

Olivier Clément
Jacques Serr

La preghiera
del cuore

ANCORA

Titolo originale dell'opera: *La prière du coeur*, Éditions
Abbaye de Bellefontaine, Begrolles-en-Mauges (Maine et
Loire) - France

Traduzione a cura del gruppo redazionale di Ancora
Editrice

Prima edizione: 1980

Sesta edizione: 2015

© 1998 ÀNCORA S.r.l.

ÀNCORA EDITRICE
Via G.B. Niccolini, 8 - 20154 Milano
Tel. 02.345608.1 - Fax 02.345608.66
editrice@ancoralibri.it
www.ancoralibri.it

N.A. 5483

ÀNCORA ARTI GRAFICHE
Via B. Crespi, 30 - 20159 Milano
Tel. 02.6085221 - Fax 02.6080017
arti.grafiche@ancoralibri.it

ISBN 978-88-514-1498-6

Jacques Serr

LA PREGHIERA DEL CUORE

Questo testo, rivisto per la pubblicazione, fu inizialmente presentato nel corso di un ritiro spirituale nel 1960, di ritorno da un viaggio in Russia.

I

L'invocazione incessante del nome di Gesù

Nella vita delle Chiese d'Oriente, e della Chiesa Ortodossa russa in particolare, sussiste la pratica spirituale d'una preghiera assai profonda: la *Preghiera di Gesù*, o *Preghiera del cuore*, introdotta in Russia verso la metà del sec. XIV. S. Sergio, il grande fondatore del monachesimo russo, la conosceva e la praticava, come pure i discepoli; tra questi, Nilo Sorskij è il più conosciuto; un altro monaco assai noto, Paissio Velickowskij l'ha diffusa e resa popolare nel XVIII secolo.

Ma, attraverso le Chiese d'Oriente, tale preghiera risale alle tradizioni dei Padri greci del medioevo bizantino: Gregorio Palamas, Simeone il Nuovo Teologo, Massimo il Confessore, Diadoco di Fotica; nonché ai Padri del deserto dei primi secoli: Macario ed Evagrio. Non manca chi la ricollega agli Apostoli stessi: « Questa preghiera – dice un testo della *Philokalia* –, ci proviene dai santi apostoli: essa serviva loro per pregare senza interruzione, secondo quanto

ingiungeva S. Paolo ai cristiani, di pregare incessantemente »¹.

Questa tradizione spirituale ha avuto i suoi focolai principali di vita nei monasteri del Sinai, fin dal VI secolo, e in quello del Monte Athos, soprattutto nel XIV secolo. Dopo la fine del sec. XVIII essa si è diffusa al di fuori dei monasteri per influsso di un'opera, la *Philokalia*, pubblicata nel 1782 da un monaco greco, Nicodemo Agiorita, e riedita in russo, poco dopo, da Paissio Velickowskij; un'altra opera più recente, diffusissima in Russia, i *Racconti di un pellegrino russo*, ha contribuito a renderla popolare (fine del XIX secolo).

La *Pregghiera di Gesù* è solo una corrente della spiritualità orientale, ma qualcuno vede in essa il « tipo essenziale della mistica ortodossa » (Bulgakoff); qualche altro giunge a definirla « il cuore dell'Ortodossia »².

Questa preghiera consiste in una invocazione incessante del nome di Gesù, come indica il suo nome: *Pregghiera di Gesù*. Essa attinge la sua forza dalla potenza del Nome divino: il Nome di Jahvè nell'Antico Testamento, il nome di Gesù nel Nuovo Testamento, particolarmente nel libro degli Atti degli Apostoli: « Chiunque invocherà il Nome del Signore, sarà salvo » (At 2, 21). Il Nome è la Persona stessa: il nome di Gesù salva, guarisce, scaccia gli spiriti

¹ *Petite Philocalie de la Prière du coeur*, tradotta e presentata da J. GOUILLARD, Ed. des Cahiers du Sud, Paris 1953, p. 304. Ripubblicata in « Livre de vie », n. 83-84.

