

LA PREGHIERA COME FONDAMENTO DELLA VITA SPIRITUALE

Vescovo Ilarione Alfeyev di Vienna e Austria

In this presentation I would like to address the theme of prayer as the foundation of our spiritual life both as individuals and as members of ecclesial community. Every Christian is called to the life of prayer, to the constant dialogue with God Almighty, with Jesus Christ, with the whole community of Christians, both living and departed. It is through experience of prayer that we can fulfil our Christian vocation.

How is this experience understood in the Orthodox tradition? What are the main features of the theory and practice of prayer in the Orthodox Church?

La preghiera come incontro

La preghiera è un incontro con il Dio vivente. Il cristianesimo dà all'uomo un accesso diretto a Dio, che ascolta l'uomo, lo aiuta, lo ama. Qui sta la radicale differenza del cristianesimo, per esempio, dal buddismo, dove nel momento della meditazione l'orante ha a che fare con un impersonale essere superessenziale, nel quale si immerge e si dissolve, ma non percepisce Dio come Persona vivente. Nella preghiera cristiana l'uomo sente la presenza del Dio vivente.

Nel cristianesimo ci si rivela il Dio fatto Uomo. Quando noi stiamo davanti all'icona di Gesù Cristo, noi contempliamo il Dio Incarnato. Noi sappiamo che è impossibile rappresentare, descrivere, raffigurare Dio in un'icona o in un quadro. Ma è possibile raffigurare Dio fattosi Uomo, quale Egli si rivelò agli uomini.

Attraverso la preghiera noi ci rendiamo conto che Dio prende parte a tutto ciò che avviene nella nostra vita. Per questo il colloquio con Dio non deve limitarsi a essere lo sfondo della nostra vita, ma deve diventarne il principale contenuto. Tra l'uomo e Dio ci sono molteplici barriere, che possono essere sormontate solo con l'aiuto della preghiera.

Spesso ci si chiede: perché è necessario pregare, chiedere a Dio qualcosa, se Dio sa comunque ciò di cui abbiamo bisogno? A questa obiezione risponderò così: noi non preghiamo per chiedere a Dio qualcosa. Certo, in determinati casi noi gli chiediamo un concreto aiuto per questa o quella situazione, ma questo non deve essere il principale contenuto della preghiera.

Dio non può essere solo uno “strumento sussidiario” nei nostri affari terreni. Il principale contenuto della preghiera deve sempre restare la stessa presenza innanzi a Dio, l’incontro stesso con lui. Occorre pregare per stare con Dio, entrare in relazione con Dio, sentirne la presenza.

Tuttavia non sempre nella preghiera avviene l’incontro con Dio. Infatti, persino quando ci incontriamo con una persona, noi siamo ben lontani dal superare tutte le barriere che ci separano, per essere capaci di scendere in profondità: spesso le nostre relazioni interpersonali si limitano a un livello superficiale. Così avviene anche nella preghiera. A volte sentiamo che tra noi e Dio si leva letteralmente un muro impenetrabile, che Dio non ci ascolta. Ma occorre comprendere che non è stato Dio a erigere questa barriera, ma noi stessi con i nostri peccati. Nelle parole di Meister Eckhart, Dio è sempre accanto a noi, ma noi siamo lontani da lui, Dio ci ascolta sempre, ma noi non lo ascoltiamo, Dio è sempre dentro di noi, ma noi siamo fuori: Dio è a casa in noi, ma noi in Lui siamo estranei.

La preghiera come dialogo

La preghiera è un dialogo. Essa include in sé non solo il nostro rivolgerci a Dio, ma anche la risposta di Dio stesso. Come in ogni dialogo, nella preghiera è importante non solo parlare, esprimersi, ma anche ascoltare la risposta. Non sempre la risposta di Dio viene immediatamente nel momento della preghiera, talvolta sopravviene col tempo. Per esempio gli chiediamo aiuto, e questo giunge solo dopo ore o giorni. Ma noi comprendiamo che ciò è avvenuto proprio perché abbiamo invocato l’aiuto di Dio nella preghiera.

Attraverso la preghiera noi penetriamo nella conoscenza di Dio. Pregando, è molto importante essere pronti al fatto che Dio ci si riveli, ma egli può mostrarsi diverso da come noi ce lo raffiguriamo. Spesso noi facciamo

l'errore di avvicinarci a Dio con le rappresentazioni che ce ne siamo fatti, e queste rappresentazioni offuscano per noi la vera immagine del Dio vivente, che Dio stesso può rivelarci. Non di rado gli uomini si costruiscono degli idoli interiori ai quali rivolgono le loro preghiere. Quest'idolo morto, fatto artificialmente, costituisce un ostacolo, una barriera tra il Dio vivente e noi. Noi dobbiamo essere pronti che Dio ci si riveli diverso dalle nostre rappresentazioni su di lui. Per questo, accostandoci alla preghiera, occorre separarsi da tutte le immagini che la nostra fantasia umana si crea.

