

LA PREGHIERA ININTERROTTA SECONDO SAN GREGORIO PALAMAS

di **GIORGIO GALITIS**

Lo sforzo dell'uomo di sfuggire alla miseria dell'apostasia e portare la sua mente, il suo cuore e tutta la sua esistenza a una giusta relazione con Dio, la sola relazione che costituisce la beatitudine, si dice *vita spirituale*.

Guida costante nella vita spirituale sono i Padri della Chiesa che indicano, ciascuno a suo modo, la strada che conduce verso Dio, all'unione con lui, alla deificazione.

La strada della vita spirituale, proposta da san Gregorio Palamas, insieme al gruppo dei padri neptici e degli esicasti, la via che conduce all'unione con Dio, alla deificazione, passa attraverso la preghiera ininterrotta.

Non possiamo esaminare la preghiera ininterrotta al di fuori della sua cornice naturale che è l'esicasmò, questa grande corrente che porta a san Gregorio Palamas. Gregorio è colui che è riuscito, alcuni decenni prima della caduta di Bisanzio, a riassumere in una sintesi dogmatica, la tradizione secolare della vita monastica contemplativa dell'oriente cristiano, dell'esicasmò. Per parlare dunque della preghiera ininterrotta secondo san Gregorio Palamas, dovremmo cominciare dalle fonti di questa corrente, dall'esicasmò e seguire sistematicamente il suo sviluppo. Quando saremo arrivati a san Gregorio che riassume i predecessori e mette loro basi dogmatiche, avremo già percorso la maggior parte del cammino.

Così questa relazione è stata divisa in due parti. Nella prima parte esaminiamo la preghiera ininterrotta alla sua nascita e nel suo sviluppo fino a san Gregorio Palamas e, nella seconda parte, il contributo di san Gregorio nel riepilogare e codificare questa tradizione orientale.

I

È inconcepibile qualsiasi aspetto della vita spirituale, qualsiasi tentativo di avvicinarsi a Dio, senza la preghiera. Con questa l'uomo parla con Dio, con questa diventa suo *amico*, con questa si unisce a Lui. Ciò che facciamo senza una preghiera e senza speranza, dice san Marco l'Asceta, alla fine diventa dannoso e incompleto. Giovanni Crisostomo scrive: "*Se qualcuno priva se stesso della preghiera, fa come quello che toglie il pesce dall'acqua. Poiché però per il pesce la vita è l'acqua, così per noi stessi la vita è preghiera*".

La stessa cosa intende dire anche l'apostolo Paolo quando scrive nella sua prima lettera ai Tessalonicesi (5, 17): "*pregate ininterrottamente*". Qui qualcuno si chiederà come debba essere inteso questo «ininterrottamente».

Il cuore lavora ininterrottamente anche quando l'uomo dorme, anche quando lavora, anche quando pensa e quando legge. Lo stesso per il respiro. La preghiera dunque non pretende un'attività consapevole della mente, in modo che nessuno possa pregare nel sonno, durante lo studio o un lavoro che esiga attenzione?

Questo dubbio non è nuovo. Nel corso dei secoli molti, in modi diversi, cercarono di interpretare questo "ininterrottamente" e di metterlo in pratica. Origene ritiene che prega ininterrottamente colui che unisce la preghiera alle cose da fare e i fatti pratici alla preghiera. Poco dopo gli eretici Messaliani, volendo utilizzare questo "ininterrottamente", rifiutarono il culto esteriore, pur avendo numerose preghiere che accompagnavano con entusiastiche danze. All'inizio del V secolo d. C., apparvero i cosiddetti monaci Akimiti, che applicavano la preghiera ininterrotta, intercalandola con cori di monaci durante le 24 ore, in modo da esercitare continuamente la preghiera del monastero. Questi sistemi però erano soprattutto tecnici, cercavano cioè di realizzare la preghiera ininterrotta in modo esteriore "organizzato".

Oltre a questo in Oriente, a poco a poco, prevalse anche un altro accorgimento che vedeva nella preghiera ininterrotta non l'azione ma la situazione. Forieri di questa interpretazione della preghiera ininterrotta furono i monaci d'Oriente. Nel deserto gli anacoreti introdussero una pratica secondo la quale la *continua ripetizione* di una breve preghiera conduce alla situazione della preghiera ininterrotta. Così si venne a creare un metodo secondo il quale in modo concreto e con un tipo di preghiera, si può raggiungere la situazione di preghiera ininterrotta.

