



SPIRITUALITA' E CONTEMPLAZIONE DELL'OBLATO: UN APPROCCIO CRISTIANO ORTODOSSO

Testo di Padre Thomas Hopko, con aggiunte e cura editoriale dell' Arcidiacono Vsevolod Borzakovsky

Per Spiritualità nella Chiesa Ortodossa si intende l'attività di vita quotidiana in comunione con Dio. Il termine spiritualità si riferisce non soltanto all'attività spirituale dell'uomo, alla mente e alla sua anima, ma fa riferimento anche a tutta la vita dell'uomo ispirato e guidato dallo Spirito di Dio. Ogni singolo atto di un Cristiano deve essere un atto spirituale. Ogni suo pensiero deve essere spirituale, ogni parola, ogni azione, ciascuna attività del corpo, ciascuna azione della persona. Ciò significa che tutto quello che una persona pensa, dice e fa deve essere ispirato e guidato dallo Spirito Santo cosicché la volontà di Dio Padre possa essere compiuta poiché rivelata e insegnata da Gesù Cristo il Figlio di Dio.

.....Qualunque cosa facciate, fate tutto per la gloria di Dio (1 Cor 10, 31).

Fare tutte le cose nella gloria di Dio è il significato e l'essenza della vita per un essere umano.

E' in questo "fare" ciò che si intende per spiritualità cristiana.

La spiritualità cristiana è centrata in Dio: infatti il suo vero obiettivo è la comunione con Dio, che è raggiungibile compiendo la Sua volontà. Essere ciò che Dio vuole che noi siamo e fare ciò che Dio vuole che facciamo è l'unico significato della nostra esistenza umana.

L'esaudimento della preghiera "Sia fatta la tua volontà" è il cuore e l'anima di ogni sforzo e attività.

Nella legge del Vecchio Testamento vi è scritto:

Io sono il Signore Dio vostro. Santificatevi dunque e siate santi, perché io sono santo (Lv 11, 44).

Nel Nuovo Testamento, la prima lettera di San Pietro fa riferimento a questo fondamentale comandamento di Dio.

.....come Lui che vi ha chiamati è Santo, siate santi voi in tutta la vostra condotta; poiché sta scritto, voi "Sarete santi, perché io sono Santo." (1 Pt 1, 16).

Che gli esseri umani debbano essere santi condividendo la felicità di Dio stesso è il senso dell'unione con Dio. Tutti siamo "chiamati per essere santi" (Rm 1, 7) diventando "partecipi della natura di Dio" (2 Pietro 1, 1). Questo è ciò che Gesù intendeva quando Egli pronunciò nel Sermone della Montagna "Siate voi dunque perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste" (Mt 5, 48).

L'insegnamento per cui l'uomo debba essere santo e perfetto come Dio stesso attraverso il compimento della Sua volontà rappresenta l'insegnamento centrale della fede Cristiano Ortodossa. Tale insegnamento è stato affermato in molti modi diversi nella tradizione spirituale Ortodossa. San Massimo il Confessore (VII secolo) lo espresse in questo modo: "L'uomo è chiamato a diventare per mezzo della grazia divina ciò che Dio stesso è per sua natura."

Ciò significa molto semplicemente che Dio vuole e aiuta le Sue creature ad essere come Lui è, e questo è lo scopo del loro essere e della vita. Poiché Dio è santo, l'uomo deve essere santo.

Come Dio è perfetto l'uomo deve essere perfetto, puro, misericordioso, paziente, premuroso, gentile, libero, risoluto, sempre attuale, e sempre, per l'eternità l'assoluta realizzazione



sovraabbondante di tutto il bene nella ricchezza e pienezza inesauribile....così anche l'uomo deve essere, continua crescita e sviluppo nella perfezione divina e virtù per tutta l'eternità per mezzo della volontà e potenza di Dio Stesso. La perfezione dell'uomo è la sua crescita nell'eterna perfezione di Dio.

La spiritualità Cristiana è centrata in Cristo. Gesù Cristo è il divino Figlio di Dio, nato come uomo dalla Vergine Maria affinché l'uomo avesse la vita eterna in comunione con Dio Suo Padre.

E' in Cristo Gesù che "abita corporalmente tutta la pienezza della divinità," (Col 2, 9). In Lui è la "pienezza" della "grazia e verità" (Gv 1, 16-17) e "tutta la pienezza di Dio" (Col 1, 19). Quando si vede e si conosce Gesù, si vede e conosce Dio Padre (Gv 8, 19; 14, 7-9). Quando si è in comunione con Gesù, si è in costante unione con Dio (cfr Gv 17; Ef 2; Rm 8, 1; Gv 1).

L'obbiettivo della vita umana è di essere continuamente "in Cristo." Quando si è "in Cristo", secondo San Giovanni, si fa la volontà di Dio e non si commette peccato.

Voi sapete che Egli (Gesù) è apparso per togliere i peccati, e che in Lui non vi è peccato. Chiunque rimane in Lui non pecca; chiunque pecca non Lo ha visto né Lo ha conosciuto.....chi pratica la giustizia è giusto come Egli è giusto...Chiunque è nato da Dio non commette peccato; perché un germe divino dimora in Lui, e non può peccare perché è nato da Dio. Da questo si distinguono i figli di Dio dai figli del diavolo; chi non pratica la giustizia non è da Dio, né lo è chi non ama il suo fratello (1 Gv 3, 4-10).

Gesù Cristo è "la Via, la Verità e la Vita" (Gv 14, 6). Egli parla con le parole di Dio: compie l'opera di Dio. La persona che obbedisce a Cristo e segue la Sua strada e fa ciò che Egli fa, ama Dio e compie la Sua volontà. Fare ciò è l'essenza della vita spirituale. Gesù è venuto affinché fossimo come Lui e facessimo nelle nostre vite, per mezzo della Sua grazia, ciò che Egli Stesso ha fatto.

