

LA PREGHIERA DEL CUORE TRA ORIENTE E OCCIDENTE *

di ELIA CITTERIO **

Ho notato che tra tutti i contributi contemplati per la celebrazione dei 600 anni dell'Abbazia di Scolca tre particolarmente riguardano l'esperienza monastica nella loro dimensione testimoniale e profetica: l'opus Dei (la liturgia), l'ospitalità (la carità) e la preghiera (il mistero della preghiera del cuore). Proprio quest'ultimo è stato assegnato a uno che si è inserito nella grande tradizione monastica al di fuori dei grandi ordini monastici, secondo una piccola regola di vita che riguarda una minuscola comunità, quella dei Fratelli contemplativi di Gesù, nella diocesi di Alessandria.

Mi è stato chiesto di tenere uno sguardo sull'insieme della tradizione sia d'Oriente che d'Occidente. Per il mio contributo ho scelto, non il taglio storico¹, ma l'analisi delle dinamiche interiori, tipiche della preghiera, osservabili nell'esperienza religiosa sia in Oriente che in Occidente, soprattutto nel tentativo di rendere intelligibile a noi moderni quello che i testi antichi e medievali narrano con un linguaggio loro proprio. La necessità di tale ermeneutica è data dal fatto che i grandi testi della tradizione, come la famosa silloge della *Filocalia*, alla base del rinnovamento esicasta nei paesi ortodossi dei tempi recenti, comprende solo autori antichi e medievali.

È bene rimarcare subito due differenze di sensibilità tra un moderno e un medievale. La prima, a proposito di pensiero e sentimento, di ragione e cuore. Il moderno separa l'intelligenza dal registro affettivo e riferisce separatamente alla testa l'intelligenza e al cuore gli affetti, mentre per il medievale l'intelligenza intuitiva e razionale è unica ed è riferita al cuore. Così, la nozione di amore non è rapportata all'ordine dell'affettività, ma è concepito come uno strumento di intellesione del divino, delle realtà spirituali, dell'ordine voluto da Dio e il cuore è l'organo in cui si esercita l'insieme delle facoltà spirituali che sono indissociabilmente quelle dell'intelletto e quelle degli affetti.

La seconda, a proposito del modo di pensare. Noi moderni siamo abituati a pensare storicamente (credo sia, forse, insieme alla soggettività, la conquista più significativa del pensiero occidentale moderno), a domandarci della genesi delle cose, a collocarle in uno spazio e in un tempo, in un contesto culturale determinato, ecc. Gli antichi e i medievali leggono in tutt'altro modo. Per loro la comprensione non deriva dal collegamento nel tempo e nello spazio degli eventi, ma dalla loro verità intrinseca atemporale, letta in chiave simbolica e rispetto a una verità eterna che via via si manifesta e a cui tutto rimanda.

Se è vero che la tradizione orientale abbina sempre il percorso della conoscenza

* Relazione presentata presso la Chiesa di S. Fortunato (ex Abbazia di Scolca) il 2 maggio 2018, nell'ambito delle iniziative promosse in occasione del VI centenario della fondazione dell'Abbazia.

** Sacerdote della Diocesi di Alessandria, fondatore della Comunità dei Fratelli Contemplativi di Gesù (Capriata d'Orba), studioso della tradizione cristiana filocalica.

1. Si veda, per questo, la messa a punto, rigorosa nella sua documentazione storico-filologica e attenta nella disamina delle questioni implicate, di A. RIGO (a c. di), *Mistici bizantini*, Einaudi, Torino 2008 (I millenni).

al percorso della preghiera, è ancora più vero che la preghiera mira a che il cuore possa ritrovare la luminosità di cui è intessuto. È la prima cosa che voglio sottolineare perché non è una finalità comunemente riconosciuta alla preghiera nel nostro abituale cammino di crescita spirituale, eppure è testimonianza comune di tutta la tradizione, d'Oriente e d'Occidente. Come canta s. Efrem nell'inno per la festa di Pentecoste: «O fuoco la cui venuta è parola, il cui silenzio è luce! Fuoco che fissi i cuori nell'azione di grazie». E come la tradizione latina invoca lo Spirito: «Vieni luce dei cuori... O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli» (sequenza di Pentecoste); «Vieni, Santo Spirito, riempi i cuori dei tuoi fedeli e accendi in essi il fuoco del tuo amore».

Parlare di luce significa collocare la fatica della pratica della preghiera nel contesto dell'azione dello Spirito Santo che accende i cuori con il fuoco dell'amore. Per gli antichi e per i medievali, conoscersi è trovare il luogo del cuore, da dove irradia la luce nella quale tutte le cose sono state create. Vale la pena di ricordare ciò che spiegano gli antichi rabbini. Secondo il primo racconto della creazione, nel libro della Genesi, la luce è creata il primo giorno, mentre il sole, la luna e le stelle, fonte della luce che vediamo con gli occhi fisici, sono creati solo il quarto giorno. La cosa ha fatto riflettere gli antichi rabbini, i quali hanno pensato che la luce del primo giorno fosse la luce della santità di Dio che permetteva di scorgere il mondo con uno sguardo solo. Ma quella luce fu nascosta. Il Messia avrebbe reso di nuovo capaci di quello sguardo. Ebbene, la tradizione della Chiesa, specie quella orientale, si premura proprio di accompagnare a percepire quella luce nel profondo del cuore. E la preghiera ne è il mezzo ideale.

Quella luce, secondo la tradizione romena, deriva dalla esperienza della *dulceața lui Dumnezeu*: «*rădăcina bunătăților iaste dulceața lui Dumnezeu*», come rivela un famoso testo di Neagoe Basarab che suona: «Chi si farà compagno delle virtù divine, questi avrà vita ed esistenza imperitura, poiché la radice della bontà è la dolce intimità con Dio».² La luce ha a che fare con l'amore misericordioso di Dio per i suoi figli, tanto che, quando ci riferiamo a un cuore luminoso, lo intendiamo pieno di compassione per il prossimo. Come testimonia Isacco di Ninive: «Segno luminoso della bellezza della tua anima sarà questo: che tu, esaminando te stesso, ti trovi pieno di misericordia per tutti gli uomini, il tuo cuore è afflitto per la compassione che provi per loro, e brucia come nel fuoco, senza fare distinzione di persone. Attraverso ciò l'immagine del Padre che è nei cieli si rivelerà in te continuamente»³. Come del resto è stupendamente descritto da Dostoevskij nelle parole dello *starec Zosima* nel romanzo *I fratelli Karamazov*: «Fratelli, non abbiate paura dei peccati

2. In romeno: *Învățăturile lui Neagoe Basarab către fiul său Theodosie*. Texte ales și stabilit de Florica Moisil și Dan Zamfirescu, Minerva, București 1984. In italiano: *Come vivere e praticare l'esichia. Libro di insegnamento del principe romeno Neagoe Basarab per suo figlio Teodosio*. Traduzione, studio introduttivo e note a cura di Adriana Mitescu, Bulzoni (biblioteca di cultura, 480), Roma 1993. Nell'edizione romena citata, p. 125, in quella italiana, p. 69. Il passo è tratto dal cap. V, "Discorso sul timore e l'amore di Dio", conservato solo nella stesura romena.

3. ISACCO DI NINIVE, *Un'umile speranza. Antologia*, a cura di Sabino Chialà, Qiqajon, Bose 1999, p. 232. Isacco di Ninive o il Siro non è un autore presente nella Filocalia, anche se molti autori della Filocalia lo citano spessissimo come il testimone per eccellenza della esperienza dello Spirito, tanto più che negli anni immediatamente precedenti l'edizione greca della Filocalia era stata pubblicata la versione greca della sua opera.

degli uomini, amate l'uomo anche col suo peccato, perché questo riflesso dell'amore divino è appunto il culmine dell'amore sulla terra».⁴

I. IL CUORE COME IL CIELO O IL PARADISO⁵

Fatte queste premesse, mi inoltro nella mia riflessione sulla preghiera che svilupperò in tre punti: l'immagine del cuore come cielo, il tornare nel cuore e la sensazione del regno. Anzitutto l'immagine del cuore come il cielo, come il cielo nel cuore. L'immagine è sfruttata anche nella tradizione ebraica, in particolare nella tradizione chassidica. Tra i *chassidim* è riportato questo detto: «Rabbi Chanoch interpretava così le parole della Scrittura: “Il monte era tutto un fuoco che s'innalzava fino al cuore del cielo” (Dt 4,11): “Il fuoco del Sinai arse dentro agli uomini, fino a che fece loro un cuore di cielo”».⁶

L'espressione *εγκάρδιον ουρανόν* si trova in un testo di Giovanni Carpazio, personaggio piuttosto sconosciuto, vissuto tra il VII e l'VIII secolo, presente nella *Filocalia*⁷ con l'opera *Ai monaci dell'India che gli avevano scritto. Cento capitoli di ammonizione*, al n. 52: «Questo è stato detto perché noi impariamo che nelle preghiere c'è bisogno di molta lotta e tempo solo per poter trovare lo stato d'animo libero da turbamenti, quel cielo all'interno del cuore dove abita il Cristo, come dice l'Apostolo: *Oppure non riconoscete che Gesù Cristo abita in voi?* [2Cor 13,5]».⁸ Penso però che una espressione di Isacco Siro abbia costituito il riferimento tradizionale per l'immagine del cuore come cielo: «Sforzati di entrare nel tesoro del tuo cuore e vedrai il tesoro del cielo. L'uno e l'altro sono la medesima cosa. Entrando nell'uno, tu contempli ambedue».⁹

4. Il passo si trova nella parte seconda, libro VI: un monaco russo, par. III, G. Dove si parla della preghiera, dell'amore e del contatto con altri mondi.

