

Evagrio Pontico

# Sulla preghiera

*Istruzioni  
per acquietare la mente  
e risvegliare il cuore*

Prefazione di Antonio Gentili

a cura di Alessia Piana

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

## Indice

- 5 *Prefazione*, di Antonio Gentili
- 23 *Nota del traduttore*
- 25 Sulla preghiera
- Proemio [27]
- Capitoli [35]
- 95 *Qualche riflessione sulla preghiera di Evagrio*
- 107 *Appendice. Testo greco*

## *Prefazione*

La figura e gli insegnamenti di Evagrio Pontico sembrano registrare una nuova primavera, a motivo della loro attualità nel contesto della vita moderna, sempre più alienata e pascalianamente “divertita”, ossia distratta da ciò che ne dovrebbe rappresentare il costante ancoraggio. Che è come dire la sanità del pensare e la correttezza dell’agire.

Evagrio nacque a Ibera, in Turchia, verso il 345 e morì in Egitto nel 399. Trasferitosi in Bisanzio, divenuta nel frattempo Costantinopoli, godette della frequentazione di Basilio Magno (330-379) e di Gregorio Nazianzeno (330-390), riconosciuti entrambi dottori della Chiesa. Quest’ultimo gli conferì il diaconato, aggregandolo alla milizia sacerdotale. Evagrio non se ne mostrò inizialmente all’altezza, conducendo vita mondana e lasciandosi invischia-

re in una torbida vicenda amorosa con la moglie di un funzionario imperiale. Oltre a questo, il sopraggiungere di una grave malattia causò in lui una crisi esistenziale che si tradusse nella scelta radicale della vita anacoretica.

Evagrio raggiunse gli asceti che pullulavano in terra egizia e si mise sotto l'egida di Macario il Grande (300 ca.-391), seguace a sua volta del celebre Antonio (251-359). Sotto la sua guida ebbe modo di ripensare ai propri trascorsi e di elaborare una dottrina e una prassi finalizzate a fronteggiare il disordine mentale e la conseguente negatività dell'agire. Non gli fu difficile prendere le mosse dalla propria esperienza, al punto che, come è stato detto, è facile rintracciare un "sommesso e ansioso respiro autobiografico" nelle numerose opere uscite dalla sua penna. La loro sorte fu molto contrastata a motivo della condanna che ne fece il Concilio Costantinopolitano II (553), ravvisando in esse la presenza di tematiche origeniste quali

la preesistenza delle anime nello stato di intelletti puri, la loro caduta in corpi differenti con conseguente formazione di angeli, demoni e uomini, e l'apocatastasi, secondo cui alla fine dei tempi avverrà la redenzione universale e tutte le creature saranno reintegrate nella pienezza del divino, compreso Satana. Si sa infatti che il grande alessandrino Origene Adamanzio (251-356) influenzò non poco i suoi contemporanei non soltanto con la straordinaria interpretazione delle Scritture, ma anche con la stravaganza di alcune sue tesi teologiche.

Per questa ragione anche gli scritti di Evagrio subirono non poche censure e viaggiarono sotto falsi nomi... La buona sorte ha comunque voluto che giungessero a noi alcuni testi fondamentali che ci consentono di ricostruire, insieme al suo pensiero, il "clima" in cui vivevano e operavano i grandi asceti dell'epoca. Portano il nome di Evagrio alcune opere fondamentali, come *Gli otto spiriti della malva-*

*gità e Sui diversi pensieri della malvagità, dove l'Iberita elabora per la prima volta la dottrina dei "vizi capitali". L'Antirrhético insegna come rintuzzare i pensieri negativi contrapponendo pensieri positivi per lo più mutuati dalla Scrittura. Nel Trattato pratico Evagrio espone Cento capitoli sulla vita spirituale a uso dei suoi discepoli. Infine abbiamo il nostro libello Sulla preghiera.*

\*\*\*

Prima di passarne in rapida sintesi l'insegnamento, giova ricordare alcuni concetti chiave della dottrina evagriana. Anzitutto il rapporto tra "prassi", "gnosi" e "theòria". *Prassi* indica propriamente la condotta del monaco, il suo agire in conformità con la propria scelta di vita e i voti professati. La quale scelta di vita va disciplinata attraverso un'opportuna conoscenza (*gnosi*) dei principi che la ispirano – e che il monaco attinge alla Parola divina –, nonché una presa d'atto delle sue dinamiche e

delle sue finalità. L'approdo dell'arduo cammino è la "theòria" o visione contemplativa di Dio (*Theòs*). Questo suppone che il monaco – e in ogni cristiano rivive questa dimensione! – fronteggi la presenza di inclinazioni viziose legate ai pensieri negativi (*loghismòi*), consegua la padronanza di fronte alle passioni in modo da risultarne inattaccabile (*apàtheia*) e sappia raggiungere, soprattutto in ordine alla preghiera, uno stato totalmente pacificato (*esichìa* o quiete meditativa).