In verità, in verità vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre (Gv 14, 12)

Una persona può dimorare in Cristo, compiere i Suoi comandamenti ed essere in comunione con Dio Padre solo tramite la presenza e la potenza dello Spirito Santo nella propria vita. La vita spirituale è vita che dimora nello Spirito Santo di Dio e che agisce e per mezzo di Esso.

Se mi amate, (dice Cristo), osserverete i miei comandamenti. Io pregherò il Padre ed Egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di Verità che il mondo non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce; voi lo conoscete, perché egli dimora presso di voi e sarà in voi. (Gv 14, 15-17). Quando verrà lo Spirito di Verità, Egli vi guiderà alla verità tutta intera. ...Egli mi glorificherà, perché prenderà del mio e ve l'annunzierà. Tutto quello che il Padre possiede è mio...(Gv 16, 12-15).

Lo Spirito Santo procede dal Padre ed è mandato nel mondo tramite Cristo affinché gli uomini potessero compiere la volontà di Dio nelle proprie vite ed essere come Cristo. I padri spirituali della Chiesa Ortodossa dicono che lo Spirito Santo permette alla gente di essere "cristi", ossia i figli di Dio "consacrati". Questo è anche l'insegnamento degli apostoli nei libri del Nuovo Testamento:

Ma voi avete l'unzione ricevuta dal Santo e tutti avete la scienza ...e l'unzione che avete ricevuto (carisma) da Lui dimora in voi.... e come la Sua unzione vi insegna ogni cosa, è veritiera e non mentisce, così state saldi in lui, come essa vi insegna. (...) E da questo conosciamo che dimora in



noi , dallo Spirito che ci ha dato. (...) Da questo si conosce che noi rimaniamo in Lui ed Egli in noi, poiché Egli ci ha fatto dono del Suo Spirito (1 Gv 2, 20-27; 3, 24; 4, 13).

Questo insegnamento di San Giovanni è lo stesso di San Paolo.

...L'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato. (...) Chiunque non ha lo Spirito di Cristo non gli appartiene. Ma se Cristo è in voi, il vostro corpo è morto a causa del peccato, ma lo Spirito è vita a causa della giustificazione. E se lo Spirito di Colui che ha risuscitato Gesù dai morti abita in voi, Colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del Suo Spirito che abita in voi...poiché se vivrete secondo la carne morirete, ma se attraverso lo Spirito annullerete le azioni del corpo, vivrete. Poiché tutti coloro che sono guidati dallo Spirito di Dio sono figli di Dio (Rm 5, 5; 8, 1ss; cfr 1 Cor 2, 6.12-14; Gal 5).

Questo è l'insegnamento classico della Chiesa Ortodossa, reso popolare negli ultimi tempi da San Serafino di Sarov (XIX secolo), che la vera essenza della vita spirituale Cristiana, la vera essenza della vita stessa, è l'acquisizione dello "Spirito Santo di Dio". Senza lo Spirito Santo, non c'è vita autentica per l'uomo.

Nonostante il nostro peccare, nonostante l'oscurità che circonda le nostre anime, la Grazia dello Spirito Santo, conferita dal battesimo nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, ancora splende nei nostri cuori con la luce inesauribile di Cristo...e quando il peccatore si volge verso la strada del pentimento la luce elimina ogni traccia dei peccati commessi, vestendo il peccatore ravveduto di abiti immacolati, rinnovato dalla Grazia dello Spirito Santo. E' questa l'acquisizione dello Spirito Santo della quale ho parlato... (San Serafino di Sarov, Conversazione con Motovilov).

Nell'insegnamento della Chiesa Ortodossa ogni singola virtù e ogni cosa buona possono essere ottenute essenzialmente attraverso la preghiera. La preghiera è una forma di contemplazione, che unifica la mente e il cuore all'interno dell'anima. Senza la preghiera non c'è vita spirituale. Come disse il vescovo russo Teofane il Recluso, "Se non avete buon esito nella preghiera, non avrete buon esito nella preghiera non riuscirete in nulla, poiché la preghiera è la radice di tutto". (Teofane il Recluso, XIX sec., L'Artela Preghiera, Igumen Chariton, Ed.)

Quando pregate non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze per essere visti dagli uomini. In verità vi dico hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. (Mt 6, 5-6)

La preghiera deve essere fatta in segreto. Questa è la prima regola data da Cristo. Colui che prega deve fare ciò in modo tale da non essere visto dagli uomini mentre lo fa. Nella tradizione spirituale della Chiesa, le parole di Cristo "vai nella tua stanza" sono state interpretate in due modi. Prima di tutto sono state tradotte come un comandamento preso alla lettera. Colui che prega deve isolarsi fisicamente nei momenti di preghiera per pregare segretamente onde evitare di essere visto.

In secondo luogo, queste parole di Cristo sono state interpretate per intendere che la persona che prega debba entrare in se stessa, pregando segretamente nella sua mente e nel suo cuore in ogni momento senza mostrare la propria preghiera interiore agli altri. Quindi la "stanza" in cui si deve "entrare" è la "luogo dell'anima".

Il luogo dell'anima è il corpo; le porte sono i nostri cinque sensi. L'anima entra nella sua stanza quando la mente non vaga qui e là tra le cose e gli affanni del mondo, ma rimane all'interno del nostro cuore. I nostri sensi si chiudono restano chiusi quando non permettiamo loro di essere



appassionatamente attaccati alle cose sensoriali esterne e in questo modo la nostra mente resta libera da ogni attaccamento terreno e attraverso la segreta preghiera mentale si unisce a Dio Padre. Dio che vede tutte le cose segrete vede la preghiera mentale e la ricompensa apertamente con grandi doni. Perciò la preghiera è vera e perfetta e riempie l'anima con grazia divina e doni spirituali. (S. Gregorio Palamas XIV sec. , Come Tutti i Cristiani Debbono Pregare Incessantemente).