² H. DE B., *La Prière du coeur*, in *Messenger de L'Exarcate*, 5, rue Petel, 75014 Paris, n. 13, I trim. 1953, p. 13.

impuri, purifica il cuore. « Portare costantemente nel cuore Gesù dolcissimo, ed essere infiammato d'un ineffabile amore per lui dal ricordo incessante del suo Nome »³: è l'esortazione del padre Paissio Velickowskij.

Tale preghiera si fonda sulle esortazioni apostoliche: « Pregate continuamente » (1 Ts 5, 17); « Pregate incessantemente con ogni sorta di preghiera e di suppliche nello Spirito... » (Ef 6, 18); o anche sulla parabola di Gesù che spiega la « necessità di pregare sempre, senza stancarsi » (Lc 18, 1), e sulla sua parola d'ordine: « Vegliate e pregate in ogni momento » (Lc 21, 36).

Consiste nel ripetere incessantemente la formula: « Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore » (cf. Lc 18, 13 e 18, 38): è il grido del cieco di Gerico che implora da Gesù la guarigione, o ancora la preghiera del pubblicano: « O Dio, abbi pietà di me peccatore ». È anche il *Kyrie eleison* – Signore, abbi pietà di noi – della liturgia. « La forma primitiva della Preghiera di Gesù – scrive Meyendorf – sembra essere il *Kyrie eleison* la cui ripetizione costante nelle liturgie orientali risale così ai Padri del deserto »⁴.

Le parole della formula possono variare, ma si raccomanda di attenersi a una formula breve e fissa, che prenderà il nome di “preghiera monologica”:

³ Citato da E. BEHR-SIGEL, *La Prière de Jésus ou le mystère de la spiritualité monastique orthodoxe*, in *La douloureuse joie*, coll. Spiritualité Orientale, n. 14, Bellefontaine 1974, p. 92.

⁴ J. MEYENDORF, *S. Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, « Maîtres Spirituels », n. 20, ed. Du Seuil 1959.

« Che la vostra preghiera ignori ogni molteplicità: una sola parola bastò al pubblicano e al figliol prodigo per ottenere il perdono... Nessuna ricercatezza nelle parole della vostra preghiera: quante volte i semplici e monotoni balbettamenti dei bambini inteneriscono il loro padre! Non abbandonatevi a lunghi discorsi, per non dissipare il vostro spirito nella ricerca delle parole. Una sola parola del pubblicano ha commosso la misericordia di Dio; una sola parola piena di fede ha salvato il ladrone. La prolissità nella preghiera spesso non fa che riempire lo spirito di immagini e dissiparlo, mentre spesso una sola parola (monologia) produce l'effetto di raccogliarlo »⁵.

La respirazione del nome di Gesù

La Preghiera di Gesù può iniziare con una preghiera vocale recitata un certo numero di volte, ad esempio sgranando una corona, e sotto la direzione di una guida spirituale, o *starec*. La corona ortodossa, fatta di lana nera intrecciata, ha cento "nodi"; ve ne sono anche di più corte. Si può recitarne una o due, o più, in certe ore del giorno. Ma questo è solo un mezzo esteriore che deve condurre alla preghiera interiore; quest'ultima deve allora fissarsi sul ritmo della respirazione. Si raccomanda di essere prudenti, e di non scostarsi dalle direttive avute dallo *starec*; questi è un "anziano", in genere un monaco, che ha esperienza della Preghiera, ed è in grado di essere il "padre" o la guida spirituale. Chi si trovasse nell'impossibilità di avere una simile guida, « può sempre lasciarsi guidare dalla Sacra Scrittura », dice il

⁵ GIOVANNI CLIMACO, *Petite Philocalie...*, p. 91.

p. Paissio Velickowskij, « e dalle raccomandazioni dei Padri ».

