

La preghiera di Gesù

Introduzione

In questa presentazione vorrei approfondire il concetto di preghiera di Gesù e ripercorrere il suo evolversi storico nella tradizione Orientale e in particolare in quella russa. Vorrei poi proporre qualche esempio della pratica di questa preghiera nel mondo orientale ortodosso e in quello cattolico.

Prima di cominciare vorrei fare un'importante premessa metodologica. Quel minimo di esperienza personale della preghiera che ho è poco più che nulla rispetto all'esperienza delle persone del passato e del presente che veramente hanno coltivato la preghiera del cuore e hanno da dire su di essa molto più di me. Perciò, la cosa migliore che posso fare è proporvi di guardare insieme a ciò che dicono i padri, grandi maestri della Chiesa, e i teologi orientali e occidentali sulla preghiera del cuore.

Cos'è la preghiera di Gesù?

Prima di tutto proviamo a capire cos'è la preghiera di Gesù, qual è la sua specificità rispetto alle altre preghiere che conosciamo e qual è il suo posto nella tradizione cristiana.

«Pregate incessantemente» scrive san Paolo nella lettera ai Tessalonicesi. Cosa significa questo? Stare tutto il giorno in chiesa e abbandonare tutti gli altri doveri? Diventare un eremita, chiudersi in una cella, non parlare con nessuno e dedicarsi solo alla preghiera? Sì, conosciamo parecchi esempi di persone sante che si sono dedicate totalmente a Dio e pregavano giorno e notte. Tuttavia, non sembra che san Paolo si rivolgesse solo a queste persone particolari. Così la pensavano anche i padri orientali. Possiamo riportare ad esempio «il racconto su padre Filemone» dalla *Filocalia* in cui il grande maestro spirituale insegna al suo discepolo la preghiera continua:

sia che mangi sia che beva sia che ti trovi in compagnia di qualcuno, sia fuori di cella sia per strada, non ti scordare di fare questa preghiera con mente sobria e intelletto stabile [...]. Non sia pigro il tuo intelletto nel meditare segretamente e nel pregare. Così, potrai comprendere le profondità della divina Scrittura e della potenza che vi è nascosta e dare all'intelletto una incessante operosità per adempiere il detto apostolico che prescrive: *pregate incessantemente* (1 Ts. 5,17). Fa' attenzione, dunque, con cura e custodisci il tuo cuore, che non accolga pensieri cattivi o, in qualche modo, vani e inutili¹.

La tradizione antica ci fa conoscere anche le parole con cui si cercava di pregare: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore», anche se è possibile utilizzare la formula più breve: «Signore Gesù, abbi pietà di me».

Non c'è alcun dubbio, afferma san Sofronij (Sacharov), che già i discepoli di Cristo rispettassero questo comandamento. Della preghiera nel «nome di Gesù» — continua — si parla nel Vangelo secondo Giovanni: «se chiederete qualche cosa al

¹ *Filocalia*, II, Torino 1983, 361.

Padre nel mio nome, egli ve la darà» (Gv 16,23). Ci sono tante altre testimonianze nel Nuovo Testamento sull'esistenza di una preghiera nel nome di Gesù, ma non si sono conservate le forme verbali di queste preghiere², che furono elaborate più tardi.

La tradizione cristiana conosce diversi nomi di questa preghiera che sono sinonimi tra loro perché rappresentano la stessa pratica, ma sottolineano diverse particolarità di questa invocazione. I nomi più noti sono: preghiera continua, preghiera di Gesù, preghiera del cuore.

La preghiera continua

Il nome «preghiera continua» esprime la prima particolarità che vorrei mettere in evidenza di questa preghiera. La semplicità della preghiera di Gesù permette di ripeterla continuamente in ogni luogo e in ogni momento della vita: «qualsiasi cosa fate in ogni momento di giorno e di notte, pronunciate queste parole: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”»³, dice san Teofane il Recluso. Oltre a questo, per cominciare a esercitare la preghiera di Gesù non ci vuole nessuna preparazione, basta solo fare il primo passo. San Simeone di Salonico consigliava a tutti, non solo ai monaci, ma anche ai vescovi, sacerdoti e laici di recitare questa sacra preghiera «perché non c'è un'arma più forte, né in cielo né sulla terra, [...] che il nome di Gesù Cristo»⁴. Ciascuno può raggiungere la vetta nell'esercizio di questa preghiera nonostante i problemi di salute, gli impegni e la mancanza di un maestro spirituale⁵.