5. Esiste tutta una letteratura spirituale sull'immagine del paradiso applicata all'anima. Cfr. la voce *Paradis*, DS 12,187-197. Interessanti, dal punto di vista della ricerca storica e letteraria, gli articoli che compongono la miscelanea dedicata al tema del cuore: *Il cuore. The Heart*, Micrologus. Natura, Scienze e Società Medievali, XI, 2003, Firenze, SISMELE, Edizioni del Galluzzo. In particolare, M. PEREIRA, *Il cuore dell'alchimia*, pp. 287-304, dove si sottolinea la necessità del cuore puro, vale a dire una conveniente maturazione affettiva e morale, prima di ottenere la conoscenza dei segreti della natura e dell'arte alchemica. L'immagine è collegata al Regno che è dentro di noi, in merito al quale rimando a K. WARE, *The inner Kingdom*, Crestwood, N.Y. 2004, St Vladimir's Seminary Press (The collected works, vol. I).

6. M. BUBER, *Storie e leggende chassidiche*, Mondadori, Milano 2010, 4° ed. (I meridiani), pp. 1205-1206.

7. *Filocalia dei Padri neptici composta a partire dagli scritti dei padri santi e teofori nella quale, attraverso la sapienza di una vita fatta di ascesi e di contemplazione, l'intelletto è purificato, illuminato e portato alla perfezione*, Venezia 1782, in-folio di XVI+1207 pagine a due colonne, riunisce estratti e opere di 36 autori, disposti per lo più in ordine cronologico, tra il IV e il XV secolo, sul tema della conoscenza spirituale e soprattutto della preghiera del cuore e della battaglia spirituale, nel solco della tradizione esicasta in cui si riconosce in blocco l'esperienza mistica delle Chiese d'Oriente. Si vedano i miei *La fisionomia spirituale di Nicodemo Aghiorita*, in AA.VV., *Nicodemo l'Aghiorita e la Filocalia*, Qiqajon, Bose 2001, pp. 103-131; *Nicodemo Aghiorita*, in *La théologie byzantine et sa tradition (XIII-XIX s.)*, t. II, a cura di C.C. e V. Conticello, Brepols Publishers (Corpus Christianorum), Turnhout 2002, pp. 905-978; *La Philocalie et ses versions*, pp. 999-1021. In italiano, a cura di M. Benedetta Artioli e M. Francesca Lovato: *La Filocalia*, Gribaudi, Torino 1982-1987, 4 voll.

8. È anche il titolo del saggio di M. BIELAWSKI, *Il cielo nel cuore. Invito al mondo esicasta di Niceforo il Solitario*, Lipa, Roma 2002, una buona introduzione all'ambiente filocalico. Nella *Filocalia de la Prodromul* (2 voll., New York-București 2001, ed. Universalia), così chiamata per l'iniziativa dei monaci romeni del monastero athonita di raccogliere le antiche versioni romene dei testi filocalici, l'espressione è resa con «cielo del cuore».

9. Per l'edizione critica del testo greco, a cura di Marcel Pirard, *Λογοὶ ἀσκητικοί*, Monastero Iviron del

Se volessi illustrare la portata di questa immagine del cuore come cielo o del cielo nel cuore, secondo la tradizione occidentale, non trovo di meglio che rifarmi al nome che s. Francesco di Assisi ha dato al luogo dove si era riunito con i suoi primi compagni, dopo aver abbandonato il mondo: Porziuncola, un piccolo angolo di paradiso, una particella di paradiso! Perché l'ha chiamata una particella di paradiso? Nell'intenzione di Francesco è il luogo dove si può ottenere il perdono, ma quel luogo è stato il luogo dove i fratelli hanno vissuto nel perdono reciproco. Non per nulla l'iscrizione sulla porta esterna dice: *Hic est porta vitae aeternae*. La vita eterna è appunto il perdono del Signore ormai totalmente fiorito, sotto tutti gli aspetti, in modo da dividerne e goderne l'amore per sempre, con tutti. La vita eterna è quella che possiamo vivere man mano che il perdono del Signore scende in noi, sana, rinnova e fa vivere in benevolenza con tutti, sempre, comunque, e proprio quando le circostanze non ci sono favorevoli.

Il domandare perdono, nel suo significato più rivelativo e non semplicemente per essere assolti da qualcosa, è sempre l'esito ineludibile di ogni nostra preghiera, dentro ogni nostra azione buona, perché significa disporci sempre a che il Signore sia con noi, nel senso proprio di godere la comunione con Lui: il paradiso nel cuore. Proprio come canta un famoso inno di s. Efrem:

L'alito di un pezzetto benedetto del paradiso
 fa dolce l'amarezza di questo nostro luogo.
 Esso mitiga la maledizione della nostra terra.
 Quel giardino è il respiro di questo mondo malato, a lungo rimasto nell'infermità.
 Esso ha annunciato l'invio del Farmaco della vita alla nostra condizione mortale.
 Quale bisogno aveva, la terra, che di là un fiume fluisse,
 uscisse verso di lei dividendosi in rami
 se non perché la benedizione del paradiso si mescolasse mediante l'acqua
 e uscisse a irrigare il mondo
 e ne risanasse le fonti mescolate di maledizioni...?
 ... Non è infatti il paradiso il motivo della creazione dell'uomo,
 ma è solo Adamo il motivo per cui fu piantato il paradiso.
 Il cuore di Adamo la vinse sui suoi germogli
 e il suo eloquio sui frutti.
 La parola è più gustosa delle varie specie,
 la verità dell'uomo eccelle sulle erbe
 e l'amore è più bello degli aromi¹⁰.

La condizione? La descrive Gregorio Magno quando commenta l'abbandono delle cose da parte degli apostoli, che pur non possedevano tante cose, per seguire il Signore: «Non lascia poco chi non trattiene nulla per sé». Così si può gustare il paradiso: non trattenendo mai nulla per sé. Così si può gustare il perdono del Signore; così noi possiamo attingere quell'energia di benevolenza da riversare sui nostri

Monte Athos 2012, Discorso 2, pp. 226-227. Il termine greco, tradotto per tesoro, è ταμείον, che comporta non solo l'idea di "tesoro", ma anche di "segreto".

10. EFREM IL SIRO, *Inni sul paradiso*, Paoline, Milano 2006, inno XI, pp. 263ss.

fratelli, senza mai trattenere nulla per noi stessi. Del resto, è l'esperienza singolare di s. Francesco di Assisi, che considereremo più avanti nella testimonianza di colei che si presenta come la discepola prediletta di Francesco, Angela da Foligno. E questo costituisce esattamente il frutto della preghiera.