La base di questo metodo è la situazione della cosiddetta *quiete*; per questo i padri che esercitavano la quiete furono chiamati *esicasti* e il loro metodo *esicastico*. **Questo metodo nel suo aspetto compiuto consiste nell'allontanare dalla mente ogni riflessione e ogni pensiero terreno e nel concentrarsi nel ricordo e nell'invocazione del nome di Gesù.** Questo allontanamento dalla mente di ogni riflessione viene detto "*nh'yt*" (*nêpsis*). Perciò anche i padri che lo applicarono vengono detti "*nhptikoi; patevre*" (*neptikoi patéres*).

Rintracciando le fonti del metodo esicastico della preghiera ininterrotta, arriviamo all'asceta del IV secolo **Macario l'Egiziano** che fu, come sembra dalle sue poche massime pervenuteci, uno dei più antichi enunciatori di questo aspetto della preghiera. *Non occorre, diceva Macario, dire molte parole nella preghiera. Stendi le braccia e dì a Dio "Signore, come vuoi e come sai, abbi pietà di me". Nella battaglia grida "Signore, aiuto!" Ed egli sa di che cosa hai bisogno e avrà pietà di te.* È evidente che Macario intendeva questa la piccola preghiera, che è costituita da due parole e che viene detta nella Chiesa ortodossa, una, tre, dodici, quaranta e anche cento volte.

È il *Kyrie eleison* che viene detto tante volte, appunto, come un guerriero grida nella battaglia, o come uno che affoga grida "aiuto" senza riflettere o senza aver bisogno di dire frasi intere frasi complicate per attirare l'attenzione e l'aiuto dell'altro.

Allievo di Macario, ma anche dei Padri cappadoci **Basilio il Grande**, **Gregorio il Teologo** e **Gregorio di Nissa**, e allo stesso tempo anche loro amico, era il monaco **Evagrio Pontico**. La sua istruzione vicino a questi grandi spirituali e il cambiamento avvenuto in lui dopo averli frequentati, aiutarono l'asceta erudito a presentare una sintesi e una - diciamo - giustificazione filosofica della preghiera ininterrotta, appoggiata a una antropologia di evidente origine platonica.

Per Evagrio la preghiera è un dialogo della mente con Dio, è una ascesa della mente verso Dio. La preghiera senza interruzione è la più alta funzione della mente. E dice in modo epigrammatico "allora la tua preghiera supererà ogni gioia *quando veramente diventerai tu stesso preghiera.*" Diventando l'uomo egli stesso preghiera, vivendo cioè in una continua situazione di preghiera, ottiene la "preghiera ininterrotta". Così **la preghiera ininterrotta è per Evagrio una "situazione mentale" e perciò venne chiamata "preghiera mentale".**

Molto presto la preghiera mentale si arricchì con **l'aggiunta del nome di Gesù** e prese infine la forma "*Signore Gesù Cristo abbi pietà di me*" o "*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me*". E poiché comprende una sola frase, un solo significato, un solo *pensiero*, venne chiamata preghiera *monologioth* (*monològiote*).

Qui dobbiamo notare che nel **IV secolo** si era diffusa largamente, come sembra, l'abitudine della preghiera di Gesù nel mondo monastico, perché la incontriamo non solo nei deserti d'Egitto, ma anche a Salonicco con san Crisostomo che scrive: "*Colui che vive da solo, sia che mangi, che beva, che stia seduto, che lavori, che cammini, che faccia qualsiasi altra cosa, deve gridare il 'Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me'*". Quell'articolo "il", prima della parola preghiera, mostra che questa forma era già completata, conosciuta e diffusa quando scriveva Crisostomo.

Nel **V secolo** la preghiera di Gesù passa i confini della vita monastica ed ascetica e diventa nota e cara a moltitudini. Maestri in questo erano Diadochos, vescovo di Fotiché, l'odierna Paramithia, in Epiro, e il quasi suo contemporaneo Macario l'Egiziano, autore delle "omelie spirituali", un'opera molto importante che gli venne attribuita erroneamente. **Macario e Diadochos mettono l'accento sul significato del cuore nella preghiera ininterrotta**, del cuore che è per questi il campo della presenza della grazia divina e la sede dell'intelligenza. **Così la preghiera di Gesù diventa "preghiera del cuore"**. In modo particolare l'esicismo, che era con Evagrio una imitazione delle teorie di Platone e intellettuale, diventa con le opere che vengono attribuite a Macario, biblico e cristocentrico e il loro scopo si diversifica nel fatto che l'uomo, con il continuo ricordo del nome di Gesù, riporta lo spirito, che aveva perduto nella caduta, al suo posto naturale, al cuore.