Riguardo alla possibilità di ripetere la preghiera di Gesù in qualsiasi momento, i padri consigliano anche di unirla all'atteggiamento del corpo. San Teofane il Recluso parlava della necessità di essere occupati nei lavori manuali durante la recita della preghiera di Gesù: «Le mani al lavoro, la mente ed il cuore con Dio»⁶. San Simeone il Nuovo Teologo parlava dell'unione della preghiera di Gesù con il respiro: «è dunque necessario sedersi, raccogliere la mente (respingendo i pensieri), e farla passare per la via delle narici, attraverso la quale l'aria entra nel cuore, e là, inspirando, costringila (la mente) ad entrare nel cuore insieme all'aria (con la forza dell'immaginazione)»⁷. Anche il pellegrino russo racconta che, pregando, durante l'inspirazione, pronunciava la prima parte della preghiera di Gesù, cioè «Signore Gesù Cristo Figlio di Dio» e poi, durante l'espirazione, la seconda parte: «abbi pietà di me peccatore»⁸. Così la preghiera doveva unirsi con l'attività del corpo. Ponendo l'attenzione sul proprio respiro, lo *strannik* dai *Racconti di un pellegrino russo* racconta che immaginava come il dolcissimo nome di Gesù entrasse nel suo cuore.

² Cf. SOFRONIJ (SACHAROV), «Sulla preghiera di Gesù» in V. CULURGIONI, *Una teologia che si fa vita : il contributo dell'archimandrita Sofronij Sacharov alla riflessione attuale sull'invocazione del Nome di Gesù*, Roma 2019, 101-119.

³ CHARITON, IGUMENO, *Umnoe delanie. O molitve Iisusovoj : sbornik poučenij svjatyh otcov i opytnych ejo delatelej*, Minsk 2011, [accesso: 28.08.2020] <https://azbyka.ru/otechnik/molitva/umnoe-delanie-o-molitve-iisusovoj/9>.

⁴ «ибо нет более крепкого оружия ни на земле, ни на небе, [...] как имя Иисуса Христа». *Ibid.*

⁵ Cf. *Ibid.*

⁶ WARE K., *La potenza del nome: la preghiera di Gesù nelle spiritualità ortodossa*, IX, Via Lattea, Torino 2000, 25.

⁷ MAINARDI, A. – RIGO, A., ed. *Racconti di un pellegrino russo*, Spiritualità orientale, Magnano (BI) 2005, 150.

⁸ Cf. PENTKOVSKIJ, A.M. – FERRARI, A. – ŠPIDLÍK, T., ed., *Racconti di un pellegrino russo*, Roma 2004⁷, 188.

La preghiera di Gesù

«La preghiera di Gesù» o «la preghiera nel nome di Gesù» è un altro nome caratteristico. Grazie all'invocazione del nome di Gesù, come ci dice il pellegrino russo, questa preghiera contiene misteriosamente in sé in modo sintetico tutta la Sacra Scrittura e la Tradizione della Chiesa: «Cos'è più importante, la preghiera di Gesù o il Vangelo? — domanda lo *strannik*, — [...] Il Vangelo e la Preghiera di Gesù sono stessa cosa; il Divino Nome di Gesù Cristo racchiude infatti in sé tutte le verità evangeliche»⁹.

Certamente non dobbiamo pensare che la preghiera di Gesù venga considerata più alta o più santa della Sacra Scrittura o della Tradizione della Chiesa, ma, come si afferma nei *Racconti di un pellegrino russo*, «[essa] contiene spiegazioni illuminati su ciò che nella Bibbia è troppo misterioso ed elevato per essere raggiungibile dalla nostra mente limitata»¹⁰.

Una spiegazione più dettagliata del significato e dell'importanza di questa particolarità ci è proposta da san Sofronij (Sacharov):

Esso [il nome di Gesù] per noi è un ponte tra noi e Lui. Esso è un canale tramite il quale riceviamo le correnti dell'energia divina. Esso, che proviene da Dio Santo, è santo e ci illumina tramite l'invocazione. Con e tramite questo nome la preghiera assume una specie di tangibilità: esso ci unisce con Dio. Dio è presente in questo Nome, come in un vaso, un vaso prezioso e profumato.

In ogni caso, questo aspetto della preghiera di Gesù si può comprendere solo tramite l'esperienza. I tentativi di verbalizzarla o dogmatizzarla fino ad ora non hanno avuto successo. L'ultimo tentativo si è concluso con il movimento dell'*onomatodossia*, degli adoratori del nome di Gesù, ufficialmente condannato dal Sinodo della Chiesa russa¹¹. I limiti della nostra presentazione non ci permettano di soffermarci troppo su questo argomento. Per dare una caratteristica generale a questa discussione portiamo una citazione di san Sofronij (Sacharov) che la paragonava agli antichi scontri fra nominalisti e realisti, fra idealisti e razionalisti. «Si nota sempre, — dice Sofronij — la presenza di due forze antiche: da una parte i profeti e i poeti, dall'altra gli accademici e i tecnocrati»¹².