Alla luce di queste considerazioni possiamo intraprendere la lettura, o meglio ancora la pacata riflessione, delle pagine che seguono e degli aforismi che le impreziosiscono. Il loro dettato potrà risultare lontano non solo dal nostro vocabolario, ma pure dalla visione della vita spirituale e delle sue dinamiche considerate spesso in modo assai semplicistico.

Evagrio parla della vita spirituale come di un lotta che si svolge nelle profondità del nostro spirito e nel contempo ci rapporta con es-

seri sùperi e inferi, i quali si contendono il primato della nostra anima. È evidente che gli uni e gli altri hanno in noi i loro alleati, per cui occorre imbarcarsi in un compito non facile di introspezione e di discernimento. Alla nostra sensibilità potrà apparire “mitico” il riferimento a influssi preternaturali, ma ci basterà riflettere che essi in ogni caso interagiscono con le nostre inclinazioni, positive o negative che siano, e pertanto il discorso ci interpella direttamente e ci chiede di scandagliare le abissali profondità del nostro animo per vedere in che misura le nostre inclinazioni, dove operano condizionamenti ereditari e ambientali, assecondano o recepiscono gli allettamenti del Male o le attrattive del Bene.

\*\*\*

Ciò premesso, tenteremo di cogliere, con uno sguardo d'insieme, la dottrina evagriana sulla preghiera. Leggendo con attenzione il testo, emerge anzitutto la duplice natura dell'o-



razione, come  *dono* e nel contempo come  *compito*. La preghiera nasce da un desiderio, il desiderio di Dio (118); ma per vedersi corrisposto, l'orante «ha bisogno di Dio, che dà la preghiera a colui che prega» (59). Quest'ultima precisazione richiama un detto degli antichi Padri, che affermano: «Se vuoi il dono della preghiera, mettiti a pregare», come a dire disponibili a ricevere ciò che ti riprometti di conseguire. Che è poi quanto lo stesso Evagrio annota: «Se non hai ancora ricevuto il dono della preghiera, persevera e lo riceverai» (87).

A suscitare il desiderio della preghiera e a sorreggerne la pratica è «l'amore perfetto e spirituale» (77), dove la qualifica di spirituale richiama l'invito di Gesù ad adorare il Padre «in spirito e verità» (Gv 4,24). Come a dire che la preghiera verace e autentica si compie nelle profondità della nostra anima, dove opera lo Spirito santo, il «maestro interiore della preghiera cristiana» (*Catechismo della Chiesa cattolica*, n. 2681). E nel contempo si risolve in

un ineffabile gaudio del cuore, come leggiamo nell'ultimo aforisma: «Quando accostandoti alla preghiera ne sei coinvolto sopra ogni altra gioia, allora hai trovato veramente la preghiera» (153).

Intesa in tal modo «la preghiera è la più divina di tutte le virtù» (150), che rende gli uomini «uguali agli angeli» (113). A dire il vero Evagrio afferma questo in riferimento ai monaci, che considera «separati da tutti e uniti a tutti» (124), mettendo con ciò in rilievo il fatto che di sua natura la preghiera comporta una radicale solitudine (*monos*), la quale, mentre ci riconduce alle nostre profondità, ci dischiude a una comunione universale. In questo senso ogni autentico orante è di sua natura “monaco”, vive quella che è stata definita la “monasticità del cuore”. In un simile contesto rivela tutta la sua pregnanza il famoso detto evagriano: «Se sei teologo, pregherai veramente e se preghi veramente sei teologo» (61). La curatrice della presente edizione precisa che “teolo-

go” connota colui che possiede il “logos” di Dio, e cioè ne ha l’intima cognizione, che si traduce nell’esperienza contemplativa.