Nella tradizione orientale, l'immagine più tradizionale dell'entrare nel luogo del cuore è quella elaborata da Gregorio Palamas (1296-1359) nella sua omelia sull'ingresso della beata Maria Vergine bambina nel tempio di Gerusalemme¹¹. Immagine, che è stata ripresa nei tempi moderni da Paisij Veličkovskij a conferma dell'insegnamento della tradizione a proposito della preghiera¹². Palamas sfrutta il dato tradizionale che la Vergine, all'età di tre anni, sia stata presentata al Sommo Sacerdote perché fosse accolta nel Santo dei Santi, che Dio riempiva con la sua Presenza e dove una volta all'anno solo il Sommo Sacerdote poteva entrare. Dice Palamas: «Essa apparve capace, per la sua estrema purezza, d'accogliere nel corpo la pienezza della deità, e non solo capace di accoglierla... ma anche capace di generare e far essere una divina familiarità per tutti gli uomini prima di lei e dopo di lei». La Vergine è chiamata Madre della luce, Madre della preghiera, modello di vita esicasta e della preghiera incessante: «Essa sola è confine della natura creata e di quella increata e nessuno potrebbe andare verso Dio, se non attraverso di lei ed attraverso l'intermediario ch'è stato da lei generato... Scelse la vita invisibile a tutti e priva di legami, risiedendo nei penitenti del tempio, nei quali, sciolta anche da ogni vincolo materiale, rifiutata ogni relazione e superato lo stesso attaccamento al suo corpo, adattò il suo intelletto a volgersi verso se stesso, alla cura e alla preghiera incessante a Dio. E attraverso di questa, divenuta tutta di se stessa e postasi al di sopra del multiforme ammasso di ragionamenti e semplicemente di qualunque forma, costruì una nuova ed ineffabile strada verso i cieli, cioè, se così posso dire, il silenzio intellettuale». Per arrivare a una nuova capacità di sensazioni: «Tu ci hai concesso con le sensazioni stesse di vedere l'invisibile nell'aspetto e nella forma nostra, di toccare nella materia l'immateriale e l'intangibile».¹³

Così, il luogo del cuore è visto dalla tradizione orientale come il Santo dei Santi, il luogo della Presenza del Signore, luogo in cui entrare, lasciando ogni dispersione di tipo sensitivo e mentale, per lodare il nome del Signore, come spesso ripetono i Salmi. La lode non può che derivare dalla misericordia goduta, dal perdono accolto fin nei segreti anfratti del cuore. La scoperta (perché di scoperta vera e propria si tratta, avanzando nel cammino della preghiera!) del luogo del cuore introduce a questa capacità di lode, allo stupore che fa rimanere in silenzio, un silenzio di pienezza e non di mancanza. La preghiera del cuore diventa come la porta di una quarta dimensione, quella attraverso la quale il cuore riceve il fuoco divino che arde e non consuma, come il fuoco del rovetto ardente (cfr. Es 3,2-3). Non è un fuoco beatificante; è un fuoco che brucia, ma lascia tracce di gioia che rende il cuore imprevedibile al male, sebbene lo veda agitarsi negli abissi della coscienza. La ragione è ben espressa da Callisto Angelicude che si rivolge a coloro che cercano di incontrare il loro Dio: «... allora per prima cosa dobbiamo cercare di trovare il tesoro che è

11. GREGORIO PALAMAS, *Che cos'è l'Ortodossia. Capitoli, scritti ascetici, lettere, omelie*, Bompiani, Milano 2006, Omelia 53, pp. 1502-1534.

12. PAISIE DE LA NEAMȚ, *Cuvinte și scrisori dubovnicești*, Tipografia centrală, vol. II, Chișinău 1999, pp. 126-161: *Composizione sulla preghiera della mente*.

13. GREGORIO PALAMAS, Omelia 53, passim.

all'interno del nostro cuore e dobbiamo supplicare il Dio santo di riempire la nostra terra della sua misericordia»¹⁴.

Mi piace anche ricordare la testimonianza del famoso teologo russo emigrato negli Stati Uniti, p. Aleksandr Šmeman nei suoi *Diari (1973-1983)*, pubblicati in russo alla fine del 2005, a oltre vent'anni dalla morte: «Cos'è la preghiera? È il ricordo di Dio, è la percezione della sua presenza. È la gioia nata da questa presenza. Sempre, dappertutto, in tutto»¹⁵. Un altro modo di alludere al cielo nel cuore. In effetti, si ritrova in queste parole quello che la tradizione ha sempre spiegato a proposito dell'invocazione nel Padre nostro: sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra. Con tale invocazione chiediamo di poter vivere in modo da celebrare il Signore in grande concordia, nell'amore e nella pace, al modo degli angeli in cielo perché là non vi è orgoglio né invidia, ma amore e sincerità vicendevole¹⁶. Se "cielo" è la dimora adorante di Dio, "terra" è tutto ciò che è segnato dal peccato, dalla divisione. I nostri cuori sono ancora terra e noi preghiamo che questa terra finalmente diventi tutto cielo, dove godere della comunione con Dio e con i fratelli in pienezza. Perché il cielo è la dimora di Dio, là dove Dio è adorato e glorificato. Il cielo è il nostro cuore, che diventa dimora di Dio; e segno della sua presenza in noi è appunto la fraternità.

Chiedendo «sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra», si chiede che si compia in me e in tutti, negli uomini come negli angeli, nei cattivi come nei buoni, sulla terra come in cielo, finché la terra diventi tutta cielo, finché il carnale diventi tutto celeste, finché la terra del nostro cuore diventi tutta cielo¹⁷. Il cuore è

14. CALLISTO CATAPHUGIOTA, *L'unione divina e la vita contemplativa*, n. 83, in *La Filocalia*, Gribaudo, Torino 1987, vol. IV, p. 466. Il tesoro è lo Spirito e il Verbo ricevuti al battesimo, che scopriamo con il ravvivare il nostro dialogo con il Verbo nello Spirito attraverso la preghiera. L'autore di riferimento per la tradizione a questo proposito è Marco l'Asceta, con la sua opera *Il battesimo*, che però non è stata inserita nella Filocalia, mentre sono invece riportati i suoi *La legge spirituale e A quelli che si credono giustificati*. Il testo sul battesimo si può leggere in MARCO L'ASCETA, *Discorsi sulla vita cristiana. Tre opuscoli spirituali*, Gribaudo (La biblioteca della Filocalia), Torino 1986.

15. Padre Aleksandr Šmeman nasce nel 1921 a Revel' (l'attuale Tallinn), in una famiglia russa con ascendenti tedeschi, che poco dopo emigra in Francia. A Parigi studia all'Istituto di teologia s. Sergio e nel 1943 sposa Ul'jana Osorgina, appartenente a una famiglia russa tradizionale e molto religiosa. Ordinato sacerdote nel 1946, si trasferisce a New York nel 1951 per insegnare al Seminario teologico san Vladimir, seguendo padre Georgij Florovskij che vi si era recato due anni prima. La sua vita sarà completamente dedicata all'insegnamento e al ministero sacerdotale. Muore il 13 dicembre 1983. In italiano è apparsa *La Grande Quaresima. Ascesi e liturgia nella Chiesa ortodossa*, Marietti, Genova 1986. L'edizione completa dei suoi Diari è l'edizione di Mosca: *Dnevnik, 1973-1983*, Russkij put, Moskva 2005, p. 720. Nell'edizione del testo russo: p. 22, venerdì, 6 aprile 1973.

16. È lo pseudo-Macario a commentare così l'espressione "sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra": «affinché i fratelli vivano insieme in grande concordia, nell'amore e nella pace, al modo degli angeli in cielo; là non vi è orgoglio né invidia, ma amore e sincerità vicendevole...Qualsiasi cosa facciano, devono rimanere nella carità vicendevole e nella gioia», cfr. PSEUDO-MACARIO, *Spirito e fuoco. Omelie spirituali* (collezione II), Qiqajon, Bose 1995, Omelia 3, p. 75.

17. Si veda il *Commento al Padre nostro* di Massimo Confessore in E. CITTERIO, *La vita spirituale, i suoi segreti*, Bologna 2005, p. 226: «Chi misticamente rende culto a Dio con la potenza razionale, ormai liberata da concupiscenza e ira, ha adempiuto sulla terra la volontà di Dio, come le schiere angeliche in cielo: è divenuto in tutto simile agli angeli, nel culto e nella vita. Come dice il grande apostolo: "La nostra patria è nei cieli" (Fil 3,20). Negli angeli non esiste concupiscenza, la quale paralizza il vigore della potenza razionale, né esiste ira, che infuria e aggredisce vergognosamente i fratelli. Loro dispongono solo della ragione, la quale conduce gli esseri razionali alla Ragione Prima. Di questa soltanto Dio si rallegra e questa solo richiede a noi suoi servi. Lo si desume dal passo dove Dio dice a Davide: "Che cosa infatti c'è per me in cielo e da te che cosa ho voluto sulla terra?" (Sal 73,25 LXX). Non vi è nei cieli null'altro che

appunto descritto nella tradizione come il luogo in cui lo Spirito spira la *caritas*, come nel paradiso¹⁸.

2. SCENDERE NEL CUORE

L'invito della tradizione è costante: tornare nel cuore. È il primo movimento che la pratica della preghiera comporta. Non si tratta però semplicemente di "ritornare nel cuore" inteso come un "ritornare in se stessi", tanto che "restare in se stessi", senza trascendere il nostro ego, sarebbe il pericolo più grave per chi prega. In effetti nasce qui l'equivoco della "tecnica" della preghiera. La tecnica può al massimo insegnarci a ritornare in se stessi; in realtà, però, si tratta di ritornare al luogo della presenza del Signore in noi stessi. Ecco, la preghiera non è che la tensione continua a ritornare al luogo della presenza del Signore nel cuore.