La preghiera del cuore

Il nome «preghiera del cuore» ci dà una terza caratteristica importante. La preghiera di Gesù non è la continua ripetizione meccanica di una certa frase come se fosse un *mantra*. Lo scopo profondo di questa preghiera è il raggiungimento dello stato di preghiera continua del cuore, cioè lo stare incessante alla presenza del Signore. Così descrive questo stato il pellegrino russo:

⁹ *Ibid.*, 124.

¹⁰ *Ibid.*, 108.

¹¹ Cf. ILARION (ALFEEV), «Imjaslavie», in *Pravoslavnaja enciklopedija*, XXII, Moskva 2009, 457-495.

¹² Cf. SOFRONIJ (SACHAROV), «Sulla preghiera di Gesù» in V. CULURGIONI, *Una teologia che si fa vita : il contributo dell'archimandrita Sofronij Sacharov alla riflessione attuale sull'invocazione del Nome di Gesù*, Roma 2019, 99.

Da allora cominciai inoltre ad avvertire nel cuore e nella mente delle sensazioni eterogenee e fuggevoli. Talvolta era come se un sentimento di diletto mi ribollisse nel cuore; talvolta avvertivo in esso una tale leggerezza, libertà e consolazione, che mi sentivo come tutto trasformato e invaso dall'entusiasmo. A volte traboccavo di amore per Gesù Cristo e per tutta la creazione di Dio, e lacrime di gioia sgorgavano da sole a ringraziare il Signore che aveva pietà di me, miserabile peccatore. A volte la mia intelligenza, in precedenza così ottusa, si affinava al punto da comprendere facilmente e considerare cose di cui prima non avrebbe neppure potuto immaginare l'esistenza. Altre volte, infine, si effondeva dal cuore in tutto il mio essere un dolce tepore e io, commosso, avvertivo dentro di me l'onnipresenza di Dio. Colmo di gioia nell'invocare il Nome di Gesù Cristo, intesi allora che cosa significchino le sue parole: Il regno dei cieli è dentro di voi¹³.

Secondo la *Filocalia* ci sono tre condizioni importanti per raggiungere lo stato della preghiera del cuore, che si realizzano nell'esercizio della preghiera di Gesù: 1. L'invocazione frequente del nome di Gesù; 2. l'attenzione a questa invocazione; 3. l'entrare dentro sé stesso, oppure «far entrare la mente nel cuore»¹⁴.

Il primo passo si raggiunge con una numerosa quantità di invocazioni del nome di Gesù. Questa continua invocazione, anche se all'inizio è sempre un po' distratta, alla fine crea un'abitudine e porta alla concentrazione sulla preghiera. La preghiera, per aiutare la mente a concentrarsi, si deve pronunciare lentamente, con una comprensione profonda del significato di ogni parola. Come ci insegna san Gregorio del Sinai, aver fatto una preghiera, stare un po' in silenzio, aspettando la risposta da Dio, cercando di essere molto attento. Pian piano la lingua e la bocca si abituano alla recita delle parole della preghiera e poi alla pronuncia meccanica si aggiunge la consapevolezza e la comprensione delle parole, la mente inizia a liberarsi dai pensieri e a concentrarsi sulla preghiera. Così si raggiunge la seconda tappa. Dopo di che si raggiunge anche la terza tappa — la discesa della mente nel cuore, che si riempie del calore dell'amore divino e inizia a invocare il nome di Gesù liberamente, senza nessuna costrizione¹⁵.

Quindi, nonostante l'apparente semplicità e accessibilità della preghiera di Gesù, ci vuole un percorso per impararla, cioè per raggiungere lo stato di presenza continua davanti al Signore. Per questo motivo, nell'esercizio della preghiera di Gesù, un maestro spirituale d'esperienza ha un ruolo fondamentale. Come afferma san Sofronij (Sacharov):

Questa teoria della preghiera può essere esposta in poche pagine, ma la sua applicazione pratica nell'ascesi cristiana è legata a difficoltà tali che dai tempi antichi i padri e i maestri della Chiesa hanno persuaso con ogni mezzo i cercatori di questo genere di unione con Dio a disporsi ad essa con timore, a cercare una guida di consolidata esperienza in questa impresa¹⁶.

¹³ PENTKOVSKIJ, A.M. – FERRARI, A. – ŠPIDLÍK, T., *Racconti di un pellegrino russo*, Roma 2004⁷, 134-135.

¹⁴ MAINARDI, A. – RIGO, A., ed. *Racconti di un pellegrino russo*, Spiritualità orientale, Magnano (BI) 2005, 142-143.

