

UNA NOTTE NEL DESERTO DELLA SACRA MONTAGNA

Metropolita Hierotheos di Nafpaktos

Discussione con il Gerondas sulla preghiera di Gesù

— Santo padre – esordii a voce bassa – un forte desiderio ha preso possesso di me, ultimamente. Credo che sia stato Dio a piantarlo. Voglio purificarmi. Riesco a vedere le passioni dispiegarsi dentro di me. Credo che il mio cuore sia una giungla che dà da mangiare a molte bestie feroci, il demonio ne è il padrone e fa ciò che vuole. Voglio liberarmi da questo orrendo stato. Vorrei offrire la mia anima completamente a Dio, vorrei che la illuminasse. Il diavolo, con la sua astuzia, la ha devastata a sufficienza. Voglio essere purificato ma non so come. Mi senti Gerondas (anziano)? Voglio purificarmi! Mostrami la via! Sono pronto a intraprenderla e ad obbedire senza questionare qualsiasi cosa tu mi dica.

Avevo iniziato a voce bassa ma terminai gridando e piangendo. Le mie ultime parole potevano esser state percepite dall'eremita come una specie di tuono. La voce era altissima! Rimase in silenzio per qualche istante. Mi guardò ricolmo d'amore; solo i monaci hanno questo tipo di amore e conoscono come mostrarlo. Mi diede l'impressione che non mi dovevo sentirmi turbato per questa preoccupazione, perché essa era santa.

— Quando viviamo un simile stato – disse – lo Spirito Santo esiste e agisce in noi. Iniziamo a camminare sulla via della *theoria* (visione) di Dio. È il primo stadio della *theoria*. Se la *theoria* perfetta della Luce increata è “luce estasiante” per l'anima, il pentimento e la consapevolezza del nostro essere peccatori è “fuoco che consuma” l'anima. Quindi, pentimento e desiderio di purificazione dell'anima dalle passioni costituiscono il tempo di grazia. Solo quando la grazia entra in noi possiamo vedere la nostra desolazione, quanto distanti siamo da Dio, e lottiamo per unirci con lui. Se la grazia di Dio non ci visita non siamo in grado di avere questi pensieri e questi desideri.

Era un saggio consigliere, un padre spirituale con tanta esperienza, un uomo pieno di grazia. Conosce, come il migliore dei medici, come calmarti, come darti pace, come darti un tranquillante non per renderti soddisfatto del tuo egoismo ma per liberarti da esso, per curarti.

— Chiarito questo punto – proseguì – devo anche mostrarti alcuni metodi o, piuttosto, un unico semplice metodo. Non aspettarti che io ti appesantisca con cose gravose da compiere. **La preghiera di Gesù, “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me”:** l'incessante grido a Dio, nostro Salvatore, ci purifica l'anima. Tutta la nostra salvezza dipende dall'invocazione di Gesù e dalla nostra unione con Lui. Gridiamo a Lui di venire ed Egli ci curerà con la sua venuta. Gemiamo come una persona malata ed Egli, come un medico, accorrerà, con amore, in nostro soccorso. Gridiamo come chi cade nelle mani di ladri, e il buon Samaritano verrà a disinfettare le nostre ferite e a guidarci all'albergo, cioè alla *theoria* (visione) della Luce che consuma tutto il nostro essere. Quando Dio viene nei nostri cuori, Egli vince sul demonio e purifica le impurità che il demonio ha creato. Inoltre, la vittoria sul demonio è la vittoria di Cristo in noi. **Facciamo la parte umana, cioè invitare Cristo, ed Egli farà la parte divina, vincerà sul demonio e lo estirperà. Non dovremmo, quindi, fare la parte divina noi e aspettarci che Dio faccia quella umana.**

Dovremmo capire bene questo: noi facciamo la parte umana, la preghiera di Gesù, e Dio la parte divina, la nostra salvezza. L'intera opera della Chiesa è la cooperazione di divino e umano.

Il significato della preghiera di Gesù

— Se ho capito correttamente, la salvezza si ottiene principalmente attraverso l'ascetismo, la vigilanza e la preghiera di Gesù. Permettami, però, una domanda. Non la pongo perché sono d'accordo con essa ma perché ho avuto modo di sentire molte obiezioni sulla preghiera di Gesù. Si dice che la "preghiera di Gesù" e il modo in cui è praticata è uno yoga cristiano ed è connesso con prototipi di religioni orientali. Cosa hai da dire in proposito?

— Sembra che coloro che dicono ciò siano completamente all'oscuro dello stato di grazia della nostra Chiesa, dal momento che otteniamo la grazia divina attraverso la preghiera di Gesù. Essi non ne hanno fatto esperienza, ecco perché non la conoscono. Non dovrebbero accusare coloro che ne fanno esperienza. Bestemmiano, inoltre, contro i Santi Padri. Molti dei Padri che si batterono a difesa della preghiera di Gesù hanno parlato con forza del suo valore. E allora? Si sbagliavano forse? San Gregorio Palamas si sbagliava? Sono persino ignoranti della Sacra Bibbia. I ciechi dissero "Figlio di Davide, abbi misericordia di noi" (Mt 20:30) che significa "Gesù abbi misericordia di noi" e la loro vista fu guarita. I lebbrosi dissero lo stesso e furono guariti (Lc 4:27).

La preghiera "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me" consiste di **due punti basilari**: uno dogmatico, il **riconoscimento della divinità di Cristo**, e uno supplice, **la supplica per la nostra salvezza**. In altre parole, **la confessione della fede in Cristo è connesso alla confessione della nostra incapacità di salvarci con le nostre sole forze**. Questo dice tutto, e l'intera lotta del cristiano è basata su questi due punti: la fede in Cristo e la consapevolezza del nostro essere peccatori. La "preghiera di Gesù", quindi, esprime al massimo grado lo sforzo del fedele in poche parole e sintetizza tutto l'insegnamento dogmatico della nostra Chiesa Ortodossa.