2.1. Tradizione d'Oriente

Rispetto alla preghiera, l'affermazione più singolare della tradizione filocalica è che la mente deve discendere nel cuore. La preghiera deve essere fatta nel cuore, non solo con il cuore. Nel passo sopra citato di Gregorio Palamas a proposito dell'ingresso della beata Maria Vergine bambina nel tempio di Gerusalemme, sono descritti i tre movimenti che compaiono nella maggior parte dei testi esicasti: uno, entrare in se stessi, oltre ogni produzione mentale e ogni contenuto emotivo per ritrovarsi unificati nel punto segreto dove scaturiscono intelligenza e affetti; due, completamente intenti alla preghiera del Nome sia come attenzione mentale che come intensità affettiva; tre, l'apertura al mistero dell'amore di Dio per tutte le creature avvertito con i sensi interiori dilatati. Come Dostoevskij metterà in bocca allo *starec* Zosima: «Giovane, non dimenticare la preghiera. Ogni volta che preghi, se la tua preghiera è sincera, in essa baluginerà un nuovo sentimento e una nuova idea che prima non conoscevi e che ti ridarà nuova forza; e capirai che la preghiera è crescita»¹⁹.

Nell'invito a far discendere la mente nel cuore sono supposti due elementi precisi: la direzione del movimento, che è una discesa e l'unificazione della dimensione intellettuale-affettiva, a cui segue l'apparizione della luce. Ciò che intendo mettere in rilievo è il fatto che il movimento di discesa non risponde solo alla descrizione di una tecnica di attenzione o di concentrazione²⁰, preparatoria alla preghiera vera e

venga offerto a Dio da parte dei santi angeli, se non il culto razionale. La stessa cosa richiede anche a noi e per questo ci insegna a pregare: "Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra". A proposito del culto razionale, anche la tradizione ebraica insegna: «Che cos'è la preghiera se non un culto del cuore? E che cos'è lo *Shemà* se non un atto interiore di resa alla sovranità di Dio?» in J. SOLEVEITCHIK, *Riflessioni sull'ebraismo*, Giuntina, Firenze 1998, p. 169.

18. Come suggerisce una poetessa russa, la Sedakova, in un suo saggio sulla percezione ortodossa, il cuore non è semplicemente il punto più interiore o profondo della persona, ma il luogo aperto di confine per l'incontro con l'Altro, il punto di apertura della nostra struttura psichica: O. SEDAKOVA, *La luce della vita. Alcune considerazioni sulla percezione ortodossa*, «La Nuova Europa» 2, 2009, pp. 23-41. Una bella riflessione a tale proposito si può leggere in M. ZAMBRANO, *Verso un sapere dell'anima*, Raffaello Cortina, Milano 1996, pp. 43-52 (la metafora del cuore. Frammento). Per un più ampio confronto filosofico con il pensiero russo si veda N. VALENTINI, *Filosofia e mistica del cuore* in Id., *Volte dell'anima russa. Identità culturale e spirituale del cristianesimo slavo-ortodosso*, Paoline, Milano 2012, pp. 133-152.

19. I Fratelli Karamazov, parte seconda, libro VI: un monaco russo, par. III, G. Dove si parla della preghiera, dell'amore e del contatto con altri mondi.

20. «Quindi, seduto in una cella tranquilla, 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

propria, ma suggerisce come un percorso di realizzazione della persona. In effetti, le condizioni spirituali richieste all'orante, nei testi esicasti, esposte nella premessa alla formulazione dei vari metodi di preghiera, parlano sempre di obbedienza, abbandono del mondo, libertà dagli affanni della vita, umiltà ecc. L'uomo, che è disperso all'esterno nei suoi sensi, diviso in se stesso e contraddittorio nelle sue tensioni, arroccato nell'affermazione di sé nei confronti degli altri, non può raggiungere l'unità se non "scendendo". Esattamente sull'esempio del Cristo che, con l'incarnazione, si abbassa e sale poi sulla croce, in realtà scendendo fino a perdere ogni figura di bellezza, consegnato agli uomini che ne fanno quello che vogliono, ma facendo così risplendere l'amore di Dio per gli uomini, nell'intimità più assoluta con il Padre. Il movimento del discendere allude alla realizzazione dell'uomo come essere di comunione, ritrovando la somiglianza con Dio come uomo spirituale, in antitesi alla ricerca di sé incondizionata che caratterizza invece l'uomo carnale. Lo "scendere" suppone che l'uomo possa collocarsi là dove l'amore di Dio può splendere in tutta la sua luminosità e lo Spirito agire in tutta la sua potenza unitiva.

Il primo passo di questo "scendere" è il porre fine a tutti i nostri ragionamenti passionali, cioè non fondare più il proprio agire sulla base dei propri ragionamenti ma affidarsi alla verità della parola di Dio e alla scienza dei Padri che in quella parola hanno scoperto le radici del cuore; il secondo è quello di abbandonare ogni forma di rivendicazione che ostacola l'esperienza della comunione. Si tratta cioè di purificare la dimensione cognitiva e affettiva del nostro essere fino a farlo risplendere nella sua integrità di fondo. Integrità che si rivela come unificazione dell'energia intellettuale e volitiva-affettiva nel cuore e si esprime come coscienza della consustanzialità, in Cristo, di tutti gli uomini.

Nei testi esicasti, in genere, due sono gli accessi che introducono e rendono effettiva la discesa della mente nel cuore: l'abbandono della volontà propria e la mitezza. Nell'*Epistola a un igumeno*²¹ di Giovanni l'eremita leggiamo: «Se uno subisce e sopporta quello che non vuole, ciò gli è considerato come una crocifissione ed egli diventa figlio della risurrezione e della vita eterna... e non chiedete nient'altro, se non misericordia al Signore e ciò vi basti. Chiedendo misericordia in un cuore umile e degno di compassione, chiedete»²². L'abbandono della volontà propria e la mitezza sono interrelati strettamente e comportano la rinuncia a ogni ragionamento passionale a livello mentale e a ogni forma di rivendicazione a livello affettivo. In sostanza, si tratta di passare dall'essere psichico all'essere spirituale. Non per nulla, la finale

petto, volgi l'occhio del tuo corpo, assieme a tutta la tua mente, nel centro del ventre, cioè nell'ombelico. Comprimi l'inspirazione che passa per il naso, in modo da non respirare agevolmente, esplora con la mente all'interno delle viscere, per trovare il posto del cuore ove sono solite dimorare tutte le potenze dell'anima», *Metodo della santa preghiera e attenzione*, in A. RIGO (a c. di), *Mistici bizantini*, cit., p. 409; «Tu, dunque, siediti e, raccogliendo la mente, introducila – la tua mente – nel naso: è la via per la quale il respiro scende nel cuore. Spingila, forzala a scendere nel cuore assieme all'aria inspirata», NICEFORO L'ATHONITA, *Trattato sulla custodia del cuore*, in *Ibidem*, p. 428.

21. Il testo originario *Esposizione di un canone del monaco Giovanni l'eremita a un certo Teofilo*, ancora inedito secondo un codice della seconda metà del sec. XI, ha subito due rimaneggiamenti successivi diventati molto popolari, l'*Epistola a un igumeno* e l'*Epistola ai monaci*, posti sotto il nome di Giovanni Crisostomo, diventando il manifesto della pratica della preghiera di Gesù. Nel *Metodo e canone* di Callisto e Ignazio Xanthopoulos (capp. 21, 29) figurano tra le *auctoritates* sulla preghiera di Gesù, a fianco di Diadoco di Fotice e di Giovanni Climaco.

22. Cfr. A. RIGO (a c. di), *Mistici bizantini*, cit., p. 170.

di molti testi esicasti, dopo aver parlato della sobrietà e della preghiera, ricorda: «Nessun fatto importuno o molesto, che tutti i giorni può capitare, ci porterà danno né ci causerà angustia finché, sapendo (che ciò è inevitabile), terremo sempre ben in mente questo pensiero. Perciò dice il divino apostolo Paolo: “provo diletto nelle infermità, negli oltraggi, nelle necessità” (2Cor 12,10); “e tutti quelli che vogliono vivere piamente in Cristo Gesù saranno perseguitati” (2Tm 3,12), “a lui sia gloria in eterno. Amen!” (Rm 11,36)»²³.