Diadochos di Fotiché ribadisce particolarmente la **relazione della preghiera intellettuale ininterrotta con il ricordo di Dio**. Dietro al ricordo del nome di Gesù che viene praticato nella preghiera intellettuale, si trova il ricordo di Gesù, il ricordo di Dio. Su questa **necessità del ricordo di Dio** altri misero l'accento anche precedentemente. Classica è la frase di san Gregorio di Nazianzo "*Ricordate Dio piuttosto che respirare*". A proposito di questa frase Diadochos di Fotiché scrive: ***La mente ha bisogno di trovarsi continuamente in movimento. Quando noi chiudiamo tutte le uscite con il ricordo di Dio, la mente chiede imperiosamente di darle un lavoro che soddisfi il suo bisogno di movimento. Noi allora dobbiamo darle il Signore Gesù, perché questa sia la sua unica occupazione, una occupazione che corrisponda perfettamente al suo obiettivo.***

Lo stadio successivo nello sviluppo della preghiera intellettuale lo troviamo in **san Giovanni Climaco**. Superiore del monastero di santa Caterina del Sinai agli inizi del **VII secolo**, Giovanni scrisse la sua notissima opera ***Scala del Paradiso***,

che gli diede anche il nome, e dove. **per la prima volta, viene descritta sistematicamente e analiticamente la vita degli esicasti e la pratica della preghiera del cuore** che è, secondo Giovanni, "*scienza delle scienze e arte delle arti*. Il fatto che la Chiesa onori la sua memoria nello stesso modo di quella di san Gregorio Palamas, dedicando ai due grandi esicasti una domenica della Grande Quaresima, mostra il grado di stima che ha per il contributo di tutti e due nello sviluppo della vita spirituale ortodossa.

Quando preghi, scrive Giovanni, *non cercare di farlo con le tue parole. Il gabelliere disse una frase sola, lo stesso anche il ladrone. Le molte parole disuniscono la mente, le poche parole la portano al raccoglimento*. Lo scopo dell'esicasta è, secondo Giovanni, la rotazione del Dio incorporeo nel corpo di colui che prega ininterrottamente e l'armonizzazione del nome di Gesù con il suo respiro. E a questo proposito scriveva *«se unisci la memoria di Gesù al tuo respiro, conoscerai l'utilità della quiete»*.

La stessa cosa viene ripetuta in seguito nell'opera di **Isichio il Sinaita**, conosciuta col nome di *Ecatondades*, uno dei più notevoli trattati sulla preghiera a Gesù. *«Il nome di Gesù venga incollato al tuo respiro»*, scrive, e aggiunge *«per tutta la tua vita»*, e altrove *«all'inspirazione del tuo naso, unisci temperanza e il nome di Gesù»*. Si deve notare che la preghiera di una sola parola, per la prima volta, per quanto è a nostra conoscenza, viene chiamata «preghiera di Gesù» nell'*Ecatondades* di Isichio.

Allo stesso modo anche un altro esicasta, **Isacco Siro**, ribadisce: *«senza la preghiera ininterrotta non puoi avvicinarti a Dio»*.

Tralasciamo i grandi esicasti quali i santi **Efrem Siro**, **Massimo il Confessore**, i sinaiti **Filoteo**, **Nilo** e molti altri che insegnarono la preghiera mentale ininterrotta non solo ai monaci, ma anche alle masse dei laici e formarono così la vita spirituale ortodossa, ma anche la devozione laica, per arrivare a un altro grande maestro esicasta, san **Simeone il Nuovo Teologo**.

