

Preghiera quaresimale di Sant'Efreem il Siro

Fra tutti gli inni e le preghiere quaresimali c'è una breve preghiera che si può chiamare la preghiera di quaresima. La tradizione la attribuisce a uno dei grandi maestri della vita spirituale: sant'Efreem il Siro. Eccone il testo:

Signore delle nostre vite
allontana da noi
lo spirito dell'ozio
della tristezza
del dominio
e le parole vane.

Accorda ai tuoi servi
lo spirito di castità
di umiltà
di perseveranza
e la carità che non viene mai meno.

Sì, nostro Signore e nostro Re
concedici di vedere i nostri peccati
e di non giudicare i fratelli
e tu sarai benedetto
ora e nei secoli dei secoli.
Amen.

Questa preghiera viene recitata due volte alla fine di ogni liturgia quaresimale, dal lunedì al venerdì. La si dice una prima volta facendo una prostrazione dopo ogni supplica. Quindi tutti si inchinano dodici volte dicendo: "O Dio, purifica me, peccatore". Alla fine si ripete l'intera preghiera con una prostrazione conclusiva. Perché questa preghiera così breve e semplice occupa un posto tanto importante in tutta la liturgia quaresimale?

Il motivo è che essa enumera in maniera felice tutti gli elementi negativi e positivi del pentimento e costituisce, per così dire, un "promemoria" per il nostro sforzo personale di quaresima. Questo sforzo mira innanzitutto a liberarci da certe malattie spirituali fondamentali che deformano la nostra vita e ci mettono praticamente nell'impossibilità persino di cominciare a volgerci verso Dio.

La malattia di fondo è l'ozio. È questa strana indolenza, questa passività di tutto il nostro essere, che sempre ci abbatte piuttosto che sollevarci, e che costantemente ci persuade che nessun cambiamento è possibile e quindi desiderabile. È, in realtà, un cinismo profondamente radicato, che a ogni sfida spirituale risponde: "A che pro?", e trasforma la nostra vita in un tremendo deserto spirituale. È la radice di ogni peccato, perché avvelena l'energia spirituale direttamente alla sorgente.

Il risultato dell'ozio è lo scoraggiamento. È lo stato di acedia, che tutti i padri considerano come il più grande pericolo per l'anima. L'acedia è l'impossibilità per l'uomo di vedere qualcosa di buono o di positivo: tutto viene ridotto al negativismo e al pessimismo. È davvero un potere demoniaco in noi, perché il Diavolo è essenzialmente un bugiardo. Egli mente all'uomo sia su Dio che sul mondo, riempiendo la vita di oscurità e negatività. L'acedia è il suicidio dell'anima perché, quando l'uomo ne è posseduto, è assolutamente incapace di vedere la luce e di desiderarla.

Brama di potere! Per quanto possa sembrare strano, sono proprio l'ozio e lo scoraggiamento che riempiono la nostra vita di brama di potere. Viziando interamente il nostro atteggiamento nei confronti della vita e rendendola vuota e senza senso, essi ci costringono a cercare compensazione in un atteggiamento radicalmente sbagliato nei confronti degli altri. Se la mia vita non è orientata verso Dio, se non mira ai valori eterni, diventerà inevitabilmente egoistica e incentrata su

se stessa, e questo significa che tutti gli altri esseri diventeranno dei mezzi al servizio della mia propria autosoddisfazione.

Se Dio non è il Signore e il Maestro della mia vita, allora divento io il mio signore e maestro, il centro assoluto del mio mondo, e comincio a valutare ogni cosa in funzione dei miei bisogni, delle mie idee, dei miei desideri e dei miei giudizi. In questo modo, la brama di potere vizia alla base le mie relazioni con gli altri: io cerco di sottometterli a me. Essa non si esprime necessariamente nel bisogno effettivo di comandare e di dominare sugli altri: può volgere benissimo all'indifferenza, al disprezzo, alla mancanza d'interesse, di considerazione e di rispetto. Si tratta, in realtà, di ozio e di acedia, ma questa volta riferiti agli altri; completa il suicidio spirituale con l'omicidio spirituale.

Infine il vano parlare. Di tutti gli esseri creati, solo l'uomo è stato dotato del dono della parola. Tutti i padri vedono in questo il "sigillo" dell'immagine divina nell'uomo, perché Dio stesso si è rivelato come Parola (cf. Gv I,1). Ma proprio perché è il dono supremo, esso è al tempo stesso il supremo pericolo. Poiché è l'espressione stessa dell'uomo, il mezzo della sua autorealizzazione, è anche, per questo stesso motivo, il mezzo della sua caduta e della sua autodistruzione, del suo tradimento e del suo peccato. La parola salva, la parola uccide; la parola ispira, la parola avvelena; la parola è strumento di verità ed è strumento di menzogna diabolica. Avendo un potere positivo estremo, essa ha per ciò stesso un estremo potere negativo. Essa crea davvero, positivamente oppure negativamente.

Quando è deviata dalla sua origine e dalla sua finalità divina, la parola diventa vana: consolida l'ozio, l'acedia, la brama di potere, e trasforma la vita in un inferno. Diventa la potenza stessa del peccato.