\*\*\*

Giunti a questo punto ci si domanda quali dinamiche inneschi l’esperienza della preghiera. L’Iberita parte da una premessa che può suonare negativa: «Se desideri pregare, non fare nulla che sia contrario alla preghiera, affinché Dio, avvicinandosi, viaggi con te» (66). Se questa è l’indispensabile condizione preliminare, l’esercizio della preghiera comporta a sua volta la messa in atto di alcune strategie che investono la persona nella sua triplice natura di corpo, psiche e mente. Prendiamole in attenta considerazione.

La preghiera interiore implica anzitutto che vengano superate «le necessità del *corpo*» (105), ma ben più comporta che il corpo si renda diafano al risveglio dello spirito, rag-

giungendo stabilità e tranquillità; attitudini che richiamano la quiete o *esichia* di cui è detto poco sopra.

Più complesso è il compito che riguarda la sfera *psichica*, dove si radicano i nostri stati d'animo e si agitano i più profondi sentimenti. Chi prega dovrà pervenire all'*apàtheia*, superando tutto ciò che è passionale o «appassionato» (4; 146), e con questo raggiungere «impassibilità» (82), «imperturbabilità» (89), «insensibilità» (120). Si tratta di disposizioni che passano attraverso la «compunzione» del cuore, l'«afflizione» e le «lacrime» (5) con cui l'orante perviene a un'autentica purificazione interiore.

Ma il vero banco di prova, secondo Evagrio, è l'*intelletto*, la suprema facoltà umana. Qui il discorso si fa articolato e bisognoso di non pochi distinguo. L'Iberita conosce la classica definizione di preghiera, considerata come «ascesa dell'intelletto a Dio» (36), intendendo per intelletto lo spirito umano. «La

preghiera è una conversazione dell'intelletto con Dio», recita uno dei primi aforismi (3). Questa affermazione ricorre successivamente con diverse sfumature, che qualificano la preghiera, soprattutto quella continua che impregna il nostro stesso essere, come «supremo intendimento dell'intelletto» (35). «La preghiera è l'attività consona alla dignità dell'intelletto, certo la più elevata e pura» (84), dal momento che «induce l'intelletto a svolgere l'attività che gli è propria» (83). Vale a dire che lo spirito umano raggiunge nella preghiera pura la pienezza delle sue funzioni e ne trae il più prezioso degli alimenti: «Come il pane è il nutrimento del corpo e la virtù dell'anima, così la preghiera spirituale è il nutrimento dell'intelletto» (101).

\*\*\*

Ma a quali condizioni lo spirito umano può assurgere a simili altezze? Qui si impone un laborioso itinerario ascetico che ricorda il

«nisus hominis orantis; lo sforzo dell'uomo che prega», su cui si soffermava Paolo VI in un memorabile incontro con i monaci benedettini. La preghiera interiore postula anzitutto che si consegua la “stabilità” della mente, sottraendola al suo consueto vagabondaggio. In altri termini, la mente di chi prega va fissata sul “presente”, il “nunc stans”, l’“adesso” della tradizione ascetica, che è il tempo di Dio. Là dove la mente si rivolge al passato o si proietta sul futuro, abbiamo la distrazione, ossia il ripiegamento sul nostro io che ci sottrae all'incontro con Dio. Giova a questo punto ricordare, con il *Catechismo della Chiesa cattolica*, che «l'attenzione a Dio è rinuncia all'io» (n. 2715) o, con le parole di Evagrio: «Se desideri pregare in maniera lodevole, rinnega te stesso...» (18). Si tratta della disciplina della «memoria», cui accenna il testo (45). Celebre in proposito uno dei folgoranti *Pensieri* di Pascal (80): «Non ci accontentiamo mai del *presente*. Anticipiamo il *futuro* perché tarda a venire, come per affrettarne il corso, o richiamiamo il *passato* per fer-

marlo, come fosse troppo veloce, così, imprudentemente, ci perdiamo in tempi che non ci appartengono, e non pensiamo al solo che è nostro, e siamo tanto vani da occuparci di quelli che non sono nulla, fuggendo senza riflettere il solo che esiste. Ciò dipende dal fatto che di solito il presente ci ferisce. Lo nascondiamo alla nostra vista perché ci affligge, e quando è piacevole temiamo di vederlo scappare. Tentiamo di sostenerlo con il futuro, e ci impegniamo a disporre di cose che non sono in nostro potere, per un tempo a cui non siamo affatto certi di arrivare. Ciascuno esamini i propri pensieri. Troverà che sono tutti concentrati nel passato o nell'avvenire. Non pensiamo quasi per niente al presente, e se ci pensiamo è solo in funzione di predisporre il futuro. Il presente non costituisce mai il nostro fine. Passato e presente sono mezzi, solo l'avvenire è il nostro fine. Così non viviamo mai, ma speriamo di vivere, e preparandoci sempre a essere felici è inevitabile che non lo siamo mai».