Simeone, che visse tra la fine del X secolo e l'inizio dell'XI, fu il primo e forse l'unico che parlò così apertamente *della sua esperienza* nella preghiera ininterrotta. I precedenti insegnano, esitano però e rifuggono dal parlare delle loro vite personali. Simeone, natura impetuosa e piena di sentimento, viene compresso da tutto ciò che sente nel suo personale incontro con Dio che è l'oggetto del suo violento amore, e non calcola niente: **registra i suoi sentimenti e descrive le sue esperienze, questo con chiarezza e con particolari che ci rivelano il meraviglioso mondo della vita mistica. Questa vita si può riassumere con la visione di Dio, che è equivalente alla deificazione**. anche altri prima parlarono della deificazione, come Gregorio di Nissa o Massimo il Confessore, Simeone però fu quello che descrisse la situazione della deificazione come la visse egli stesso.

E arriviamo al **XIV secolo**, all'epoca in cui visse **san Gregorio Palamas**. **l'esicasmo di quell'epoca fiorisce trasferendosi dal Sinai al Monte Athos** che diventa il centro dell'esercizio della preghiera ininterrotta.

Stature spirituali come **Ignazio e Callisto Xanthòpulos**, **Callisto il Nikiforos**, **Massimo il Kafsokalivitis** e tutti quelli a cui ci riferiremo in seguito, sono insieme a molti altri gli iniziati della preghiera mentale, della quale insegnano la teoria e la pratica, con scritti e parole, ai loro molti allievi.

Già dal secolo precedente, monaci del Monte Athos, ma anche metropoliti, come il maestro spirituale di Palamas san **Theòliptos di Filadelfia** e patriarchi come **Atanasio I, insegnano al popolo il metodo degli esicasti**. L'esempio di Atanasio e di Theòliptos, uomini di intensa attività ecclesiastica ma anche sociale e politica, che praticavano e allo stesso tempo insegnavano, la preghiera ininterrotta, dimostra il grado della sua diffusione.

Tra i contemporanei di Palamas, due grandi esicasti e maestri della preghiera mentale sul Monte Athos, si distinguono, famosi in tutto il mondo bizantino: **Niceforo**, che prese il soprannome di «l'Esicasta», e **san Gregorio il Sinaita**. Il primo fu maestro e guida spirituale di Palamas. Sul secondo ci sono dubbi se sia lo stesso Gregorio al quale Palamas fu subordinato nella Skita Glossia del Monte Athos. Infine, anche se non fu direttamente il suo maestro, lo fu comunque indirettamente, essendo stato influenzato profondamente dall'insegnamento dello stesso e dei suoi allievi.

Niceforo mette l'accento sul significato dell'attenzione e della concentrazione della mente sul nome di Gesù. L'esperto esicasta consiglia metodi pratici di controllo della mente e della fantasia con una sosta anche del respiro, metodi che espone particolareggiatamente senza però considerarli come qualcosa di sovrastante. La cosa principale per lui è la richiesta di un esperto maestro spirituale che si assuma la guida di colui che desidera essere iniziato alla preghiera ininterrotta. «*Se non trovi un maestro così*» scrive Niceforo, «*chiedi a Dio con spirito contrito e lacrime, supplicalo spogliandoti e fa quello che ti dirò: per prima cosa la tua vita deve diventare tranquilla, libera da ogni preoccupazione, in pace con tutti. Se avviene ciò, allora va nella tua cella, chiuditi dentro, mettiti in un angolo e fai quello che ti dirò in seguito.*» E segue la descrizione del metodo psicosomatico che, come abbiamo detto, non è quello principale, non è cioè né la sostanza, né lo scopo dell'esicasmò. E questo è il punto che differenzia radicalmente la preghiera intellettuale dallo Yoga dell'induismo, tecnica che cerca di portare con l'*automatismo* a una situazione mistica che ha come scopo di liberare l'anima dal «dolore dell'esistenza» senza il pregio di trasfigurarla e di santificarla.

L'altro grande maestro dell'esicasmò, contemporaneo di san Gregorio Palamas, fu come abbiamo detto, **Gregorio il Sinaita**. L'irradiazione spirituale di questo grande padre neptico fu molto forte. Dallo stuolo dei suoi allievi uscirono quelli che nel secolo seguente diffusero l'esicasmò in Russia e di seguito negli altri paesi slavi, creando gli *starets*, come vengono detti in russo, i superiori dei monasteri. Gregorio il Sinaita mette l'accento sul **significato centrale della memoria di Dio. L'esicasta deve spegnere ogni altro pensiero e trattenere saldamente il ricordo di Dio, durante la preghiera ininterrotta.**

II

E arriviamo a san Gregorio Palamas. Quanto abbiamo detto finora è stato il presupposto per una corretta comprensione di questa grande corrente spirituale, che irrigò e continua a irrigare la vita spirituale della chiesa ortodossa. Arrivando a Palamas, abbiamo già seguito il procedimento dello sviluppo di questa corrente, e abbiamo compreso il suo significato. Un significato che san Gregorio riassunse, ricapitolò, strutturò e diffuse perché prima egli stesso lo assorbì e lo visse.