La risposta di Dio può avvenire in modi diversi, ma la preghiera non rimane mai senza risposta. Se noi non sentiamo risposta, significa che qualcosa non va in noi stessi, che non abbiamo ancora acquisito quella pace indispensabile per incontrare Dio.

Preghiere brevi

Spesso si chiede: come si deve pregare, con quali parole, in quale lingua? Alcuni arrivano a dire: “Io non prego, perché non ne sono capace, non conosco pregare”. Per la preghiera non occorre alcuna competenza specifica. Con Dio si può semplicemente conversare. Durante gli uffici liturgici nella Chiesa ortodossa russa utilizziamo una lingua specifica: lo slavo ecclesiastico. Ma nella preghiera personale, quando siamo soli con Dio, non c'è alcun bisogno di una lingua particolare. Possiamo pregare Dio con la lingua che adoperiamo per parlare con la gente, per pensare.

La preghiera può essere molto semplice. Sant'Isacco il Siro diceva: “Tutta la stoffa della tua preghiera non sia di molte parole. Una sola parola salvò il pubblicano, e una parola sola del ladrone sulla croce bastò a farlo erede del Regno dei Cieli”. Ricordiamo la parabola del fariseo e del pubblicano: “Due uomini entrarono nel tempio per pregare: uno era un fariseo, l'altro un pubblicano. Il fariseo, in piedi, pregava così tra sé: ‘Dio! Ti ringrazio che io non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti adulteri, e neppure come questo pubblicano; digiuno due volte la settimana e pago le decime di tutto quel che possiedo’. Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma battendosi il petto diceva: ‘O Dio! Abbi pietà di me

peccatore!” (Lc 18, 10-13). Questa breve preghiera lo salvò. Ricordiamo anche il ladrone che fu crocifisso con Gesù e che gli disse: “Ricordati di me, Signore, quando verrai nel Tuo Regno” (Lc 23, 42). Questo solo bastò a farlo entrare in paradiso.

La preghiera può essere estremamente breve. Dio non ha bisogno di parole, ma del cuore dell'uomo. Le parole sono secondarie: conta essenzialmente il sentimento, la disposizione con cui ci accostiamo a Dio. Pregare senza un'adeguata disposizione interiore, distratti, mentre la nostra mente divaga, è di gran lunga più pericoloso che dire nella preghiera una parola scorretta. Una preghiera distratta non ha né senso né valore. Qui vige una legge semplice: se le parole della preghiera non hanno raggiunto il nostro cuore, non raggiungeranno nemmeno Dio. Come talvolta si dice, una preghiera simile non si solleva al di sopra del soffitto della camera in cui preghiamo, e dovrebbe raggiungere il cielo!

Un asceta diceva che se noi potessimo soltanto pronunciare, con tutta la forza del sentimento, con tutto il cuore e tutta l'anima una sola preghiera: “Signore, abbi pietà!”, sarebbe sufficiente per la salvezza. Ma il problema sta nel fatto che, normalmente, noi non possiamo dire queste parole con tutto il cuore, non possiamo dirle con tutta la nostra vita. Per questo, per farci ascoltare da Dio, ricorriamo alle molte parole.

Preghiera e vita

Talvolta la preghiera porta una grandissima gioia, illumina la persona, le dà nuove forze e nuove possibilità. Ma molto spesso accade che non si è disposti a pregare, non se ne ha voglia. La preghiera non deve dipendere dalla nostra disposizione. La preghiera è un lavoro faticoso. San Silvano dell'Athos diceva che “pregare è versare il sangue”. Come in ogni lavoro, da parte dell'uomo occorre sforzo, a volte molto grande, per forzarsi a pregare persino in quei momenti in cui non se ne ha voglia.

Ma perché a volte non abbiamo voglia di pregare? Io penso che la ragione principale è che la nostra vita non corrisponde alla preghiera, non le è conforme. Da bambino, quando studiavo musica, avevo uno straordinario

maestro di violino: le sue lezioni era talvolta molto interessanti, ma a volte molto difficili, ma questo non dipendeva dal suo atteggiamento, ma da quanto io mi ero preparato alla lezione. Se avevo studiato molto, imparando un pezzo e arrivando a lezione ben preparato, la lezione finiva in un attimo, ed era molto piacevole, sia per me, sia per il maestro. Se invece per tutta la settimana ero stato pigro e arrivavo impreparato, il maestro si arrabbiava, e io restavo male che la lezione non fosse andata come avrei voluto.