Perciò nella tradizione spirituale dei maestri di preghiera cristiana, l'unificazione della mente con il cuore all'interno dell'anima è vista come la realizzazione della condizione fondamentale della preghiera come dettato da Cristo. (cfr L'Arte della Preghiera, Igumen Chariton, Ed.).

Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. (Mt 6, 7-8).

Dio conosce i bisogni del Suo popolo. L'uomo prega per unire la sua mente e il suo cuore a Dio. Egli prega affinché la volontà di Dio sia fatta nella sua vita. Prega cosicché, di qualunque cosa necessiti da Dio gli venga data. Egli prega in modo tale che possa esprimere in piena consapevolezza e coscientemente il fatto che tutto ciò che egli è, ha e fa dipenda da Dio. E' l'uomo che ha bisogno di pregare, e non Dio delle preghiere dell'uomo.

La vera Preghiera cristiana deve essere breve; semplice e regolare. Non deve essere prolissa. In verità non ha bisogno affatto di parole. Potrebbe essere l'atteggiamento interiore dell'anima totalmente silenzioso davanti a Dio, il compimento delle parole del salmista: comunicate con i vostri cuori ... e restate in silenzio. Fermatevi e sappiate che io sono Dio (Sl 4, 4; 46, 10)

L'insegnamento riguardo la brevità e il silenzio nella preghiera è riscontrabile in tutti i maestri spirituali. S. Dimitri di Rostov riassume tale insegnamento quando afferma che il pubblicano nella sua preghiera veniva giustificato soltanto dicendo "Dio abbi pietà di me peccatore"; il ladrone pentito pregava dicendo solo "ricordati di me ..." e riceveva il paradiso; e il figliol prodigo e l'esattore delle tasse Zaccheo, non dicevano assolutamente nulla e ricevevano la misericordia del Padre e il perdono di Cristo. (S. Dimitri di Rostov XVII sec. L'Arte della Preghiera, Igume Chariton Ed.).

Pregando suo Padre, Gesù pregava per la sua gente, (cfr. Gv 17). Lui Stesso è l'unico intercessore competente per gli uomini davanti a Dio.

Uno solo è Dio, e uno solo è il mediatore fra Dio e gli uomini, l'uomo Cristo Gesù, che ha dato se stesso in riscatto per tutti. (1 Tm 2-3).

Gesù risorto nella sua gloria prega eternamente suo Padre a nome delle sue creature.

...Egli mantiene il suo sacerdozio permanentemente per il fatto che Egli continua per sempre. Di conseguenza Egli è capace in ogni momento di salvare coloro che si avvicinano a Dio per Suo tramite, poiché Egli vive sempre per intercedere per essi.

Cristo non è entrato in un santuario fatto da mani d'uomo ... ma nel cielo stesso, per comparire ora al cospetto di Dio in nostro favore (Eb 7, 24-25; 9, 24)

Attraverso e in Cristo, i Cristiani diventano capaci d'intercedere davanti a Dio. Nel nome di Gesù, ai cristiani viene comandato e attribuiti pieni poteri per pregare gli uni per gli altri e per tutta la creazione: "a nome di tutti e per tutti". (Liturgia di S. Giovanni Crisostomo)



Prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che stanno al potere ...questa è una cosa bella e gradita al cospetto di Dio nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e arrivino alla conoscenza della verità. (1 Tm 2, 1-4).

Perciò confessate i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri per essere guariti. Molto vale la preghiera del giusto fatta con insistenza. Elia era un uomo della nostra stessa natura: pregò intensamente che non piovesse e non piovve sulla terra per tre anni e sei mesi: Poi pregò di nuovo e il cielo diede la pioggia e la terra produsse il suo frutto. (Gc 5, 16-18)

Le preghiere di intercessione possono essere fatte per ogni “buon dono” da Dio con l’intento della salvezza degli altri. Tali preghiere possono includere suppliche per ogni tipo di benedizione sia per il corpo che per l’anima. Possono essere fatte per ispirare e istruire gli uomini, così come per curarli e salvarli. Qualunque cosa si chieda per se stessi, lo si può chiedere per tutti gli uomini. Qualunque cosa si chieda per se stessi dovrebbe essere supplicata per tutti. “E’ giusto pregare non solo per la propria purificazione, ma per la purificazione di ciascun uomo....” (San Nilo del Sinai, V sec., Testi sulla Preghiera)

Per comprendere la preghiera di intercessione, si deve ricordare l’eterna provvidenza di Dio. Si deve cogliere il fatto che Dio conosce tutte le cose eternamente e considera ogni atto dell’uomo nel Suo piano globale. Con tale visione delle cose, si può quindi capire che persino prima della creazione del mondo, Dio ha ascoltato, o piuttosto, meglio, eternamente ascolta, le grida del Suo popolo. Egli presta attenzione alle preghiere degli uomini in tutto ciò che Egli compie nei suoi rapporti con gli uomini. Ciò significa che Dio non attende di vedere ciò che noi facciamo o come pregheremo. Egli considera le nostre azioni e preghiere dal punto di vista dell’eternità. E alla luce dei nostri desideri e azioni Egli vede che “tutte le cose lavorano insieme per il bene di coloro che amano Dio”. (Rm 8, 28)

Se noi capissimo questo, comprenderemmo come le nostre preghiere vengono considerate da Dio, per noi stessi e per gli altri. Possiamo capire come pregare anche per coloro che sono morti, le cui vite su questa terra siano concluse. Poiché il Signore non ascolta le nostre preghiere “dopo” che qualcosa sia finito, visto che per Dio non vi è affatto un “dopo”. Dio sa ciò che chiediamo persino prima che lo domandiamo, poiché conosce tutto della vita dell’uomo in un unico atto divino di conoscenza e visione che contiene tutte le cose. Di conseguenza tutte le nostre preghiere, persino per coloro che sono morti, vengono ascoltate e considerate da Dio prima che vengano fatte. Se non riesce a pregare, anche questo è a conoscenza di Dio, ed ha il suo effetto nel piano di salvezza di Dio.

