



Scuola di Filosofia Orientale

www.scuoladifilosofiaorientale.it



INTRODUZIONE ALL'ESICASMO

Abitare il cuore nel cristianesimo orientale

ANNO 2026

UN PERCORSO ONLINE

Il fine dell'orazione è che l'intelletto, separato da ogni cosa, aderisca a Dio con tutto se stesso e, unito a Lui, divenga uno spirito con lo spirito divino (Gregorio Palamas)

Come il delfino si muove nell'acqua quando il mare è calmo e silenzioso, così, quando il mare del cuore è tranquillo e libero da collera e agitazione, i misteri e le rivelazioni divine vi si muovono continuamente per rallegrarlo (Isacco il Siro)

GLI INCONTRI SI TERRANNO SU ZOOM A SETTIMANE ALTERNE

ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI REGistrate PER L'INTERO ANNO DI ISCRIZIONE

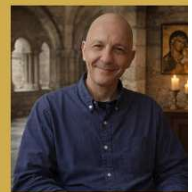
Durata dell'intero percorso: 8 lezioni (2:15/2:30 ore l'una)

INFO, CALENDARIO & ISCRIZIONI

www.scuoladifilosofiaorientale.it

scuoladifilosofiaorientale@gmail.com

I corsi saranno condotti da
Gianfranco Bertagni



Gianfranco Bertagni, già docente all'interno della cattedra di Storia delle Religioni (Università di Bologna) e nel Master in "Diritti umani e intervento umanitario" (Università di Bologna - Ravenna), professore di Filosofia delle Religioni e Fenomenologia del Sacro presso l'Istituto Filosofico Studi Tomistici di Modena. Insegna meditazione dal 2003 e ha fondato nel 2013 la Scuola di Filosofia Orientale, che ha svolto le sue attività a Bologna, Cagliari, Palermo, Torino, Brescia e Sondrio.



Scuola di Filosofia Orientale
www.scuoladifilosofiaorientale.it

Iscrizioni aperte fino al 27 Febbraio 2026

Presentazione

Molti cristiani sentono il desiderio di una preghiera più profonda, stabile, capace di abitare la vita quotidiana.

L'esicasmo è una via antica che risponde a questo desiderio: un cammino di silenzio, di ascolto e di discesa nel cuore, nel quale il Nome di Gesù diventa respiro e presenza.

Questo corso è un'introduzione precisa e guidata a questa tradizione.

Nel cuore del deserto interiore, dove il silenzio diventa ascolto e la quiete si fa dimora, nasce l'esperienza dell'esicasmo. *Introduzione all'esicasmo* è un invito a introdursi lungo il sentiero antico di questa nobile via contemplativa, nota anche come preghiera del cuore, nella quale l'anima si apre alla Presenza e il Nome di Gesù diventa suo respiro.

L'esicasmo è una via di preghiera e di silenzio che nasce nel cuore della spiritualità cristiana orientale. Deriva dalla parola greca *hesychía*, che significa quiete, pace profonda, silenzio interiore.

L'esicasmo non è una tecnica, né un metodo per ottenere stati interiori.

È un cammino di trasformazione.

È una discesa nel cuore, dove l'uomo impara ad abitare stabilmente la presenza di Dio e a unificare il proprio essere nella preghiera.

Il cuore dell'esicasmo è la preghiera di Gesù, una breve invocazione ripetuta con amore e attenzione. Questa preghiera, prima vocale e poi mentale diviene infine vera e propria orazione nel cuore, divenendo così respiro perpetuo dell'anima.

Non si tratta di una tecnica per controllare i pensieri o calmare le emozioni.

Non nasce per il rilassamento.

È una via contemplativa orientata all'incontro con Dio, alla dimora stabile nella sua presenza.

Il silenzio dell'esicasmo non è un vuoto da riempire, ma uno spazio abitato.

È un silenzio che custodisce una Presenza e apre il cuore a una luce interiore che lo trasforma.

I temi toccati lungo il nostro percorso

È una pratica di una vita intera, alla quale in questo nostro percorso ci introduciamo, andando a toccare gli elementi principali che costituiscono la sua spiritualità:

Il significato storico di "hesychia" a partire dal Nuovo Testamento

Solitudine e silenzio

"Pregate senza interruzione" (1Ts 5, 17)

Come pregare sempre? Alcune soluzioni nella storia del cristianesimo

La potenza del Nome

Storia della preghiera di Gesù

L'orazione giaculatoria come lotta contro la distrazione

L'analisi della formula

I gradi dell'orazione
La preghiera verbale
La preghiera mentale
La preghiera del cuore
La conoscenza di sé
L'intelletto (noûs) e il cuore (kardía)
L'immaginazione
Le passioni (páthē) e l'impassibilità (apátheia)
I pensieri (logismoi)
L'attenzione (proseuché)
Il discernimento (diákrisis)
L'antirrhesis, il contraddire
Il penthos, la compunzione
La sobrietà del cuore (nepsis)
Il ruolo del corpo
Il ruolo del respiro
Il ruolo della lettura
Il pellegrino russo
La visione della luce
Il calore interno
Trasformazione, santità, gloria
Divinizzazione (théōsis)
Le controversie sul metodo
Gregorio Palamas, l'essenza (ousía) e le energie (enérgieiai)

Durante il corso verranno presi in esame brani dei grandi pilastri della tradizione esicasta classica, come Evagrio Pontico, Pseudo-Simeone, Niceforo il Monaco, Gregorio il Sinaita, Teofane il Recluso e i Racconti del Pellegrino russo.

Il percorso è strutturato in 8 martedì (durata di ogni incontro: tra le 2 e le 2:30 ore), a settimane alterne. Gli incontri si terranno in streaming sulla piattaforma zoom.

A chi è rivolto questo percorso

Questo percorso è pensato per chi:

- desidera entrare seriamente nella pratica della preghiera del cuore, non come tecnica ma come cammino;
- sente una nostalgia o un desiderio sincero per una vita cristiana più profonda;
- è disposto a dedicare tempo, costanza e fedeltà a un lavoro interiore;
- vuole integrare studio e pratica, evitando sia il puro intellettualismo sia la ricerca di esperienze spirituali straordinarie.

Non è un corso di rilassamento, né una proposta sincretica.

Vuole essere invece un'introduzione sincera e guidata a una tradizione cristiana precisa.

Il fine di questo percorso non è tanto acquisire informazioni, ma essere un ingresso a un certo modo di praticare il cristianesimo nella quotidianità.

Calendario:

3 marzo

17 marzo

31 marzo

14 aprile

28 aprile

12 maggio

26 maggio

9 giugno

Ore 20:00

Le registrazioni di ogni incontro resteranno disponibili per l'intero anno di iscrizione.

Iscrizioni aperte fino al 27 Febbraio 2026