

## La preghiera nell'Oriente cristiano

Card. Tomáš Špidlík

(articolo pubblicato a puntate sul mensile *Magnificat, rezar cada dia con la Iglesia*)

### *Necessità della preghiera*

Per dimostrare la necessità della preghiera, gli autori occidentali del medioevo hanno cercato delle “ragioni di convenienza”, e ciò che essi sottolineano di più è l’incapacità dell’uomo di determinare da solo la sua salvezza. L’eco delle discussioni contro il pelagianesimo è percepibile nella presentazione della preghiera come un “aiuto” necessario. La prospettiva degli orientali è ben più larga. Per mostrare che il cristiano deve pregare, essi sottolineano meno la corruzione della nostra natura che la sua divinizzazione originaria, la sua partecipazione alla vita trinitaria, da cui deriva il suo carattere “dialogale” con cielo. L’autore russo Teofane il Recluso prova questa necessità “naturale” di pregare con l’analisi della tricotomia antropologica, tradizionale in Oriente. L’uomo è composto di tre parti: “la parte del corpo, quella dell’anima, quella dello spirito; ciascuna ha le sue necessità e le sue forze, così come i suoi modi di esercitarle”. Se il corpo reclama ciò di cui ha bisogno, non bisogna rifiutarglielo. L’anima esercita la sua attività nella conoscenza, nel volere e nella sfera del sentimento. E lo spirito? Prega. Si può dunque chiamare la preghiera la “respirazione dello spirito”. Per mezzo di essa “lo Spirito Santo penetra tutto ciò che è in noi e vivifica il nostro intimo”. Si può dunque dire che “la preghiera è il barometro spirituale che permette di conoscere se stessi”<sup>1</sup>.

L’uomo, quindi, prega il Padre per mezzo di Cristo nello Spirito Santo. Poiché si fa nello Spirito, ciascuna preghiera contiene una *epiclesi*, una invocazione. Essa è esplicitamente sviluppata nelle preghiere eucaristiche orientali dopo le parole di Cristo: “Questo è il mio corpo, questo è il mio sangue”, perché gli autori ecclesiastici hanno volentieri accentuato il parallelismo dell’incarnazione e della consacrazione, l’uno e l’altro operati in virtù dello Spirito Santo.

Per essere esaudita, la preghiera deve essere fatta in nome di Cristo. È in Lui che Dio parla agli uomini ed è per Lui che la voce umana si eleva a Dio Padre. Suppone, quindi, l’unione della volontà di Cristo con la volontà di colui che chiede. Dato che Gesù è venuto a salvare i peccatori, numerosi apoftegmi confermano che la preghiera per il perdono dei peccati, detta con tutto il cuore, è sempre esaudita. È ciò che esprimono a loro modo gli interminabili *Kyrie eleison* della liturgia e le lunghe preghiere catanittiche, penitenziali, dei monaci. Le preghiere per i defunti sono giustificate da tutta la tradizione cristiana, anche se le speculazioni teologiche hanno talvolta cercato di circoscrivere o

---

<sup>1</sup> T. Špidlík, *La doctrine spirituelle de Théophane le Reclus. Le Cœur et l'Esprit*, OCA 172, Roma 1965, pp. 239ss ; trad.ital. Roma.Ed. Vaticana, 2004.

limitare i tempi di queste suppliche, ad esempio a 30 giorni, che nella supposizione dei bizantini era il tempo necessario affinché l'anima passasse le *telonia* dove sono esaminati i difetti del defunto contro le virtù. Quanto agli usi funerari, essi sono diversi per il fatto che le singole Chiese hanno conservato una grande ricchezza incorporando degli elementi ispirati da un fondo pre-cristiano.

Rivolgendosi a Dio che è Padre, libero dalle necessità delle leggi cosmiche, le agiografie orientali abbondano di racconti miracolosi. Lo scopo di queste narrazioni non è far desiderare i prodigi come tali, nutrire il gusto dell'eccezionale, ma mostrare sull'esempio dei santi con quale fiducia e semplicità essi si rivolgevano al Padre, provando la loro *parrhesia*, il "franco parlare con Dio", che costituisce la condizione "naturale" dell'uomo spirituale.

### *Definizioni*

"La preghiera è uno stato dell'intelletto realizzato solo dalla luce della Santa Trinità mediante l'estasi"<sup>2</sup>. È una delle tante "definizioni" della preghiera che si trovano negli scritti spirituali dell'Oriente cristiano. Troppo varie, non concordano che in una sola affermazione: la vera natura della preghiera è indicibile, il vero Maestro che insegna a pregare è lo Spirito Santo. Ciò però non ha impedito che la maggior parte della letteratura spirituale sia costituita da trattati sulla preghiera e che non si trattino altri soggetti se non in relazione con la preghiera. Fra le numerose definizioni sono tuttavia divenute famose tre: domanda a Dio, elevazione dello spirito, colloquio con Dio.

Una spontaneità ancora più grande la utilizzano gli autori quando vogliono descrivere le diverse forme e manifestazioni dell'orazione. Così, per esempio, Martirio Sahdona enumera alla rinfusa: "presenza all'ufficio, canti di lode, slanci dell'anima verso Dio, gemiti emessi davanti a lui, genuflessioni, suppliche della preghiera, esclamazioni spirituali del cuore, effusioni delle lacrime, fervore dello Spirito, fiamma di carità, zelo del pensiero, contemplazione non distratta di Dio"<sup>3</sup>. Il carattere antropologico e tricotomico della spiritualità orientale giustifica però questa divisione proposta da Teofane il Recluso come la più adeguata per classificare i diversi gradi che corrispondono alla struttura del composto umano: 1) La preghiera corporale o vocale; 2) La preghiera mentale; 3) La preghiera del cuore; 4) La preghiera spirituale<sup>4</sup>. Queste divisioni ci serviranno a suddividere la vasta materia.