La respirazione serve da supporto e da simbolo spirituale della Preghiera. « Il Nome di Gesù è un profumo olezzante » (cf. Ct 1, 3) che si respira con diletto. Il soffio di Gesù è spirituale, guarisce, caccia i demoni, comunica lo Spirito Santo (Gv 20, 22). Lo Spirito Santo è Soffio divino (*Spiritus, spirare*), amore che spira in seno al mistero trinitario. La respirazione di Gesù, come il battito del suo cuore, doveva essere legata incessantemente a questo mistero di amore, come anche ai suoi sospiri di uomo (cf. Mc 7, 34 e 8, 12), e alle “aspirazioni” che ogni cuore umano porta in sé. « Lo Spirito Santo intercede con insistenza per noi, con gemiti inespri-mibili » (Rm 8, 26).

La funzione respiratoria, essenziale alla vita dell'organismo, è legata alla circolazione del sangue, al ritmo del cuore, alle fibre più riposte del nostro essere. La respirazione profonda del Nome di Gesù è vita per la creatura: « È lui che dà a tutti la vita, il respiro e tutto il resto... In lui abbiamo la vita, il movimento e l'essere » (At 17, 25. 28). « Anziché respirare lo Spirito Santo – dice Gregorio Sinaita – noi ci siamo riempiti del soffio degli spiriti cattivi »⁶.

Fissando la Preghiera sul ritmo respiratorio, lo spirito trova pace e riposo (*hesichia*, in greco, da cui il nome di “esicasmo” dato alla corrente spirituale della Preghiera); esso si libera dall'agitazione del mondo esterno, supera la molteplicità e la dispersio-

⁶ *Petite Philocalie...*, p. 185.

ne, si purifica dal movimento disordinato dei pensieri, delle immagini, delle rappresentazioni e delle idee; si interiorizza e si unifica, e insieme prega con il corpo e “si incarna”. Nel profondo del cuore, lo spirito e il corpo ritrovano la loro unità originaria, l'essere umano ricupera la sua “semplicità”.

Bisogna cercare il silenzio dello spirito, evitare tutti i pensieri, anche quelli che sembrano leciti, fissare costantemente le profondità del cuore, e dire: « Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore ». Talvolta si dirà soltanto: « Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me »; oppure: « Figlio di Dio, abbi pietà di me »; quest'ultima forma, secondo Gregorio Sinaita, riesce più facile per i principianti. Ma non bisogna variare spesso la formula, ma solo qualche volta, consiglia il medesimo...

« Recitando attentamente questa preghiera, starai in piedi o seduto, o anche coricato; controllerai il respiro nella misura del possibile, per non respirare troppo spesso... Invoca il Signore Gesù con un desiderio fervente e in una paziente attesa, lasciando da parte ogni pensiero... Se avverti l'impurità dei cattivi spiriti, cioè i pensieri, apparire nel tuo spirito..., non farvi attenzione, ma trattieni il respiro, racchiudi lo spirito nel cuore, e invoca il Signore Gesù incessantemente e senza distrarti, ed essi fuggiranno, invisibilmente bruciati dal Nome divino. *L'hesichia*... consiste nel cercare il Signore nel proprio cuore, cioè nel mantenere il cuore nella preghiera, e ritrovarsi costantemente all'interno di quest'ultimo... »⁷.

⁷ NILO SORSKIJ, *Regola*, cap. 2, citato da MEYENDORF, *op. cit.*, p. 158.

Tuttavia, quello che importa non è il “merito” dell’opera: la quantità delle preghiere, il numero delle corone o delle mortificazioni nel senso comune. La nozione di “merito” è estranea alla teologia orientale:

« Non preoccupatevi del numero delle preghiere da recitare, ma solo che la vostra preghiera scaturisca dal cuore, viva, come acqua sorgiva. Eliminate interamente dal vostro spirito l’idea di quantità »⁸.

Tanto meno si tratta di un esercizio meccanico o di una tecnica psico-somatica analoga a quella di altre religioni orientali. È un esercizio, certamente, incessante, che prende il nome di “attenzione” o anche di “sobrietà”, o di “lavoro spirituale”, o di “custodia del cuore”. È una vigilanza della preghiera che vuol essere e diventare incessante penetrando fin nelle sorgenti stesse del cuore.