Ecco, dunque, i quattro punti negativi oggetto di pentimento. Sono gli ostacoli che bisogna rimuovere. Ma Dio solo può rimuoverli. Da qui, la prima parte della preghiera di quaresima: questo grido che viene dal fondo dell'impotenza umana. Dopodiché la preghiera passa agli intenti positivi del pentimento, che sono anch'essi quattro.

La castità. Se non si riduce questo termine, come si fa così spesso e in modo errato, unicamente alla sua connotazione sessuale, la castità si può considerare come la controparte positiva dell'ozio. La traduzione esatta e completa del termine greco *sophrosyne* e del russo *celomudrie* dovrebbe essere "disposizione all'integrità".

L'ozio è soprattutto dissipazione, è il frazionamento della nostra visione e della nostra energia, l'incapacità di vedere il tutto. E suo contrario è quindi precisamente l'integrità. Se con il termine castità noi designiamo abitualmente la virtù opposta alla depravazione sessuale, è perché il carattere frammentario della nostra esistenza in nessun'altra parte appare così evidente come nel desiderio sessuale, che è alienazione del corpo dalla vita e dal controllo dello spirito. Cristo ripristina in noi l'integrità e lo fa ristabilendo in noi la vera scala dei valori, riconducendoci a Dio.

Un primo meraviglioso frutto di questa integrità o castità è l'umiltà. Ne abbiamo già parlato. Essa è soprattutto la vittoria della verità in noi, l'eliminazione di tutte le falsità in cui noi viviamo abitualmente. Solo l'umiltà è capace di verità, di vedere e di accettare le cose come sono e quindi di vedere la maestà di Dio, la sua bontà e il suo amore in ogni cosa. Per questo ci è detto che Dio fa grazia all'umile e resiste al superbo.

La castità e l'umiltà conducono per loro natura alla pazienza. L'uomo "naturale" o "decaduto" è impaziente perché, essendo incapace di vedere se stesso, è pronto a giudicare e a condannare gli altri. Non avendo tuttavia che una conoscenza frammentaria, incompleta e distorta di tutte le cose, misura tutto a partire dai propri gusti e dalle proprie idee. Indifferente verso tutti, eccetto che verso se stesso, vuole che la vita gli sorrida, qui e ora. La pazienza, d'altro canto, è veramente una virtù divina. Dio è paziente non perché è "indulgente", ma perché vede la profondità di tutto ciò che esiste, perché la realtà interna delle cose, che noi nella nostra cecità non vediamo, per lui è aperta. Più ci avviciniamo a Dio, più diventiamo pazienti, e più riflettiamo quell'infinito rispetto per tutti gli esseri che è la qualità propria di Dio.

E infine, la corona e il frutto di tutte le virtù, di ogni crescita e di ogni sforzo, è l'amore - quell'amore che, come già abbiamo detto, può essere dato da Dio solo - il dono che è la meta cui tende ogni preparazione e ogni ascesi spirituale. Tutto questo si trova riassunto e riunito insieme nella domanda che conclude la preghiera di quaresima, nella quale si chiede "di vedere i propri errori e di non giudicare il fratello". Perché, fondamentalmente, non vi è che un pericolo: l'orgoglio. L'orgoglio è la sorgente del male, e ogni male è orgoglio. Non mi è sufficiente vedere i miei errori, perché persino questa apparente virtù può trasformarsi in orgoglio. Gli scritti spirituali sono pieni di avvertimenti contro le forme sottili di una pseudopietà che, in realtà, sotto le sembianze dell'umiltà e dell'autoaccusa, può condurre a un orgoglio veramente diabolico. Però, quando "vediamo i nostri errori" e "non giudichiamo i nostri fratelli", quando, in altri termini, castità, umiltà, pazienza e amore non sono che una cosa sola in noi, allora, e solo allora, l'ultimo nemico - l'orgoglio - sarà distrutto in noi.

Dopo ogni domanda contenuta nella preghiera, facciamo una prostrazione. Le prostrazioni non sono limitate alla preghiera di sant'Efrem, ma costituiscono una delle caratteristiche che contraddistinguono l'intera liturgia quaresimale. Qui, tuttavia, il loro significato si rivela pienamente: nel lungo e difficile sforzo di recupero spirituale, la chiesa non separa l'anima dal corpo. Tutto l'uomo, cadendo, si è allontanato da Dio; tutto l'uomo è da rinnovare, tutto l'uomo deve ritornare. La catastrofe del peccato consiste proprio nella vittoria della carne - l'animale, l'irrazionale, la passione in noi - sullo

spirituale e sul divino. Ma il corpo è glorioso, il corpo è santo, così santo che Dio stesso "si è fatto carne". La salvezza e il pentimento non sono perciò disprezzo del corpo o trascuratezza nei suoi confronti, bensì ripristino del corpo alla sua vera funzione, che è quella di esprimere la vita dello spirito, di essere tempio dell'inestimabile anima umana.

L'ascetismo cristiano è una lotta, non contro il corpo, ma per il corpo. Per questa ragione, è tutto l'uomo - anima e corpo - che si pente. Il corpo partecipa alla preghiera dell'anima così come l'anima prega mediante il corpo e nel corpo. Le prostrazioni, il segno "psicosomatico" del pentimento e dell'umiltà, dell'adorazione e dell'obbedienza, sono così il rito quaresimale per eccellenza.

Alexander Shmemann, Quaresima, in cammino verso la Pasqua