Acquisiamo questa doppia conoscenza attraverso la preghiera di Gesù. **San Massimo afferma che la passione dell'orgoglio consiste in due ignoranze: ignoranza della potenza divina e ignoranza della debolezza umana**. E questa doppia ignoranza crea una "mente confusa". Orgoglioso, dunque, è l'uomo dell'ignoranza mentre, al contrario, umile è l'uomo della doppia conoscenza. Quest'ultimo conosce la sua propria debolezza e il potere di Cristo. Così, attraverso la preghiera di Gesù, riconosciamo e confessiamo la potenza di Cristo (Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio) oltre che la nostra debolezza (abbi misericordia di me). **Acquisiamo in questo modo il benedetto stato dell'umiltà. Dove c'è umiltà c'è anche la grazia di Cristo e questa grazia è il Regno dei Cieli**. Riesci, dunque, a vedere il valore della preghiera di Gesù? Riesci a capire che possiamo ottenere il Regno di Dio con il potere di questa preghiera?

Il significato della preghiera di Gesù

— Io so, Gerondas, che un insegnamento ortodosso è non separare mai Cristo dalle altre Persone della Santissima Trinità. Per questa ragione, spesso invociamo e glorifichiamo tutta la Santa Trinità in tutte le preghiere che sono dette ad alta voce dal sacerdote così come nelle conclusioni meditative delle preghiere durante la Divina Liturgia: «*Perché a Te spettano la gloria, l'onore e la venerazione, al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo ora e per sempre...*»; «*la grazia di nostro Signore Gesù Cristo e l'amore di Dio Padre e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi*» ecc. Mi chiedevo se la "preghiera di Gesù, che fa riferimento soltanto alla seconda Persona della Santissima Trinità, deviasse in qualche modo da questo corretto insegnamento.

— Assolutamente no, e ti spiego perché. La “preghiera” è chiamata la **“preghiera di Gesù” ma si fonda su una base trinitaria**. Inoltre, Cristo, “essendo uno della Santa Trinità”, non esiste senza il Padre e lo Spirito Santo e costituisce, insieme con le altre Persone, “*una Trinità di una ed indivisa sostanza*”. La Cristologia è strettamente connessa con la teologia della Trinità. Ritorniamo ora alla questione della “preghiera di Gesù”. Il Padre celeste ordinò a Giuseppe, attraverso l’angelo, di chiamare Cristo “Gesù”: «...*e lo chiamerai Gesù*» (Mt 1:21). Giuseppe obbedì al Padre: chiamò il Figlio della Vergine “Gesù”. Inoltre, secondo lo Spirito Santo che illuminò l’apostolo Paolo, «*nessuno può dire: “Gesù è il Signore”, se non per lo Spirito Santo*» (1Cor 12:3). **Recitando, quindi, la preghiera «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», riconosciamo il Padre e Gli obbediamo. Inoltre, percepiamo l’energia dello Spirito Santo e la comunione con Lui.** I Padri, illuminati dallo Spirito Santo, ci hanno detto che il «*Padre per il Figlio nello Spirito Santo compie ogni cosa*». Tutta la Santa Trinità creò il mondo e l’uomo; e ancora tutta la Santa Trinità ricreò l’uomo e il mondo. «*Il Padre si compiacque, il Verbo si fece carne*». Ed Egli “si fece carne” attraverso lo Spirito Santo. Vale a dire, l’incarnazione di Cristo fu realizzata «*grazie al compiacimento del Padre e alla cooperazione dello Spirito Santo*». Per questa ragione diciamo che **la salvezza dell’uomo e l’acquisizione dei doni divini sono atti comuni della Santa Trinità**. Menziono due insegnamenti caratteristici dei Santi Padri.

San Simeone il Nuovo Teologo scrive che il Figlio e il Verbo di Dio è la porta della salvezza perché Egli disse: «*Io sono la porta; se uno entra per me, sarà salvato, entrerà e uscirà, e troverà pastura (Gv 10:9). Se Cristo è la porta, il Padre è la casa*». Nella casa del Padre mio ci sono molte dimore (Gv 14:2). Così entriamo nel Padre attraverso Cristo. E per aprire la porta (Cristo) abbiamo bisogno della chiave che è lo Spirito Santo. Perché conosciamo la verità, che è Cristo, attraverso l’energia dello Spirito Santo. Il Padre inviò il Suo Figliolo nel mondo; il Figlio e il Verbo di Dio rivela il Padre; e lo Spirito Santo, che procede dal Padre ed è inviato attraverso il Figlio, disegna Cristo nei nostri cuori!! Quindi, conosciamo il Padre “per il Figlio nello Spirito Santo”.

San Massimo parla spesso nelle sue opere delle incarnazioni mistiche del Verbo. Scrive che, così come le parole della legge e dei Profeti precedettero la presenza della Parola nella carne, allo stesso modo il Figlio e il Verbo di Dio, incarnandosi, divenne il predecessore della sua “presenza spirituale”, “*istruendo le anime attraverso le sue proprie parole così che esse possano accentarne la divina presenza*”. In altre parole, **Cristo deve incarnarsi dentro di noi, perché, altrimenti, non saremo in grado di vedere la Sua gloria nei Cieli. L’incarnazione di Cristo dentro di noi avviene grazie al beneplacito del Padre e alla cooperazione dello Spirito Santo.** Ora riesci a capire come viene espressa la comune azione dello Spirito Santo, come noi riconosciamo e confessiamo il grande Mistero che il Signore ha rivelato attraverso la Sua incarnazione? Chi, dunque, nega e non riconosce la preghiera di Gesù compie un grande errore. Nega la Trinità. Non obbedisce al Padre e non accetta l’illuminazione dello Spirito Santo, e quindi, egli non si trova in una vera comunione con Cristo. Deve dubitare di essere veramente cristiano o meno.