Vediamo un po' da vicino il contributo di **Gregorio** alla Teoria della preghiera ininterrotta. Nato nel 1296 a Costantinopoli, fu allievo in un ambiente dove veniva esercitata la preghiera mentale. Il padre di Gregorio era a conoscenza del metodo degli esicasti. Si dice che a volte, quando partecipava a una riunione del senato e dall'imperatore veniva chiesta la sua opinione su qualche tema, egli non sentiva la domanda, perché era assorto nella preghiera. Il pio imperatore, che conosceva la preghiera mentale, non voleva interromperlo.

All'età di 20 anni Gregorio diventa monaco al Monte Athos, dove vivrà in tutto vent'anni. I primi tre anni li vive nell'ambiente del monastero di Vatopedi come subalterno di Nicodemo. Dopo un soggiorno di altri tre anni al monastero della Lavra, si ritira nell'eremitaggio di Glossia (circa dove è l'odierna Provata). Lì incontra noti esicasti come Kállistos Katafigiotis e altri e particolarmente il celebre Gregorio il Bizantino. Palamas diventa allievo e subalterno del vecchio santo il quale, insieme a Niceforo è tra i suoi principali maestri nella teoria e nella pratica della preghiera mentale.

Le frequenti incursioni dei turchi obbligano Palamas e gli altri asceti a fuggire dai loro eremitaggi. Alcuni cercano la salvezza tra le mura fortificate dei monasteri del Monte Athos, altri si rifugiano nei luoghi santi e nel Sinai. Palamas segue questi ultimi, però non gli riesce di arrivare oltre Salonico. Lì entra nel circolo di Isidoro, allievo di Gregorio il Sinaita divenuto pio patriarca ecumenico, che aveva come obiettivo la diffusione della preghiera mentale tra i laici. Più tardi, all'età di 30 anni, Gregorio viene ordinato sacerdote e dopo un intervallo di cinque anni di esercizi vicino a Veria, ritorna al Monte Athos. Si trovava lì quando avvennero i fatti che lo misero in evidenza come grande difensore dell'esicasmò e come grande teologo, i noti avvenimenti con il monaco **Barlaam** e i suoi seguaci.

Due erano principalmente gli obiettivi contro i quali sparava l'erudito calabrese. Il primo era il **metodo psicosomatico della preghiera**. Il secondo il **credere che la luce che durante l'esercizio della preghiera mentale pretendevano di vedere, era increata**. Barlaam unificando, come gli scolastici occidentali, le energie di Dio con la sua essenza, che certamente nessuno può vedere poiché è inaccessibile, sostenne che anche la luce che i monaci vedevano, se è effettivamente increata, non può essere vista, poiché anche il Dio increato non può essere visto. E poiché gli eretici messaliani sostenevano di vedere l'essenza di Dio, Barlaam li chiamò esicasti messaliani.

Palamas rispose a Barlaam con molti scritti, con lettere e anche con il «tomo agioretico», un testo che i superiori e i monaci controfirmarono in una loro riunione al Protato. In questi testi Gregorio riassume l'insegnamento dei Padri dell'esicasmò, nel quale agisce insieme con l'anima anche il corpo, quanto anche la possibilità della visione della luce increata, che crea la deificazione. Quest'ultimo Gregorio lo sviluppò in una grandiosa composizione nella quale comprendeva ed esponeva sistematicamente l'insegnamento relativo dei Padri che distinguono la **inaccessibilità e impartecipabile essenza di Dio dalle sue energie increate partecipabili, con le quali solo Dio può essere conosciuto. Di conseguenza la visione della luce increata è una visione non dell'essenza increata e impartecipabile di Dio, ma dell'energia divina partecipabile, anche se increata, della gloria increata di Dio**. La gloria di Dio però è per l'uomo lo stesso Dio che l'uomo vede come luce. Coloro che pregano incessantemente vedono la luce increata che è Dio stesso, risplendono per questa luce e diventano

tutt'uno con essa, cioè si *deificano*. La deificazione dunque come risultato della preghiera ininterrotta, è per san Gregorio Palamas, come anche per tutta la tradizione dell'Oriente, un avvenimento ontologico, esistenziale.