Se la discesa comporta questa totale rinuncia all'amor proprio sia in termini intellettivi che affettivi, allora si comprende come l'unificazione delle potenze nel cuore non avvenga per una intensità di concentrazione, ma per l'infuocata sincerità del pentimento. Proprio come dice Angelicude: «Il pentimento è effettivamente il principio e la vivificazione dei sensi interiori, l'esito in cui avviene la conoscenza di Dio liberata dalle tenebre»²⁴. Detto con le parole di Callisto e Ignazio Xanthopouloi, i quali citano Isaia di Scete: «Tre sono le virtù che illuminano sempre la mente: il non conoscere la malvagità di nessun uomo, il sopportare senza turbamento quello che accade e il beneficiare quelli che fanno del male. Queste tre virtù generano altre tre virtù a loro superiori: il non conoscere la malvagità di nessun uomo genera l'amore, il sopportare senza turbamento quello che accade genera la mitezza e il beneficiare quelli che fanno del male procura la pace»²⁵. Con l'insistenza sul pentimento, la tradizione esicasta custodisce il meglio dell'insegnamento patristico sulla preghiera. Il pentimento porta l'anima a trovarsi dentro il mistero. Come sottolinea la seconda beatitudine: «Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati» (Mt 5,4), che la tradizione ha sempre interpretato: beati coloro che si pentono. La concentrazione, l'attenzione e quindi il senso della presenza del Signore è direttamente proporzionale al pentimento, e non solo al pentimento rispetto ai propri peccati, ma alla coscienza del proprio stato di peccatori. L'intensità della nostra invocazione nella preghiera risulta direttamente proporzionale alla visione interiore di quanto il nostro cuore sia asservito al e dal peccato, alle e dalle “passioni”. Più è vera la coscienza del nostro essere peccatori davanti a Dio, più bruciante si fa il pentimento e più vivo l'amore a Dio e al prossimo. In realtà, non sono i nostri sforzi a vincere il male; è la forza del pentimento a bruciare le nostre passioni e ogni pensiero cattivo²⁶. Qui sta tutta l'essenza della preghiera di Gesù. In questo senso va anche compresa l'affermazione patristica, più volte ripetuta nella *Filocalia*, che la preghiera, strutturata sull'attenzione e sul pentimento, costituisce l'attività propria di un uomo spirituale.

2.2. Tradizione d'Occidente

Come ho anticipato, uno degli esempi più luminosi per cogliere il movimento del discendere nel cuore e della potenza del pentimento, nel punto dove il cuore può percepire la presenza del Signore che lo abita, l'ho ravvisato in Angela da Foligno.

23. FILOTEO SINAITA, *Quaranta capitoli sulla sobrietà*, n. 40.

24. *Consolazione esicastica*, ed. S. Koutsas, Atene 1998: *Quatre traités hésychastes inédits*. Introduction, texte critique, traduction et notes, Trattato XVI, p. 123; Trattato XXII, p. 115.

25. *Metodo e canone esatto*, n. 78, in A. RIGO (a c. di), *Mistici bizantini*, cit., p. 761.

26. Cfr. GIOVANNI L'EREMITA, *Epistola a un igumeno*, n. 21: «La memoria può disperdere tutta la potenza del diavolo nel cuore e la memoria la può vincere e sradicare un po' alla volta, in modo che il Nome del Signore Gesù Cristo, sceso nell'abisso del cuore, umili il dragone che ne domina i pascoli, salvi e vivifichi l'anima», in A. RIGO (a c. di), *Mistici bizantini*, cit., p. 171.

Ne fa fede la descrizione che lei ci ha rilasciato tramite frate Arnaldo nel *Memoriale*, che raccoglie le sue esperienze fino al 1296 e a cui verrà poi aggiunta una serie di 36 “Istruzioni”! che riflettono l’insegnamento di Angela nel periodo in cui funse da maestra di un gruppo di laici e francescani che si erano raccolti intorno a lei, tra il 1296 e il 1309, anno della morte²⁷. Il pentimento è giocato nell’accettazione della totale condivisione del mistero dell’abbassamento del Figlio di Dio “passionato” e la preghiera è la via per stare in quell’abbassamento, uniti al proprio Signore. La bellezza dell’anima è colta a partire dalla sua totale indegnità, che risalta proprio dentro un amore che a lei si rivela e viene ad abitarla. Ne fa l’esperienza nel suo cuore e la cosa straordinaria è che lei collega tale percezione non semplicemente al perdono del peccato ma alla dimensione eterna dell’amore di Dio per l’uomo. Nella coscienza dell’anima valgono contemporaneamente i due poli, la sua indegnità e la gratuità dell’amore che la visita riempiendola. Così, a volte, prevale l’angoscia terrificante della propria malizia, a volte la dolcezza luminosa del venire di Dio. Per questo Angela appunta il suo sguardo fisso sull’uomo passionato che rivela non solo il suo grande amore per noi («Non ti ho amato per scherzo», «Non ti ho servito con finzione», «Non ti ho conosciuto standomene lontano»)²⁸ ma il segreto di Dio per l’uomo custodito fin dall’eternità. Lo rivela una visione nella tenebra, del settimo passo supplementare, quando celebra in versi la gioia dell’umanità di Gesù:

«Ti lodo Dio, mio diletto, nella tua croce ho posto il mio letto. Per cuscino e capezzale ho trovato la povertà. Per mio riposo all’altro lato del letto ho trovato il dolore e il disprezzo... In quel suo letto io trovo il mio riposo perché in quel suo letto egli nacque visse e morì; e perché il Padre amò questo suo letto prima ancora che l’uomo peccasse. Dio amò l’amore che lega insieme questa compagnia – povertà, dolore e disprezzo – e tanto la predilesse che volle darla come compagna al Figlio suo; e il Figlio volle continuamente riposare in questo letto e sempre lo amò e consentì col Padre. Ciò spiega perché questo è il mio letto: poiché in esso – che è la stessa croce di Cristo, che lui portò sempre nel cuore e molto di più nell’anima – io ho trovato il mio posto e il mio riposo»²⁹.

Non per nulla Angela fa riferimento diverse volte al fatto che la passione del Figlio sia voluta dall’eternità, fin da prima del peccato. Dal punto di vista teologico, l’idea non aveva una formulazione adeguata e non l’avrà per molto tempo fino ad oggi, ma l’esperienza prevale sulla teologia e impegna la teologia a farsene una ragione³⁰. Il nostro nulla è drammaticamente evidente, ma dentro un rapporto, così che la

27. Si veda il mio contributo *Passaggi e tappe nel cammino mistico di Angela da Foligno*, in L. BORRIELLO - R. DI MURO (a c. di), *Sant’Angela da Foligno mistica contemplativa, apostola*, Miscellanea Francescana, Roma 2014, pp. 137-158.

28. ANGELA DA FOLIGNO, *L’esperienza di Dio Amore. Il ‘Libro’*. Traduzione, introduzione e note di Salvatore Aliquò, Città Nuova, Roma 1973, 3° ed., pp. 279-280.

29. Libro, p. 148.

30. Secondo il dato delle Scritture: «... libro della vita dell’Agnello, immolato fin dalla fondazione del mondo» (Ap 13,8); «Voi sapete che non a prezzo di cose effimere, come argento e oro, foste liberati dalla vostra vuota condotta, ereditata dai padri, ma con il sangue prezioso di Cristo, agnello senza difetti e senza macchia. Egli fu predestinato già prima della fondazione del mondo, ma negli ultimi tempi si è manifestato per voi» (1Pt 1,18-20).

coscienza del nulla non distrugge ma allarga a dismisura i confini. La comprensione del peccato all'interno dell'amore di Dio per l'uomo fin dall'eternità, svelato nel suo Figlio incarnato e passionato, permette un'esperienza di Dio molto più radicale e una coscienza di sé più libera. A me pare che la stessa possibilità di questa esperienza sia dovuta all'esperienza straordinariamente singolare di s. Francesco di Assisi, che vive l'umanità del Signore Gesù nella sua estrema povertà di beni, affetti e di se stesso, in una parola nel suo annichilamento, come riporta sempre Angela, non però come una diminuzione o nascondimento di gloria, ma come la "sua" gloria, come la gloria tipica di Dio: «Ma Dio volle che mi venisse rivelato ancor di più nella sua povertà: lo vedevo povero di amici e di congiunti, lo vedevo povero di se stesso, così povero che non si capiva come aiutarlo. Di solito si dice che in quel momento la potenza di Dio era nascosta per umiltà: benché si dica ciò pure io dico che non lo era»³¹.

Altro fatto singolare è quello di sottolineare che, a livello della nostra coscienza umana, l'effetto più veritiero del pentimento sincero e ardente è quello di non giudicare nessuno e di ritenersi più vili di tutti³². Si allude alla direzione del movimento che l'anima vive nella sua scelta della povertà radicale. L'anima sceglie di accondiscendere al movimento di abbassamento di Dio nel suo amore per l'uomo, vivendolo come lui in una espropriazione di se stessi radicale, in modo da poter condividere la carità di Dio sempre e comunque.