Perciò dobbiamo “pregare gli uni per gli altri” e la nostra preghiera avrà “grande forza nei suoi risultati” attraverso l’azione provvidenziale ed eterna di Dio.

Nella sua lettera ai Romani San Paolo istruisce i Cristiani ad “essere costanti nella preghiera” (Romani 12, 12). Nella sua prima lettera ai Tessalonicesi egli dice semplicemente, “pregate incessantemente.” (1Tess. 5, 17)

Questi due comandamenti dell’apostolo sono stati interpretati nella tradizione Ortodossa in due modi diversi. Il primo modo, menzionato da San Giovanni Crisostomo e da San Dimitri di Rostov, è che i Cristiani dovrebbero avere tempi regolari per la preghiera che non dovrebbero mai saltare- “la sera e la mattina e a mezzogiorno” (Salmo 55, 17) - e negli intervalli dovrebbero sempre ricordare Dio e fare tutte le cose per la Sua gloria (cfr 1Cor. 10,31), offrendo suppliche a seconda della



necessità che si presenta, lodando e ringraziando quando il caso lo richiede. Tale è la normale maniera in cui tutti i Cristiani devono vivere.

Preparate per voi tempi stabiliti di preghiera con incessante preghiera dell'anima, e presto farete progressi. (San Giovanni della Croce, Passo 28)

I tempi stabiliti di preghiera sono molto importanti, e non dovrebbero mai per nessuna ragione essere messi da parte, anche quando si prega continuamente nel proprio cuore. Questo è l'insegnamento e la pratica dei santi. Tutti coloro che desiderano vivere una vita spirituale dovrebbero avere una propria regola di preghiera. Tale preghiera dovrebbe essere breve e costante, cosicché possa essere custodita in ogni condizione e circostanza. In tale regola stabilita della preghiera, si dovrebbe fare uso delle preghiere della Chiesa, la Preghiera del Signore e quelle dal libro di preghiere. Ciò conferisce disciplina all'atto del pregare e fornisce istruzioni e ispirazione alla preghiera, che è perfettamente attendibile e valida, avendo dimostrato la sua forza nelle vite dei santi.

Colui che non segue una regola stabilita nel pregare facendo uso delle preghiere tradizionali della Chiesa corre il grande rischio di impoverire la sua preghiera e di ridurne la dimensione e la portata alla prospettiva limitata dei propri desideri e bisogni personali.

Quando si prega con una regola stabilita, le guide spirituali ci dicono di mettere tutta la nostra mente e il nostro cuore nel significato delle parole, non semplicemente di "dire preghiere", il che non è pregare affatto, bensì autenticamente pregare tramite personale fervore e attenzione. Dicono ancora di non permettere alla nostra mente di vagare nelle parole della preghiera, ma di usare le parole date come base della nostra propria devozione personale, persino permettendo al nostro pensiero di andare oltre le parole date alle nostre parole, o senza parole nella preghiera del silenzio, se il Signore ci conduce in questa direzione. Dicono anche ai principianti- e San Dimitri di Rostov afferma che tutti siamo principianti, non importa di che livello- di non tornare mai indietro e ripetere le preghiere fatte malamente. Piuttosto ci dicono di raccomandarsi a Dio e di provare a fare meglio la volta successiva. Questo metodo riduce la possibilità di pensare che Dio ascolta le nostre preghiere secondo la perfezione della loro esecuzione e non secondo la grandezza della Sua misericordia, e protegge sia dall'orgoglio che dalla disperazione. Conferisce umiltà e speranza, e ci permette sempre di avanzare solleciti. (cfr. Lc 9, 62; Fil 3, 13-15)

Quindi quando si finisce di pregare, bene o malamente che sia, si dovrebbe dire Amen, e occuparsi dei propri affari vivendo in Cristo, ricordando Dio e compiendo la Sua volontà fino alla volta successiva del compimento della regola di preghiera. Quindi dovrebbe essere fatta nel miglior modo possibile, ricominciando sempre daccapo.

Il secondo modo di interpretare gli insegnamenti riguardo la preghiera incessante è che gli uomini dovrebbero in verità pregare con consapevolezza di coscienza in ogni momento della loro vita, e anche nel loro inconscio mentre il proprio corpo è addormentato. Questa conoscenza della "preghiera incessante" stata sviluppata nella tradizione monastica, ma poi rapidamente diffusa a tutti i membri della chiesa. E' divenuta molto comune negli ultimi tempi, soprattutto con l'uscita del libro dell'anonimo contadino russo intitolato La Via del Pellegrino.

La ricerca di una "preghiera incessante" attiva ha la sua origine non solo nei dettami di San Paolo, ma anche nell'interpretazione letterale di tali parole del salmista:

Benedirò il Signore in ogni tempo; sulla mia bocca sempre la sua lode. (Salmo 34, 1)

E della Canto di Salomone:



Ho dormito, ma il mio cuore era sveglio. (Canto 5, 2)

Il metodo della “preghiera incessante” è quello di avere un breve verso di preghiera, solitamente la Preghiera di Gesù ripetuta di continuo, letteralmente centinaia di volte nell’arco della giornata e della notte, finché diviene perpetuamente impressa nel cuore come “sorgente che gorgoglia”, una continua presenza nell’anima gridata al Signore. (cfr. Teofane il Recluso, XIX sec., L’Arte della Preghiera). E’ spesso, ma non necessariamente, connessa con la propria respirazione, a tal punto da essere emessa “ad ogni respiro”. (San Gregorio il Teologo; San Giovanni Crisostomo). Si comincia con il pronunciarla vocalmente, silenziosamente con le labbra, e poi diviene totalmente mentale. Si può dire che è possibile continuare questa “preghiera incessante” anche quando si è impegnati nelle normali attività quotidiane, mentre si legge o si scrive, e persino quando si dorme, quindi il “corpo dorme”, ma il “cuore è sveglio”. Dunque, in qualunque momento cessi la nostra attenzione agli affanni della vita, o quando ci si sveglia, si scopre che la preghiera continua da sé.

