CRISTO ABBI PIETA' DI ME" e costringiti a gridare interiormente queste parole, escludendo ogni altro pensiero. quando, col tempo, sarai reso padrone di questa pratica, essa ti aprirà senz'altro l'entrata nel luogo del cuore.

All'esicasta dunque che vuole avvalersi di un metodo psicofisico nella sua vita di preghiera, Niceforo consiglia una strada che comprende una pluralità di esigenze: scegliersi una guida esperta; sedersi, creando calma, anzitutto fisica, in se stessi; concentrare l'attenzione sulla respirazione, costringere la mente a seguire il respiro che scende verso il luogo del cuore.

Infatti la mente dispersa nelle cose esteriori può essere raccolta solo facendola scendere nel cuore, centro di tutto l'uomo. Quando la mente sarà discesa nel cuore, sgorgherà la preghiera. Il metodo d'altra parte non opera da solo. E' per questo che Niceforo invita a legare ad esso la recita interiore della preghiera di Gesù. Infatti è la ripetizione del **NOME DI GESU'** la vera arma contro il demonio e l'autentica via per elevarsi all'amore e al desiderio di Dio.

Tale metodo pur esprimendo una condizione della preghiera dell'esicasta, non ne costituisce nè l'essenza nè lo scopo. La Preghiera del cuore, pur legata alla respirazione, non può tuttavia essere separata da una mistica sacramentaria e da una teologia della grazia.

Gregorio il Sinaita

In Gregorio il Sinaita la preghiera di Gesù è esplicitamente accompagnata da pratiche volte alla concentrazione dello spirito: «*A partire dal mattino, siediti su una seggiola bassa, spingi il tuo spirito dalla mente nel cuore e mantieni velo [...]; faticosamente chino, con vivo dolore al petto, alle spalle e alla nuca, griderai senza posa nel tuo spirito o nell'animo: "SIGNORE GESU' CRISTO ABBI PIETA' DI ME!". In seguito, a causa della costrizione e del disagio dovuto alla persistenza, trasporterai il tuo spirito sulla seconda metà dicendo: "FIGLIO DI DIO ABBI PIETA' DI ME!".*

Le indicazioni sono più precise, e va notato come l'atteggiamento del corpo che viene suggerito si diversifichi dalle posizioni per la meditazione codificate in Asia. A parte questo, sono doverosi degli accostamenti per quel che riguarda l'uso ed il controllo della respirazione. Gregorio prescrive una posizione che rende tale respirazione difficoltosa in quanto «la tempesta del respiro che proviene dal cuore oscura lo spirito e agita l'anima, la distrae, rendendola soggetta all'oblio....» Ne scaturirà l'esigenza di calmare il ritmo respiratorio per difendersi dall'oblio.

Citando Evagrio egli precisa che un monaco deve avere il « **ricordo di Dio**» per respirazione e perseverare in cuor suo nella ricerca del Signore. Controllare i moti dell'anima e concentrare lo spirito costituiscono i due primi obiettivi per colui che desidera dedicarsi alla preghiera d'invocazione del nome. Non viene precisato che occorre sincronizzare la ripetizione della formula con il ritmo della respirazione.

Simeone il Nuovo Teologo

A Simeone il Nuovo teologo viene attribuito dalla tradizione un piccolo opuscolo dal titolo: **Metodo della santa preghiera e attenzione** e che invece sembra essere di un autore sconosciuto che una parte degli studiosi ha chiamato *Pseudo-Simeone*.

L'autore inizia il suo scritto descrivendo tre metodi o forme di preghiera. Invita a scegliere quindi lo stato migliore al fine di raggiungere la sobrietà del cuore e l'attenzione. Infatti la preghiera e l'attenzione sono "vere e senza errore" solo quando "la mente, pregando, custodisce il cuore e ritorna sempre all'interno di questo e dal suo profondo fa risalire le sue domande verso il Signore. Allora la mente, avendo gustato quanto è buono il Signore, non è più espulsa dal soggiorno del cuore". Il transito della mente verso il cuore avviene soprattutto con **l'invocazione del Nome di Gesù:**

"Quando la mente trova il posto nel cuore, vede subito quello in cui non avrebbe mai creduto: vede l'aria all'interno del cuore e se stessa tutta luminosa e piena di discernimento; appena spunta un pensiero, prima che si completi e prenda forma, lo scaccia e lo annienta con l'invocazione di Gesù Cristo. Allora la mente piena di risentimento nei confronti dei demoni, desta la collera secondo natura e colpisce, cacciandoli, i nemici spirituali. Il resto lo apprendrai con l'aiuto di Dio, nella custodia della mente, mantenendo Gesù nel cuore".

"Quindi, seduto in una cella tranquillo, in disparte, in un angolo, fa' quello che ti dico: chiudi la porta, ed eleva la tua mente al di sopra di ogni oggetto vano e temporale. quindi appoggia la barba sul petto, volgi il tuo occhio corporeo, assieme a tutta la mente, nel centro del tuo ventre, cioè nell'ombelico. Comprimi l'inspirazione che passa per il naso, in modo da non respirare agevolmente ed esplora mentalmente all'interno delle viscere, PER TROVARE IL POSTO DEL CUORE ove sono solite dimorare tutte le potenze dell'animo. Dapprima troverai oscurità e una durezza ostinata, ma, PERSEVERANDO IN QUEST'OPERA NOTTE E GIORNO, troverai, oh meraviglia!, una felicità infinita.

Il METODO raccomanda, durante la ripetizione della preghiera **"Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me"**, una posizione rilassata: "seduto in una cella tranquilla"; una disciplina della respirazione; una pratica immaginale alla ricerca del luogo del cuore nelle viscere: Sembra che questa tecnica avesse un preciso significato: "L'ombelico, secondo l'anonimo - che seguiva un'antichissima concezione già attestata nel Timeo di Platone - era la sede della concupiscenza. La trasmutazione che viene operata con questo metodo, il raffreddamento delle potenze dell'anima, non va intesa come repressione o annientamento di qualche parte, ma come UNA TRASFORMAZIONE DELLE DIVERSE COMPONENTI PSICHICHE.

Di qui la necessità di *una discesa nella zona ombelicale, per poi risalire nel luogo del cuore*. Ma sarà proprio questa concezione a suscitare polemiche e difficoltà.