— Gerondas, vorrei anche che mi spiegassi meglio ciò che stavo dicendo prima a proposito delle differenze tra la preghiera di Gesù e lo yoga e che mi mostrassi la superiorità della preghiera di Gesù sulle altre religioni orientali, dal momento che ne hai grande esperienza.

— L’argomento è molto ampio, figliolo, e si potrebbero dir tante cose. Da ciò che ho detto precedentemente deriva quanto segue:

Primo: **Nella preghiera di Gesù, è espressa con forza la fede in Dio**, che creò il mondo, che lo governa e lo ama. Egli è un Padre amorevole che si preoccupa di salvare la Sua creazione mortale. **La salvezza si ottiene “in Dio”**. Per questa ragione, quando preghiamo, Lo imploriamo dicendo: “*Abbi misericordia di me*”. **L’auto-redenzione e l’auto-divinizzazione sono distanti dalla**

preghiera noetica (la preghiera fatta con il nous. Quando il nous è liberato dal suo asservimento alla ragione, alle passioni e al mondo circostante e ritorna, dalla sua distrazione, dentro il cuore, allora inizia la preghiera noetica. Quindi la preghiera noetica è fatta con il nous nel cuore, mentre la preghiera d'intelletto è fatta con la ragione, N.d.A.) perché questo è il peccato di Adamo, il peccato della Caduta. Voleva divenire Dio al di fuori del piano che Dio aveva per lui. **La salvezza non si ottiene “attraverso se stessi e non emana da noi stessi”, come sostengono i sistemi filosofici, ma si ottiene “in Dio”.**

Secondo: Attraverso la “preghiera di Gesù” **non stiamo lottando per incontrare un Dio impersonale. Non cerchiamo l'elevazione dal “nulla assoluto”.** La nostra preghiera si concentra sul Dio personale, il Teantropo Gesù. Per questo motivo diciamo “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio”. Natura divina e umana si incontrano in Cristo: *“in lui abita corporalmente tutta la pienezza della Deità”* (Col 2:9) Quindi, antropologia e soteriologia (che insegna dell'uomo e della sua salvezza), nel monachesimo ortodosso, sono strettamente connessi alla Cristologia. Amiamo Cristo e custodiamo i Suoi comandamenti. Diamo molta importanza a questa questione. Insistiamo nel custodire i comandamenti di Cristo. Egli stesso disse: *“Se mi amate, osservate i miei comandamenti”* (Gv 14:15). Amando Cristo e custodendo i suoi comandamenti siamo uniti con l'intera Santissima Trinità.

Terzo: Attraverso la preghiera incessante **non raggiungiamo uno stato di orgoglio.** I sistemi filosofici che tu hai menzionato precedentemente sono posseduti dall'orgoglio. Attraverso la preghiera di Gesù, noi otteniamo uno stato benedetto di umiltà. Diciamo *“Abbi pietà di me”*, e ci consideriamo i peggiori di tutti. Non disprezziamo nessuno dei nostri fratelli. Il vero atleta della preghiera di Gesù non conosce cosa sia l'orgoglio. E chiunque sia orgoglioso è stolto.

Quarto: La **salvezza, come detto, non è una nozione astratta ma unione con Dio, la Santissima Trinità nella persona di nostro Signore Gesù Cristo.** Questa unione, tuttavia, non cancella il fattore umano. **Non siamo assimilati,** dal momento che noi stessi siamo anche persone.

Quinto: A mano a mano che la preghiera si sviluppa, **acquisiamo l'abilità di discernere l'errore.** Riusciamo a vedere e a distinguere il movimento del demonio ma, al contempo, le energie di Cristo. Riconosciamo l'inganno del demonio che muta d'abito spesso foss'anche per trasformarsi in angelo di luce. Distinguiamo, dunque, bene dal male, il non-creato dal creato.

Sesto: La lotta per la “preghiera di Gesù” è legata alla **purificazione dell'anima e del corpo dall'effetto corruttivo delle passioni. Non miriamo a raggiungere un'apatia stoica ma ci sforziamo di ottenere lo stato dinamico dello “spassionarsi”** (l'anima ha tre poteri o aspetti: il potere intellettuale, appetitivo e irascibile. Gli ultimi due costituiscono ciò che viene chiamato 'l'aspetto suscettibile dell'anima'. **Lo “spassionarsi” non è, quindi, la mortificazione dell'aspetto suscettibile dell'anima, ma la sua trasfigurazione.** Generalmente, quando tutti i poteri dell'anima vengono rivolti a Dio e sono a Lui diretti, abbiamo lo stato di spassionamento, N.d.A.) che significa che non miriamo alla mortificazione delle passioni ma alla loro mortificazione. **Senza lo spassionarsi non si può amare Dio ed essere salvati, ma poiché questo amore è stato corrotto e distorto, ci sforziamo di trasformarlo.** Lottiamo per trasformare gli stati distorti che il demonio crea in noi. Non possiamo essere salvati senza questa lotta personale che è ottenuta con l'aiuto della grazia di Cristo. Secondo San Massimo *“la conoscenza spirituale senza vita pratica (purificazione del cuore) è la teologia dei demoni”.*