Esattamente la stessa cosa avviene con la preghiera. Se la nostra vita non è una preparazione alla preghiera, allora ci sarà estremamente difficile pregare. La preghiera è l'indicatore della nostra vita spirituale, una sorta di cartina tornasole. Dobbiamo predisporre la nostra vita in modo tale che essa corrisponda alla preghiera. Quando preghiamo il *Padre nostro*, noi diciamo: "Signore, sia fatta la tua volontà": questo significa che noi dobbiamo sempre essere pronti a compiere la volontà di Dio, persino nel caso in cui essa contraddica la nostra volontà umana. Quando noi diciamo a Dio: "E rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori", con ciò stesso ci assumiamo la responsabilità di perdonare gli uomini, di rimettere i loro debiti, poiché se noi non li rimettiamo ai nostri debitori, nella logica di questa preghiera, nemmeno Dio rimetterà a noi i nostri debiti. In tal modo una cosa deve corrispondere all'altra: la vita alla preghiera e la preghiera alla vita. Senza questa corrispondenza non progrediremo né nella vita né nella preghiera.

La regola di preghiera

Nella tradizione ortodossa esiste l'idea di una "regola di preghiera". Di che si tratta? Sono preghiere che una persona recita regolarmente, ogni giorno. Ciascuno ha una regola di preghiera diversa. Per qualcuno le preghiere del mattino o della sera durano qualche ora, per un altro solo qualche minuto. Tutto dipende dalla maturità spirituale della persona, dal grado del suo radicamento nella preghiera e dal tempo di cui dispone.

È molto importante rispettare la regola di preghiera, sia pure la più breve, perché nella preghiera vi sia regolarità, costanza. Ma la regola non deve trasformarsi in formalità. L'esperienza di molti fedeli mostra che la continua

lettura delle stesse preghiere finisce per far perdere valore, freschezza alle parole e, abituandovisi, si smette di concentrarsi sul loro significato. Bisogna cercare con tutte le forze di sfuggire a questo pericolo.

San Teofane il Recluso, uno straordinario asceta del XIX secolo, consigliava di calcolare la regola di preghiera non con la quantità delle preghiere, ma col tempo che siamo disposti a consacrare a Dio. Per esempio, possiamo darci la regola di pregare mezz'ora al mattino e alla sera, ma queste mezz'ore devono essere interamente date a Dio. E non è così importante che in questi minuti noi leggiamo tutte le preghiere o soltanto una; oppure possiamo dedicare un'intera sera a leggere il Salterio, il Vangelo, o a pregare con parole nostre. Ciò che conta è che siamo concentrati in Dio, che la nostra attenzione non divaghi e che ogni parola raggiunga il cuore. È questo un consiglio che ho trovato utile per me, ma non escludo che altri trovino migliore il consiglio del padre spirituale. Qui molto dipende dalle peculiarità di ognuno.

Mi sembra che per chi vive nel mondo possano bastare non dico quindici, ma persino cinque minuti di preghiera al mattino e alla sera, ovviamente recitate con attenzione, per essere autentici cristiani. Quel che conta è che il pensiero corrisponda sempre alle parole, che il cuore risponda alle parole della preghiera, e che tutta la vita si accordi alla preghiera.

Il pericolo dell'abitudine

Ogni cristiano si scontra con il pericolo di abituarsi alle parole della preghiera e di distrarsi durante la preghiera. Affinché ciò non accada, occorre lottare contro se stessi costantemente, come dicevano i santi Padri, “stare di guardia alla propria mente”, imparare a “racchiudere la mente nelle parole della preghiera”. Una volta, in chiesa, si rivolse a me una donna: “Padre, sono molti anni che recito le preghiere — il mattino e la sera — ma quanto più le recito tanto meno mi piacciono, tanto meno sento di credere in Dio. Queste parole mi hanno a tal punto annoiato, che non ho ormai nessuna reazione”. “E lei non dica più le preghiere del mattino e della sera”, le dissi. “Come?”, fece meravigliata. “La smetta”, ripetei, “non le reciti più. Se il suo cuore non reagisce più ad esse, occorre che lei trovi un altro modo di pregare. Quanto

tempo impiega a dire le preghiere del mattino?” “Dodici minuti”. “Lei è pronta ogni mattino a dedicare dodici minuti a Dio?”. “Sì, sono pronta”. “Allora prenda una preghiera del mattino a sua scelta, e la ripeta per dodici minuti. Legga una frase, faccia silenzio, pensi a quel che significa, poi legga un'altra frase, faccia un po' di silenzio, pensi al contenuto di quel che ha letto, la ripeta ancora, pensi se la sua vita corrisponde a quelle parole, se è pronta a vivere in modo tale che questa preghiera divenga realtà nella sua vita”.

Occorre imparare a pregare. È necessario lavorare su di sé, non ci si può permettere di stare dinanzi all'icona e pronunciare parole vane.

