RESPIRARE IL NOME DI GESU'

LA PREGHIERA ESICASTA

INTRODUZIONE:
IL CONTESTO ITALIANO DI OGGI

- Anche in Italia va sempre più affermandosi la figura del counselor, professionista del benessere della persona
- Suo obiettivo: nel contesto del disagio puntuale che la persona può vivere, la accompagna «aiutandola ad aiutarsi», cioè a scoprire in sé potenzialità e risorse da mettere in gioco per uscire dal disagio e migliorare la sua qualità di vita
- Strumenti specifici che ha a disposizione: l'ascolto empatico, il colloquio, la riformulazione, l'approfondimento dei contenuti portati dalla persona nel colloquio stesso, tramite uno specifico modo di porre le domande.
- Suo ambito peculiare: il mondo delle emozioni, di cui la persona è chiamata a divenire consapevole, nel qui e ora, per imparare a gestirla

BREATHWORK

- Alcune scuole di counselig parlano di «Breathwork» e hanno per obiettivo la «consapevolezza di sé».
- Il respiro è lo strumento per esplorare se stessi, di evoluzione di sé.
- Il respiro è posto in relazione con il mondo delle emozioni, con la comunicazione, con le espressioni artistiche, ma al fine di migliorare il proprio sé.
- Nel Breathwork si ha un approccio alla persona considerata nella sua interezza di corpo, anima e spirito; il respiro veicola lo scambio tra le parti

TRAINING AUTOGENO

- Anche il Training Autogeno pone la sua attenzione sul respiro: vengono utilizzate delle formule la cui ripetizione ritmica può essere messa in sincrono con il respiro e il battito cardiaco.
- L'obiettivo è la distensione, ma la sensibilità alla componente ritmica della parola è legata alla struttura psicologica della persona, quindi a un fattore soggettivo.
- Se dunque nel training autogeno si pone attenzione al respiro . soltanto in vista dell'ottenimento del fine del training autogeno stesso: raggiungere una deconnessione neuropsichica come nell'ipnosi, ma senza alcuna eteroinduzione, e percepire una piacevole sensazione di calma, di benessere e di distensione. Non vi . dunque alcuna prospettiva spirituale in questa tecnica.

IL RESPIRO

- Il respiro dunque è oggetto di attenzione sia quando la dimensione spirituale non è presa in considerazione, sia quando essa è ritenuta parte integrante della persona.
- L'orizzonte spirituale però non coincide con una scelta di fede o con una specifica appartenenza religiosa.
- Si può dunque usare tecniche respiratorie dentro un orizzonte prettamente orizzontale, o quando counselor e cliente appartengono a mondi spirituali differenti, perché il respiro è tecnica finalizzata al proprio sé, al benessere, alla autoconsapevolezza, alla propria crescita e non alla ricerca di Dio.

BENE, MA…

- L'utilizzo del respiro nei termini di una tecnica finalizzata alla consapevolezza del vissuto emozionale della persona e dunque al suo benessere psicofisico è certamente un valore, ma il fermarsi a esso è una mortificazione dell'umano, perché lo blocca in valori naturali autocentrati.
- Le tecniche legate al respiro invece hanno la loro origine in contesti religiosi ove la conoscenza di sé è orientata alla spiritualità, dunque a valori trascendenti eterocentrati.

L'ESICASMO CRISTIANO

- E' l'ultima tra le spiritualità a utilizzare la tecnica del respiro.
- Essa vede in Arsenio le sue origini
- La diffusione tra i monaci del deserto è immediata
- Viene divulgata nell'Oriente cristiano anche grazie a Evagrio Pontico e a Giovanni Climaco

SUL MONTE ATHOS

- Si radica in maniera peculiare sul Monte Athos, ove i monaci vivono uno stile di vita particolarmente favorevole all'hesychia
- La stampa della Filocalia, raccolta di scritti spirituali dei Padri esicasti, fa sì che questa dottrina e la relativa pratica ascetica escano dai confini della Montagna Santa e si diffondano per tutta l'ortodossia, non ultimo grazie anche al testo «Racconti di un pellegrino russo».

I METODI PSICOFISICI

- Proprio sul Monte Athos fanno la loro comparsa le tecniche psico-fisiche. Niceforo il Solitario e Simeone il Nuovo Teologo, nei loro testi, pongono l'attenzione sulla postura, sul respiro, sul battito del cuore e su alcuni possibili effetti, nell'ordine della natura, che possono accompagnare la preghiera esicasta.
- E' proprio l'utilizzo di questi metodi che fa scattare l'accusa di onfaloscopia da parte di Barlaam il Calabro
- Grazie a Gregorio Palamas l'esicasmo non solo si riscatta da tale accusa, ma giunge a uno sviluppo dogmatico pieno

NELLA CHIESA LATINA

- Il respiro ecumenico che caratterizza la Chiesa cattolica post-conciliare ha permesso che l'esicasmo divenisse ricchezza spirituale anche per la Chiesa latina, nella quale la pratica è diffusa con il nome di «preghiera del cuore».