---

<sup>2</sup> Evagrio, *Centurie, Suppl.* 3, in I.Hausherr, *Hésychasme et prière*, OCA 176, Roma 1966, p. 11.

<sup>3</sup> *Livre de la perfection* II,8 (71), CSCO 253, Syri 111, p. 20.

<sup>4</sup> *Lettere sulla vita spirituale* (in russo), Mosca 1903, p. 112, 170ss.

### *La preghiera del corpo*

Per mezzo della preghiera, il corpo che manifesta ovunque le conseguenze del peccato diventa “spirituale” e ritrova così la sua natura propria. “Durante la preghiera, scrive Ignatij Brjančaninov, grazie all’ineffabile misericordia di Dio... il nostro corpo corruttibile stesso si volgerà anch’esso verso la preghiera... Allora l’uomo intero è colto dalla preghiera: anche le sue mani, i suoi piedi e le sue dita partecipano in un modo ineffabile, ma del tutto reale e percepibile alla preghiera, e sono ricolmi di una forza che la parola non saprebbe spiegare”<sup>5</sup>.

Ereditate dal passato, raccolte in ambiente cristiano con un simbolismo nuovo, certe attitudini corporali sono divenute un linguaggio tradizionale per esprimere e suscitare dei sentimenti di preghiera: pregare verso l’Oriente, alzare le mani, il segno di croce, le genuflessioni. Il segno di croce, nella Chiesa bizantina, si fa riunendo le tre dita della mano destra, tenendo le altre due piegate, e portando queste tre dita unite al petto, alla spada destra e alla spada sinistra (i vecchio-credenti da sinistra a destra). In ogni tempo l’uomo ha utilizzato nelle sue relazioni con Dio inchini, genuflessioni, prostrazioni. Esiste una forma di inchino particolare in Oriente, la *metania*. Si distingue la piccola e la grande. Sono molto usate nella vita monastica per suscitare lo spirito di penitenza.

Gli esicasti propagavano anche il “metodo psico-fisico”, descritto dallo Pseudo-Simeone Nuovo Teologo nel modo seguente: “Siediti nella tua cella tranquilla, in disparte nell’angolo, e fa’ quello che ti dico: chiudi la porta ed eleva il tuo spirito al di sopra di ogni oggetto vano e temporale, poi, appoggiando la barba sul petto e volgendo l’occhio corporale con tutto lo spirito nel mezzo del ventre, altrimenti detto ombelico, comprimi l’aspirazione d’aria che passa dal naso in modo da non respirare comodamente ed esplora mentalmente il dentro delle viscere per trovarvi il luogo del cuore che amano frequentare le potenze dell’anima”<sup>6</sup>. Tra i fenomeni più direttamente legati ai metodi psico-fisici si notano soprattutto le visioni della luce ed una sensazione di calore.

Le discussioni sul valore del metodo sono continuate dall’inizio fino ai nostri giorni. I grandi maestri spirituali riconoscono che colui che ha imparato a discernere può utilizzare il metodo per creare l’atmosfera propizia per la preghiera senza distrazione, ma in materia di “sensazione spirituale” i pericoli di illusione sono gravi, e si possono scambiare per azioni di grazia le sensazioni carnali dell’uomo vecchio. Perciò si raccomanda vivamente di non praticare il metodo senza la sorveglianza di un esperto padre spirituale.

---

<sup>5</sup> *Sulla preghiera di Gesù* (in russo), nell’edizione delle *Opere*, S.Petersburg 1865, vol.II, p. 265.

<sup>6</sup> *La méthode d’oraison hésychaste*, ed. I. Hausherr, *Orientalia Christiana* IX, 2, Roma 1927, p. 164 s.

### *La preghiera vocale*

Ciò che si è detto sul valore espressivo del corpo in generale si applica analogicamente alla preghiera vocale. Teofane il Recluso insiste sul senso pedagogico delle preghiere recitate, come preparazione alla preghiera superiore. Il linguaggio della preghiera, dice, è un linguaggio speciale, esso deve essere studiato come ogni lingua. Si comincia con la recita della preghiera ed in seguito si parlerà liberamente a Dio<sup>7</sup>. Accanto a questi motivi psicologici, vi sono parecchi autori orientali che attribuiscono alle parole delle preghiere ecclesiali una forza speciale quasi sacramentale, in specie se vengono recitate dalle persone sante o nella comune azione liturgica della Chiesa.

### *La preghiera liturgica*

“Un legame stretto, scrive V. Losskij, unisce il dogma e il culto, inseparabili nella coscienza della Chiesa<sup>8</sup>. E P. Evdokimov afferma: “I dogmi definiti dai concili ecumenici si imparentano nella loro stessa formulazione con il genere dossologico; è perciò che queste formule entrano così facilmente nel corpo stesso della liturgia e la strutturano dogmaticamente”<sup>9</sup>. Nella liturgia la Chiesa appare come “icona di Cristo”, vi mette in rilievo i due aspetti principali di ogni immagine sacra: insegnare i misteri di Dio e comunicare la grazia. La tradizione orientale attribuisce alla liturgia un luogo privilegiato come “teologia essenziale”.