E’ risaputo anche che la preghiera con la nostra consapevolezza supera con forza i momenti di tentazione o di stress, apparendo così come è nella sua armonia.

Non ci è stato comandato di lavorare, essere vigili o digiunare incessantemente, ma ci è stato comandato di pregare incessantemente. Poiché...la preghiera purifica, e rafforza la mente, che è stata creata per pregare...e per sconfiggere i demoni per proteggere tutte le forze dell’anima. (Evagrio di Ponto, IV sec.)

Egli che è entrato nella sua stanza (cioè il suo cuore) e prega incessantemente ha incluso in questo ogni preghiera. (San Marco L’Asceta, IV sec., Direzione dai Discorsi).

Non permettete a nessuno di pensare, miei fratelli Cristiani, che sia il compito solo dei preti e dei monaci di pregare incessantemente, e non dei laici. No, no; è compito di tutti i Cristiani di restare sempre in preghiera.

...tenete a mente il metodo della preghiera di come è possibile pregare incessantemente, cioè pregando con la mente. E questo lo possiamo fare sempre se lo vogliamo. Poiché quando siamo seduti per lavorare con le nostre mani, quando camminiamo, mangiamo, beviamo, possiamo sempre pregare mentalmente e praticare questa preghiera mentale- la vera preghiera che piace a Dio.

Beati coloro che acquisiscono questa abitudine celeste, perché con essa vinceranno ogni tentazione...

Questa pratica della preghiera interiore calma le passioni...con essa la freschezza dello Spirito Santo è fatta scendere nel cuore....

Questa preghiera mentale è la luce che illumina l’anima dell’uomo e infiamma il suo cuore con il fuoco dell’amore per Dio. E’ la catena che lega Dio all’uomo e l’uomo a Dio. Oh l’incomparabile benedizione della preghiera mentale. Essa permette all’uomo di conversare costantemente con Dio.

E quali altre maggiori ricompense di questa potete voi desiderare, quando...siete sempre di fronte al volto di Dio, in costante conversazione con Lui- conversazione con Dio, senza il quale nessuno può essere benedetto, sia ora che nella vita che verrà. (San Gregorio Palamas, XIV sec., Come Tutti i Cristiani In Generale devono Pregare Incessantemente).



La forma più normale di preghiera incessante nella tradizione Ortodossa è la preghiera di Gesù. Quest'ultima è la forma di invocazione usata da coloro che praticano la preghiera mentale, anche denominata la "preghiera del cuore". Le parole della preghiera più comunemente usate sono "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore." La scelta di questo verso particolare ha un significato teologico e spirituale.

Innanzitutto, è centrato sul nome di Gesù perché questo è il nome di Colui che "Dio ha fortemente esaltato," il nome dato al Signore da Dio stesso (Lc 1, 31), il "nome che è al di sopra di ogni nome." (Fil 2, 9-10; cfr. Ef 1, 21)

...non vi è infatti altro nome dato agli uomini sotto il cielo nel quale è stabilito che possiamo essere salvati. (At 4, 12)

Tutta la preghiera per i Cristiani deve essere fatta nel nome di Gesù: "qualunque cosa chiederete nel mio nome, la farò." (Gv 14, 13-14)

Il motivo per cui la preghiera venga rivolta a Gesù come Signore e Cristo e Figlio di Dio è dovuta al fatto che questa è il centro dell'intera fede rivelata da Dio nello Spirito.

Egli chiese loro, "Ma voi chi dite chi io sia?"

Simon Pietro rispose, "Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente."

E Gesù rispose, "Beato te perché né la carne né il sangue te l'hanno rivelato, ma il Padre mio che sta nei cieli...e su questa pietra edificherò la mia Chiesa..." (Mt 16, 16-18)

L'essenza della fede cristiana e il fondamento della chiesa cristiana si riscontrano nel fatto che Gesù è il Cristo e che il Cristo è il Signore. Credere e proclamare ciò è garantito dallo Spirito Santo.

...nessuno può dire "Gesù è Signore" tranne lo Spirito Santo. (1Cor 12, 3)

...ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre. (Fil 2, 11)

Denominare Gesù il Figlio di Dio è riconoscere Dio come Suo Padre. Fare ciò è, allo stesso tempo, avere Dio come proprio padre, e anche questo è garantito dallo Spirito immanente.

E quando venne la pienezza del tempo, Dio mandò suo Figlio, nato da donna, nato sotto la legge, perché ricevessimo l'adozione a figli. E che voi siete figli ne è prova il fatto che Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: "Abbà! Padre!" (Gal 4, 4-6)

Quando gridiamo "Abbà! Padre!" Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio...(Rm 8, 15-16)

Quindi, pregare "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio" è già essere figlio di Dio, e già essere certi che lo Spirito Santo è in voi. In questo modo, la Preghiera di Gesù porta lo Spirito di Dio nel cuore dell'uomo.

"o Dio, abbi pietà di me peccatore" è la preghiera del pubblicano. Quando pronunciata con umile convinzione umile essa porta giustificazione divina. (cfr. Lc 18, 9-14). Parlando in generale, ciò di cui l'uomo più necessita è la divina misericordia. E' per questa ragione che l'innumerabile



ripetizione della richiesta della grazia del Signore viene riscontrata dappertutto nelle preghiere della Chiesa.

Ed infine, tutti gli uomini sono peccatori. Sapere ciò è un fatto, e confessarlo con la fede significa essere giustificati e perdonati da Dio. (cfr. Rm 3, 10-12; Sl 14, 1-3)

La preghiera di Gesù è usata comunemente in tre modi diversi. Primo come il verso usato per la “preghiera del cuore” in silenzio nel metodo di preghiera esicasta. Il secondo modo è come preghiera mentale incessante e continua del fedele fuori della tradizione esicasta. E il terzo modo come breve preghiera giaculatoria usata per respingere le tentazioni. Naturalmente, nella vita reale di una persona questi tre usi della preghiera sono spesso associati e correlati.