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Cf. SOFRONIJ (SACHAROV), «Sulla preghiera di Gesù» in V. CULURGIONI, *Una teologia che si fa vita : il contributo dell'archimandrita Sofronij Sacharov alla riflessione attuale sull'invocazione del Nome di Gesù*, Roma 2019, 95.

Per questo motivo, anche se la preghiera di Gesù, come dicono alcuni padri, proviene dai tempi degli apostoli, la sua pratica è stata elaborata profondamente negli ambienti monastici, dove si è accumulata un'ampia e profonda esperienza di questa preghiera. Senza fare una lunga descrizione del largo panorama della storia del monachesimo orientale e dell'elaborazione della pratica della preghiera di Gesù, possiamo notare una regolarità che ci serve per continuare il nostro discorso. L'interesse alla preghiera di Gesù è strettamente legato agli ambienti monastici in cui questa preghiera si praticava. Infatti, la fioritura di questa tradizione risale al periodo successivo all'iconoclasmo, quando la spiritualità monastica inizia a dominare nella Chiesa¹⁷. Per questo anche la tradizione russo-ortodossa, su cui ci soffermeremo particolarmente, ha ereditato dal mondo orientale bizantino la tradizione della preghiera del cuore insieme alla tradizione monastica.

La storia della preghiera di Gesù in Russia

La pratica della preghiera di Gesù arrivò nella Rus' insieme con il cristianesimo. Già nel XI secolo nella Lavra delle Grotte di Kiev (fondata nel 1051) i monaci praticavano la preghiera di Gesù seguendo la regola dei fondatori del monastero di sant'Antonio e san Teodosio. Le stesse testimonianze ci giungono dalla vita di san Sergio di Radonež e dei suoi successori e discepoli, come san Cirillo di Belozersk. Passando al XVI secolo troviamo delle ricche testimonianze sulla pratica dell'«opera mentale» («umnoe delanie») nel regolamento dello «grande starec» Nil Sorskij. Questi esempi mostrano eloquentemente che i monaci russi avevano organicamente assunto la pratica della preghiera del cuore ereditata dal monachesimo bizantino¹⁸.

Un'altra cosa che è necessario sottolineare è che questa pratica non era relegata agli ambienti monastici. Nella Russia medievale la spiritualità monastica era considerata come l'unica via di santità per tutti i cristiani¹⁹. Per questo anche le persone laiche e sposate cercavano di seguire la regola monastica, per quanto possibile, nella loro vita domestica quotidiana.

Di conseguenza anche la pratica della preghiera del cuore era abbastanza diffusa tra i laici. Possiamo trovare parecchie testimonianze di questa prassi nelle fonti dell'epoca. Uno degli esempi più noti è il libro *Domostroj*, scritto dall'arciprete Silvestr, padre spirituale dello Zar' Ivan il Terribile. In questo libro dedicato all'organizzazione dei diversi aspetti della vita domestica quotidiana c'era anche una specifica raccomandazione sulla pratica della preghiera di Gesù nella vita dei laici. Nel XIII capitolo leggiamo: «Ogni cristiano dovrebbe avere sempre i *četki* nelle mani e fare sempre la preghiera di Gesù in chiesa e a casa e al mercato, camminando, stando in piedi e stando seduto e in ogni luogo»²⁰.

Un altro esempio che possiamo riportare appartiene agli anni del Grande Concilio di Mosca del 1666-1667. In questo Concilio, famoso per la proclamazione degli

¹⁷ Cf. ŠPIDLÍK, T., *La Spiritualità dell'Oriente cristiano : manuale sistematico*, Milano 1995, 19.

¹⁸ CHORUŽIJ, S., ed., *Isichazm v Rossii, Isichazm: Annotirovannaja bibliografija* [accesso: 31.08.2020], <https://azbyka.ru/otechnik/molitva/isihazm-annotirovannaja-bibliografija/10>.

¹⁹ PIOVANO, A., *Monachesimo nel mondo : testimonianze di santità laica nella tradizione spirituale russa*, Milano 2010, 26.

²⁰ KOLESOV, V.V. – ROŽDESTVENSKAJA, V.V., ed., *Domostroj*, Sankt-Peterburg 2007³, 20.

anatemi contro i vecchio-credenti, fu approvata anche la nuova formula canonica della preghiera di Gesù: «Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi. Amen» al posto di «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen»²¹ che si praticava prima del concilio. A noi non interessano i motivi formali per cui è stato introdotto questo cambiamento e neanche la questione per cui oggi vengono utilizzate ambedue le forme di questa preghiera. Tuttavia, questa nuova formulazione della preghiera doveva certamente toccare il punto più sensibile della pietà popolare che seguivano i sostenitori del vecchio rito, condannati dal Concilio.