L’Oriente ha prodotto delle belle pagine sul carattere sacro della preghiera pubblica. Quando vi assistiamo, ci uniamo alla Chiesa e partecipiamo alla sua sacramentalità. Da questo punto di vista, S. Bulgakov parla del “realismo dei riti orientali”<sup>10</sup>, B. Bobrinskij del loro “carattere eucaristico”, tale che nelle chiese a Natale Gesù veramente nasce e a Pasqua veramente muore e risuscita<sup>11</sup>. Il carattere istruttivo ed educativo della liturgia è sottolineato in modo particolarmente efficace dallo scrittore N. Gogol nelle sue *Meditazioni sulla divina liturgia*<sup>12</sup>: le cerimonie agiscono come una scuola per elevare il gusto cristiano, disciplinarlo e orientarlo, uniscono le nostre menti.

Viene ammirato lo splendore delle liturgie orientali. La bellezza della casa di Dio, scrive S. Bulgakov, deve dare ai fedeli come un anticipo della bellezza del cielo. La “dolcezza della Chiesa” deve trasparire nelle funzioni liturgiche per dare l’impressione del “cielo sulla terra”<sup>13</sup>. Secondo il

---

<sup>7</sup> Théophane le Reclus, p. 245ss.

<sup>8</sup> *À l’image et à la ressemblance de Dieu*, Parigi 1967, p. 193.

<sup>9</sup> Nella collezione delle conferenze *L’Esprit Saint et l’Église*, Librairie Fayard 1969, p. 83.

<sup>10</sup> *The Orthodox Church*, London 1935, p. 150.

<sup>11</sup> In S. Verchovskoj, *Pravoslavie v žizni*, New York 1953, p. 244ss.

<sup>12</sup> Trad. francese, Amaz-sur-Meuse 1934, pp. 116ss.

<sup>13</sup> S. Bulgakov, *Le ciel sur la terre*, München 1928.

racconto leggendario della *Cronaca* di Kiev, detta di Nestore, era il fasto liturgico di Bisanzio che aveva condotto alla conversione gli abitanti della Rus'.

### *I sacramenti*

“I sacramenti, scrive P.N.Trembelas<sup>14</sup>, sono simultaneamente segni e portatori, simboli e canali di grazia. La Chiesa occidentale ha portato sempre più avanti il secondo aspetto, determinando ciò che i sacramenti producono, mentre l'evoluzione dei libri liturgici in Oriente mette in rilievo ciò che significano, ciò che rendono visibile. Se sono un'anticipazione della Gerusalemme celeste, dovrebbero apparire come una manifestazione della visibilità della Chiesa, perciò vengono amministrati talvolta con una grande pompa esteriore. L'insistenza sull'efficacia infallibile dei sacramenti conduce l'occidente facilmente ad una sottolineatura esagerata sulla differenza dalle altre preghiere della Chiesa. Agli orientali si rimprovera spesso il contrario: essi dimenticano ciò che separa i sacramenti dai riti o preghiere. Se si nota nel popolo un certo “pansacramentalismo”, ma questa tendenza si spiega con il carattere escatologico della Chiesa d'Oriente. Per questo motivo non si favorisce l'amministrazione dei sacramenti in forma abbreviata, le “messe private” che darebbero impressione della separabilità di questi riti dalla vita della Chiesa intera.

Una varietà di elementi deve contribuire allo splendore della liturgia: le vesti, le candele, l'incenso, le campane, il canto, ma soprattutto le icone e tutto l'edificio.

*Le icone* occupano nella spiritualità orientale un posto tutto particolare: costituiscono l'iconostasi, vengono portate nelle processioni e con esse si benedicono i fedeli; anche le case private hanno un piccolo santuario, detto “l'angolo bello” (*krasnyj ugol*), e si dipingono “icone familiari”, ecc. Legata intimamente all'economia della salvezza, l'immagine sacra mette in rilievo i due aspetti principale dell'opera redentrice di Cristo: la predicazione della verità e la comunicazione della grazia di Dio. Come predicazione della verità divina, l'icona possiede la forza “dinamica” delle parole di Dio, è un simbolo che esprime e in un certo modo incorpora e rende presente la realtà superiore, non è una semplice pittura<sup>15</sup>. La verità che il pittore sacro rivela è spirituale, la visione di Dio in tutte le forme create. Non è dunque un caso se i discepoli di una scuola di pittura del Monte Athos dovevano, come prima opera, produrre l'icona della Trasfigurazione: essa doveva essere come il frutto della loro esperienza della “visione taborica del mondo”. Secondo un manuale di istruzione per i pittori (*podlinnik*), la funzione dell'iconografo è simile a quella del sacerdote: “Il sacerdote ci presenta il Corpo di Cristo del Signore nei servizi liturgici grazie alla forza delle parole, il pittore lo fa con l'immagine”.

<sup>14</sup> *Dogmatique de l'Église orthodoxe catholique*, t. III, Chevetogne-Desclée de Brouwer 1968, p. 75.

<sup>15</sup> S. Bulgakov, *The Orthodox Church*, p. 206.