Sulla qualità della preghiera si riflette anche ciò che la precede e ciò che la segue. Non ci si può concentrare sulla preghiera se si è in collera, se per esempio abbiamo appena litigato, se ci siamo adirati con qualcuno. Ciò significa che nel tempo che precede la preghiera noi dobbiamo prepararci interiormente ad essa, liberandoci da ciò che ci impedisce di pregare, predisponendoci alla pace della preghiera. Allora anche la preghiera ci sarà più facile. Ma, s'intende, anche dopo la preghiera non ci si deve immergere in occupazioni vane. Terminata la preghiera, aspettate ancora qualche tempo per ascoltare la risposta di Dio, perché qualcosa in voi risuoni, faccia eco alla presenza di Dio.

La posizione del corpo durante la preghiera

Nella pratica della chiesa antica, durante la preghiera si impiegavano posture, gesti, posizioni del corpo diversi. Si pregava in piedi, in ginocchio, prostrati sul pavimento con le braccia distese, o in piedi con le mani levate. Durante la preghiera si facevano inchini (fino alla cintura o fino a terra), e così pure il segno della croce. Di tutta la varietà delle posture del corpo durante la preghiera, nella pratica contemporanea se ne sono conservate alcune: anzitutto la preghiera in piedi e la preghiera in ginocchio, accompagnate dal segno di croce e dagli inchini.

Perché è in generale importante che il corpo partecipi alla preghiera? perché non si può semplicemente pregare in spirito sdraiati sul letto, o seduti in poltrona? In linea di principio si potrebbe pregare anche sdraiati, o seduti: in

alcuni casi, quando si è malati, per esempio, o in viaggio, facciamo proprio così. Ma in condizioni normali è necessario adoperare quelle posizioni che sono state conservate dalla tradizione della chiesa ortodossa. Il fatto è che corpo e spirito nell'uomo sono indissolubilmente legati, e lo spirito non può essere assolutamente indipendente dal corpo. Non a caso gli antichi padri dicevano: “Se il corpo non fatica nel lavoro della preghiera, la preghiera resta senza frutto”.

Se entrate in una chiesa ortodossa durante un ufficio di quaresima, vedrete come di tanto in tanto tutti i fedeli contemporaneamente si inginocchiano, poi si rialzano, di nuovo si inginocchiano e di nuovo si rialzano. E così nel corso di tutto l'ufficio. E sentirete che in questo ufficio c'è una particolare intensità, che le persone non solo pregano, ma faticano nella preghiera, si fanno carico dell'asceti della preghiera.

Al tempo stesso ci sono persone che non sono in grado di fare inchini o di stare in piedi a lungo. Mi è capitato di sentire da persone anziane: “Io non vado in chiesa perché non posso stare in piedi”, oppure: “Io non prego Dio, perché mi fanno male le gambe”. Dio non ha bisogno delle gambe, ma dei cuori. Se non potete pregare stando in piedi, pregate seduti; se non potete seduti, pregati sdraiati. Come diceva un asceta, “è meglio sedere pensando a Dio, che stare in piedi pensando alle gambe”.

La preghiera davanti alle icone

Nella preghiera l'esteriorità non deve sostituire la dimensione interiore. L'esterno può favorire l'interno, ma anche ostacolarlo. Le tradizionali posizioni del corpo durante la preghiera, indubbiamente, favoriscono lo stato di preghiera, ma in nessun modo possono sostituire il principale contenuto della preghiera.

Gli strumenti che aiutano la preghiera sono importanti, ma non possono sostituirci il contenuto. Uno tra i più importanti di questi strumenti è l'icona. I cristiani ortodossi, di regola, pregano dinanzi alle icone del Salvatore, della Madre di Dio, dei santi, davanti all'immagine della Santa Croce. I protestanti, invece, pregano senza icone. Si può scorgere una differenza tra la

preghiera degli uni e degli altri. Nella tradizione ortodossa la preghiera è più concreta: contemplando, è come se guardassimo in una finestra che ci schiude un mondo altro, e dietro questa icona stesse Colui, al quale rivolgiamo la nostra preghiera.

Ma è molto importante che l'icona non si sostituisca all'oggetto della preghiera, che non ci si rivolga nella preghiera direttamente all'icona senza cercare di raffigurarsi interiormente colui che è effigiato sull'icona. L'icona non è che una memoria, un simbolo di quella realtà che sta dietro di essa. Come dicevano i Padri della Chiesa, "l'onore reso all'immagine sale al prototipo". Quando noi ci accostiamo all'icona del Salvatore o della Madre di Dio e la veneriamo, cioè la baciamo, con questo gesto esprimiamo il nostro amore al Salvatore o alla Madre di Dio.