Settimo: Attraverso la “preghiera di Gesù”, **non tentiamo di guidare la facoltà noetica al nulla assoluto, ma di volgerla verso il cuore e di portare la grazia di Dio nell'anima, da dove essa si diffonderà anche al corpo.** *“Il regno di Dio è dentro di noi”* (Lc 17:21). Secondo l'insegnamento

della nostra Chiesa, **è il nostro modo di pensare, secondo la carne, che è cattivo ma non il nostro corpo.** Non dobbiamo fare in modo di sbarazzarci dell’“ornamento dell’anima”, come affermano i sistemi filosofici, ma dobbiamo fare in modo di salvarlo. Inoltre, **la salvezza significa redenzione dell’uomo nella sua interezza** (anima e corpo). Non miriamo, quindi, alla distruzione del corpo, ma lottiamo contro la sua venerazione. E non vogliamo nemmeno la distruzione della vita. Non aspiriamo a raggiungere un punto in cui non desideriamo la vita così che la sofferenza cessi. **Pratichiamo la preghiera di Gesù perché abbiamo sete della vita e perché vogliamo vivere con Dio in eterno.**

Ottavo: **Non siamo indifferenti al mondo attorno a noi.** I vari sistemi, che tu hai menzionato prima, evitano di affrontare i problemi della gente, così che la pace e l’impassibilità possano essere conservate. Nella nostra mente c’è l’opposto: preghiamo incessantemente per loro. Suppliciamo Dio per il mondo intero. Inoltre, la salvezza è unione con Cristo mentre noi siamo in comunione con le altre persone. **Non possiamo salvarci da soli.** Una gioia che è solo nostra, senza essere gioia anche per altre persone, non è vera gioia.

Nono: **Non diamo grande importanza alle tecniche psicosomatiche e alle varie posture del corpo.** Consideriamo alcune di esse un aiuto alla concentrazione del nous nel cuore. Ripeto, **non ci sforziamo di cercare l’impassibilità, che è uno stato negativo, ma di acquisire la grazia divina.**

— Grazie tante, Gerondas, per questi pensieri illuminanti. Essi hanno una grande importanza perché provengono da te, che li conosci per averne fatto esperienza. Ma permettimi una domanda. La purificazione e la salvezza, che sono divinizzazione, si ottengono soltanto attraverso la “preghiera di Gesù”, Signore Gesù Cristo abbi pietà di me? Le altre preghiere non sono appropriate? Non sono utili?

— Figliolo, ogni singola preghiera ha un potere enorme. E’ un grido dell’anima. L’aiuto divino giunge in base alla fede e al fervore di ciascuno. C’è la preghiera liturgica, la preghiera individuale ecc. **La preghiera di Gesù, però, ha valore sconfinato, perché, come dice Sant’Isacco il Siro, è quella piccola chiave con il cui aiuto possiamo penetrare i misteri che “nessun occhio ha veduto, né orecchio udito, né cuore di uomo concepito”.** Cioè, la preghiera di Gesù può mantenere sotto controllo il nous e farlo pregare senza posa; il nous, allora, diviene “senza colore”, “senza forma”, “senza figura” e riceve tanta grazia in un periodo molto breve. **La preghiera di Gesù richiama tanta grazia, persino più di quella della salmodia, perché è intimamente connessa con l’umiltà e la consapevolezza del nostro peccato.** Questo è ciò che i Padri ci dicono. San Gregorio il Sinaita dice, infatti, che la salmodia è per gli uomini che vivono la praxis (la praxis è la lotta per purificare il proprio cuore e che è la prima fase della vita spirituale. L’uomo pratico è uno che lotta per purificare il cuore. Nella teologia patristica l’uomo pratico è anche chiamato “allevatore” perché cerca di domare le sue passioni, che sono come gli animali, N.d.T.) e i principianti, mentre la preghiera di Gesù è per quelli che hanno gustato la grazia divina, cioè per gli esicasti.

Solitamente, figliolo – continuò – con la salmodia penetra confusione, ma anche egocentrismo ed orgoglio si fanno strada nel cuore ammirati dalla propria bella voce, per l’impressione che facciamo sugli altri recitando. Al contrario, **non vi è alcun fattore esterno portatore di orgoglio quando il credente dice “Signore, pietà di me”, nella sua celletta.** Per tale ragione, gli esicasti praticano di più questa preghiera che i nostri Padri ci hanno tramandato e pregano i mattutini e i vesperi con la coroncina, ripetendo la preghiera di Gesù.

— La preghiera di Gesù è ristretta, brevissima. Come può il nous fissarsi su di essa?

— Il nous si concentra di più sulle piccole frasi. Ma la preghiera di Gesù ha una immensa profondità che non può essere concepita esternamente. Il nous ha la proprietà di aumentare l'amore e il desiderio verso ciò su cui si concentra. San Massimo dice: "il nous cerca di espandersi sulle cose su cui viene fissato; esso, poi, sposta l'amore e il desiderio su quelle cose su cui si espande, siano esse divine e noetiche o carnali e passionali". Inoltre, la stessa cosa accade con la conoscenza. Qualcosa che, ad un primo sguardo, è semplice può divenire oggetto di studio e di ricerca. Quanto più il dolcissimo nome di Gesù! Lo puoi studiare per tutta la tua vita.

— Dal momento che la preghiera di Gesù possiede tale potere, permettimi, Gerondas, di domandarti come ciò avviene. Come possiamo goderne appieno? Io so che ti annoio con la mia ignoranza su queste questioni, ma so che tu puoi aiutarmi molto se mi dici quanto ti chiedo.

— La preghiera di Gesù è la scienza più grande, figliolo. Non può essere descritta con precisione né può essere definita per timore che essa venga compresa in maniera erranea o non compresa totalmente da coloro che non ne hanno fatto nemmeno una piccola esperienza. Potrei anche dire che è la forma più alta attraverso cui acquisiamo teologia (conoscenza di Dio) o piuttosto teoria (visione di Dio). La teologia è la fonte e l'emanazione della preghiera pura, il suo frutto perfetto e benedetto. Il clima in cui essa si sviluppa e se ne fa esperienza è la quiete del dolce deserto, così come la purificazione dalle passioni.