Nel tempio, dove la Chiesa si riunisce per la liturgia prevalgono, secondo L. Uspenskij<sup>16</sup>, due aspetti essenziali: il sacrificio di Cristo e il risultato di questo sacrificio, cioè la santificazione del mondo. Nelle chiese latine è messo in rilievo soprattutto il primo aspetto, e la croce vi occupa il posto centrale. Nella costruzione delle chiese bizantine è piuttosto la seconda verità che è il soggetto principale del simbolismo dell'edificio; esso rappresenta il mondo trasfigurato, la Gerusalemme celeste. La divisione tipica greca dei due mondi, il visibile e l'invisibile, l'umano e divino, non è cancellata, ma superata per mezzo della grazia. Al velo dell'antico tempio ebraico si sostituisce l'iconostasi con la rappresentazione dei santi in preghiera, che intercedono perché si aprano le porte della misericordia di Dio, di cui le "porte regali" dell'iconostasi sono simbolo eloquente.

### *I salmi, gli inni*

L'idea che i monaci, con il canto dei salmi, imitino gli spiriti celesti, che la salmodia abbatte le passioni e placa l'intemperanza, si ritrova in molti passi della letteratura monastica. Da cui questo consiglio di Cirillo il Fileota: "Anche se metti mano al lavoro, che la tua lingua canti degli inni e che il tuo spirito attenda alla preghiera"<sup>17</sup>. D'altra parte la preghiera fa appello alle forze più intime dell'essere e fornisce così alla poesia ispirazioni ricche e alte. L'innografia orientale si è molto sviluppata e i cantici fanno parte della celebrazione liturgica, soprattutto quella delle ore. Nel rito bizantino le diverse forme portano diversi nomi: *odi*, *canoni*, *kondakion*, *troparion* ecc. Ma il canto più famoso è senza dubbio l'*Acathistos*, inno di giubilo e di lode a Maria. In Siria il successo delle composizioni poetiche di contenuto dogmatico di Efrem gli ha valso molti imitatori armeni, georgiani, e particolarmente ricca è innologia mariana in Etiopia.

### *La venerazione dei santi, della Madre di Dio*

Le liturgie orientali invocano Cristo "con la pura e benedetta Vergine Maria Madre di Dio, con gli angeli e con tutti i santi" (conclusione delle preghiere). L'unità in Cristo racchiude la solidarietà di tutti membri della Chiesa, celeste e terrestre. Perciò i cristiani d'Oriente non riescono a immaginare Dio e Cristo che nel mezzo dei santi, la mediazione di Cristo è il mistero del Cristo totale, in tutte le sue membra. La *Teologia dogmatica ortodossa* di Makarij Bulgakov<sup>18</sup> si chiede come i santi nel cielo possano ascoltarci e fa il paragone con il dono dioratico dei santi che sono ancora in questo mondo; egli aggiunge: "Ora, perché non ammettere che le anime dei giusti nel cielo ricevano tutte

---

<sup>16</sup> *Essai sur la théologie de l'icône dans l'Église orthodoxe*, Parigi 1960, p. 24.

<sup>17</sup> *La vie de saint Cyrille le Philéote*, ed. E.Sargologos, Bruxelles 1964, p. 289.

<sup>18</sup> Parigi 1860, vol. II, p. 663ss.

da Dio il favore di essere così ben illuminate che... esse contemplan tutto ciò che si svolge sulla terra alla luce della persona di Dio?"

La pietà orientale, scrive V.Losskij, sta tutta intera in quello che è il fine della nostra salvezza: il superamento dell'abisso tra Dio e l'uomo. È per questo che nella devozione dei cristiani, ad una ipostasi divina incarnata, Gesù Cristo, si aggiunge una ipostasi umana divinizzata, Maria, che Gregorio Palamas chiama "limite tra il creato e l'increato"<sup>19</sup>. Si parla dell'escatologismo della Chiesa orientale. Il mistero di Maria è una delle più efficaci espressioni di questa speranza. Essa è l'*eschaton* realizzato in una persona creata prima della fine del mondo. Nella Russia prerivoluzionaria, si veneravano nel calendario liturgico circa 1000 icone di Maria sotto vari titoli, ad esempio "nostra Consolazione", "Previdente", "Addolcimento dei nostri cuori cattivi", ecc. La festa della Protezione della Vergine (*Pokrov*), il 1 ottobre, era come una festa nazionale. Fra le tradizioni poetiche mariane, la più ricca è quella etiopica.

### *La lettura meditata*

Tutti gli spirituali sono d'accordo sul fatto che bisogna far propria la verità che si trova nei libri sacri. Precisiamo anzitutto che il termine "Sacra Scrittura" ha preso con il tempo nella letteratura spirituale d'Oriente un senso assai largo. Non solo indica la Bibbia, ma anche gli scritti dei Padri e degli autori spirituali più recenti. Ora, il senso della Scrittura è spirituale. Il vero senso di un testo, quindi, non è conosciuto unicamente con lo studio, ma molto di più si scopre con la preghiera. I discepoli domandavano ai loro padri spirituali come "scrutare le Scritture". Certe maniere di "meditare" i testi si sono rivelate efficaci per preparare l'illuminazione dello Spirito. Il latino *meditari*, *meditatio* traduce il greco *meletàn* che, secondo la *Regola* di san Pacomio, significa di ripetere frequentemente a mezza voce dei brevi testi biblici.

In tempi più recenti, anche Teofane il Recluso è attaccato a questa pratica: "Si produce nell'anima lo stesso fenomeno che ha luogo con i frutti corruttibili quando li si mette nello zucchero. Lo zucchero penetra in tutti i loro pori, la dolcezza li impregna e li preserva dalla corruzione. Allo stesso modo, quando l'anima è ben impregnata delle parole di Dio che essa ha appreso a memoria, allora rigetta la corruzione dei pensieri cattivi o vani e si riempie della dolcezza del ricordo di Dio". Una volta associati con un testo sacro, i nostri sentimenti, i nostri sentimenti sono, per così dire, "vestiti" dalla Scrittura<sup>20</sup>.