Quindi, possiamo affermare che, fino alla fine del XVII secolo, la pratica della preghiera di Gesù era particolarmente legata al monachesimo, ma ugualmente largamente diffusa in Russia anche tra i laici.

La situazione mutò radicalmente all'inizio del 1700 con le riforme ecclesiastiche dell'imperatore Pietro il Grande, che stabilì il nuovo governo ecclesiastico, il Santo Sinodo, con a capo un *oberProkurator*, a volte anche non credente, e la Chiesa *de facto* divenne un dipartimento statale e dovette collaborare con i suoi interessi. Il monachesimo fu praticamente eliminato perché, essendo «un gruppo di fannulloni», come li chiamava l'imperatore, i monaci non portavano allo stato nessun utile, ma «mangiavano e bevevano gratuitamente»²². Insieme alla decadenza del monachesimo e alla secolarizzazione generale della società, venne trascurata anche la tradizione della preghiera di Gesù²³.

La rinascita del monachesimo nel XIX secolo

La pratica della preghiera del cuore rinacque in Russia solo alla fine del XVIII secolo. Il protagonista di questo rinascimento fu san Paisij Veličkovskij. Giovane russo dall'accademia teologica di Kiev, Paisij era appassionato delle opere dei santi padri. La ricerca di un ambiente in cui l'insegnamento dei padri fosse messo in pratica lo condusse al Monte Athos, dove divenne monaco. Tuttavia, in quell'epoca anche l'Athos si trovava in un periodo di decadenza e alla fine Paisij, che non aveva trovato un padre spirituale d'esperienza, si lasciò a guidare alla Sacra Scrittura e dagli scritti dei santi Padri e così ebbe modo di conoscere e sperimentare la tradizione esicasta. Dopo 17 anni trascorsi presso la Santa Montagna si stabilì nel monastero di Niamts in Moldavia che, rispetto al Monte Athos, all'epoca «era uno degli angoli più fiorenti del mondo ortodosso»²⁴. Nel 1763 divenne egumeno del monastero, che sotto la sua guida si trasformò in un grande centro di rinascita del monachesimo. Prima di tutto egli mise in pratica gli insegnamenti dei Padri e la spiritualità esicasta appresa all'Athos: tutti i monaci dovevano condurre una vita di obbedienza con la confessione quotidiana dei pensieri. Lo *Starec* Paisij insegnava a tutti la pratica della preghiera di Gesù, che considerava il miglior modo di

²¹ SUBBOTIN, N., *Materialy dlja istorii raskola za pervoe vremja ego suščestvovanija*, I, Moskva 1875, 120-144.

²² Cf. E. ANISIMOV, «Missione ortodossa e stato moderno all'epoca dei Pietro il Grande», in *Le missioni della Chiesa ortodossa russa. Atti del XIV Convegno ecumenico internazionale di spiritualità ortodossa sezione russa*, Bose 2006, 112-114.

²³ AMBROGIO (MATSEGORA), «L'esicasmismo russo alla luce dell'onomatodossia: la preghiera di Gesù fra la poesia dei profeti e il razionalismo degli accademici», in G.F. GAREL, ed., *La preghiera del cuore: tradizione ed esperienza*, 2019, 67.

²⁴ Cf. «Introduzione», in P. VELIČKOVSKIJ, *Autobiografia di uno starets*, Bressio di Teolo (PD) 1988, 20.

combattere i pensieri che doveva essere «l'impegno spirituale essenziale del monaco»²⁵.

Oltre a questo, presso il monastero si svolgeva il lavoro di traduzione e pubblicazione delle opere dei santi Padri, perciò vi fu fondata anche una casa editrice. Il frutto più prezioso di questo lavoro è stato la *Filocalia* in slavo-ecclesiastico, tradotta dal greco e pubblicata nel 1793. Quest'opera divenne un manuale di vita spirituale per le successive generazioni di monaci.

Concludendo questo passaggio su Paisij, possiamo sottolineare che, alla base della rinascita del monachesimo, egli pose due assi fondamentali: la pubblicazione e lo studio delle opere dei padri della Chiesa e la creazione di un ambiente monastico in cui l'esperienza dei padri venisse messa in pratica.

Abbiamo detto che Paisij è stato il protagonista della rinascita del monachesimo. Sotto il suo influsso nacque il più noto centro del monachesimo russo del XIX secolo, il monastero di Optina. I primi *starcy* di Optina furono i discepoli dei discepoli di Paisij. Qui ebbe continuazione l'attività di traduzione e pubblicazione delle opere dei padri. Il monastero di Sarov, altro famoso centro, è noto grazie a san Serafino. Egli studiava e teneva nella sua cella la *Filocalia* tradotta e pubblicata da Paisij, che era il suo libro preferito.