– Ho letto, Gerondas, alcuni libri e articoli che riferiscono a quest'opera che è piena di grazia, l'opera dell'esichia noetica, il richiamo incessante del nome di Gesù. Ma, siccome mi hai mostrato il suo significato, vorrei che condividessi con me alcuni pensieri a proposito di ciò a partire dalla tua esperienza personale e dalla conoscenza dei Padri. Non voglio imparare semplicemente per curiosità ma per il mio zelo di far esperienza, per quanto posso, di questo stato. Ti prego, non respingere questo mio desiderio.

Gli stadi della preghiera di Gesù

– Prima ho fatto riferimento ad una cosa. La preghiera noetica **richiede, principalmente, rinuncia al mondo**, sottomissione a un Geronda, la decisione, da parte del monaco, di rimanere in esilio e di conservare i comandamenti di Cristo a lungo. **All'inizio la nostra attenzione deve concentrarsi sulla realizzazione dei comandamenti di Cristo e deve essere occupata nella pratica dell'astinenza e dell'obbedienza.** Sappiamo, dagli insegnamenti dei nostri Santi Padri, che le virtù non uniscono l'uomo a Dio in maniera perfetta, ma creano il clima adatto affinché giunga la preghiera la quale unisce l'uomo a Dio, la Santa Trinità. Le virtù sono il prerequisito per ottenere molta grazia, e sono esse stesse latrici di grazia. Ora, quando il Geronda, il quale possiede l'esperienza della preghiera di Gesù, si rende conto che la volontà del suo discepolo è stata sradicata e purificata dalle basse passioni, solo allora decide di iniziarlo alla preghiera di Gesù. Persino allora, comunque, non gli dice tutto ma solo ciò che egli può sopportare e realizzare. Lo guida poco a poco per evitare che egli possa essere spinto verso la delusione o l'errore.

– Quali sono queste tappe? Quali sono le tappe mistiche che ci portano all'unione perfetta con Cristo e alla gioia della grazia deificante?

– **Lo scopo principale della preghiera di Gesù è unificare l'uomo "che è divenuto frammentato".**

– Perdona la mia interruzione. Cosa significa "unificare l'uomo"?

– L'uomo, secondo la Scrittura, è stato creato “ad immagine di Dio” (Col 3:10). Dio è Trinità, cioè un'essenza in tre ipostasi (Padre, Figlio e Spirito Santo). **L'anima, dunque, essendo creata ad immagine di Dio, è singola ma è anche molteplice. Ha tre poteri: il potere appetitivo, il potere intellettuale e il potere irascibile. Tutti e tre devono essere uniti e diretti verso Dio.** Secondo San Massimo, il loro sviluppo secondo natura è, **per il potere intellettuale, avere la conoscenza di Dio, per il potere appetitivo desiderare ed amare solo Dio e per il potere irascibile realizzare la volontà del Signore.** In questo modo, viene compiuto il comandamento: “*”Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza”* (Mr 12:30). Quando il nous rimane in Dio, esso innalza il potere appetitivo ad amare Lui e il potere irascibile a combattere contro lo spirito maligno e a cercare purificazione. Così, l'unione esiste perché esiste un impeto verso Dio. Bene allora! **Il peccato distrugge l'unione dei tre poteri dell'anima. Il nous inizia ad ignorare Dio, il potere appetitivo ama le creature e non il Creatore e il potere irascibile è sottomesso alla tirannia delle passioni.** Quindi, abbiamo la schiavizzazione completa dell'anima. San Gregorio Palamas descrive questo stato molto bene:

In primo luogo, l'uomo si allontana da Dio e si rivolge ad altre creature: “*quando apriamo la porta alle passioni, il nous si disperde immediatamente, errando tutto il tempo attorno alle cose carnali e mondane, a molteplici piaceri e pensieri passionali che vanno insieme a loro”*.

In secondo luogo, il nous, caduto lontano da Dio, svia il desiderio lontano da Dio e dai suoi comandamenti: “*quando il nous si ribella, il desiderio si disperde in fornicazione e pazzia”*.

In terzo luogo, la volontà è sottomessa alle passioni, è tormentata e diviene incollerita: “*l'uomo che, destinato a divenire figlio di Dio, diviene invece un assassino, divenendo quindi non solo paragonabile alle bestie, ma anche ai rettili e agli animali velenosi, egli stesso diventa uno scorpione, un serpente, un covo di vipere”*.

Quindi, i tre poteri dell'anima si allontanano da Dio ma, al contempo, **perdono la loro unità reciproca. Il potere appetitivo vuole ritornare a Dio ma il potere irascibile non glielo permette; il desiderio vuole ritornare ma il nous, non credendo in Dio, non vuole amare Dio. Lottiamo per questa unità e l'otteniamo infine attraverso la preghiera di Gesù. Il ritorno a Dio comincia con la concentrazione del nous.** Il nostro scopo è di staccare il nous dalla sua attrazione verso gli oggetti circostanti e riportarlo a se stesso così che il desiderio sia ripreso.

– Ho capito perché mi hai esposto le cose in una maniera estremamente vivida.

– Sono i Padri che presentano queste cose, non io, figliolo.

– Dopo la mia interruzione e la tua spiegazione, mi potresti dire gli stadi della preghiera in maniera più analitica? Da dove si inizia e come si progredisce?