La lunga tradizione orientale ispira a questo autore la diffidenza verso i tipi di meditazione quali sono proposti in Occidente. In una lettera, egli manifesta la sua intenzione di tradurre in russo un

---

<sup>19</sup> A *l'immagine e somiglianza di Dio*, Bologna 1999, p.243.

<sup>20</sup> *Che cosa è la vita spirituale* (in russo), Mosca 1897, p. 172.

certo libro francese di meditazioni. Ma non l'ha fatto, dando questa ragione: gli occidentali "si concentrano sulle riflessioni razionali e credono che questo sia già preghiera"<sup>21</sup>. Ma non bisogna lasciarsi sedurre da questi testi al punto da credere che gli orientali disprezzino ogni meditazione riflessiva sui testi della Scrittura e della liturgia. Lo stesso Teofane non crede di contraddirsi quando dichiara: "La vita secondo la volontà di Dio è veramente razionale al più alto grado". E propone un metodo pratico per come usare la ragione nella meditazione<sup>22</sup>.

### *La contemplazione*

Si è paragonato la Chiesa orientale a Maria, opponendola alla Chiesa occidentale – Marta. Gli autori hanno custodito la necessità della contemplazione proporzionata alle capacità di ogni credente. L'esicasmò, grande movimento ortodosso, non è altro che la manifestazione di questo stesso desiderio di contemplare Dio già in questa vita. Lo studio del vocabolario mostra una quantità di parole utilizzate in questo contesto. In greco prevalse il termine *theoría* che deriva da *théa*, visione. Allora si è cristallizzata la definizione: *theoría* vuol dire "vedere Dio in tutto".

Per arrivarci bisogna però passare per diversi gradi. La prima visione ci viene procurata dagli occhi. Con essa l'uomo crede di scoprire le meraviglie del mondo, ma si rende conto che non è che una visione della "superficie" delle cose. Allora l'uomo si allontana dai sensi per cercare l'essenza (*lógos*), l'idea, la verità, nella sola visione intellettuale. I filosofi antichi erano convinti che in questo modo si raggiunga anche la conoscenza dell'Essere supremo. Ora, i cristiani sono fermamente convinti che una tale conoscenza non è ancora la vera contemplazione, perciò gli orientali segnalano con insistenza il pericolo di riconoscere come Dio ciò che non è che il prodotto dell'attività della nostra ragione, sostituendo la teologia con la "tecnologia" (opponendosi spesso polemicamente alla scolastica occidentale). In tal modo si acquista anche del mondo la sola "scienza semplice". Più profonda è la "scienza spirituale", la vera contemplazione, accessibile a quelli che sono puri di cuore. Il suo oggetto sono le diverse "incorporazioni" del *Lógos divino*, i riflessi della divina Sapienza creatrice (*Sophía*) per mezzo della quale Dio si rivela (gli autori russi parlano della conoscenza sofologica).

### *L'organo della contemplazione*

Non è necessario ricordare quanto sia stata sottolineata nell'antichità greca l'eminenza dell'intelletto, che si eleva alla conoscenza delle cose celesti grazie ad un'affinità col mondo superiore. I Padri greci considerano la razionalità come un carattere fondamentale di Dio e, di

---

<sup>21</sup> *Lettere*, Mosca 1899, vol. VI, p.205.

<sup>22</sup> *Manuale della morale cristiana* (in russo), Mosca 1895, pp. 295, 189.



conseguenza, concepiscono l'intelletto umano come luogo di Dio, "cosa simile a Dio e divina". Gli autori che parlano della contemplazione aggiungono però tre necessarie specificazioni: l'intelletto deve essere illuminato dalla grazia, intuitivo e purificato. Non è divino di natura sua, come insegnavano i platonici, ma deve essere divinizzato, però approfitta della sua natura veggente, intuitiva (a differenza della *dianoia*, facoltà che ragiona). Il nostro stato peccaminoso, per avvicinarsi a Dio, esige una purificazione dai peccati, dalle passioni, dai pensieri malvagi. Gli esicasti, seguendo Evagrio e Isacco Siro, propongono una purificazione radicale: da tutti i concetti parziali, divenire "nudo", "senza forme", affinché si possa afferrare la pura luce divina.

Tutti sono d'accordo sul metodo di come si esegue la purificazione. Essa si riassume nella *praxis*, che è dunque condizione indispensabile della *theoria*. Questo si esprime con l'assioma: la *praxis* è anabasi, elevazione alla *theoria*. Esistono varie espressioni equivalenti: le virtù conducono alla conoscenza, la via alla conoscenza passa per l'osservanza dei comandamenti, da una condotta conforme al timor di Dio nasce la scienza spirituale. Dato che il cima della pratica cristiana è la carità, bisogna dire che nessuna vera conoscenza è possibile senza l'amore. Scrive B. Vyšeslavcev: "È profetica, rispetto ad ogni intellettualismo recente, questa espressione di Leonardo da Vinci: 'Un grande amore è figlio di una grande conoscenza'. Noi, cristiani dell'Oriente, possiamo dire il contrario: 'Una grande conoscenza è figlia di un grande amore'"<sup>23</sup>.

Con tutte queste specificazioni, è naturale che il termine greco *noûs*, intelletto, mente, fu col tempo sostituito, soprattutto dai russi, con il termine "cuore" che è presentato come organo per eccellenza della contemplazione. Il manuale classico della preghiera contemplativa che è la *Filocalia* di Nicodemo Agiorita<sup>24</sup>, si concentra quindi sulla purificazione del cuore, chiamata "pratica interiore".