Nel metodo della preghiera esicasta la persona è seduta da sola in una postura che comporta il capo chino e gli occhi diretti verso il petto o lo stomaco. Continuamente ripete la preghiera ad ogni e respiro, ponendo la propria “mente nel proprio cuore” per mezzo di una concentrata attenzione. Svuota la mente di tutti i pensieri razionali e di ragionamento discorsivo, ed anche vuota la mente da ogni figura ed immagine. Quindi, senza pensiero o immaginazione, ma con tutta l’attenzione adeguata e la concentrazione, tale persona ripete aritmicamente la Preghiera di Gesù in silenzio-esichia, significa silenzio- e attraverso questo metodo di preghiera contemplativa è unita a Dio per mezzo della presenza di Cristo nello Spirito. Secondo i padri, tale preghiera, se praticata fedelmente all’interno di tutta la vita della Chiesa, apporta l’esperienza della luce divina non creata e una gioia inesprimibile per l’anima. Il suo scopo è di rendere l’uomo servo di Dio.

...la mente quando si unisce al cuore è colma di gioia e di piacere inenarrabili. Quindi un uomo capisce che il Regno di Dio è veramente in noi.

Quando entrate nel luogo del cuore...ringraziate Dio, e lodate la Sua misericordia, attenetevi sempre a questa attività, e ciò vi insegnerà cose che non imparereste in altro modo.

... quando la vostra mente si stabilisce nel cuore, non deve restare oziosa, ma dovrebbe costantemente ripetere la preghiera: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!” e non cessare mai.

A causa di questa pratica, tenendo la mente lontano dal sognare, la si rende invincibile contro tutte le tentazioni del diavolo ed ogni giorno la conduce sempre più ad amare e a desiderare Dio. (San Niceforo, XIV sec., Discorso sulla Sobrietà)

Praticare il metodo di preghiera esicasta richiede sempre e senza eccezioni la direttiva di una guida spirituale, non si deve usare questo metodo a meno che non si sia una persona umile e sana, colma di tutta la saggezza e la pace. Usare questo metodo senza guida o saggezza umile significa andare incontro ad un disastro spirituale, visto che le tentazioni che arrivano con esso sono tante. In verità, gli abusi del metodo sono diventati così tanti negli ultimi secoli che il suo uso è stato fortemente limitato. Il vescovo Teofane afferma che le posture fisiche e le tecniche di respirazione sono state virtualmente vietate nella sua epoca poiché, invece di acquisire lo Spirito di Dio, la gente riusciva solo a “rovinare i propri polmoni.” (cfr. L’Arte della Preghiera, Igumen Chariton, ed.)

Già conosciuto nel quattordicesimo secolo questo metodo che si era dimostrato genuino e fortemente gratificante a Bisanzio quando San Gregorio Palamas difendeva la tradizione. La prova esiste fin dal quarto secolo per dimostrare che persino allora la gente usava la preghiera in modo assurdo e per non avvantaggiarsene, riducendola a “una cosa in se stessa” ed era sedotta dalla sua



forma senza interesse nel suo scopo. In verità l'interesse idolatra nella tecnica spirituale e nei benefici piacevoli della "spiritualità" e "misticismo" sono le tentazioni costanti della vita spirituale e l'arma più potente del diavolo. Il vescovo Teofane definì tale interesse "edonismo spirituale"; Giovanni della Croce (XVI sec., Spagna) lo chiamò "ingordigia spirituale" e "lussuria spirituale". Quindi, con esempi di varie epoche e luoghi, si arriva ai seguenti avvertimenti.

Coloro che rifiutano di lavorare con le mani con il pretesto che si debba pregare incessantemente, in realtà non pregano affatto. Oziando...essi intralciano l'anima in un labirinto di pensieri... e la rendono incapace di pregare. (San Nilo del Sinai, V sec., Testi sulla Preghiera)

Fintanto che date attenzione solo alla postura per pregare e la vostra mente si occupa soltanto della bellezza esteriore del tabernacolo (ossia forme adatte), sappiate che non avete ancora trovato il luogo della preghiera e il suo metodo benedetto è ancora lontano da voi.

Sappiate che in tutta la gioia e consolazione spirituale, è ancora più necessario servire Dio con devozione e timore. (San Nilo del Sinai, Testi sulla Preghiera)

E' naturale per la mente rifiutare ciò che è facilmente ottenibile e sognare qualcos'altro che deve ancora venire... costruire fantasie e chimere riguardo realizzazioni prima di averle ottenute. Tale persona è in serio pericolo di perdere ciò che ha e di cadere in disillusione e di privarsi di buon senso. Diviene solo un sognatore e non un uomo in preghiera costante (ossia un esicasta) (San Gregorio del Sinai, XIV sec., Testi sui Comandamenti e Dogmi)

Se state veramente praticando la preghiera continua del silenzio, sperando di essere con Dio e vedete qualcosa di sensoriale o spirituale, all'interno o al di fuori, sia anche l'immagine di Cristo o un angelo, o di qualche santo, o se un'immagine di luce pervade la vostra mente, in nessun modo accettatela ...siate sempre scontenti di tali immagini, e mantenete libera la vostra mente, senza immagine o forma ... e non avvertirete alcun danno. E' spesso accaduto che simili cose persino quando inviate da Dio come prova prima della vittoria, si siano rivelato un danno per molti ... che hanno poi danneggiato altri ugualmente imprudenti ... portando ad orgoglio e vanagloria.

Secondo i padri, coloro che vivono rettamente e che sono impeccabili nei loro comportamenti con altri uomini Che cercano Dio con obbedienza, umiltà saggia e dubbiosa ... saranno sempre protetti dai torti per grazia di Cristo. (S. Gregorio del Sinai, Istruzioni agli Esicasti)

L'uso della preghiera di Gesù al di fuori del metodo esicasta della la preghiera incessante è quello ripeterla costantemente e continuamente, qualunque cosa si stia facendo, senza impiegare nessuna particolare postura fisica o tecnica respiratoria. Questo è il metodo insegnato da S. Gregorio Palamas nel suo breve discorso riguardo a come l'incessante preghiera mentale sia il dovere di tutti i cristiani. Chiunque lo può fare, qualunque sia la sua posizione o occupazione nella vita. Ciò è anche indicato nel La Strada del Pellegrino.