E proprio qui si innesta l'aspetto forse più rilevante di un certo modo di intendere l'esperienza di fede: il movimento interiore è vissuto come un movimento di rivelazione. Alla stessa stregua delle Scritture. Come testimone della tradizione cito Gregorio Magno, che indica chiaramente come la tensione all'intelligenza delle Scritture comporti il raccordo delle stesse alla carità. Nelle Scritture si tratta di scrutare la carità di Dio per l'uomo e contemporaneamente di coglierla come il senso ultimativo del mondo e dell'uomo. La corrispondenza che fa emergere è la seguente: tutte le Scritture parlano della carità di Dio e tutte le Scritture comportano l'assimilazione della potenza della carità perché la vita di Dio si comunichi all'uomo. Su questa corrispondenza la Scrittura si forma e si struttura fin dall'Antico Testamento. Le Scritture narrano la predilezione di Dio per il suo popolo (carità come elezione) e contemporaneamente la risposta del popolo alla predilezione di Dio (carità come santità), in funzione di intercessione perché tutti diano gloria a Dio, riconoscendo cioè la verità del suo amore per gli uomini. Questa corrispondenza attraversa anche il Nuovo Testamento e la chiesa diventa lo spazio di rivelazione della carità di Dio per il mondo³³.

Angela gode e soffre di questa "testimonianza" con tutta la sua persona e dentro la sua persona, perdutoamente. Ma la nota caratteristica dell'amore che si trova nell'uomo non sarà l'ardore, bensì l'umiltà e un'umiltà dolce, benigna, perché «conoscendosi e scoprendo di essere un nulla, si innalzerà di più nella conoscenza e nella lode dell'indicibile bontà di Dio, che lei comprende attraverso questa umiltà. Da qui cominciano a nascere le virtù»³⁴.

31. Libro, p. 112.

32. Libro, pp. 254-256 (Istruz. XXVII). È caratteristica questa finale, che corrisponde alla finale della preghiera di s. Efrem recitata nove volte al giorno nella liturgia quaresimale bizantina. Si veda l'analisi di questa bellissima preghiera nel mio *La vita spirituale, i suoi segreti*, EDB, Bologna 2005, pp. 63-79.

33. Si veda il mio *L'intelligenza spirituale delle Scritture*, EDB, Bologna 2008, p. 213.

34. Cfr. Libro, p. 225. Perché non si tratta di conquistare l'amore ma di attirarlo, proprio come dice

In conclusione, potremmo domandarci: come mai l'amore del Signore risulta coglibile solo a partire da un profondo "pentimento"? La preghiera di Gesù, denominata anche comunemente come la preghiera del cuore, non invoca incessantemente, ardentemente: «abbi pietà di me, peccatore»?³⁵ La ragione mi sembra sia colta dall'apostolo Giuda, non l'Isariota, che nell'ultima cena pone a Gesù la domanda: «Signore, come è accaduto che devi manifestarti a noi, e non al mondo?» (Gv 14,22). Aveva capito che Gesù si sarebbe manifestato in un modo che non corrispondeva alle loro attese messianiche. Solo con l'amore si sarebbe potuto accogliere il segreto di Gesù. Quel segreto non è noto al mondo, il mondo non ne conosce il profumo. In effetti, tra mondo e Spirito c'è opposizione perché il primo vorrebbe piegare il secondo ai suoi scopi di potere e di gloria, perseguiti ai fini del dominio su tutto e su tutti, mentre per lo Spirito potere e gloria derivano solo dall'amore misericordioso per tutti, che in Gesù risplende come la rivelazione di Dio nel mondo. Se lo Spirito è chiamato lo Spirito della verità è perché la sua azione è tutta tesa a far gustare l'amore di Gesù e a inglobarci nell'amore che lui ha testimoniato al mondo da parte del Padre. Non per nulla l'osservanza dei comandamenti ha sempre a che fare con l'amore, non solo nel senso che si possono osservare se si ama Gesù, ma anche nel senso che i comandamenti sono le possibilità concrete per vivere l'amore di Gesù verso tutti e quindi gustare l'intimità col proprio Dio, che è amore per tutti. In effetti, man mano che accogliamo lo Spirito, il mondo in noi si ritira o, meglio, si fa Chiesa, cioè sempre più e sempre più estesamente tutto di noi asseconda l'opera di Gesù, che è quella di mostrare quanto è grande l'amore del Padre per noi e quella di riunire alla stessa mensa i figli dispersi, facendoci luogo di trasparenza dell'amore di Dio per tutti, in Cristo. Ritroviamo qui l'intuizione ebraica del profumo del paradiso, del profumo del sabato, del collegamento profumo-santità di Dio condivisa con l'uomo tramite i comandamenti. E per questo Efrem può parlare degli aromi del paradiso che si espandono sulla terra perché il profumo del paradiso è il godimento dell'amore misericordioso di Dio che l'umanità di Gesù diffonde. Come annota s. Ambrogio: «Comprendi in che modo il corpo del Figlio effonda il profumo dell'unguento. Si tratta di quel corpo che è stato solo depresso, ma non distrutto. Il suo corpo è la trasmissione ininterrotta delle Scritture, il suo corpo è la Chiesa. Noi siamo il profumo del suo corpo...»³⁶.

Il vangelo di Giovanni riporta questa autodefinizione di sé da parte di Gesù: «viene il principe del mondo; contro di me non può nulla» (Gv 14,30). La traduzione letterale sarebbe: «in me non ha nulla». In Gesù il diavolo trova solo il comandamento di Dio, quello di amare i suoi figli come testimonianza della grandezza dell'amore del Padre per loro; in lui il diavolo non può rivendicare nulla di suo e quindi non lo

Isacco Siro: «Se pratici una bella virtù e non senti il gusto del suo soccorso, non meravigliarti. Finché l'uomo non diventa umile, non prende la paga della sua opera. La ricompensa non è data all'opera, ma all'umiltà. Chi fa torti alla seconda, perde la prima. Chi la fa precedere ed ha preso la ricompensa dei beni, possiede più di chi ha l'opera della virtù. La virtù è madre della pena e dalla pena nasce l'umiltà e la grazia è data all'umiltà. La ricompensa non è per la virtù né per la fatica che si sopporta nel praticarla, ma è per l'umiltà che nasce da ambedue. Se manca questa, le altre due si compiono invano» (Disc. 37, in *La vita spirituale, i suoi segreti*, p. 210).

35. Sotto questo punto di vista segnalo il bellissimo film *Ostrov (L'isola)*, del 2006, diretto da Pavel Lungin.

36. SANT'AMBROGIO, *Esposizione del vangelo secondo Luca*, Città Nuova, Milano-Roma 1978, vol. 2, p. 35: VI, 33.

può distogliere dal suo scopo. Vale anche per i discepoli, come dice Gesù poco prima agli apostoli: «Chi accoglie [= chi ha] i miei comandamenti e li osserva, questi è colui che mi ama» (Gv 14,21). Qui allora si comprende come parola e comandamento evocano la verità di un legame, di un'alleanza. Il comandamento non ha a che fare con un dovere morale; ha a che fare con l'esperienza di un amore. Come a dire: chi ha in sé la parola, il comandamento di Dio, non offre presa alcuna al potere del demonio e quindi il demonio non può rapirgli quell'amore che lo abita. Come è per Gesù, così per i discepoli. Con questo profumo di santità è guarito il mondo.

Ecco perché ritornare all'uomo interiore, scendere nel cuore, non significa semplicemente ritornare in se stessi, ma precisamente ritornare al luogo della presenza di Cristo in noi. È il mistero dell'esistenza cristiana che soltanto nella fede possiamo percepire. L'ascesi, lo sforzo di purificare il corpo e lo spirito perché non venga offuscata la luce dello Spirito Santo infusaci nel battesimo, la quale ci guida alla pratica dei comandamenti del vangelo, è tutta tesa ad affinare e sensibilizzare la coscienza di questa presenza di Cristo in noi, in tutta la consistenza della sua realtà divino-umana e trinitaria, esaltata dal sacramento dell'Eucarestia. In effetti, la liturgia eucaristica e la liturgia interiore, espressa dall'offerta di noi stessi al Cristo nell'osservanza dei suoi comandamenti, si richiamano a vicenda fondendosi. Quello che la comunione eucaristica realizza sul piano del mistero, l'ascesi e la preghiera del cuore lo manifesta a livello della nostra percezione spirituale, nell'incessante cammino verso la piena e manifesta comunione con Lui, in attesa della nostra risurrezione finale.

3. LA SENSAZIONE DEL REGNO: LA PREGHIERA NEL CUORE

Un poeta romeno, Vasile Voiculescu (1884-1963), così canta in una sua poesia:

Il luogo del nostro cuore? Chi mai lo conosce?
 Quanti per esso pregano?
 Non certo là ci conduce il vortice dei pensieri...
 Il luogo del nostro cuore in Cielo dimora
 e racchiude la dolce Luce di Colui che è immortale.
 A pezzi vanno gli aspri abissi, in ogni uomo.
 Sui monti dell'anima innevati di maledizioni
 arde il fiore delle meraviglie – il Roveto Ardente –
 che spazio e tempo in cenere riduce.
 Signore, verso il luogo del nostro cuore? Del cuore
 i passi di preghiera, spossata dal cammino,
 là dove alfine la mente si desta chiara
 nel meriggio della Tua Eternità.