L'icona non deve trasformarsi in un idolo, né ci si deve illudere che Dio sia proprio tale quale lo si rappresenta sull'icona. Esiste per esempio un'icona della Santa Trinità detta "Trinità neotestamentaria": è un'immagine non canonica, cioè non corrispondente ai canoni ecclesiastici, ma la si può vedere in qualche chiesa. In quest'icona Dio Padre è raffigurato con l'aspetto di un anziano dai capelli grigi, Gesù Cristo come un giovane, e lo Spirito santo come una colomba. In nessun caso ci si può permettere di credere che la Santa Trinità abbia proprio quest'aspetto. La Santa Trinità è Dio, che non può essere rappresentato dall'immaginazione umana. E, rivolgendosi a Dio-Santa Trinità nella preghiera, occorre rinunciare a qualsiasi genere di fantasia. La nostra immaginazione deve essere libera da immagini, la mente d'una purezza cristallina e il cuore pronto a ospitare Dio Vivente.

La preghiera per il prossimo

Noi preghiamo non solo per noi stessi, ma anche per il nostro prossimo. Ogni mattina e ogni sera, e anche quando siamo in chiesa, ci ricordiamo dei nostri parenti, delle persone che ci sono vicine, degli amici, dei nemici: per tutti sale la nostra preghiera a Dio. Questo è molto importante, poiché gli uomini sono legati tra loro da vincoli indissolubili, e spesso la preghiera di uno salva l'altro da un grande pericolo.

Nella vita di san Gregorio di Nazianzo ci fu un caso simile. Quando egli era ancora giovane, non battezzato, gli capitò di attraversare il mar Mediterraneo in nave. Improvvisamente si levò una violenta tempesta, che proseguì molti giorni, e ormai nessuno sperava più di salvarsi, l'imbarcazione era pressoché sommersa dalle onde. Gregorio pregò Dio e durante la preghiera vide sua madre, che in quel momento si trovava sulla riva, ma, come si venne a sapere più tardi, aveva sentito il pericolo e si era messa a pregare intensamente per il figlio. La nave, contro tutte le aspettative, raggiunse felicemente la riva. Gregorio ricordò sempre di aver scampato il pericolo grazie alle preghiere della madre.

Noi preghiamo per il nostro prossimo non perché Dio non sappia come salvarlo, ma poiché Egli vuole che noi partecipiamo alla salvezza gli uni degli altri. Certo, Egli sa ciò che è necessario a ogni uomo: sia a noi sia al nostro prossimo. Quando noi preghiamo per il prossimo, questo non significa affatto che noi vogliamo essere più misericordiosi di Dio, ma semplicemente che vogliamo partecipare alla salvezza degli altri. E nella preghiera noi non dobbiamo dimenticarci delle persone con cui viviamo, né del fatto che esse pregano per noi. Ognuno di noi la sera, mettendosi a letto può dire a Dio: “Signore, per le preghiere di tutti coloro che mi amano, salvami”.

Preghiera per i defunti

I cristiani ortodossi pregano non solo per quanti sono ancora in vita, ma anche per chi è passato da questo mondo al Padre.

La preghiera per i defunti è necessaria soprattutto per noi, poiché quando viene a mancare una persona cara, noi ne avvertiamo la perdita e ne soffriamo profondamente. Ma quella persona continua a vivere, solo che vive in un'altra dimensione, essendo passata all'altro mondo. Affinché non si dissolva il legame tra noi e lei, dobbiamo pregare per lei. Allora ne sentiremo la presenza, sentiremo che non se ne è andata da noi, che il legame che ci unisce è ancora vivo.

Ma la preghiera per i defunti, certamente, è utile anche per loro, poiché quando uno muore, passa a una nuova vita, per incontrarsi con Dio e

rispondere di tutto quello che ha fatto nella sua vita terrena, in bene e in male. È molto importante che la persona in questo cammino sia accompagnato dalle preghiere dei suoi cari: di coloro che rimangono qui, sulla terra, che ne custodiscono la memoria. Chi esce da questo mondo è privato di tutto quello che questo mondo gli aveva dato, rimane soltanto la sua anima. Tutte le ricchezze che possedeva in vita, rimangono qui. Nell'altro mondo va solo l'anima. E l'anima è giudicata da Dio secondo la legge della misericordia e della giustizia. Se qualcuno durante la vita ha fatto qualcosa di malvagio, dovrà subirne il castigo. Ma noi, che siamo rimasti tra i vivi, possiamo pregare Dio perché ne allevi la sorte. E la Chiesa crede che la pena del defunto sia alleviata per le preghiere di coloro che pregano per lui qui sulla terra.