Lo scopo e i risultati di questo metodo di preghiera sono quelli generalmente di ogni preghiera: che gli uomini possano essere continuamente uniti a Dio dal ricordo incessante della sua presenza e dalla perpetua invocazione del Suo Nome, cosicché Lo si possa sempre servire e servire tutti gli uomini con le virtù di Cristo e i frutti dello Spirito.



Il terzo metodo nell'usare la preghiera di Gesù è quella di averla sempre pronta nei momenti di tentazione. In questo modo, come S. Giovanni Climaco ha affermato, si possono "schiacciare i nemici, vale a dire le tentazioni, con il nome di Gesù, poiché non c'è arma più forte nei Cieli o sulla terra." (La Scala dell'Ascensione Divina, passo 21). Questo metodo funziona meglio quando si pratica la preghiera incessantemente associando ad ogni respiro una sobria invocazione del nome di Gesù (Evagrio Pontico). Quando si pratica la continua preghiera del "cuore" e quando le tentazioni a peccare entrano nel cuore, esse incontrano la preghiera e vengono sconfitte dalla grazia.

L'uomo non può vivere in questo mondo senza essere tentato. Quando si presenta la tentazione ad una persona ci sono solo tre possibili conseguenze: che la persona immediatamente ceda alla tentazione e pecchi o che provi a respingere la tentazione con la forza della sua volontà, e sia infine sconfitta dopo grande vessazione e conflitto. O anche respinge la tentazione con la forza di Cristo nel proprio cuore che è presente solo per mezzo della preghiera. Ciò non significa che la persona "respinga la tentazione pregando." Oppure che Dio miracolosamente e magicamente discenda per liberarla. Significa piuttosto che la sua anima è così piena di grazia e di forza di Dio che la tentazione non può avere effetto. E' in tale senso che l'Apostolo Giovanni ha scritto: "Chiunque rimane in Cristo non pecca." (1 Gv 3, 6) Chi commette il peccato viene dal diavolo ... Ora il figlio di Dio è apparso per distruggere le opere del diavolo. Chiunque è nato da Dio non commette peccato, perché un germe divino dimora in lui, e non può peccare perché è nato da Dio. Da questo si distinguono i figli di Dio dai figli del diavolo. (1 Gv 3, 8-10)

Si diventa figlio di Dio nato da Dio nella Chiesa attraverso il battesimo. Si continua come figlio di Dio, e non si pecca solo con la preghiera continua: il ricordo di Dio, la permanenza in Lui l'incessante invocazione nell'anima del suo nome. Il terzo uso della preghiera di Gesù come i primi due è di realizzare questo fine: che l'uomo non pecchi.

La preghiera liturgica non è rappresentata semplicemente dalle preghiere dei singoli cristiani uniti in uno. Non è un "servizio di preghiera" comune di molte persone insieme. E' piuttosto la preghiera ufficiale della Chiesa formalmente riunita; la preghiera di Cristo nella Chiesa che offre il Suo "corpo" e "sposa" al Padre nello Spirito. E' la partecipazione della Chiesa nella perpetua preghiera di Cristo in presenza di Dio nel Regno dei Cieli. (cfr. Eb 7, 24-25; 9, 24) Il modello della preghiera liturgica è nel Libro della Rivelazione e non negli eventi evangelici di Gerusalemme o della Galilea.

Nella Chiesa Ortodossa non c'è tradizione di preghiera comune, che non sia liturgica. Alcuni considerano ciò una carenza, ma più probabilmente è basato sull'insegnamento di Cristo che la preghiera dei singoli dovrebbe esser fatta "in segreto." (Mt 6, 5-6) Ciò protegge dalla vane ripetizioni e dall'esprimere suppliche personali, che sono prive di significato per gli altri. Anche protegge le persone dall'essere assoggettate alle superficialità di coloro che, invece di pregare esprimono opinioni e desideri della loro mente e dei loro cuori.

Quando una persona partecipa alla preghiera liturgica della Chiesa, lo può fare così efficacemente pregando da solo a casa e nella sua mente e nel suo cuore. Colui che "prega incessantemente" è colui che offre e riceve maggiormente nella preghiera liturgica.

Quando si partecipa alla preghiera liturgica della Chiesa, si dovrebbe fare ogni sforzo per unirsi pienamente a tutti i membri del corpo. Una persona non dovrebbe "dire le proprie preghiere" in chiesa ma dovrebbe pregare "con la Chiesa". Ciò non significa che il singolo dimentichi i propri bisogni e desideri, spersonalizzando se stesso e diventando niente altro che una voce nella folla. Significa piuttosto che egli dovrebbe unire la propria persona, i propri desideri e bisogni, tutto della



sua vita a coloro che sono presenti, alla chiesa in tutto il mondo, agli angeli e i santi, in verità a Cristo stesso nell'unica grande "divina" e "celestiale" liturgia di tutta la creazione davanti a Dio.

Praticamente ciò significa che colui che partecipa alla preghiera liturgica dovrebbe porre tutto il suo essere, tutta la sua mente e il suo cuore in ogni preghiera e supplica e azione liturgica, rendendola viva in se stessa. Se ciascuno facesse questo, le invocazioni liturgiche diverrebbero autentiche e vere, e l'intera assemblea come un corpo unico glorificherebbe Dio con "una bocca, una mente e un cuore."

La meditazione si differenzia dalla preghiera, anche dalla preghiera silenziosa, in quanto la meditazione riflette riguardo Dio e la contemplazione della Sua Parola e delle Sue Opere.