L'insegnamento di Gregorio fu accettato dalla Chiesa come espressione della sua fede e della sua tradizione e fu convalidata da tre sinodi a Costantinopoli. Palamas, che nel frattempo venne scelto e ordinato arcivescovo di Salonicco, continuò fino alla sua morte nel 1359 le sue lotte contro i nemici dell'esicismo, contro Barlaam e due nuovi avversari, Gregorio Akindinos e Niceforo Gregora. Il valore del contributo di Gregorio Palamas alla tradizione dell'esicismo è incalcolabile. Gregorio, anche se principalmente dogmatico, pratica egli stesso, come molti esicasti, la preghiera ininterrotta. Riepilogando, la tradizione dello esicismo non descrive le esperienze, come Simone il Nuovo Teologo, ma lo *stato* della preghiera ininterrotta.

Senza tentare di spiegare il sistema di insegnamento di san Gregorio sulla preghiera ininterrotta, cosa che non si può fare in una relazione come la presente, potremmo segnalare alcuni punti caratteristici del suo insegnamento a questo proposito.

Innanzitutto, che cosa *non* è la preghiera ininterrotta? Gregorio esclude che sia preghiera ininterrotta ciò che Barlaam crede. Barlaam, dice Gregorio, crede che sia impossibile l'osservanza dell'ordine sulla preghiera ininterrotta, «se non accettiamo i fatti come li interpreta lui. L'interpretazione che dà Barlaam è che Paolo con l'ordinare la preghiera ininterrotta non intende l'*azione*, con la quale si espleta la preghiera. Preghiera ininterrotta è per Barlaam la *coscienza* che non si può fare niente, se non lo vuole Dio. Chiunque crede a ciò prega incessantemente.

San Gregorio ribatte questa opinione con un ragionamento per assurdo, con una semplice ma ben azzeccata osservazione: se è così - dice - il filosofo che è occupato in continuazione con lo studio, non alzerà mai la testa dai suoi libri e allo stesso tempo pregherà ininterrottamente. Questo, naturalmente, è assurdo, perciò, anche colui che prega così, sarà, come si dice, «in preghiera ininterrottamente e mai».

Che cos'è dunque la preghiera ininterrotta?

Secondo Gregorio che parla di cose divine, **la preghiera è un dono mistico segreto e spirituale di Dio, che resta ininterrottamente nell'anima di quelli che rivolgono la loro mente a questa e acquistano così la possibilità di unirsi a Dio.** Questo dono attira da solo la mente degna di unirsi a Dio e scaturisce dalla santa letizia. Quanti sono diventati partecipi della grazia hanno radicata nell'anima loro continuamente in attività anche la preghiera, in accordo con il brano del *Cantico dei cantici* (5, 20): «io dormo ma il mio cuore veglia».

Allora **chiunque voglia questa vera e reale preghiera ininterrotta con Dio, viva senza attaccarsi a nulla di umano, eccetto che alle cose indispensabili, e anche in mezzo alle necessità umane non si allontani dal ricordo di Dio per quanto gli sia possibile, ma si porti in giro il concetto di Dio stampato sull'anima come un sigillo indelebile,** come dice Basilio il Grande. Dobbiamo esercitarci con opere, con parole e con i pensieri alla preghiera ininterrotta, finché non otterremo questo dono. Perché, come dice anche san Nilo, se non hai ricevuto il prezioso dono della preghiera, dedicati a essa e la riceverai.