– **Ci sono cinque stadi:**

1. **Si recita la preghiera di Gesù oralmente.** Ripetiamo la preghiera di Gesù con le nostre labbra cercando, al contempo, di focalizzare l'attenzione sulle parole della preghiera;

2. Il nous prende la preghiera di Gesù e la recita **noeticamente. La nostra attenzione è tutta centrata di nuovo sulle parole, ma è concentrata sul nous. Quando il nous si stanca, iniziamo nuovamente a dire la preghiera con le labbra.** Questo metodo, ovviamente, o l'uso dei grani per la preghiera (corona per la preghiera), indica ancora le classi elementari della preghiera di Gesù. Il principiante dovrebbe, comunque, iniziare da questo stadio e quando raggiunge un livello più

perfetto, quello imperfetto scomparirà. Dopo essersi riposato il nous, ricominciamo a concentrarvi la nostra attenzione. San Nilo consiglia: *“Ricorda sempre Dio e il tuo nous diverrà paradiso”*;

3. La preghiera di Gesù **discende nel cuore**. Nous e cuore sono uniti. L’attenzione è ora centrata nel cuore ed è immersa ancora nelle parole della preghiera di Gesù, e in primo luogo nel nome di Gesù che ha un’impercettibile profondità.

4. La preghiera diventa **automatica**. Viene fatta mentre l’ascetico lavora, mangia, discute o mentre è in chiesa, o persino mentre dorme. *“Dormo ma il mio cuore è desto”*, dicono le Sacre Scritture (Canto dei Cantici 5:2).

5. Poi si prova una leggera **fiamma divina che brucia nell’anima** e la rende felice. La grazia di Cristo vive nel cuore. La Santissima Trinità è stabilita. *“Diveniamo il luogo in cui discende Dio, quando vive con noi, e si stabilisce nella memoria. Quindi, diveniamo il tempio di Dio quando il nostro ricordo di Lui non è disturbato da preoccupazioni terrene, e la mente non è distratta da pensieri inattesi. Fuggendo da questi ultimi l’amico di Dio si ritira in Lui, cacciando le passioni che invitano i pensieri intemperanti e occupando se stesso in una maniera che lo porta alla virtù”* (San Basilio il Grande). Quindi, egli sente la presenza divina in se stesso e questa grazia passa attraverso il suo corpo che diventa morto al mondo ed è crocifisso. Questo è lo stadio più estremo che è **talvolta connesso con la visione della Luce increata**. Questa è, virtualmente, il corso dello sviluppo della preghiera di Gesù. Ogni stadio ha una grazia corrispondente.

– Gerondas, permettetemi di porvi alcune domande che sono sorte mentre parlavate degli stadi della preghiera di Gesù. Cosa intendete con la parola “cuore”?

– Secondo gli insegnamenti dei Santi Padri, **il cuore è il centro del mondo spirituale**. Tra le tante opinioni dei Padri sull’argomento ne ricorderò una peculiare di Sant’Epifanio, vescovo di Constanza di Cipro: *“Per questa ragione, non abbiamo bisogno, in alcun modo, di definire né di accertarci in quale parte dell’uomo sia realizzata l’immagine di Dio; dobbiamo invece confessare che l’immagine di Dio esiste nell’uomo, così che non disprezzeremo la grazia di Dio e non rifiuteremo di credere in Lui. Perché qualunque cosa Dio dica è vera, sebbene la Sua parola sia, in un certo senso, sfuggita la nostra capacità di concepirla”*. Proprio con un raggio che, quando cade su un prisma è riflesso su tutti i lati, allo stesso modo anche l’anima si esprime attraverso tutto l’essere umano. Quando diciamo la preghiera di Gesù **noi fissiamo l’attenzione sull’organo fisico, sul cuore, così che ci distraiamo dal mondo esterno e lo riportiamo dentro di noi stessi, dentro il “cuore profondo.”** Così il nostro nous – l’occhio dell’anima – ritorna a casa dove si unisce alle altre forze.

– Permettetemi una seconda domanda. Tutti quelli che sono incantati dal piacere di Dio seguono questo corso che mi avete appena descritto?

– Sì, la maggior parte di loro. Ci sono alcuni che cercano, sin dall’inizio, di unire il nous con il cuore facendo esercizi di respirazione. **Respirano quando dicono “Signore Gesù Cristo” ed espirano quando dicono “abbia pietà di me”**. Seguono l’aria che scende dal naso fino al cuore e lì si riposano un po’.

Questo, ovviamente, **viene fatto per permettere che il nous si fissi sulla preghiera**. I Santi Padri ci hanno tramandato un altro metodo. Respiriamo dicendo tutte le parole della preghiera di Gesù ed espiriamo ripetendole. Questo metodo, tuttavia, richiede maturità nello sviluppo spirituale. Usare questo modo di respirare può causare molti difficoltà, molti problemi; è per questo che andrebbe evitato, se non si è guidati da un padre spirituale. Può essere usato, comunque, semplicemente per

fissare il nous sulle parole della preghiera cosicché il nous non si distraiga. Ripeto, ciò necessita di una speciale benedizione (permesso) da un padre competente.

– Prima avete detto, Gerondas, che lo scopo della preghiera di Gesù è di riportare il nous al cuore, cioè l'energia all'essenza. Possiamo fare esperienza di ciò specificatamente al terzo stadio di questo santo cammino. Quando, tuttavia, avete parlato del quinto stadio, avete citato San Basilio il Grande: *“Colui che ama Dio, avendo evitato tutti questi, si lancia verso Dio”*. Come può il nous rientrare nel cuore e lanciarsi verso Dio? C'è forse una contraddizione?

