

Riassunto: Il testo esplora le origini e la pratica della Preghiera del cuore, una forma di preghiera contemplativa radicata nella tradizione cristiana fin dal IV secolo. Evagrio Pontico, il primo a parlarne, introduce l'esicasmo, che significa pace e tranquillità. Arsenio il Grande e Giovanni Climaco sono altri importanti assertori di questa preghiera, che si basa sul respiro e su una giaculatoria. La Preghiera del cuore si espande principalmente in Medio Oriente, con difficoltà a farsi strada in Occidente. La pratica mira alla pace interiore, attraverso il silenzio e la contemplazione.