Scopo della preghiera ininterrotta non è, secondo san Gregorio, di convincere Dio o di fargli conoscere qualche cosa che non sa, né di attrarre a noi Dio, perché Dio è sempre presente dappertutto; **scopo della preghiera ininterrotta è di innalzarsi verso Dio e di unirci a lui. Questo costituisce lo scopo dell'esistenza dell'uomo. Lo scopo cioè della preghiera è lo stesso scopo dell'esistenza dell'uomo, dunque pregando l'uomo assolve allo scopo per il quale esiste. Per questo dunque invociamo ininterrottamente Dio, per trovarci sempre con lui ininterrottamente.**

Un posto significativo nell'insegnamento di san Gregorio Palamas riguardo la preghiera ininterrotta è occupato dalla collaborazione del corpo che quando si rivolta contro deve essere sostenuto e quando cammina correttamente dobbiamo lasciarlo fare. **La collaborazione del corpo è assolutamente necessaria, perché mediante questa si arriva all'impassibilità.** Nella preghiera mentale, quelli che sono giunti allo stadio dell'impassibilità, non hanno cioè mortificato il desiderio dell'anima di peccare e non sono liberati dalla passionalità, hanno bisogno del digiuno e della veglia per accompagnare la preghiera. Perché solo così si mortifica il desiderio del corpo di peccare, si indeboliscono i pensieri e arriva la compunzione che elimina le impurità e attrae la misericordia di Dio.

Gregorio spiega altrove con particolari che cosa sia la imperturbabilità. La imperturbabilità non è la mortificazione della passionalità, cioè dell'animosità e delle cose che desideri, che costituiscono assieme la parte passionale dell'anima. La imperturbabilità è la trasposizione della passione per le cose più basse alle cose superiori e la sua azione deve essere in accordo con il volere di Dio, cioè un'avversione per la malvagità e un rivolgersi alle cose buone. Imperturbabile è colui che ha gettato via le sue cattive abitudini e le ha sostituite con le buone; colui che ha sottomesso l'animosità e i desideri, cioè le passioni della parte ragionevole, giudiziosa e riflessiva dell'anima, tanto quanto i passionali sottomettono la riflessione alla passione. **Colui che ha mortificato la passione non è imperturbabile, perché sarà immobile e abulico anche di fronte alle esperienze, relazioni e disposizioni divine; imperturbabile è colui che sottomette la passione e lascia che Dio lo guidi in modo che la sua mente si convinca e con il ricordo ininterrotto di Dio tenda verso Dio.**

Come Paolo quando «fu rapito verso il terzo cielo» scrive Gregorio, non sapeva se era dentro il suo corpo o fuori dal corpo, perché aveva dimenticato tutte le cose relative al corpo, così anche **colui che si affretta ad andare verso Dio con la preghiera, non deve accorgersi di niente che riguardi il corpo; e non solo si deve disimpegnare dalle attività del corpo, ma anche da quelle della mente, e tra queste anche dalle più sante e divine ascese, poiché Dio mette l'uomo più in alto anche di queste con la preghiera e lo unisce a sé.** Quanti sentirono la grazia spirituale di questa preghiera nel loro cuore, sanno che questa non è una rappresentazione fantasiosa o una cosa che a volte esiste e a volte no, ma è una energia instancabile che viene provocata dalla grazia, che esiste insieme con l'anima e ha le sue radici in questa. È una fonte da cui sgorga la sacra gioia che attira vicino a sé la mente e l'allontana dalle fantasie materiali. Il piacere del corpo si sposta dal corpo alla mente e la fa diventare «corporea», mentre il piacere spirituale che va dalla mente al corpo, lo trasforma e lo rende spirituale, gli fa rigettare i suoi appetiti materiali senza portare in basso l'anima, ed esso stesso sale verso l'alto con essa, in modo che l'uomo sia tutto spirito, in accordo con quanto disse Cristo (*Giov 3, 6*): «colui che è rinato nello spirito sia spirito».

Infine per ottenere *risultati* nella preghiera ininterrotta Gregorio insiste che con la preghiera ininterrotta si ottiene il ricordo di Dio, che potrebbe essere chiamato «abitazione di Dio». E questo perché la preghiera ininterrotta crea i presupposti perché l'uomo accetti Dio e perché, **chiedendo l'uomo in continuazione Dio, provoca questa abitabilità, porta cioè Dio a inserirsi dentro di lui.** E dice lo stesso Cristo (*Luc*, 11, 13): «Dio darà il suo Santo Spirito a quelli che lo chiedono giorno e notte», a quelli cioè che pregano ininterrottamente.