– No, il santo eremita ha risposto. Come insegnano i Santi Padri Teofori, coloro che pregano sono in vari stadi. Ci sono principianti così come esperti; essi sono meglio noti, negli insegnamenti dei **Padri, come i 'pratici' e i 'teoretici'**. Per i pratici, la preghiera nasce dal timore di Dio e da una ferma speranza in Lui, mentre per i teoretici, la preghiera è generata da un intenso desiderio di Dio e da una totale purificazione. **La caratteristica del primo stadio – quello dei pratici – è la concentrazione del nous nel cuore;** il nous prega a Dio senza distrazione. **La caratteristica del secondo stadio di preghiera – quello dei teoretici – è il rapimento del nous da parte della Luce divina,** così che non è conscio né del mondo né di se stesso. Questa è l'estasi del nous; in questo stadio, il nous si lancia verso Dio. I Padri Teofori che hanno fatto esperienza di questi stadi beati descrivono l'estasi divina. San Massimo scrive: *“E' il rapimento del nous da parte della divina e infinita luce, così che esso non è conscio né di se stesso né di alcun'altra cosa creata ma solo di Lui Che, attraverso l'amore, ha risvegliato un tale splendore nel nous.”*

– Permettetemi un'altra domanda. Non ho ben compreso la citazione che avete fatto prima: “Io dormivo, ma il mio cuore vegliava”. Me la potete spiegare? Come è possibile che il cuore continui a pregare mentre l'uomo dorme?

– Questo passaggio è scritto nel libro dell'Antico Testamento che è chiamato “Cantico dei Cantici”. Non è difficile da spiegare. Il profeta Davide dice che il cuore dell'uomo è profondo. Tutti gli eventi, tutte le impressioni del giorno e le occupazioni della mente penetrano nelle profondità del cuore, in quello che oggi chiamiamo il subconscio. Così, in qualunque cosa l'uomo sia occupato durante il giorno, il cuore sarà occupato nelle medesime cose durante la notte, quando la mente e le energie umane riposano. E questo appare evidente nei nostri sogni.

San Basilio dice che *“in buona parte, le fantasie notturne (sogni) sono un'eco (riflesso) dei nostri pensieri diurni”*. Le cattive occupazioni e i cattivi pensieri del giorno creano brutti sogni. Lo stesso accade con le opere buone. L'ascetico o l'uomo di Dio, in generale, pensa a Dio tutto il giorno, attraverso la preghiera di Gesù. Il ricordo di Dio, attraverso la ripetizione della preghiera di Gesù, è il suo diletto. Egli fa tutto, che sia mangiare o bere, per la gloria di Dio secondo la parola dell'Apostolo. E' naturale, dunque, che il suo cuore pensi a Dio e che preghi persino durante le poche ore del riposo notturno. Il suo cuore è sempre veglio.

I frutti della Preghiera di Gesù

– Ti menzionerò alcuni dei frutti della preghiera di Gesù, dal momento che ti vedo così desideroso di apprendere. **All'inizio la preghiera di Gesù è il pane che sostiene l'atleta, poi diviene olio che addolcisce il cuore e, infine, vino che inebria l'uomo, cioè, crea estasi e unione con Dio.** Per essere più specifico: **il dono che Cristo dona all'uomo di preghiera è la consapevolezza dei suoi peccati.** Egli smette di credere che è “buono” e si considera “l'abominazione della desolazione ... posta nel luogo santo” (Mt 24:15). Come la lama dentata di un chirurgo che taglia l'osso, così la parola affilata dello Spirito penetra negli abissi dell'anima. C'è così tanta impurità in noi. La nostra anima puzza. A volte le persone vengono nella mia cella ed emanano un cattivo odore a causa della

loro lordura interiore. Dunque, tutto ciò che era sconosciuto prima all'atleta, ora gli è rivelato attraverso la preghiera di Gesù. Come risultato egli si considera al di sotto di tutte le persone e pensa che l'Inferno è la sua unica eterna abitazione e inizia a piangere. Piange per il suo sé morto. **E' forse possibile piangere per il morto dei vicini e non per il morto che è nella propria casa? Così anche l'atleta della preghiera di Gesù non vede i peccati degli altri ma solo la sua propria morte. Gli occhi gli divengono fontane di lacrime che scorrono dall'afflizione del suo cuore.** Piange come un condannato e al contempo grida “*abbi misericordia di me*”, “*abbi misericordia di me*”, “*abbi misericordia di me*”. Con queste lacrime, come detto prima, inizia la purificazione dell'anima e del *nous*. Come l'acqua pulisce le cose sporche, come la pioggia pulisce cadendo dal cielo la terra dalla lordura, così le lacrime puliscono e imbiancano l'anima. Le lacrime sono l'acqua del secondo battesimo. La preghiera di Gesù, dunque, porta i frutti più dolci della purificazione.

– L'uomo è completamente purificato quando la grazia divina gli fa visita?

– Non è completamente purificato, ma è sempre alla ricerca di purezza del cuore perché la purificazione è uno sforzo incessante. San Giovanni Climaco segnala questo detto che lui udì da un monaco che aveva raggiunto la dispassione: “*La perfetta perfezione del perfetto è ancora incompiuta*”. **Più uno piange più uno è purificato; più uno vede in profondità gli strati di peccato più sente il bisogno di piangere ancora.** San Simone il Nuovo Teologo chiarisce bene questo punto:

*Frequenti preghiere, parole ineffabili
fiumi di lacrime; così purificano le loro anime.
Allorché vedono le loro anime purificate, sono posti sul fuoco con amore,
fuoco di desiderio,
per vederlo perfettamente puro.
Ma non potendo trovare la perfezione della luce il processo è incompleto.
Più sono purificato più io, peccatore, sono illuminato,
più Egli appare, Spirito che dona purezza.
Ogni giorno, sembra che ricominci a rendermi puro, per vedere chiaro.
In un abisso infinito, in un paradiso smisurato,
chi può trovare un mezzo o una fine?*