### *I gradi della contemplazione*

Tutto ciò che esiste può e deve elevare la nostra mente a Dio. Dato che i greci distinguevano il mondo visibile e invisibile, spontaneamente gli autori cominciarono a indicare due gradi essenziali della contemplazione: 1) delle cose visibili, ossia la contemplazione naturale; 2) delle cose invisibili, ossia la teologia. Ma questa distinzione può divenire ancora più ricca e completa. La descrive Evagrio: "Vi sono cinque conoscenze fondamentali che racchiudono tutte le altre: la prima è, da quanto dicono i Padri, la conoscenza dell'adorabile Trinità; la seconda e la terza sono la

---

<sup>23</sup> *Il cuore nella mistica cristiana indiana* (in russo), Parigi 1929, p. 26.

<sup>24</sup> Trad. ital. di M. B. Artioli e M. Lovato, Torino 1982ss.

conoscenza degli esseri incorporei e degli esseri corporei; la quarta e la quinta, la conoscenza del giudizio e la conoscenza della provvidenza di Dio”<sup>25</sup>.

La “contemplazione naturale” segue semplicemente la linea tracciata dal vangelo: “Guardate gli uccelli del cielo..., i gigli dei campi” (Mt 6,26ss). Tale è ad esempio l’opera di Tichon di Zadonsk, *Il tesoro spirituale nascosto nel mondo*<sup>26</sup>. Spesso però s’incontra in tali meditazioni un curioso miscuglio d’erudizione profana e di ricordi biblici. Con la “contemplazione degli invisibili” si indica per lo più il discernimento degli spiriti, dei pensieri. La “contemplazione della provvidenza” cerca di comprendere gli eventi della vita nel modo in cui sono diretti da Dio; fra essi alcuni sono manifestazioni del suo “giudizio”. La suprema contemplazione, designata con il nome di teologia, è definita da Evagrio come “contemplazione della SS. Trinità”, e appartiene alla preghiera che chiamiamo mistica.

### *La teologia*

Nella tradizione orientale, Giovanni evangelista è chiamato Teologo, perché all’inizio del suo vangelo rende testimonianza alla divinità del Logos e ci conduce nel mistero della Trinità. Per gli autori spirituali, la teologia è quel grado superiore dell’orazione in cui il mistero di Dio viene vissuto e contemplato. Tuttavia non è facile spiegare in cosa consista questa contemplazione. È certo che non è l’intuizione diretta dell’essenza di Dio. Gregorio Palamas e i suoi successori perciò affermano con insistenza che possiamo giungere soltanto a contemplare l’“energia”, con la quale Dio si rivela. Dio deve in qualche modo uscire da sé, manifestare la sua “gloria”, trasfigurare l’anima e tutto con le sue luci. La “luce taborica” (simile a quella che illuminava i tre apostoli sul Monte Tabor) è infatti lo splendore caratteristico di questa energia divina. Per afferrarla, anche l’uomo deve in qualche modo uscire da sé, ma fino a che punto? Sotto quest’aspetto la tradizione distingue due tipi di mistica: delle tenebre e della luce.

### *La mistica delle tenebre, estatica*

La *Vita di Mosè*, scritta da Gregorio di Nissa, è senza dubbio il trattato mistico classico che ha fondato una tradizione. Schematicamente si espongono quattro gradi progressivi nella conoscenza di Dio. Immaginiamo il Monte Sinai. 1) Il popolo rimane sulla pianura. Esso sente rimbombare il tuono e vede i lampi. È il simbolo della prima conoscenza di Dio: attraverso il timore. 2) Mosè, l’eletto di Dio, si mette in cammino per la salita della montagna. È il simbolo della teologia positiva. L’anima, durante questa salita, passa da una nozione all’altra, la scienza della divinità aumenta.

<sup>25</sup> *Centurie* I, 27, ed. siriana di W. Frankenberg, Berlino 1912, p. 73.

<sup>26</sup> In russo, ed. *Opere*, vol. IV, Mosca 1899.

Fino a dove? 3) Arriva il momento in cui Mosè si arresta sulla cima della roccia, si sente preso dalle vertigini. Si rende conto che nessun concetto è capace di esprimere la conoscenza di Dio. Questa constatazione negativa insegna che Dio è infinitamente più grande di tutto ciò che il nostro intelletto può conoscere. È una ignoranza, ma si tratta di una “dotta ignoranza”, superiore della precedente, la scoperta del mistero. 4) Ad un suo ultimo sforzo termina il ruolo dell’intelligenza umana. Se l’intelletto è luce, questa luce si estingue. Le tenebre che invadono l’anima accendono il fuoco dell’*eros*, del desiderio, dell’amore. È questo amore che dà all’anima le ali per volare e lanciarsi verso le sommità. Per la grandezza del suo amore, l’anima comincia a comprendere come deve essere grande Colui che è così desiderato. La tenebra diviene allora luminosa, perché l’amore è conoscenza. L’uomo esce dallo stato naturale della sua intelligenza, *stasis*, e va ad incontrare Dio in una *ek-stasis*, perché l’amore è per natura una forza estatica.