La grazia deificante fa in modo che gli occhi dell'anima vedano la luminosità della natura divina con la quale Dio viene a contatto con i santi. La grazia deificante però, quella cioè che conduce alla deificazione, la porta solo la preghiera, la preghiera non come abitudine passiva, ma come azione cosciente di tutto l'uomo. La mente, come natura immateriale, con la preghiera ininterrotta immateriale, sale verso la luce più alta di tutto a quella che è veramente luce, a Dio, e poiché viene contenuta dalla luce divina, si trasforma e diventa come un angelo. Allora la mente partecipa alla luminosità di Dio della quale è immagine, e irradia da sola lo splendore della bellezza di Dio, la luminosità e l'inaccessibile aurora. Questo intendeva anche Davide quando disse (*Salmi*, 89, 17): lo splendore del nostro Dio su di noi.

Abbiamo fatto una traversata nei mondi mistici dell'esicasmò che sono i mondi della preghiera ininterrotta, i mondi della memoria di Dio. Abbiamo visto come si è sviluppato il cammino nell'adattamento della preghiera ininterrotta nella pratica fino al santo che ancora oggi veneriamo, che ha riassunto e ricapitolato quanto i suoi predecessori avevano detto. Nella sua epoca l'esicasmò regnava in Bisanzio e influenzò una vasta classe di laici. E fu questa influenza che ci mantenne ortodossi, negli anni della schiavitù che venne poco dopo, e di conseguenza ci mantenne greci. La tradizione dei padri neptici fu quella che nutrì le generazioni dei nostri avi e temprò la volontà nella lotta della rivoluzione nazionale contro i turchi(1821). «La fede di Cristo, la santa», mantenuta da questa tradizione, cui ha portato anche la «libertà della patria». Questa tradizione non si spense sotto la dominazione turca. Fu sempre conservata nei monasteri e nelle povere case dei greci pii. Quando nel 1782 venne pubblicato a Venezia da san Nicodemo l'Agiorita la *Filocalia*, che contiene la quintessenza dell'insegnamento degli esicasti con principale primo loro rappresentante san Gregorio Palamas, non cadde su un terreno incolto. Trovò al contrario nel popolo e nei monasteri quei presupposti che fecero in modo che la *Filocalia* fosse amata e creasse una rinascita.

Questa rinascita provocata dalla *Filocalia* **si trasferì anche con Paisio Velikofski in Romania e da lì in Russia** dove c'era già un terreno preparato dagli allievi di san Gregorio Sinaita e dove personalità come quelle di san Serafino di Sarov e di san Giovanni di Kronstant misero il loro suggello nella vita spirituale di questo immenso paese.

L'eco di questa rinascita dei popoli ortodossi e particolarmente della nostra patria, con esaltazioni e allontanamenti, continua fino ai nostri giorni. Ciò che oggi abbiamo di buono nella vita spirituale del nostro paese lo dobbiamo a quelli che ci hanno insegnato la, preghiera ininterrotta, cioè alla tradizione dell'esicasmò che san Gregorio Palamas ricapitola e giustifica in modo dogmatico e che è compresa nella *Filocalia*. Anche i popoli ortodossi dei paesi del nord attingono la loro forza dalla tradizione e dalla *Filocalia* per contrastare le

situazioni avverse e questa forza li conserva nella carestia spirituale di quest'epoca.

Non esiste cosa più necessaria per l'uomo del ricordo di Dio. E non esiste cosa più alta, non esiste cosa più profonda, non esiste per l'uomo cosa più magnifica della preghiera. E non esiste cosa più semplice, più efficace della preghiera monologica, del cuore e di quella fatta di una sola parola. Questa che viene detta umilmente con il rosario e comprende la frase più semplice, ma piena di significato: «Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me». Questa è la preghiera per i principianti, questa è anche la preghiera per gli esperti. Essa costituisce il balbettio degli ignoranti, esprime lo stupefatto gemito dell'imperturbabile. Essa porta la pietà al peccatore e rivela la luce increata al santo. Di essa hanno bisogno i monaci che combattono la dura battaglia corpo a corpo contro il nemico, di essa hanno bisogno anche i laici che vengono raggirati nella confusione della varietà dei sistemi e delle ideologie che agitano la nostra società e che trascinano nel loro passaggio da incubo la canuta vecchiaia e la gioventù ingenua. Essa ci è stata insegnata dagli esicasti e ci è stata tramandata da san Gregorio Palamas. Questo dunque è il messaggio che san Gregorio manda attraverso i secoli alla nostra epoca confusa.

*Da Simposio Cristiano
Edizione dell'Istituto di Studi Teologici Ortodossi
San Gregorio Palamas
Milano 1989, pp. 13-2*