Come capisci l'uomo si perfeziona e si purifica continuamente. E' l'aspetto passivo dell'anima a essere purificato per primo e poi la potenza intelligente dell'anima. **I fedeli sono dapprima liberati dalle passioni della carne; poi – attraverso una preghiera e una lotta più intensa, dalle passioni dell'odio, dell'ira e del rancore. Quando l'uomo riesce a essere liberato da ira e rancore, è ovvio che l'aspetto passivo della sua anima è stato piuttosto purificato. Poi l'intera battaglia riguarda l'aspetto intelligente e si combatte contro l'orgoglio, la vanagloria e contro tutti i pensieri vani. Questa battaglia lo accompagnerà fino alla fine della sua vita.** Ma tutto questo corso di purificazione ha luogo con l'aiuto e l'energia della grazia, cosicché il fedele diventa vaso recettivo di una ricca grazia divina.

Ancora San Simeone scrive:

*Ché l'uomo non può vincere le sue passioni
a meno che la Luce non venga in nostro soccorso.
Anche allora, ciò non avviene tutto in una sola volta.
L'uomo per natura non può ricevere tutto all'improvviso, lo Spirito di Dio.
Ma molto deve essere realizzato, tutto nel suo potere.
Distacco dell'anima, spoliazione dei beni, separazione dall'ego,*

*abbandono della volontà, rinuncia al mondo,
pazienza nelle tentazioni, preghiera, dolore,
povertà, umiltà, dispassione.*

– Come si fa a capire che la propria anima sta iniziando a purificarsi?

– E' facile, a ciò ha risposto il saggio eremita. Diviene percettibile molto presto. Esichio usa una bella immagine. Così come il cibo avvelenato che entra nello stomaco causando disturbo e dolore, esce quando prendiamo le medicine, e lo stomaco è liberato e l'uomo prova sollievo, così accade con la vita spirituale. **Quando l'uomo accetta cattivi pensieri e, conseguentemente, fa esperienza della loro amarezza e della loro pesantezza, egli “vomita facilmente ed espelle i cattivi pensieri completamente” attraverso la preghiera di Gesù, percependo, quindi, che la purificazione è in atto.** Inoltre, l'uomo di preghiera diventa conscio della purificazione, perché le ferite interne che causano le passioni smettono di sanguinare. Nel Vangelo dell'Evangelista Luca leggiamo di una donna emorroissa la quale *“si avvicinò di dietro e toccò il lembo del suo vestito, e in quell'istante il suo flusso di sangue si arrestò”*. (Lc 8:44) Quando ci si avvicina a Gesù Cristo, si è immediatamente guariti – *“il flusso di sangue si arrestò”*: il sangue delle passioni cessò di fluire. Voglio dire che immagini, circostanze, persone che ci scandalizzavano adesso smettono di farlo. In altre parole, quando varie persone o cose ci disturbano, è ovvio che rimaniamo feriti dagli attacchi del demonio. E' dentro di noi che cova lo scandalo. Purificati attraverso l'aiuto della preghiera di Gesù, vediamo tutte le persone e tutte le cose come creature di Dio. Consideriamo, specialmente gli umani, come immagini di Dio Che è pieno di amore. Chiunque, quindi, è vestito della grazia di Cristo vede anche gli altri vestiti con tale grazia, anche se sono nudi. Mentre coloro che sono privi di grazia divina, vedono anche coloro che ne sono rivestiti come fossero nudi! A questo punto vorrei rileggerci da San Simone il Nuovo Teologo.

– E' davvero un teologo. Ho letto alcune sue opere e ne sono stato molto colpito.

– Ti esorto a leggere tutte le sue opere perché così sarai in grado di acquisire un gusto per la teologia mistica, del modo apofatico [*l'apofatismo (dal greco ἀπό φημι che significa non dire) è un metodo teologico secondo il quale Dio è del tutto inconoscibile attraverso la razionalità, perché trascende la realtà fisica e le capacità cognitive umane*] dell'esperienza ascetica. Ebbene, il padre che ha fatto esperienza della theoria dice:

*Il santo, pio Simeone lo Studita
non si vergognava di vedere le parti del corpo di qualsiasi persona
o di vedere persone nude, né si vergognava di essere visto nudo;
poiché Cristo era pienamente in lui; tutto se stesso era Cristo
e tutte le sue membra e di tutti gli altri
separatamente o tutte insieme, le avrebbe sempre viste come Cristo le avrebbe
viste;
sarebbe rimasto immobile, intatto e dispassionato,
perché era in tutto Cristo e aveva visto tutti quelli
che si battezzavano, indossare Cristo.
E se sei nudo e, essendo carne, toccando la carne
ti ecciti come un asino o un cavallo,
come osi calunniare il santo
e bestemmiare contro Cristo che si è unito
con noi e ha donato la dispassione ai suoi santi servi?*

– Come puoi vedere, egli continua, l'uomo dispassionato, colui che è purificato attraverso la preghiera di Gesù, non cade in tentazione, qualunque cosa possa vedere. Al contempo, il demonio è sconfitto. Questo è il frutto della preghiera di Gesù. L'atleta della preghiera di Gesù riconosce il nemico e le sue trappole e facilmente li caccia fuori dalla sua anima. Avverte anche delle preparazioni belliche del demonio e agisce giusto in tempo. Vede le frecce del demonio scagliate verso l'anima e, prima ancora che esse la colpiscano, le distrugge. San Diodoco dice che quando le frecce raggiungono la superficie del cuore, sono distrutte lì, perché dentro vi è la grazia di Cristo. Inoltre, come dicevamo prima si realizza l'integrazione della persona completa. Mente, desiderio e volontà sono uniti e combinati in Dio.