La Preghiera del cuore

La Preghiera di Gesù è detta anche *Preghiera del cuore*. La nozione di “cuore” è essenziale nella spiritualità orientale, e russa in particolare. Si può dire – ed è stato detto – che grazie ad essa la tradizione orientale non si è lasciata soggiogare dalle nozioni della filosofia greco-latina, in particolare da quelle di anima e di spirito, mantenendosi assai più vicina alle fonti bibliche e semitiche.

Vi è infatti, nell’Antico come nel Nuovo Testa-

⁸ TEOFANO IL RECLUSO, citato da E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 102.

mento, una “teologia del cuore” che costituisce la chiave dell’antropologia biblica.

Si può distinguere – ed opporre – il cuore e la testa; se quest’ultima sarebbe l’ambito del cerebrale, del mentale, dell’intellettuale, del logico, del razionale..., il cuore non deve essere ridotto unicamente all’ambito dell’affettivo, del sentimento, come quando si dice: è un uomo “di cuore”, o, all’opposto, è una donna “di testa”! Il cuore è una dimensione spirituale, ontologica: è il centro della persona umana, il campo della profondità, nel quale sia l’anima che il corpo intrecciano le loro radici. Il cuore è la sorgente vitale dell’essere.

« Il cuore, infatti, è il padrone e il re di tutto l’organismo corporeo, e quando la grazia si impossessa dei pascoli del cuore, regna su tutte le membra e su tutti i pensieri; in esso infatti è l’intelligenza, in esso si trovano tutti i pensieri dell’anima, la quale da esso attende il bene »⁹.

« Alcuni pongono lo spirito nel cervello come in una specie di acropoli; altri gli assegnano la regione centrale del cuore, quella che è immune da ogni soffio animale. Quanto a noi, sappiamo per scienza certa che la nostra anima ragionevole non sta in noi come contenuta in un vaso – poiché è incorporea – né al di fuori di noi – poiché è unita al corpo – ma è nel cuore come nel suo organo »¹⁰.

« Quanto al “cuore”, esso designa nella tradizione orientale il centro dell’essere umano, la radice delle facoltà attive dell’intelletto e della volontà, il punto da cui proviene e verso il quale converge tutta la

⁹ MACARIO, *Hom. spirit.*, XV, 20, citato da J. MEYENDORF, *op. cit.*, p. 28.

¹⁰ GREGORIO PALAMAS, *Petite Philocalie...*, p. 203.

vita spirituale. È la sorgente, oscura e profonda, da cui scaturisce tutta la vita psichica e spirituale dell'uomo, e attraverso la quale questo è vicino e comunica con la Sorgente stessa della vita »¹¹.

La Preghiera di Gesù, con il suo aspetto di tecnica spirituale e il suo ritmo respiratorio, consiste nel discendere dallo spirito – o dall'intelligenza – nel cuore.

« Bisogna discendere dal cervello nel cuore. Per ora, dice Teofano il Recluso, vi sono in voi soltanto riflessioni tutte cerebrali su Dio, ma Dio stesso rimane fuori »¹².

« Ontologicamente, la conseguenza essenziale della caduta, per l'uomo, è precisamente la disgregazione spirituale per la quale la sua personalità è privata del suo centro, e la sua intelligenza si disperde in un mondo esteriore. Il luogo di questa dispersione della personalità nell'ambito delle cose è la testa, il cervello, dove i pensieri "turbinano come fiocchi di neve o come sciami di moscerini in estate". Attraverso il cervello, lo spirito conosce un mondo che gli è esterno e nello stesso tempo perde il contatto con i mondi spirituali di cui il cuore cieco e impotente intuisce solo oscuramente la realtà. Per ricostruire la persona nella grazia, occorre dunque ritrovare un rapporto armonioso tra l'intelligenza e il cuore »¹³.

Dobbiamo pregare col cuore, ritrovare la preghiera del cuore. È necessario sedersi in un luogo ritirato e tranquillo, lontano dal frastuono e dal

¹¹ E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 106.

¹² Citato da E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 95.

