

Evagrio Pontico – *Sulla preghiera*

Istruzione per acquietare la mente e risvegliare il cuore

Fr. Juliano Luiz da Silva, O.Carm.

L'autore

Evagrio Pontico nacque nella metà del IV secolo, intorno al 345. È considerato una delle figure più importanti per la storia della spiritualità cristiana. Condusse inizialmente una vita piuttosto “mondana”, anche dopo aver ricevuto il diaconato da Gregorio Nazianzeno. Dopo una grave malattia, che lo introdusse in una profonda crisi esistenziale, si impegnò in una scelta radicale di vita anacoretica, raggiungendo gli asceti in Egitto, dove contribuì alla diffusione della spiritualità dei Padri Cappadoci.

L'opera

Sulla preghiera è un trattato sulla preghiera composto da centocinquantatré “capitoli”: brevi saggi di vita spirituale, ma densi e ricchi di significato. Anche il numero dei capitoli ha un valore simbolico: essi rappresentano i centocinquantatré pesci che i discepoli, dopo una lunga notte di lavoro infruttuoso, riuscirono a pescare perché, prima di gettare nuovamente la rete, avevano ascoltato la voce del Signore.

La definizione della preghiera

Per Evagrio, la preghiera possiede una duplice natura: è **dono e compito**. È dono perché «Dio che dà la preghiera a colui che prega» (59). È compito perché chi desidera giungere alla vera preghiera deve perseverare e lottare contro tutte le forme di distrazione, che possono diventare trappole del demonio per allontanare l'anima da Dio.

Evagrio considera la triplice dimensione della persona umana, che in ogni ambito deve superare i limiti che possono impedire la vera contemplazione di Dio.

Il corpo. La preghiera interiore richiede il superamento dei bisogni e delle inquietudini del corpo, fino a raggiungere una condizione di tranquillità, l'*esichia*, che non ostacoli il cammino dell'anima verso Dio.

La psiche. La questione dei sentimenti occupa un posto importante nella dottrina evagriana. È necessario purificarsi dalle passioni e controllare ogni desiderio disordinato che impedisce all'orante di essere libero per amare Dio. Come Mosè si tolse i sandali per avvicinarsi al roveto ardente, così l'orante deve liberarsi da ogni pensiero appassionato (*empathes*).

La mente. Per Evagrio, la suprema facoltà dell'essere umano è l'intelletto, lo spirito umano che raggiunge nella preghiera pura «la pienezza delle sue funzioni». La «preghiera è ascesa dell'intelletto a Dio». Per arrivare a Lui, è necessario raggiungere un grado di attenzione al momento presente, disciplinare la memoria e liberarsi dai pensieri e dalle preoccupazioni riguardanti il passato o il futuro.

«La preghiera, infatti, non deriva che dall'attenzione, ed è di questa che bisogna occuparsi» (149).

È necessario esercitare l'intelletto a rimanere «sordo e muto» (11), svuotandosi per accogliere la presenza divina.

L'autore inizia presentando l'esempio di Giacobbe e delle due sorelle, Lia e Rachele. Per arrivare all'oggetto del suo desiderio, cioè la sua amata Rachele, Giacobbe deve prima sposare Lia, che rappresenta la pratica delle virtù. Infatti, già nel primo capitolo, Evagrio sottolinea che l'anima che cammina verso Dio ha bisogno delle virtù. Utilizza l'immagine del fumo che sale verso il cielo, rappresentazione dell'anima, e dei diversi aromi dell'incenso, che rappresentano le virtù e che devono essere mescolati per produrre un buon profumo.

Come pregare

Chi vuole pregare veramente deve:

- rinnegare sé stesso e accettare ogni sorta di tribolazione (18);
- riconciliarsi con i fratelli (21, 103, 104, 128, 147);
- non accumulare ricordi delle offese ricevute (22);
- non limitarsi a pregare attraverso gesti esteriori (28);
- accettare la volontà di Dio (31);
- perseverare nella preghiera (34, 87, 88);
- purificarsi dalle passioni (*apàtheia*) (38, 141);
- liberarsi dall'ignoranza e ricercare la *gnosi* (38, 142);
- mettere da parte i pensieri (71);
- sopportare gli attacchi dei demoni (91, 93, 94, 97, 138, 139);
- abbandonare le necessità del corpo (105);
- non cercare di circoscrivere il divino in una figura o in una forma (114, 116);
- vegliare (49, 53, 136);
- mantenere l'attenzione (149).

Quando sappiamo di pregare veramente

Evagrio offre una definizione particolarmente significativa dell'esperienza della vera preghiera:

«Quando, accostandoti alla preghiera, ne sei coinvolto sopra ogni altra gioia, allora hai trovato veramente la preghiera» (153).

La vera preghiera, dunque, non consiste semplicemente nella ripetizione di parole o nell'esecuzione di pratiche esteriori, ma nell'esperienza di una profonda comunione con Dio, capace di coinvolgere interiormente tutta la persona.

La quiete e la contemplazione di Dio

Per Evagrio, chi desidera condurre una vita di orazione deve assumere uno stile di vita simile a quello del monaco, dedicandosi all'esercizio delle virtù e raggiungendo progressivamente una preghiera continua e incessante.

Questo costituisce uno dei principi dell'**esicasmo**, che ricerca la pace interiore e l'unione con Dio attraverso una preghiera costante e una progressiva liberazione dalle distrazioni del mondo. Tale esperienza sarà successivamente sviluppata nella tradizione della preghiera del cuore e della preghiera di Gesù.

La quiete interiore non significa semplicemente assenza di rumore o di attività, ma una disposizione dell'anima che permette di rimanere alla presenza di Dio. L'obiettivo della preghiera è, infatti, condurre l'intelletto alla contemplazione, liberandolo progressivamente da ciò che lo disperde e lo allontana dalla presenza divina.

Termini importanti

Prassi: la condotta del monaco, l'agire concreto nella vita spirituale.

Gnosi: conoscenza, in particolare conoscenza spirituale di Dio.

Theoria: visione contemplativa di Dio.

Esichia: quiete meditativa e pace interiore.

Apàtheia: padronanza delle passioni e libertà interiore rispetto ai desideri disordinati.

Loghismòi: pensieri o rappresentazioni interiori che possono distogliere l'intelletto dalla contemplazione.

Intelletto: il nucleo essenziale dell'uomo interiore, la facoltà che, purificata, può elevarsi alla contemplazione di Dio.

Conclusione

L'insegnamento di Evagrio Pontico sulla preghiera presenta un cammino progressivo di purificazione e di trasformazione interiore. La preghiera non è soltanto un'attività dell'uomo, ma anzitutto un dono di Dio che richiede, da parte dell'orante, perseveranza, vigilanza e disponibilità.

Il cammino verso la preghiera pura passa attraverso la purificazione del corpo, della psiche e dell'intelletto, fino a raggiungere quella quiete interiore nella quale l'anima può aprirsi alla presenza di Dio.

La preghiera diventa così un vero itinerario spirituale: l'uomo, liberandosi progressivamente da ciò che lo distrae e lo rende schiavo delle passioni, impara a vivere alla presenza di Dio e a lasciarsi trasformare dalla sua grazia.

Bibliografia

PONTICO, E., *Sulla preghiera*, prefazione di Antonio Gentili, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 2014.