Tornando al Nostro, egli ha buon gioco nel richiamare l'assonanza tra preghiera (in greco *proseuchê*) e attenzione (sempre in greco *prosochê*), là dove scrive: «L'attenzione che cerca la preghiera, troverà la preghiera. La preghiera, infatti, non deriva che dall'attenzione, ed è di questa che bisogna occuparsi» (149). Di conseguenza l'intelletto si trova a un bivio. Da un lato deve sviluppare al massimo la propria potenzialità che lo familiarizza con la visione interiore di Dio (*theòria!*), dall'altro, per conseguire simile scopo deve farsi «sordo e muto» (11), mettendo «da parte i pensieri» (71) per diventare «perfettamente senza forma» (117). È qui che la preghiera si risolve in un vero e proprio «sacrificio spirituale» che l'orante compie offrendo «a Dio, sull'altare dell'intelletto, un incenso gradito» (147).

\*\*\*



Se l'orante è per così dire alle prese con se stesso nell'esercizio dell'orazione, dovrà pure tenere conto delle insidie che gli tendono i demoni, insidie, come si è detto, che trovano nella psiche umana il loro funesto alleato. Va precisato che l'insistenza sugli influssi inferi è debitrice dell'esperienza dei monaci del deserto, luogo per antonomasia delle presenze sataniche. È infatti convinzione di non pochi autori che i demoni, banditi dai luoghi dove si venne progressivamente affermando il Vangelo, abbiano cercato rifugio nelle lande desertiche dell'alto Egitto, luogo peraltro ideale per la vita anacoretica. Di qui lo scontro frontale con le potenze delle tenebre da parte di uno stuolo di asceti cui appartenne lo stesso Evagrio. Il quale non ha difficoltà a riconoscere che «chi attende alla preghiera pura», ossia all'orazione interiore, «sentirà rumori e strepiti e voci e tormenti da parte dei demoni» (97). «Nel momento di queste tentazioni – aggiunge – ricorri a una preghiera breve e intensa» (98). Sappiamo infatti che la modalità classica con

cui i monaci vivevano in costante stato di orazione, consisteva nell'ininterrotta ripetizione interiorizzata di formule essenziali, come quella classica mutuata dai *Salmi*: «O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto».

\*\*\*

Il libello evagriano ci riserva un'ultima considerazione, che riguarda il rapporto tra la salmodia, classica e imprescindibile nella prassi cristiana, e l'orazione interiore, che verrà definita per eccellenza la "preghiera del cuore" e che opera sull'intelletto, costituendo «il preludio alla conoscenza immateriale e senza molteplicità» (85). Evagrio sostiene che la salmodia acquieti il corpo, plachi le passioni ed elevi lo spirito (82; 83). In una parola rifluisca a vantaggio di quell'accordatura tra corpo, psiche e mente che abbiamo già illustrato e che si risolve nell'acquisizione «della sapienza della molteplicità», vale a dire della sapienza che vanta, tra i suoi attributi, quello di essere

non discriminatrice e quindi unificante (si veda Gc 3,17 che la qualifica come «imparziale»). In altre parole, la frequentazione della salmodia ci consente di vedere ripresa l'intera gamma delle situazioni umane e degli stati d'animo che le accompagnano, ed elaborare conseguentemente uno sguardo superiore e unificante che colga l'interazione tra aspetti che si presentano spesso in contrasto fra di loro, come la gioia e il dolore, la salute e la malattia, la tranquillità e il conflitto, la virtù e il vizio, la lontananza e la vicinanza con Dio, la vita e la morte.

Con questo Evagrio ci educa a conciliare la dimensione culturale della preghiera, che attinge la sua linfa alla Sacra Scrittura e si esprime nella pratica sacramentale, e la dimensione interiore che comporta il risveglio del cuore, vero crogiolo dell'esperienza orante. «È il cuore che prega», leggiamo sempre nel *Catechismo della Chiesa cattolica* (n. 2562).

*Antonio Gentili*