¹³ E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, pp. 107-108.

movimento, nel silenzio. Curvare la testa verso il proprio cuore, allontanarsi dall'agitazione dei pensieri, dire di no alla dispersione, alla molteplicità delle immagini, delle idee, dei ricordi. Respirare lentamente, profondamente, pregando il Signore Gesù. Fissare lo sguardo interiore sul "luogo del cuore", ancora opaco e oscuro, nel quale la Preghiera introduce il Nome divino di Gesù con il ritmo della respirazione. A poco a poco il Nome di Gesù si identifica con le pulsazioni del cuore. Il cuore, per parte sua, prega e respira incessantemente la Preghiera di Gesù, che diventa così la « preghiera continua e incessante ».

Questo aspetto tecnico ci pare sorprendente: vediamo in esso, immediatamente, da esperto psicologo qual è l'uomo occidentale, il pericolo dell'introspezione, dell'autosuggestione, della "analisi"... In realtà, nulla di tutto questo: si tratta invece di liberare il cuore e lo spirito dall'oppressione dei pensieri, dall'occupazione continua delle idee, dall'influsso degli "spiriti impuri" affinché, sotto l'azione della grazia, le "energie del cuore" liberate possano irradiarsi in noi senza ostacoli, attraverso l'anima nostra come attraverso il corpo. « Nel cuore sta la vita, e proprio là dobbiamo procurare di vivere »¹⁴.

L'illuminazione del cuore

Quando la Preghiera di Gesù diventa la Preghiera del cuore, suo primo effetto è la illuminazione. Non

¹⁴ TEOFANO IL RECLUSO, citato da E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 105.

dimentichiamo che essa è il grido supplichevole del cieco per ottenere la vista (Lc 18, 38). Gesù gli risponde aprendo gli occhi dell'infermo e donandogli la luce. La preghiera incessante di Gesù ottiene la guarigione:

« La semplice presenza di Cristo, che poco prima aveva proclamato che avrebbe offerto la sua vita in riscatto di una moltitudine, "comunicò" la Preghiera di Gesù al cieco di Gerico »¹⁵.

Gli occhi del cuore si aprono alla luce divina; il cuore è illuminato e mediante esso, l'intero essere (Mt 6, 22):

« Quando l'intelligenza e il cuore sono uniti nella preghiera, e i pensieri dell'anima non sono nella dispersione, il cuore si riscalda di un calore spirituale e la luce di Cristo vi risplende, colmando di pace e di gioia l'uomo interiore »¹⁶.

La teologia della luce ha un posto importante nella vita della Chiesa d'Oriente. Nella liturgia, tutto è luce: la chiesa intera è illuminata, ogni icona ha la sua lampada; sull'altare brillano le sette luci del candelabro. L'ingresso, e la lettura del Vangelo, sono sempre preceduti da un cero, e quando officia il vescovo, dal *trichirion*: tre ceri riuniti in un'unica fiamma, simbolo delle tre Persone divine della Santa Trinità unite in una sola natura, e dal *dichirion*: due ceri uniti in una sola luce, simbolo delle due nature di Cristo in una sola persona. L'oro e l'argento

¹⁵ H. DE B., *op. cit.*, p. 21.

¹⁶ SERAFINO DI SAROV, citato da E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 120.

dei paramenti riflettono tutte queste luci. Il più antico inno conosciuto della Chiesa d'Oriente è il *Phos Hilaron*, « Radiosa Luce... » (II sec.); la festa più solenne dell'anno è la Pasqua, Luce della Risurrezione:

« Come gli innumerevoli raggi che illuminano ogni punto della terra emanano dal sole, così tutte le verità della nostra Ortodossia hanno la loro origine nell'evento sacro della Risurrezione di Cristo »¹⁷.

Si è fatto notare che, mentre la teologia mistica occidentale mette l'accento sulle "notti oscure" (S. Giovanni della Croce), quella dell'Oriente insiste sulla "illuminazione". La festa della Trasfigurazione, che riprende il suo posto in Occidente, è anche in Oriente una delle feste più solenni, e un tema fondamentale della spiritualità e della mentalità cristiana orientale. I santi orientali non ricevono le stigmate, ma grazie di trasfigurazione fin nell'aspetto del loro volto (S. Serafino di Sarov); si è persino giunti a usare il termine di "fotofania"¹⁸.