L'eroe del romanzo di Dostoevskij *I fratelli Karamazov*, lo *starec* Zosima, dice così della preghiera per i defunti: “Ogni giorno e quando puoi, di fermamente dentro di te: ‘Signore, abbi pietà di tutti coloro che oggi si sono presentati dinanzi a te’”. Infatti ogni ora e ogni istante migliaia di uomini abbandonano la loro vita in questa terra, e le loro anime si presentano dinanzi al Signore — e quanti di loro si sono separati dalla terra nella solitudine, sconosciuti a tutti, in tristezza e angoscia, senza che nessuno se ne abbia dispiacere... Ed ecco, può darsi, dall'altro estremo della terra salga al Signore anche la tua preghiera per la sua pace, anche se tu non lo conoscevi per nulla, né lui te. Che consolante conforto per la sua anima, che sta timorosa e tremante dinanzi al Signore, sentire in quell'attimo che c'è per lei un intercessore, che è rimasto sulla terra un essere umano che la ama. Sì, e anche Dio guarderà con più misericordia a tutti e due, poiché se già tu hai pietà di lei, quanto più ne avrà pietà Lui, infinitamente più misericordioso... E gli perdonerà a causa tua”.

Preghiera per i nemici

In epoca precristiana vigeva la regola: “Ama il tuo prossimo e odia il tuo nemico” (Mt 5,43). Proprio in conformità a questa regola vive anche la maggioranza degli uomini oggi. A noi viene naturale amare il nostro prossimo, cioè coloro che ci sono vicini, che ci fanno del bene, e considerare con

inimicizia, e a volte con odio, coloro dai quali ci viene il male. Ma Cristo dice che l'atteggiamento deve essere del tutto diverso: "Amate i vostri nemici, benedite coloro che vi maledicono, fate del bene a coloro che vi odiano e pregate per coloro che vi offendono e vi perseguitano" (Mt 5,44). Cristo stesso nel corso della sua vita terrena molte volte diede l'esempio sia dell'amore per i nemici sia della preghiera per i nemici. Quando il Signore fu inchiodato sulla croce dai soldati, Egli patì terribili torture, incredibili sofferenze, ma pregava: "Padre! Perdona loro perché non sanno quello che fanno" (Lc 23,34). Egli pensava in quel momento non a se stesso, non al fatto che quei soldati gli procuravano dolore, ma alla loro salvezza, poiché compiendo il male, essi causavano danno anzitutto a se stessi.

Occorre ricordare che coloro che ci fanno del male o hanno atteggiamenti di inimicizia nei nostri confronti, non sono in se stessi malvagi. Male è il peccato di cui si macchiano. Si deve odiare il peccato, e non il suo portatore: l'uomo. Come diceva san Giovanni Crisostomo, "quando vedi che qualcuno ti fa il male, non odiare lui, ma il diavolo, che sta dietro di lui".

Perché è necessario pregare per i nemici? Non è necessario solo per loro, ma anche per noi. Occorre trovare in sé le forze per riconciliarsi con gli uomini. L'archimandrita Sofronio, nel suo libro su san Silvano del Monte Athos scrive: "Coloro che odiano e respingono il fratello sono feriti nel loro essere, non possono trovare la via verso Dio, che ama tutti". Questo è molto giusto. Quando nel nostro cuore si insedia l'odio verso l'altro, noi diveniamo incapaci di accostarci a Dio. E finché questo sentimento rimane in noi, la via verso Dio ci è sbarrata. Ecco perché è necessario pregare per i nemici.

Ogni volta che ci avviciniamo al Dio vivente, noi dobbiamo essere completamente riconciliati con tutti coloro che consideriamo nostri nemici. Ricordiamo che il Signore dice: "Se porti la tua offerta in sacrificio e là ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te ... va', prima riconciliati con il tuo fratello, e solo allora vieni e presenta la tua offerta" (Mt 5,23). E un'altra parola del Signore: "Fa' presto la pace con il tuo avversario, mentre ancora sei in cammino con lui" (Mt 5,25). "In cammino con lui" significa: "in questa vita terrena".

Infatti se noi non facciamo in tempo a riconciliarci qui con coloro che ci odiano e ci hanno fatto del male, con i nostri nemici, accederemo non riconciliati all'altra vita. E là sarà impossibile recuperare quel che non si è fatto di qua.

La preghiera della chiesa

Come diceva un noto teologo ortodosso del secolo XX, l'arciprete Georgij Florovskij, il cristiano non prega mai in solitudine: persino se si rivolge a Dio nella sua camera, dopo aver chiuso la porta, egli prega pur sempre come membro della comunità ecclesiale. Noi non siamo degli individui isolati, ma membra della chiesa, membra di un unico corpo. E ci salviamo non da soli, ma insieme agli altri, con i nostri fratelli e sorelle. Ed è per questo che è molto importante che ciascuno abbia esperienza non solo della preghiera individuale, ma anche della preghiera ecclesiale, insieme agli altri.