Questi centri monastici, come nella Rus' medievale, erano caratterizzati da un forte legame con il popolo. Insieme all'intensa vita spirituale, gli *starcy* di Optina accoglievano ogni giorno i numerosi pellegrini di tutte le classi sociali che raggiungevano il monastero da tutta la Russia. La stessa «apertura al popolo» caratterizzava anche l'attività di san Serafino di Sarov. Grazie a questo atteggiamento, questi due centri monastici sono diventati, secondo le parole di G. Fedotov, «due fuochi vicino ai quali si scaldava la Russia ghiacciata»²⁶.

Questa fioritura del monachesimo favorì anche la rinascita e la diffusione dell'ormai dimenticata pratica della preghiera del cuore. Tutti gli *starcy* di Optina hanno lasciato qualche insegnamento su questa preghiera e lo *starec* Barsanufio le dedicò un intero trattato. In questo trattato egli, in modo pratico e semplice, e con numerosi esempi tratti dagli scritti dei padri e dalla propria esperienza personale, spiega come si può vivere personalmente l'esperienza della preghiera del cuore.

L'eredità spirituale di san Serafino di Sarov è diventata famosa grazie ai *Discorsi con Motovilov*²⁷, pubblicati nel XIX secolo, dopo la morte del santo. Quest'opera, anche se è ancora in attesa di un'edizione critica, non lascia dubbi che san Serafino praticasse la preghiera di Gesù e che avesse condiviso con l'autore del testo la propria esperienza di questa preghiera.

²⁵ ANDREA (WADE), «San Paisij Veličkovski e il rinnovo dell'esicasmo athonita», in G.F. GAREL, ed. *La preghiera del cuore: tradizione ed esperienza*, Torino 2019, 141-152.

²⁶ «два костра, у которых отогревается замёрзшая Россия». FEDOTOV, G.P., *Svjatye drevnej Rusi*, Moskva 1990, 239.

²⁷ SERAFIM DI SAROV, *Colloquio del grande santo russo Serafino di Sarov con N.A. Motovilov sulle mete della vita cristiana*, Roma 1944.

Gli scritti sulla preghiera di Gesù

La rinascita di questa tradizione non era dunque limitata agli ambienti monastici, ma si diffuse anche tra i fedeli. A questa inclinazione di massa per la spiritualità monastica, che, come abbiamo visto, era presente anche nella Rus' del medioevo, hanno contribuito diversi fattori. Il primo è stato la pubblicazione delle opere dei Padri e soprattutto della *Filocalia*, compiuta da Paisij e dai suoi successori.

L'altro, e forse il più importante, è stato l'esperienza di applicare l'insegnamento dei padri alle realtà della vita quotidiana. All'elaborazione di un concetto della pratica della spiritualità monastica nel mondo si sono dedicati alcuni dei più illuminati teologi del XIX secolo. Certamente, come possiamo intuire, l'aspetto chiave di questo concetto era la preghiera di Gesù che, rispetto ad altri atti ascetici, era accessibile a tutti, sia ai monaci sia ai laici.

Una particolarità caratteristica di questo «movimento della preghiera del cuore» in Russia è stata l'accento sull'aspetto pratico, senza una profonda riflessione teologica. Nelle opere dei teologi possiamo trovare infatti tantissimi consigli su come e quante volte al giorno si debba recitare la preghiera. Tuttavia, le profonde questioni antropologiche e teologiche che riguardano «l'opera mentale» erano lasciate fuori parentesi. A volte sembrava che questo si facesse volontariamente, proprio per evitare che qualcuno iniziasse a cercare di analizzare il fenomeno della preghiera del cuore con gli strumenti della *ratio*. Forse per questo motivo san Teofane il Recluso, nella sua traduzione russa della *Filocalia*, eliminò alcuni passi, ad esempio, il trattato di san Simeone il Nuovo teologo sui tre modi di pregare, in cui sono descritte alcune pratiche psicosomatiche²⁸. Allo stesso tempo, san Teofane aggiunse il volume degli scritti di san Teodoro Studita, pensando, forse, che le raccomandazioni pratiche per la vita monastica comunitaria fossero più importanti dell'«elevata teologia» di alcuni padri²⁹.