« Solo la grazia divina possiede in proprio la facoltà di comunicare la deificazione agli esseri, in maniera analogica; allora la natura risplende di una luce soprannaturale e si trova sollevata al di sopra dei propri limiti da una sovrabbondanza di gloria »¹⁹.

Ma l'illuminazione non si attua sempre senza fatica: essa è data talvolta al termine di una attesa,

¹⁷ METROPOLITA NICOLA, *Sermons*, p. 25.

¹⁸ ELIA L'ECDICOS, *Petite Philocalie...*, p. 123.

¹⁹ MASSIMO IL CONFESSORE, citato da J. MEYENDORF, *op. cit.*, p. 45.

di una lunga pena; il cuore infatti è anche il campo del peccato, dell'oscurità, delle tenebre. Non dimentichiamo il senso delle parole della Preghiera: « Signore Gesù, abbi pietà di me peccatore ». Occorre talvolta forzare questa oscurità con la contrizione e il vero pentimento, spesso fino alle "lacrime"; è la "grazia dell'intenerimento", che imprime nello sguardo e sul volto degli spirituali dell'Oriente una tale dolcezza.

« Una volta purificata l'atmosfera del cuore dal soffio degli spiriti malvagi, è impossibile che non brilli per esso la luce divina di Gesù: se però non si gonfia di orgoglio, di vanità e di presunzione »²⁰.

L'illuminazione del cuore procede da un'azione dello Spirito Santo, che è Luce. Non bisogna tuttavia confonderla con le ispirazioni, le visioni, i "lumi" spirituali o sensibili. I Padri, di fatto, sono unanimi nel raccomandare di non ricercare tali cose; non bisogna attaccarsi ad esse, né lasciarsene distrarre se si presentano; poiché occorre sempre conservare la "sobrietà". La vera preghiera del cuore è sempre la "preghiera pura".

La "deificazione" dell'uomo

Con la preghiera del cuore, mediante la grazia dell'illuminazione, l'essere ritrova, con l'armonia interiore, la sua unità, e volta le spalle alla dispersione, alla molteplicità, alla divisione. Lo spirito e il

²⁰ ESICHIO DI BATOS, *Petite Philocalie...*, p. 109.

cuore, l'anima e il corpo, si riconciliano; l'uomo ritrova la sua unità originale, recupera l'immagine di Dio e la somiglianza divina: è "deificato". La "deificazione" (*theosis*, in greco) è opera della grazia, non dell'uomo.

« Anzitutto la grazia mostra all'uomo il suo peccato, lo fa sorgere davanti a lui, e ponendogli sotto gli occhi costantemente questa terribile presenza, lo porta a giudicarsi da sé. Essa gli rivela la nostra caduta, spaventosa, profondo e cupo abisso di perdizione nel quale è caduta la nostra stirpe partecipando al peccato di Adamo. Poi, a poco a poco, essa concede una profonda attenzione, e l'intenerimento del cuore, nel momento della preghiera. Dopo aver così preparato il recipiente, in maniera improvvisa, inattesa, immateriale, essa tocca le parti separate, e queste si riuniscono. Chi ha toccato? Non so spiegarlo. Io non ho visto né udito nulla, ma mi sono sentito mutato: improvvisamente mi sono visto rinnovato per effetto di una forza onnipotente. Il Creatore ha operato per la "restaurazione", come ha agito per la creazione. Quando le sue mani hanno toccato il mio essere, intelligenza, cuore e corpo si sono riuniti per costituire una unità totale; poi si sono immersi in Dio, e là rimangono finché li sostiene la Mano invisibile, inafferrabile e onnipotente »²¹.

Forse qui troviamo difficoltà a comprendere. L'Oriente infatti non conosce l'opposizione di natura e grazia, né la distinzione tra natura e sopra-natura; le dispute sui problemi della grazia, originate da S. Agostino, e che sono alla base delle controversie

²¹ TEOFANO IL RECLUSO, citato da E. BEHR-SIGEL, *op. cit.*, p. 113.

della Riforma, gli sono estranee. Le nozioni di “opere” e di “merito” non esistono, o non hanno lo stesso significato; la pratica delle “indulgenze” è sconosciuta nelle Chiese ortodosse; esse non hanno dovuto attraversare il dramma della Riforma. Ecco perché gli Ortodossi dicono talvolta di non capire nulla delle discussioni tra cattolici e protestanti. Ed ecco perché noi diciamo anche che l’apporto della teologia e della spiritualità ortodossa ci sembra indispensabile ormai nelle conversazioni ecumeniche.