E a che cosa si desta la mente nel cuore? All'insorgere di una nuova sensazione, di una nuova capacità di sentimento, alla sensazione del Regno. Dostoevskij mette in bocca allo *starec* Zosima queste parole: «Molte cose sulla terra ci sono nascoste, ma in compenso ci è stato donato un misterioso, recondito senso del nostro vivido legame con un altro mondo, un mondo superiore, celeste, e le radici dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti non sono qui, ma in altri mondi. Ecco perché i filosofi

asseriscono che è impossibile concepire l'essenza delle cose sulla terra. Dio prese i semi da altri mondi e li seminò su questa terra, il suo giardino crebbe e tutto quello che poteva germogliare germogliò, ma ciò che è cresciuto vive ed è vivo esclusivamente in virtù di quel senso di contatto che avverte con gli altri mondi misteriosi. Se questo senso si indebolisce o scompare in te, morirà anche ciò che è cresciuto in te. Allora diventerai indifferente alla vita e comincerai persino a odiarla. Ecco quello che penso»³⁷. I monaci russi dell'eremo di Optino, a cui Dostoevskij pensa, non avrebbero espresso le cose in questo modo, ma la sostanza di ciò che viene annunciato dallo *starec* Zosima è questa: se non si vive nella sensazione del Regno che è dentro di noi, che è venuto a noi nella persona di Gesù, la vita resta temibile.

Appena il cuore viene liberato dalle sue illusioni di potenza o presunzione di potere, accettando di accondiscendere al movimento di abbassamento, si ritrova solidale con tutti, in Gesù. La preghiera si fa allora intercessione vissuta, non per l'uno o per l'altro, ma per l'umanità, per il creato. Come esorta Angela da Foligno: «Figli miei, fate ogni sforzo per avere questa carità nei riguardi di ogni uomo, poiché io vi dico in verità che la mia anima ha più ricevuto da Dio quando ha pianto e sofferto con tutto il cuore per i peccati del prossimo che quando ha pianto per i propri peccati. Non c'è infatti maggiore carità qui sulla terra che soffrire per i peccati del prossimo. Il mondo non crede a quanto io dico, perché gli sembra contro natura che un uomo possa piangere e soffrire per i peccati del prossimo, come fossero suoi o più ancora che suoi; ma la carità che così opera non è di questo mondo. Figli miei, fate di tutto per avere un tale amore»³⁸. Oppure, secondo la testimonianza di una donna eccezionale, una beghina del trecento, Hadewijch di Anversa: «*Depuis que Dieu m'a touchée avec l'entièreté de Son amour [minne] je ressens la détresse de chaque homme selon ce qu'il était. Avec Son amour j'ai ressenti et gratifié chacun selon ses besoins*»³⁹.

Cosa che anche la tradizione ebraica sottolinea: «Il giovane Sussja era un giorno in casa del suo maestro, il grande rabbi Bär, quando un uomo si presentò a questo e lo pregò di consigliarlo e aiutarlo in una impresa. Ma Sussja, vedendo che quell'uomo era pieno di peccato e non toccato da pentimento, si adirò e lo rimproverò dicendogli: “Come può uno come te, che ha commesso questo e quel misfatto, ardire di presentarsi al cospetto di un santo, senza vergogna né desiderio di penitenza?”. L'uomo se ne andò senza dire nulla, ma Sussja si pentì subito di quanto aveva detto e non sapeva che fare. Allora il suo maestro lo benedisse: che d'ora in poi egli vedesse negli uomini soltanto il bene, anche se peccavano sotto i suoi occhi. Ma poiché il dono di vedere che era stato concesso a Sussja non poteva essergli ritolto da nessuna parola d'uomo, avvenne che da quell'ora in poi egli sentisse le cattive azioni degli uomini che incontrava come se fossero proprie e se ne attribuisse la colpa. Quando il Rabbi raccontava questo di Rabbi Sussja, aggiungeva ogni volta: E se noi tutti fossimo in questa disposizione, allora il male sarebbe già annientato e la morte distrutta e la perfezione raggiunta»⁴⁰.

37. Finale parte seconda, libro VI: un monaco russo (par. III, G.) dove si parla della preghiera, dell'amore e del contatto con altri mondi.

38. Libro, pp. 302-303.

39. R. FAESEN, *Les Lettres de Hadewijch, Lettre 29*, Nunc. Revue désertique, octobre 2016, n. 40, Editions de Corlevour, p. 62.

40. M. BUBER, *Storie e leggende chassidiche*, Mondadori, Milano 2010, pp. 774-775.

Proprio in rapporto a quanto si scopre accondiscendendo al movimento di abbassamento, i testi parlano spesso di senso dell'anima, senso del cuore, di sensazione, di percezione, di esperienza, tutti termini che riferiscono la verità e la realtà di un cammino di vita. In una parola, si tratta di imparare a sperimentare quel "regno di Dio" che è dentro di noi, come generalmente i padri antichi traducono l'espressione del vangelo di Luca, che invece noi moderni rendiamo con: «Il regno di Dio è in mezzo a voi» (Lc 17,21). Il riferimento scritturistico sempre presente è il racconto della creazione dell'uomo come si legge nel libro della Genesi: «Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza» (Gn 1,26). La via spirituale conduce l'uomo ad assumere man mano quella "somiglianza" con Dio in modo da vivere la propria umanità nelle potenzialità che la strutturano.

La somiglianza è strutturata sul principio di eccedenza del vangelo, che non presenta semplicemente ciò che è giusto, ma ciò che è bello davanti a Dio, ciò che lo rivela presente nel mondo. Quello a cui i testi filocalici rimandano sono le beatitudini del regno che Gesù annuncia e che potremmo interpretare così: se ti affliggi solo per la potenza del male che ti domina e dal quale vuoi esserne liberato; se non avrai altro motivo di ira se non quello di opposti al maligno e così custodirti dolce con tutti; se cercherai la giustizia al di sopra del tuo interesse; se condividerai con tutti la misericordia che avrai gustato nel perdono di Dio; se sarai così privo di rivendicazioni e pretese da vedere tutto e tutti nella luce di Dio di cui godrai la presenza; se seguirai l'opera di Dio che è la fraternità tra gli uomini, allora – è la promessa della settima beatitudine – sarai come il Figlio di Dio che, per essere venuto a testimoniare quanto è grande l'amore di Dio per gli uomini, non ha preferito se stesso all'amore che lo divorava e ha accettato di essere consegnato nelle mani degli uomini perché tutti conoscessero quell'amore.

Oppure, con le parole di un grande monaco romeno, Daniil de la Rarău⁴¹, che commenta le beatitudini in rapporto allo sviluppo della preghiera del cuore: «Umile come la terra: come Giacobbe che dorme su un luogo santo. Attendo con i sensi esteriori ricondotti nel mio intimo. In tale atteggiamento di raccoglimento nella povertà più estrema del mio spirito. Con i pensieri più disparati come dentro una notte fonda arrivo in me stesso, nel regno dei cieli che è dentro di me. *Beati i poveri di spirito...* L'umiltà è la soglia della preghiera del cuore: la condizione della vita spirituale. 1.

41. L'autore merita un cenno tutto particolare. Sandu Tudor (Alexandru Teodorescu), poeta e saggista, segnato da un viaggio all'Athos nel 1929, monaco poi nel 1944 al monastero Antim con il nome di Agaton, arrestato e condannato ai lavori forzati nel lager sul Canale Danubio-Mar Nero nel 1948-49, monaco del grande abito con il nome di Daniil nel 1952 a Sihăstria e poi a Rărău, nel nord della Moldavia, quindi imprigionato come del resto tutti gli altri nel 1958 e morto nella terribile prigione di Aiud nel 1962. Per sua iniziativa si costituisce il cenacolo del Roveto ardente nel monastero Antim, a Bucarest, tra gli anni '40 e '50, dove si riunivano intellettuali, laici ed ecclesiastici, interessati ed entusiasti dalla riscoperta della tradizione ortodossa ed in particolare della tradizione esicasta. I partecipanti si riunivano all'inizio ogni domenica, dopo la liturgia, poi più tardi, la sera, dopo il vespro, per ascoltare delle conferenze e discutere sui temi di spiritualità, tutti connessi col grande tema della divinizzazione dell'uomo tramite la preghiera ininterrotta del Nome di Gesù. La conferenza che ha dato avvio alle riunioni del gruppo è stata presentata proprio da Sandu Tudor stesso e aveva come titolo "Il viaggio verso il luogo del cuore". L'associazione fu sciolta dal regime comunista nel 1948, ma gli incontri si tennero fino al 1958, l'anno del processo e delle condanne al carcere duro per quasi tutti i componenti del gruppo. Il famoso testo della sua straordinaria composizione sulla preghiera del cuore si trova in IEROSCHIMONAH DANIL DE LA RĂRĂU (SANDU TUDOR), *Acatiste*, Ed. Christiana, Bucarest 2009, pp. 139-197 (Inno acatista del Roveto Ardente della Madre di Dio).