La preghiera nella chiesa ha un significato particolare e un senso peculiare. Molti di noi per esperienza personale sanno che a volte è difficile per una persona sola immergersi nella dimensione della preghiera. ma quando noi andiamo in chiesa, noi ci immergiamo nella preghiera comune di molte persone, e questa preghiera ci porta in profondità, e la nostra preghiera si fonde con la preghiera degli altri.

La vita dell'uomo è come un navigare per il mare o l'oceano. Ci sono certo gli ardimentosi che in solitaria, vincendo tempeste e burrasche, attraversano su uno yacht le distese del mare. Ma, di regola, per attraversare l'oceano gli uomini si raccolgono insieme e su una nave muovono da una riva all'altra. La Chiesa è questa nave, nella quale i cristiani si dirigono insieme lungo la via della salvezza. E la preghiera comune è uno degli strumenti più potenti per progredire su questa via.

La preghiera di Gesù

L'apostolo Paolo dice: "Pregate incessantemente" (1Ts 5,17). Spesso ci si chiede: come è possibile pregare incessantemente, se noi lavoriamo,

leggiamo, parliamo, mangiamo, dormiamo eccetera, cioè facciamo cose che sembrerebbero incompatibili con la preghiera? La risposta a questa domanda nella tradizione ortodossa è la preghiera di Gesù. I fedeli che praticano la preghiera di Gesù pervengono alla preghiera incessante, vale a dire l'ininterrotta presenza dinanzi a Dio. Come avviene?

La preghiera di Gesù recita: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”. Esiste anche una formula più breve: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me”. Ma si può addirittura ridurre la preghiera a due parole: “Signore, pietà”. Colui che pratica la preghiera di Gesù, la ripete non soltanto durante gli uffici liturgici o nella preghiera domestica, ma anche per strada, mentre mangia o quando si addormenta. Persino quando parla con qualcuno o ascolta un'altra persona, senza perdere l'intensità della comunicazione con l'altro, prosegue in qualche profondità del proprio cuore a ripetere questa preghiera.

Il significato della preghiera di Gesù non sta certo nella sua ripetizione meccanica, ma nel sentire costantemente la presenza viva di Cristo. Questa presenza si avverte anzitutto perché, pronunciando la preghiera di Gesù, noi pronunciamo il nome del Salvatore. Il nome è il simbolo del suo portatore, nel nome è come se fosse presente colui al quale esso appartiene. Quando un giovane si innamora di una ragazza e pensa a lei, ne ripete costantemente il nome, perché essa letteralmente è come se fosse presente nel suo nome. E poiché l'amore riempie tutto il suo essere, egli sente il bisogno di ripetere sempre di nuovo il nome dell'amata. Proprio allo stesso modo il cristiano, che ama il Signore, ripete il nome di Gesù Cristo, poiché tutto il suo cuore e il suo essere sono rivolti a Cristo.

È essenziale, nel compiere la preghiera di Gesù, di non cercare di raffigurarsi Cristo, rappresentandoselo come un uomo in qualche situazione di vita oppure, per esempio, appeso alla croce. La preghiera di Gesù non deve essere accompagnata da immagini, che possono penetrare nella nostra fantasia, poiché altrimenti avviene la sostituzione del reale con l'immaginario. La preghiera di Gesù deve essere accompagnata solo dalla sensazione interiore della presenza di Cristo e dal sentimento di stare alla presenza del Dio Vivente. Nessun tipo di immagine esteriore è qui opportuna.

La preghiera di Gesù è semplice e accessibile. Per praticarla non sono necessari né libri particolare, né un luogo o un tempo specifici. In questo sta la sua enorme superiorità rispetto a molte altre preghiere.

Nella preghiera di Gesù noi confessiamo il nostro essere peccatori. “Abbi pietà di me, peccatore”. Questo momento è molto importante, poiché molti uomini contemporanei non avvertono nel modo più assoluto il proprio peccato. Persino durante le confessioni succede a volte di sentire: “Non so di che pentirmi, io vivo come tutti, non uccido, non rubo”, e così via. Ma proprio i nostri peccati sono, di regola, le cause delle nostre più grandi sventure e sofferenze. L’uomo non si accorge dei propri peccati perché è lontano da Dio, così come in una camera buia noi non vediamo né la polvere, né lo sporco, ma basta spalancare la finestra per scoprire che la camera da tempo ha bisogno di pulizie.

L’anima dell’uomo, lontano da Dio, è simile a una camera buia. Ma quanto più una persona è vicina a Dio, quanto più c’è luce nella sua anima, tanto più acutamente essa avverte il proprio essere peccatrice. E ciò avviene non perché essa si paragoni agli altri, ma grazie al suo stare innanzi a Dio. Quando noi diciamo: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me, peccatore”, è come se noi sci ponessimo dinanzi al volto di Cristo, paragonando la nostra vita con la Sua. E allora noi effettivamente ci sentiamo peccatori e possiamo pentirci dalle profondità del nostro cuore.