La teologia orientale, tuttavia, ha conosciuto una disputa assai vivace nel sec. XIV, tra Gregorio Palamas e un tale Barlaam. Quest’ultimo, imbevuto di una pretesa scolastica occidentale, attaccava direttamente la pratica della Preghiera del cuore e i suoi fondamenti teologici, mettendo in ridicolo in particolare i suoi metodi respiratori, e rischiando così di gettare il discredito su tutta la vita monastica. Gregorio Palamas, nelle sue *Triadi*, assunse la difesa dell’esicasmo e della tradizione, e, appellando ai Padri, formulò la dottrina delle “energie” divine.

Come può Dio, che è trascendente e inaccessibile nella sua essenza, comunicare all’uomo le sue grazie e, in particolare, farlo partecipe della “deificazione”?

« Poiché possiamo partecipare di Dio, e poiché l’essenza superessenziale di Dio è assolutamente impartecipabile, vi è qualcosa tra l’essenza impartecipabile e i partecipienti, che permette a questi di partecipare di Dio... »²².

²² GREGORIO PALAMAS, *Triades*, citato da J. MEYENDORF, *op. cit.*, p. 127.

Questo qualcosa, sono le “energie” divine, paragonabili ai raggi del sole che portano luce e calore senza essere il sole nella sua essenza, e che noi chiamiamo tuttavia: il sole. Queste energie divine agiscono nel cuore per rifarci a immagine e somiglianza di Dio; con esse Dio si dona all’uomo senza cessare di trascenderlo.

In realtà, la questione delle “energie” divine ha suscitato e suscita ancora interminabili discussioni: sono create o increate?... Con esse Dio comunica la sua essenza, o no?... Di che natura è questa *theosis*, o deificazione?

È certo, comunque, che per mezzo di Gregorio Palamas, l’*esicasmò*, la corrente spirituale e tradizionale della Preghiera di Gesù, fu dotata di una teologia estremamente solida e profonda; nel momento in cui l’Impero d’Oriente stava per scomparire, ciò l’ha certamente aiutato a sopravvivere e a diffondersi nelle diverse Chiese ortodosse, e particolarmente in Russia.

La caparra della risurrezione

Il cuore è il luogo nel quale anima e corpo comunicano nelle profondità dell’essere. Così gli effetti della Preghiera del cuore si fanno sentire sia nel corpo come nell’anima.

« Il cuore è l’organo centrale dei sensi interiori, il senso dei sensi, poiché è la radice. Se la radice è santa, saranno santi anche tutti i rami »²³.

²³ ISACCO DI NINIVE, *Petite Philocalie...*, p. 78.

« Il cuore, infatti, è il padrone e il re di tutto l'organismo corporeo, e quando la grazia si impadronisce dei pascoli del cuore, essa regna su tutte le membra e su tutti i pensieri... Ecco perché la grazia penetra in tutte le membra del corpo »²⁴.

Anche il corpo riceve gli effetti dell'illuminazione. « Se il tuo occhio – il tuo cuore – è in buono stato, tutto il corpo sarà illuminato » (Mt 6, 22). Sotto la irradiazione delle “energie divine”, le “energie del cuore” sono a loro volta vivificate, e con la loro irradiazione, trasfigurano l'essere intero, come sotto l'azione di un sole interiore.