Beati coloro che piangono... è tutta la questione del pentimento e della teologia delle lacrime senza le quali non esiste vita interiore né attività dello Spirito Santo; è il battesimo dello Spirito, il secondo battesimo. 2. *Beati i miti...* è il problema della vittoria sulle passioni, della impassibilità spirituale. Solo in questo modo arriveremo a dominare la terra nostra, il nostro corpo rispetto al suo lato oscuro. 3. *Beati coloro che hanno fame e sete della giustizia...* “giustizia” è stata resa dalla tradizione come integrità, santità. L'uomo, quando si ritrova purificato dentro, desidera la Grazia in tutte le sue forme di condivisione e di comunione. Il pane quotidiano è duplice: dopo il Corpo e il Sangue di Cristo, la comunione eucaristica, abbiamo la comunione o la manducazione della Parola, del Nome di Gesù. E saremo saziati in base al potere di entrambe. 4. *Beati i misericordiosi...* Comunicati con i doni spirituali, è necessario che entriamo nelle azioni esteriori, che agiamo con ricchezza spirituale, perché anche noi possiamo ricevere misericordia. Diversamente resteremo impoveriti e cacciati. 5. *Beati i puri di cuore...* la purità è l'entrare nella parte più profonda del cuore. La scoperta del nostro luogo santo, del luogo del cuore, è la scoperta della presenza del Signore in noi. 6. *Beati gli operatori di pace...* L'operatore di pace è solo colui che ha trovato la pace, l'*hesychia*, tramite la preghiera del cuore. Non puoi donare pace ad altri se non hai pace in te stesso, se non hai il riposo sabbatico del secolo futuro. 7. *Beati i perseguitati per la giustizia...* La lotta, la tentazione, le contrarietà, la persecuzione che subiamo per restare nell'innocenza e nella fedeltà alla nostra dignità, ci rendono per l'eternità possessori del Regno dei cieli, di tutti i cieli, dei cieli nel cuore e di quelli del secolo futuro nella pienezza di tutto in Dio. 8. *Beati voi quando vi insulteranno...* Il martirio, sotto ogni forma, nell'oppressione e nell'ingiustizia, per Cristo e per il suo Nome, è la suprema benedizione. Accade per coloro che anelano al Cristo. In particolare, ricordiamo ogni oltraggio di cui si rallegrano coloro che vivono nella pace del Signore e specialmente che fanno la preghiera di Gesù, che glorificano nel loro cuore e invocano sempre il Nome glorioso del Signore. Oltre questi otto gradini della scala, va aggiunta la soglia dell'umiltà come anche la chiusura delle beatitudini: *Rallegratevi... così infatti perseguitarono i profeti che furono prima di voi*. Il compimento della preghiera del cuore espone al martirio e alla testimonianza profetica»⁴².

Meno si cerca la gloria per sé, più si vede la gloria di Dio, che è amore per noi. Così, a livello del nostro sentire interiore, più l'uomo si disappropria di sé, più si riempie di Dio, con la conseguenza straordinaria che riempiendosi di Dio resta assunto nel Suo amore per tutti. A questo punto, l'uomo spirituale non è più accentrato su di sé ma acquisisce una capacità di “simpatia”, di benevolenza, per tutto e per tutti, ritrovandosi rigenerato nei suoi sentimenti più profondi. Ha la sensazione del regno di Dio che viene. La conseguenza più vistosa sarà che nel prossimo, negli altri, impariamo a riconoscere quello stesso Spirito che inabita i nostri cuori. Tale riconoscimento, che espande la nostra coscienza, fa sì che l'altro acquisti ai nostri occhi l'identità che gli è propria, emerga con il suo vero sé e non come artefatta estensione di noi stessi. È un vero inoltrarsi nel mistero dell'umanità come comunione. Come Diadoco di Fotice sottolinea: «Quando uno comincia a sentire intimamente e in sovrabbondanza l'amore di Dio, allora comincia anche ad amare il prossimo con il

42. DANIL DE LA RARĂU, *Sfințita Rugăciune*, Editura christiana, Bucarest 2008 (Caietele, 2), pp. 150-152.

sentimento interiore dello spirito. Di quell'amore parlano tutte le Scritture. Difatti l'amicizia secondo la carne si dissolve facilmente troppo presto, al minimo pretesto; non è vincolata al sentimento dello spirito. Perciò, se anche capitasse che un'irritazione si impadronisse dell'anima mossa da Dio, essa non scioglierebbe il legame dell'amore. Infiammandosi di nuovo al bene tramite il calore dell'amore di Dio, si richiama rapidamente e con grande gioia all'amore del prossimo, avesse anche subito da parte di qualcuno insolenze o danni. Nella dolcezza di Dio, infatti, consuma completamente l'amarezza della contesa»⁴³.

4. CONCLUSIONE

Tutta la tradizione mira a produrre la consapevolezza di sé, non guidando a padroneggiare il proprio vissuto emotivo, ma oltrepassandolo e indicando come riconoscere i sentimenti che ci agitano e arrivare a quel luogo del cuore dove scoprire la radice di tutti i sentimenti, là dove pescano le nostre energie vitali. Il cammino si muove verso il raggiungimento dell'unificazione dell'essere (noi diremmo oggi: la realizzazione del Sé, oltre l'Ego), unificazione che avviene sulla linea di confine (che non è mai linea di frontiera che impedisce, ma linea di confine aperto) del visibile e dell'invisibile, del temporale e dell'eterno. L'aspetto straordinario è dato dal fatto che l'uomo si ritrova perfettamente trascendendosi, acconsentendo a quell'anelito di libertà che scopre come libertà donata per amare ed essere amato. La tensione all'intelligenza della vita comporta sempre il raccordo al mistero dell'amore.

In una rivelazione personale riportata da Hadewijch di Anversa leggiamo: «Coloro che non mi conoscono come io sono nella mia divinità pensano di servirmi con digiuni, veglie e fatiche di ogni genere e poi con queste fatiche si affidano a me. Ma non c'è nulla che possa vincermi come il totale dono di sé, frutto della fede perfetta. La fame della tua anima mi dona a te e fa che io sia per te ciò che io sono. Nella misura in cui vorrai soddisfare la tua fame di me, tu crescerai e sarai per me come me stesso: la tua morte e la mia non saranno che una, di modo che condurremo una medesima vita e un solo amore soddisferà la nostra fame comune... Affrettati a coltivare le virtù nell'amore autentico. Fa' in modo che Dio sia onorato da te e da tutti coloro che tu puoi aiutare con i tuoi sforzi, le tue pene, i tuoi consigli e tutto il resto, senza aver paura di fare troppo»⁴⁴. Ecco, la preghiera del cuore coltiva questa fame comune tra l'uomo e il suo Dio.

Consapevoli però sempre di questa evidenza: «Tutti vogliamo essere Dio con Dio, ma, Dio lo sa, siamo in pochi a voler essere umani con la sua umanità e portare con lui la sua croce e ritrovarci e pagare fino in fondo il debito dell'umanità... Noi non viviamo con il Cristo nel modo in cui lui ha vissuto, noi non abbiamo lasciato tutto come l'ha fatto il Cristo e il mondo non ci ha abbandonati come il Cristo è stato abbandonato. Ci sono mille modi per averne la prova: ci prendiamo cura della nostra persona per quanto possiamo, in ogni occasione stiamo attenti alla nostra reputazione, ci affrettiamo a fare la nostra volontà, amiamo noi stessi e siamo così coscienti dei nostri bisogni che facilmente cerchiamo il nostro vantaggio tanto all'e-

43. Cfr. DIADOCO DI FOTICA, *Discorso ascetico*, n. 15, Filocalia, vol. I, p. 354.

44. HADEWIJCH D'ANVERS, *Les lettres. La perle de l'école rhéno-flamande*. Traduites et présentées par Paul-Marie Bernard, Editions du Sarment 2002, lettre XXXI, p. 287-288. Su di lei, cfr. Nunc. Revue désertique, 40, Editions de Corlevour, il dossier Hadewijch d'Anvers, pp. 18-91.

sterno che all'interno. Troviamo piacere in ciò che possiamo ottenere e con questo vogliamo convincerci che siamo qualche cosa quando, in realtà, proprio questo ci abbassa a meno di niente»⁴⁵.

Credo sia l'avvertimento più lucido che ci può accompagnare nel cammino della preghiera perché il cuore non si ritragga dal suo abisso davanti all'abisso di Dio.

45. *Id.*, lettere VI, pp. 97-99.