La meditazione di norma si comincia leggendo dalle Sacre Scritture, la Parola di Dio. Ciò è chiamato nella tradizione spirituale lectio divina. Si tratta della lettura lenta e profonda della Bibbia, o forse gli scritti dei Padri della Chiesa e dei santi, non con lo scopo di ottenere informazioni, ma con l'obiettivo di entrare in comunione con Dio.

Tale lettura meditativa potrebbe essere del tipo in cui la persona prova, con la forza del proprio pensiero e della propria immaginazione ad entrare nell'evento del quale sta leggendo per diventarne suo partecipante contemporaneo. Oppure del tipo in cui la persona semplicemente legge e ascolta in silenzio senza immaginazione o pensiero razionale, onde permettere alla Parola di Dio di entrare nella sua mente e nel suo cuore e di rimanervi, per fruttificare nel tempo fissato.

Salmodia fatta sia da solo o nell'assemblea ecclesiale esiste per questo ultimo scopo. Quando si leggono o si cantano i salmi, la persona non prova a pensare ad ogni parola e frase piuttosto elimina ogni ragionamento e apre il proprio cuore al Signore, unendo "la propria bocca con la mente," (San Benedetto) e permettendo alla Parola di Dio di radicarsi in Lui per germogliare nella propria anima con i frutti dello spirito. Questo è il caso della innologia ecclesiastica. Viene cantata per la gloria di Dio e per l'edificazione e l'espansione dell'anima tramite la contemplazione del Signore nelle Sue parole e opere di salvezza, molto più che per ogni istruzione intellettuale. Questo tipo di meditazione è particolarmente consigliata nei momenti di scoramento.

C'è anche il tipo di meditazione e contemplazione fatte completamente in silenzio, senza nessuna parola o immagine o attività meditativa neanche salmodica. La persona semplicemente siede in silenzio, spesso alla presenza di icone sante, e svuota la sua mente di tutti i pensieri, immaginazioni e desideri, ascolta Dio in silenzio, il divino "il linguaggio del Regno dei Cieli." (San Isacco di Siria) Questo tipo di meditazione, per una persona dalla preghiera incessante, sarà la "preghiera del silenzio" con la "fonte gorgheggiante" della preghiera di Gesù come il suo solo fondamento e insieme di conoscenze. In tale preghiera contemplativa e devota contemplazione, lo spirito dell'uomo diventa uno con lo Spirito di Dio. (cfr. 1Cor 6, 17)

Nella vita di un Cristiano Ortodosso, la spiritualità è di estrema importanza. Il Cristiano Ortodosso è chiamato a seguire gli insegnamenti della preghiera e della contemplazione dati dalle Sacre Scritture così come dai Padri. Quindi, ciascuno è chiamato ad obolare la propria vita a Cristo e alla Chiesa, ed a partecipare pienamente nella Vita della Chiesa.

Tale partecipazione comincia dalla giovane età, quando la Fede Ortodossa, come un tesoro, viene trasmessa da una generazione all'altra. La piccola comunità ecclesiastica è dove tutto ha inizio. La famiglia ortodossa comincia ogni giorno insieme nella preghiera, glorificando il vero nome di Dio e ringraziando per il dono della vita. Una lettura della Scrittura potrebbe anche essere parte delle preghiere mattutine di una famiglia. Nell'arco della giornata l'Ortodosso prega Dio in diverse



occasioni: all'inizio e al termine del pasto, prima del lavoro e dopo il suo compimento, nel ringraziamento per la risposta ad una preghiera. Anche la giornata termina con una preghiera, di solito fatta dalla famiglia insieme, ringraziando Dio per tutte le cose buone, e chiedendo perdono per le nostre iniquità e i nostri peccati.

Nella tradizione della Chiesa Ortodossa, il monastero è un luogo fuori da questo mondo, dove coloro che rinunciano alla propria vita per amore di Cristo costantemente pregano per la salvezza del mondo. I monaci vivono come angeli una vita di preghiera e contemplazione. La domanda che sorge è: è possibile anche per un laico vivere questo tipo di vita?

La risposta è sì, certamente, sebbene in un modo molto diverso. La Famiglia è infatti la dimora della chiesa monastero dove la comunità si riunisce per offrire preghiere di ringraziamento e benedizione a Dio. E' la casa, che diviene una piccola comunità monastica di persone - la famiglia - unita nella preghiera e nella contemplazione di Cristo e nei momenti giusti durante l'arco della giornata. La Liturgia è essenzialmente ciò che rende questo possibile.

L'Ordo, o Typikon, della Liturgia Ortodossa, si è sviluppato per molti secoli, assorbendo sempre più dalla tradizione monastica. Oggi, non c'è significativa differenza tra le liturgie dei monasteri e delle parrocchie. La Liturgia delle Ore è la stessa, con lo stesso ciclo e gli stessi inni. Nella maggior parte dei casi, persino le melodie sono le stesse. Questa evoluzione infatti mostra l'attaccamento della chiesa nel complesso alla tradizione monastica, un attaccamento di fiducia nell'esperienza della vita spirituale del monaco, un esempio per tutti i Cristiani.

Chiunque avrà lasciato case, o fratelli, o sorelle, o padre, o madre, o figli, o campi, per il mio nome, riceverà cento volte tanto e avrà in eredità la vita eterna. (Mt 19, 29)

Il Cristiano Ortodosso è chiamato a sacrificare la propria vita, a prendere la sua croce e a seguire Cristo. Ciò può essere possibile solo per grazia di Dio, attraverso una vita di comunione spirituale. Il Cristiano Ortodosso quindi è chiamato a divenire un donato a Cristo e alla Chiesa - il Corpo di Cristo. E' attraverso questa oblazione, che tutti i Cristiani sono uniti, come affermò San Cipriano di Cartagine, come le particole di farina di grano con l'acqua dello Spirito Santo, per fare il Pane Eucaristico della Vita, il vero Corpo di Dio, quindi diventando parte di Dio e acquisendo la vera visione della Sua inesprimibile bellezza e divinità.