Accade più spesso di quanto si creda che il volto che prega sia trasfigurato come da una luce interiore. Osservate i volti dei santi e delle sante, degli angeli e della Vergine sulle iconi (Rublev) o nelle immagini dei Primitivi (Fra Angelico). Questa trasfigurazione del corpo può divenire una grazia carismatica visibile in alcuni santi o *starcy*; l'esperienza più tipica a questo riguardo è quella di S. Serafino di Sarov, riferita nel suo *Colloquio con Motovilov*:

« – Siamo entrambi nella pienezza dello Spirito Santo! Perché non mi guardi? – Non posso, risposi, piccolo Padre, perché dai vostri occhi emanano folgori; il vostro volto è diventato più luminoso del sole, e i miei occhi bruciano di dolore!

– Non aver paura, replicò S. Stefano; tu sei divenuto luminoso come me, e sei anche, fin d'ora nella pienezza dello Spirito Santo; altrimenti non avresti potuto vedermi così »²⁵.

²⁴ MACARIO, *Hom. Spirit.*, XV, 32, citato da J. MEYENDORF, *op. cit.*, p. 28.

²⁵ SERAFINO DI SAROV, *Entretien avec Motovilov*, Coll. Spiri-

Ma accanto a queste grazie straordinarie, quante altre più ordinarie, ma altrettanto autentiche, in centinaia e migliaia di umili credenti e di semplici, attraverso tutta la Russia... e nel mondo intero: volti di vegliardi, di donne, di fanciulli che abbiamo visti tante volte nelle nostre chiese, totalmente illuminati, durante la celebrazione della Divina Liturgia.

« Uscendo dalla Divina Liturgia, tutti gli uomini e tutte le donne del nostro villaggio erano dei Teofori, cioè dei “portatori di Dio”. Tutti si erano comunicati; nelle loro vene scorreva il sangue di Dio. Erano figli di Dio e deificati. Certo, si tratta di rudi contadini, miserabili e poveri; ed essi sanno quello che sono... Uscendo dalla Chiesa, essi portavano Dio in loro, e camminavano con precauzione, come si cammina quando si trasporta qualcosa di inestimabile, perché si sentivano dei “Teofori”, “Portatori di Dio”. Quando si porta una lampada o un cero, si ha il volto rischiarato dalla fiamma; quando si porta in sé Dio, che è la luce delle luci, si è illuminati dal di dentro, in modo che tutta la carne e tutto il corpo sono trasfigurati, abbelliti... Non ho mai visto pelle né carne più belle che sul viso dei Teofori, delle persone che portano in sé la sfolgorante luce di Dio. La loro carne era deificata, senza peso né volume, trasfigurata dalla luce dello Spirito divino »²⁶.

Questa luce pura, immateriale, che già trasfigura i corpi, è una anticipazione della risurrezione, le primizie della Risurrezione futura. Il corpo terrestre è già come rivestito del corpo spirituale, della veste bianca dei riscattati da Cristo.

tualité Orientale, n. 11, Bellefontaine 1972, p. 208.

²⁶ VIRGILIO GHEORGHIU, *De la vingt-cinquième heure à l'heure éternelle*, Plon 1965, p. 35.

« La gioia spirituale che promana dallo Spirito nel corpo, non è per nulla corrotta dalla comunione con il corpo, ma trasforma il corpo e lo rende spirituale »²⁷.

Perché non dire, allora, che il cuore rigenerato dalla grazia, santificato e “deificato”, è già l’essere della Risurrezione futura? È il mio Io vero, quando sarà risuscitato; il mio essere immortale, la mia vita eterna, fin d’ora, come sarà nella Risurrezione. « Chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morrà in eterno » (Gv 11, 25).

« La gloria che i santi possiedono fin d’ora nelle loro anime, coprirà, rivestirà e solleverà in cielo i corpi nudi, nel giorno della Risurrezione... Ecco perché nella Risurrezione il loro stesso corpo riceverà i beni eterni dello Spirito e si unirà alla gloria di cui le loro anime già possiedono l’esperienza »²⁸.

« Che cos’è dunque la preghiera spirituale? È il simbolo della nostra condizione futura »²⁹.

²⁷ GREGORIO PALAMAS, citato da J. MEYENDORF, *op. cit.*, p. 117.

²⁸ MACARIO, cit. da J. MEYENDORF, *op. cit.*, p. 27.

²⁹ ISACCO DI NINIVE, *Petite Philocalie...*, p. 81.