Questa inclinazione all'aspetto pratico della preghiera trovò la sua massima espressione in alcune opere letterarie dell'epoca. Nel XIX secolo furono pubblicati i *Racconti di un pellegrino russo*³⁰, scritti da un autore sconosciuto. In questo libro si raccontava la storia di un semplice pellegrino-*strannik* che viaggiava da una città all'altra cercando di imparare la preghiera del cuore. Alla fine egli trovò uno *starec* che gli diede alcune spiegazioni iniziali sulla preghiera e gli consigliò di leggere la *Filocalia*, che contiene tutto l'insegnamento sulla preghiera di Gesù. Seguendo questo suggerimento, lo *strannik* raggiunse le vette più alte nell'esercizio di questa preghiera. Un altro libro importante è *Sulle montagne del Caucaso*³¹, in cui il monaco Ilarion descrisse la propria esperienza di conoscenza della preghiera del cuore tramite l'insegnamento ricevuto dagli eremiti del Caucaso.

²⁸ Cf. DUNAEV, A.G., «Isichazm», in *Pravoslavnaja enciklopedija*, XXVII, Mosca 2011, 248.

²⁹ Cf. *Ibid.*, 248.

³⁰ Cf. MAINARDI, A. – RIGO, A., ed., *Racconti di un pellegrino russo*, Spiritualità orientale, Magnano (BI) 2005; PENTKOVSKIJ, A.M. – FERRARI, A. – ŠPIDLÍK, T., ed., *Racconti di un pellegrino russo*, Roma 2004⁷.

³¹ Cf. ILARION, *Sulle montagne del Caucaso*, Spiritualità orientale, Magnano 2019.

La preghiera di Gesù ai nostri giorni

La fioritura della pratica della preghiera di Gesù fu interrotta dalla rivoluzione d'ottobre e dall'inizio delle persecuzioni contro la Chiesa. L'epoca sovietica sradicò completamente i novelli germogli spirituali che avevano appena cominciato a mettere radici nell'anima del popolo russo.

La tradizione della preghiera del cuore non morì del tutto e, grazie a san Silvano del Monte Athos e al suo discepolo, l'archimandrita Sofronij (Sacharov), è arrivata ai nostri giorni come un'esperienza viva.

L'archimandrita Sofronij (canonizzato dalla Chiesa di Costantinopoli nel 2019), narrò la vita e gli insegnamenti del suo padre spirituale, in particolare sulla preghiera del cuore. In questo modo il mondo conobbe san Silvano, che oggi è considerato uno dei più grandi santi del XX secolo.

Il capolavoro di Sofronij è stato la fondazione del monastero di san Giovanni Battista nell'Essex, in Inghilterra, che rappresenta forse l'unico esempio di continuazione della tradizione della preghiera del cuore ai nostri giorni. Una delle pietre angolari della pratica della preghiera di Gesù nel monastero è stata la profonda riflessione teologica di Sofronij sull'antropologia cristiana, sull'uomo che prega, legata alla sua personale esperienza ascetica.

Pregando con il Nome di Gesù Cristo, — dice Sofronij, — poniamo noi stessi di fronte alla pienezza assoluta e all'Increato Primo-essere, e all'essere creato. Per entrare nella sfera di questa pienezza dell'Essere, noi dobbiamo dargli dimora in noi, cosicché la Sua vita diventi anche la nostra, attraverso l'invocazione del Suo Nome, secondo il comandamento: Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore. *Colui che si unisce al Signore è un solo spirito con il Signore*³².

Questa profonda riflessione teologica ha trovato espressione nella vita del monastero, dove l'esercizio della preghiera di Gesù penetra in tutte le attività dei monaci e delle monache (il monastero è misto). Essi si dedicano allo studio dell'eredità spirituale di san Silvano e san Sofronij. Durante il corso di tutto l'anno liturgico una parte della liturgia delle ore, seguendo la tradizione atonita e degli *starcy* russi, viene sostituita dalla recita comune della preghiera di Gesù. Presso la comunità di san Giovanni Batista c'è anche un corso catechetico per i ragazzi che, insieme con loro genitori, frequentano regolarmente il monastero. In questo corso i bambini, oltre alle conoscenze basilari sulla fede cristiana, imparano anche come si debba pregare e quale posto occupi la preghiera di Gesù. Possiamo citare le parole di sister Magdalen, che da anni svolge questo servizio nel monastero:

Loro [i bambini] possono imparare abbastanza naturalmente a fare il segno della Croce prima di dormire (su di sé e sul letto o sul cuscino) come una benedizione per la notte, ad usare la preghiera di Gesù, o a parlare con parole loro al Signore e ai santi quando vogliono. Così se sono tentati (ad es. dalla paura o dagli incubi), essi useranno spontaneamente le «armi» giuste. I bambini potrebbero dormire con una corda per la

³² CULURGIONI, V., *Una teologia che si fa vita : il contributo dell'archimandrita Sofronij Sacharov alla riflessione attuale sull'invocazione del Nome di Gesù*, Roma 2019, 38.

preghiera nella loro mano o sotto il loro cuscino — e potrebbero includere la preghiera di Gesù (anche solo poche volte) nelle loro preghiere³³.