Siccome lo sforzo degli autori orientali è di arrivare alla conoscenza spirituale, essi affermano spesso che la teologia deve essere fondamentalmente apofatica, negativa, mentre gli occidentali preferiscono dedicarsi alla teologia positiva. V Losskij, interpretando i Padri, però aggiunge ai quattro gradi della salita mistica ancora un quinto che chiama *teologia simbolica*. Si può esporre nel modo seguente. L’anima che è salita alla visione di Dio per mezzo dell’amore è dallo stesso amore spinta a ritornare nel mondo visibile ed alle nozioni razionali, per dare alle conoscenze che vi ritrova un nuovo significato simbolico. Allora tutto l’universo diviene una “foresta di simboli”, dove ciascuno coglie il fiore che preferisce. Perciò la teologia simbolica si presenta sotto degli aspetti assai vari: allo stesso tempo spiegazione simbolica dei testi della Scrittura, dei dogmi di fede, del cosmo visibile, degli avvenimenti della storia universale e individuale, della struttura dell’uomo. La verità cristiana, dicono volentieri in questo contesto i russi, non è *a-logica*, perché si cerca di conoscere per mezzo dei concetti, essa è *meta-logica*, oggetto della visione mistica.

### *La mistica della luce*

Alla “mistica delle tenebre”, estatica, si oppone quella della “luce”, di cui il rappresentante più eloquente è Evagrio e il suo seguace fedele Isacco il Siro. Brevemente si può caratterizzare con le seguenti parole: L’intelletto (*noùs*) è immagine di Dio. Nella contemplazione non esce quindi mai da se stesso, ma ritorna alla sua attività: sulla cima intellettuale, egli “riflette la luce della santa Trinità”, nella “preghiera pura” egli vede “la sua propria luce”. Deve essere purificato di tutto ciò che produce ombra, deve spogliarsi dell’“ultima veste”, cioè di concetti parziali, elevarsi sopra ogni pensiero semplice, “essere nudo”, liberato da ogni molteplicità, materialità, divenire spirituale, perché lo Spirito Santo si è impadronito di lui.

### *La mistica del cuore*

Se per Evagrio lo “stato proprio”, nel quale si vede Dio, è lo “stato della propria intelligenza”, per la maggior parte degli spirituali d’Oriente lo stato proprio dell’uomo è invece quello del cuore. Perciò, in specie per i Russi, la preghiera più perfetta è quella del cuore. Per comprenderla, bisogna però evitare l’ambiguità del termine. Il cuore è considerato principio dell’unità della persona, indica la sua integrità, “mantiene l’energia di tutte le forze dell’anima e del corpo”, scrive Teofane il Recluso<sup>27</sup>. Quest’unità può essere considerata sotto due aspetti. Se chiamiamo la prima “statica”, l’altra sarebbe “dinamica”. Per illustrare la prima, Teofane si serve di un paragone dal teatro. Quando un attore recita la sua parte fuori della scena, la sua recitazione perde di molto, come accade nell’esercizio di una facoltà isolata: se la preghiera non coinvolge l’attività di tutte le facoltà umane, resta imperfetta. Ma l’integrità umana è anche lacerata dal tempo, che produce atti molteplici. Si può superare questa varietà? L’ideale del cristiano d’Oriente fu sempre lo “stato di preghiera” (*katástasis*), cioè una disposizione abituale che meriti in qualche modo il nome di preghiera di per se stessa, al di fuori degli atti che produce più o meno frequentemente. Questa disposizione è chiamata “preghiera del cuore”, perché il cuore dà una stabilità alla molteplicità dei momenti successivi della vita.

Tra i consigli per aiutare chi vuole raggiungere questo stato di preghiera, il più importante è la frequente ripetizione delle preghiere brevi, le cosiddette “giaculatorie”. Tale pratica era nota fin dall’inizio al monachesimo: durante il lavoro manuale, i monaci recitavano testi scelti dai Salmi o da altri brani della Scrittura; questa preghiera veniva definita “meditazione segreta”. Più tardi prevalse la giaculatoria chiamata *Preghiera di Gesù*, divenuta oramai famosa.

Il problema però rimane: come possiamo conoscere lo stato del nostro cuore? I padri spirituali sono convinti che l’anima, a seconda della sua limpidezza, ha un’intuizione diretta di sé, la “visione del proprio stato”, dice Evagrio. I russi, secondo la loro terminologia, usano l’espressione “sentimenti del cuore”. Sono sentimenti spirituali, provenienti dallo Spirito Santo che risiede nel cuore, sono quindi “dal dentro”. Al contrario, i sentimenti maligni hanno la loro prima origine “fuori” di noi, dal serpente che si è infiltrato nel nostro paradiso interno. Gli uomini spirituali sanno liberarsi da essi con attenzione, purificare il cuore e mettersi in ascolto di quei sentimenti, delle suggestioni che vengono dal di dentro, dallo Spirito. Lo storico della filosofia russa N.O. Losskij ha notato che l’uomo soffocato dalla molteplicità delle voci esteriori sente la nostalgia di “sentire se stesso”, di fidarsi delle proprie intuizioni<sup>28</sup>. Gli autori spirituali sono fermamente convinti che ascoltare queste

---

<sup>27</sup> *Che cos’è la vita spirituale* (in russo), Mosca 1897, p. 25.

<sup>28</sup> *Histoire de la philosophie russe*, Parigi 1954, p.422.

intuizioni, pensieri interiori, significa percepire i misteri divini che sono in noi, praticare la preghiera del cuore.