La preghiera alla Madre di Dio e ai santi

I cristiani ortodossi non pregano soltanto Dio, ma anche la Madre di Dio e i santi. Per questo la pratica della preghiera nella Chiesa ortodossa si differenzia, per esempio, dalla prassi delle comunità protestanti. I protestanti non riconoscono la preghiera alla Madre di Dio e ai santi. Dicono: per andare a Dio, non abbiamo bisogno di intermediari. È un’osservazione giusta — effettivamente non abbiamo bisogno di “intermediari”— solo ci si chiede se è giusta la conseguenza che se ne trae. Infatti noi preghiamo la Madre di Dio non come un anello intermedio tra noi e Dio, ma noi la preghiamo perché Essa è la Madre di Dio. Perché non è possibile separarla dal suo Divin Figliuolo.

Quando studiavo in Inghilterra, il mio professore mi invitava spesso a prendere lezioni a casa sua. Quando vi andavo, ad aprirmi la porta veniva la sua anziana madre. Immaginatevi che io non la salutassi, ma senza far caso a lei entrassi direttamente in casa dicendo: “Non mi servono intermediari, io parlo solo col professore”. Mi sembra che sia del tutto naturale, avendo relazioni col figlio, averne anche con la madre. Certo, questo argomento è puramente a livello di vita quotidiana.

Ci sono argomenti più seri, e il principale è che l’esperienza di milioni di persone mostra che la Madre di Dio ascolta e risponde alle preghiere, che essa aiuta gli uomini e, soprattutto, che essa effettivamente intercede per gli uomini presso Suo Figlio e Dio.

La Madre di Dio è inseparabile dal Salvatore, la sua missione indissolubile da quella del Figlio. Pensiamo che, quando l’Angelo del Signore discese dal cielo per portarle l’annuncio: “Concepirai e darai alla luce un Figlio” (Lc 1,31), dal suo consenso dipese l’Incarnazione. Essa avrebbe potuto dire di no, ma rispose “sì”. Allattò il Bambino, lo presentò al tempio, in offerta a Dio, condivise con il Figlio tutta la sua vita terrena. Quando Cristo fu crocifisso, essa stava sotto la croce, perché non poteva separarsi da Lui. Essa fu con lui persino nella sua terribile passione, poiché essa ne fu partecipe.

Nella chiesa ortodossa si prega non soltanto Dio e la Madre di Dio, ma anche i santi: martiri, santi monaci, santi vescovi, giusti. I martiri e i santi sono le fondamenta su cui è costruita la chiesa cristiana. Noi preghiamo i santi, poiché questi uomini, pur essendo stati tali quali noi, per come vissero la loro vita giunsero alla divinizzazione, divennero simili a Cristo. noi li preghiamo perché essi hanno percorso quel cammino che noi appena cerchiamo di intraprendere. E l’esperienza di molti cristiani testimonia: i santi ascoltano le preghiere e vi rispondono.

I santi sono anzitutto i nostri amici celesti, che ci possono aiutare nel nostro cammino sulla via della salvezza, che porta a Dio. E solo in seconda istanza i santi sono coloro che ci aiutano nelle concrete situazioni della vita.

Senza preghiera non è possibile vivere

Nella preghiera occorre essere assolutamente onesti. Qui non può esserci nessuna doppiezza, nessun artificio. Occorre stare davanti a Dio tali quali noi siamo e dirgli proprio ciò che desideriamo dirgli, ciò che pensiamo e sentiamo. Per la comunione con Dio non è necessario escogitare qualche linguaggio particolare, cercare parole speciali, non occorre scegliere temi specifici. Si deve pregare Dio esponendogli proprio ciò che il nostro cuore chiede, ciò di cui è assetato.

Bisogna pregare costantemente. Non basta pregare di quando in quando, solo quando abbiamo bisogno di qualcosa da Dio; bisogna pregare sempre: il mattino, la sera, durante tutto il giorno, durante tutta la nostra vita. E il centro della preghiera non dev'essere qualcosa di concreto, che noi chiediamo a Dio, ma Dio stesso, poiché il contenuto essenziale della preghiera è proprio l'incontro con Dio, la possibilità, per noi, di scoprirlo.

Mettiamoci alla scuola della preghiera, lavoriamo affinché la preghiera raggiunga il nostro cuore e attraverso il cuore giunga alle altezze del cielo, giunga a Dio. Lavoriamo su noi stessi, affinché la preghiera divenga il fulcro essenziale della nostra vita. Chiediamo a Dio, alla Madre di Dio e ai santi di insegnarci a pregare, poiché senza preghiera non è possibile vivere.