Purtroppo l'esperienza di questo monastero deve essere considerata come un'eccezione. Il fatto è che la Chiesa in Russia, si trova ancora alla ricerca della propria strada dopo il regime comunista, facendo solo generalmente riferimento al patrimonio dell'epoca sinodale, a volte idealizzandolo eccessivamente, quasi senza prendere in considerazione i ricchi e preziosi frutti dell'eredità dei migranti russi del XX secolo, quella teologica e quella spirituale.

La preghiera del cuore nella tradizione occidentale

Generalmente si pensa, particolarmente nel mondo ortodosso, che la pratica della preghiera del cuore si è sviluppata nella tradizione orientale, mentre nella tradizione occidentale è stata conosciuta solo nel XX secolo, grazie alla traduzione di alcuni scritti come i famosi *Racconti di un pellegrino russo*³⁴. In un certo senso questo è vero: l'interesse per la preghiera del cuore è arrivato nel mondo cattolico occidentale tramite la conoscenza dell'Oriente cristiano.

D'altra parte, tuttavia, l'esercizio della «preghiera segreta» (*oratio furtiva*) ebbe una grande fioritura, ad esempio, nella mistica tedesca medievale. Questa preghiera aveva un carattere breve e determinato, si pronunciava in modo frequente e si univa con il respiro, per cui spesso veniva chiamata «preghiera mentale». Tali caratteristiche permettono di considerarla come l'analogo più vicino alla preghiera di Gesù conosciuta nel mondo orientale-ortodosso.

La pratica di questa preghiera era fiorente nei monasteri femminili delle monache cistercensi e domenicane in Sassonia, Svizzera e Bavaria nel XIII-XIV secolo. Le testimonianze della presenza di questa tradizione si possono trovare, ad esempio, nella *Rivelazione* di Margarete Ebner:

In quel tempo mi succedeva spesso, e succede anche adesso, che di notte mi visitasse la grazia divina così fortemente da non poter fare nessuna cosa esterna, non ricordando neanche me stessa. E dentro di me sento una dolcezza, una grande grazia e una vera presenza di Dio nell'anima. Tutto ciò proviene in me dal Suo dolcissimo nome «Gesù Cristo». Lo ripetevo così spesso, che quelli che erano vicino a me e contavano dicevano che pronunciavo «Gesù Cristo» fino a mille volte. Non avevo le forze di smettere finché non c'era la volontà di Dio³⁵.

³³ CULURGIONI, V., *Una teologia che si fa vita : il contributo dell'archimandrita Sofronij Sacharov alla riflessione attuale sull'invocazione del Nome di Gesù*, Roma 2019, 61-62.

³⁴ WARE K., *La potenza del nome : la preghiera di Gesù nelle spiritualità ortodossa*, IX, Via Lattea, Torino 2000, 21-22.

³⁵ «В то время со мной также случалось и еще часто случается ныне, что по ночам меня посещает столь могучая Божия благодать, что я не могу совершать никаких внешних дел, да и себя едва помню. А внутри ощущается сладость, великая благодать и подлинное присутствие Бога в душе. Все сие запечатлевает во мне Его сладчайшее имя “Иисус Христос”. Я столь часто его повторяла, что бывшие подле меня и считавшие утверждали: я порой произносила “Иисусе Христе” до тысячи раз. У меня не было никаких сил перестать, пока на то не было соизволения Божьего». Cf. DUNAEV, A.G., «Isichazm», in *Pravoslavnaja enciklopedija*, XXVII, Mosca 2011, 249.

Conclusione

La conclusione a cui ci potrebbero portare queste osservazioni è che in un certo qual modo la preghiera di Gesù sia tradizionale per il mondo cattolico occidentale quanto per quello ortodosso orientale. La differenza fondamentale tra queste due tradizioni sarebbe il modo di esercitarla. Da questo punto di vista, l'esperienza della Chiesa russa nella pratica della preghiera di Gesù diffusa tra i fedeli laici è un grande patrimonio che, però, è ancora tutto da riscoprire non solo per i cattolici, ma anche per gli ortodossi stessi. Per questo motivo l'interesse verso questa preghiera nel mondo cattolico e nel mondo ortodosso potrebbe diventare oggetto di un'importante collaborazione sia quanto allo studio sistematico dell'eredità dei grandi maestri della vita spirituale del passato, sia quanto alla rinascita dell'interrotta tradizione viva di questa preghiera, che sicuramente potrebbe portare anche in Occidente buoni e preziosi frutti e diventare una via per la conoscenza e la comprensione intima della grande ricchezza del patrimonio della Chiesa unita nel sacramento della preghiera.