Ma se questi pensieri o sentimenti vengono dallo Spirito, non vengono anch'essi "dal di fuori" di noi? La risposta è stata data dai Padri ortodossi per combattere l'eresia dei messaliani. La malizia ha la sua prima origine "fuori" di noi, proviene dal serpente che si infila in forma di pensieri malvagi nel nostro paradiso interiore. Lo Spirito Santo, al contrario, fa parte della nostra "natura" divinizzata, essendo, come dice Teofane, "l'anima della nostra anima". Per questo motivo le sue suggestioni non distruggono la libertà umana e sono "interiori". Lo spirituale siriano Martyrius Sahdona spiega: "L'aria sensibile diverrà presente al respiro dei nostri sensi esteriori forse meno di quanto lo Spirito Santo diverrà intimo al nostro cuore, alitandovi senza posa il suo ricordo, restando maggiormente in noi"<sup>29</sup>.

### *La preghiera spirituale - estasi*

Gli autori russi usano questo termine in coerenza con la divisione tricotomica dell'uomo: corpo, anima e Spirito. Anche nella preghiera la perfezione consiste in un'armoniosa cooperazione di tutte le tre parti. È contro natura che una parte inferiore, scrive Teofane il Recluso<sup>30</sup>, il corpo ad esempio, prevalga a tal punto da ridurre al silenzio quelle superiori; il contrario invece è lodevole. Ora, nella contemplazione suprema, nell'estasi, vi è una tale sospensione delle facoltà naturali dell'anima e si verifica l'attività della sola forza dello Spirito. Si può indicare con il termine metaforico "sonno vigilante". Nel sonno ordinario l'anima è strappata a se stessa ed è sottomessa ai sogni; il sonno mistico sottomette l'anima alla sovrana realtà della presenza dello Spirito Santo nel nostro cuore invocando: Abba, Padre! (Rm 8,15; Gal 4,6).

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

"Non ci è stato prescritto – dice Evagrio<sup>31</sup> - di lavorare, di vegliare e di digiunare costantemente, mentre è per noi legge pregare senza interruzione". I messaliani siriaci presero il comando alla lettera, sostenendo che *pregare* significa dire delle preghiere e rifiutavano il lavoro manuale. Gli *acemeti* bizantini credevano di realizzare l'orazione perpetua con la collaborazione comunitaria, con la successione da parte dei diversi gruppi di monaci, così che nel convento vi era sempre un gruppo che pregava. La soluzione classica del problema, generalmente accettata, si legge già in Origene:

---

<sup>29</sup> *Livre de la perfection* II, 14, CSCO 232, p. 16.

<sup>30</sup> *Lettere sulla vita spirituale* (in russo), Mosca 1903, p. 147.

<sup>31</sup> *Le traité pratique* 49, SC 171 (1971), p. 411.

“Prega senza posa colui che unisce la preghiera alle opere necessarie e le opere alla preghiera”<sup>32</sup>. Restava aperto però il problema di quale fosse la corretta relazione tra la preghiera esplicita e le opere. Nei monasteri si sviluppò la disciplina di sette ore canoniche, ma si può dire che ogni santo ha riorganizzato in modo personale i tempi della preghiera.

Qual è il motivo di tutte queste variazioni? La soluzione classica fa dalle opere una preghiera, ma suppone che si lavori con una buona disposizione interiore che nasce e si nutre nella preghiera esplicita. Perciò si recitavano i salmi durante il lavoro o si ripetevano frequentemente delle brevi preghiere giaculatorie. Una delle più antiche è l’invocazione: “O Dio, volgiti in mio aiuto; Signore, affrettati ad aiutarmi” (Sal 69,2); più tardi si esalta la preghiera detta “di Gesù”. Per mezzo di tali “formule di pietà” nasce lo “stato di preghiera” (*katástasis*), cioè una disposizione abituale, naturale, che in qualche modo merita il nome di preghiera per se stessa, al di fuori degli atti che produce più o meno frequentemente. È una preghiera implicita sempre pronta a diventare esplicita, è lo “stato del cuore”.

*Bibliografia generale:*

T. Špidlík, *La spiritualità dell’Oriente cristiano*. vol. I. *Manuale sistematico*, Cinisello Balsamo 1995, pp. 279-316; vol. II, *La preghiera secondo la tradizione dell’Oriente cristiano*, Roma 2002 (dove vi è un’abbondante rassegna bibliografica).

Id., *La preghiera presso i popoli slavi*, in *La preghiera*, a cura di R. Boccassino, vol. II, Roma 1967.

I. Hausherr, *Hésychasme et Prière* (articoli riprodotti), OCA 176, Roma 1966.

I. Hausherr, *Les leçons d’un contemplatif. Le Traité d’oraison d’Évagre le Pontique*, Parigi 1960.

I. Hausherr, *Noms du Christ et voies d’oraison*, OCA 157, Roma 1960.

Aa.vv., *Contemplation, Dictionnaire de spiritualité* 2(1953), col. 1643-2193.

Aa.vv., *Prière*, ibid. 12,2 (1986), coll. 2196-2271.

Aa.vv., *Preghiera*, in *Dizionario degli Istituti di Perfezione* 7 (1983), coll.582-606.

V. Losskij, *La teologia mistica della Chiesa orientale*, Bologna 1985.

Id., *A l’immagine e somiglianza di Dio*, Bologna 1999.

P. Evdokimov, *L’Orthodoxie*, Parigi 1959

A. Hamman, *La prière*, vol. II: *Les trois premiers siècles*. Tournai 1963 ; trad. it. *La preghiera nei primi tre secoli*, Roma 1967.

---

<sup>32</sup> Origene, *De oratione* 12, PG 11, 452.