

La preghiera come aiuto per conoscere se stessi

Come non iniziare questo nostro incontro con le parole di S. Agostino:

Tardi ti amai, bellezza così antica e così nuova, tardi ti amai. Sì, perché tu eri dentro di me e io fuori. Lì ti cercavo. Deforme, mi gettavo sulle belle forme delle tue creature. Eri con me, e non ero con te. Mi tenevano lontano da te le tue creature, inesistenti se non esistessero in te. Mi chiamasti, e il tuo grido sfondò la mia sordità; balenasti, e il tuo splendore dissipò la mia cecità; diffondesti la tua fragranza, e respirai e anelo verso di te, gustai e ho fame e sete; mi toccasti, e arsi di desiderio della tua pace (S. AGOSTINO, Confessioni, libro X, 27.38).

La conoscenza di sé non è soltanto un presupposto della preghiera, ma, viceversa, la preghiera aiuta l'uomo a conoscere se stesso.

Non c'è nulla che esamini il cuore minuziosamente come la preghiera. Quando preghiamo, entriamo al santo cospetto di Dio e siamo illuminati fin nel più profondo. Tutto si palesa (W Melgo, Gebet und Erwehung, Pfäffikon 1972, p. 16).

La preghiera ci presenta a Dio. La luce di Dio brilla dietro la facciata dei miei atti e pensieri. Mi fa scoprire le vere motivazioni delle mie azioni e le cause dei miei pensieri e umori. Per la Filocalia è lo Spirito Santo che solo consente la vera conoscenza di sé:

Soltanto lo Spirito Santo infonde la vera conoscenza di sé, senza di lui neppure la persona più intelligente può conoscersi a dovere o percepire il proprio stato interiore più profondo. (Preghiera del cuore, p. 102).

Ci sono cose in me che non scoprirei mai senza la preghiera. Proprio attraverso il confronto con Dio, infatti, mi rendo conto di ciò che non va in me. La preghiera rivela ciò che la semplice osservazione di sé non vedrebbe mai:

La preghiera di Gesù possiede la qualità di portare allo scoperto le passioni nascoste che si annidano nel cuore, di rivelare la prigionia in cui ci tiene il Tentatore (Preghiera del cuore, p. 102).

La capacità della preghiera di condurci a una più profonda conoscenza di noi stessi è dovuta al fatto che ci mette di fronte a Dio. La preghiera non è un monologo, una forma di narcisismo, bensì un dialogo, un incontro con un Tu. Dio non è soltanto il fondamento della mia anima, bensì anche un interlocutore. Dio, il Padre, al quale è rivolta la mia preghiera, è - come dice la teologia - persona, anche se per Dio diamo al concetto di persona un'accezione diversa rispetto all'uomo. Quelle scuole spirituali che oggi parlano soltanto di un Dio superpersonale o apersonale, ne danno una definizione unilaterale proprio come quella teologia che lo costringe in concetti umani. Dio è sempre entrambe le cose: personale e superpersonale, fondamento di ogni essere e un Tu che mi sta dinanzi. Ciò mi consente una posizione esterna a me stesso, dalla quale posso conoscermi in modo molto più oggettivo ed esauriente, che non se mi limitassi a girare intorno a me stesso nella semplice osservazione di me, senza staccarmi da me stesso. L'uomo che guarda soltanto se stesso è cieco di fronte a molti aspetti del proprio essere: poiché nella preghiera distolgo lo sguardo da me stesso per rivolgerlo a Dio, posso guardarmi con gli occhi di Dio e, nella sua luce, conoscermi molto meglio.

Dal punto di vista della psicologia, Jung spiega così la funzione positiva della preghiera per la conoscenza di sé da parte dell'uomo: la preghiera mette l'uomo nel dualismo dell'io e del tu ultraterreno. Tale dualismo consente all'uomo di evadere dal suo piccolo io per guardarsi da un altro punto di vista. Attraverso la preghiera, l'uomo, che normalmente vive troppo a livello conscio, può lasciare la parola anche all'inconscio. Jung definisce la preghiera un «*colloquium cum suo angelo bono*» (colloquio con il proprio angelo buono) e la concepisce come un dialogo con il proprio inconscio, che attraverso di essa può sviluppare le proprie forze benefiche e avviare una trasformazione psicologica e un processo di guarigione. La preghiera aiuta l'uomo a progredire dal suo piccolo Io, prigioniero del conscio, al Sé, al vero nocciolo della persona, che unisce conscio e inconscio, Dio e uomo. Ciò, secondo Jung, è necessario per il processo di divenire del Sé, per l'individuazione.

Per i monaci, però, la conoscenza di sé è qualcosa di più dell'inconscio che diventa conscio, ed è anche di più della conoscenza della propria ombra. Per loro, piuttosto, la conoscenza di sé è, essen-

zialmente, conoscenza dei propri peccati. Alla luce di Dio mi riconosco peccatore, scopro ciò che in me si oppone a Dio, ciò che si chiude a lui. La Filocalia distingue la conoscenza di sé donata dalla preghiera dalla conoscenza naturale di sé. In quest'ultima, mi rendo conto dei miei limiti e difetti, perché l'uomo è in grado per natura di distinguere il bene dal male. Tuttavia, alla luce della propria natura caduta, può scorgere soltanto gli errori gravi e tangibili. Attraverso il lavoro interiore della preghiera si impara a cogliere la propria realtà.

La conoscenza spirituale di sé, che deriva dalla presenza di Dio, ti rivela ciò che era nascosto in misura insospettata... Apre gli occhi e permette di vedere chiaramente la struttura dell'anima. I Padri offrono un'immagine eloquente: la coscienza di un uomo che vive esteriormente è come acqua torbida, il cui fondo pullula dei vermi, serpenti e coccodrilli della cattiveria. Ma l'ignaro non se ne accorge, perché l'acqua torbida gli impedisce di vedere chiaramente. Così vive spensierato, si ritiene buono e giudica gli altri. La coscienza di chi è illuminato, invece, è come acqua limpida: alla luce solare della grazia divina ogni granello di polvere è visibile, e duole immensamente, perché separa da Dio. La vera conoscenza di sé è la visione limpida di tutti i propri difetti e debolezze al punto che pervadono tutto. Una dolorosa conoscenza di sé, permeata di pentimento, accompagna ogni vera preghiera (Preghiera del cuore, p. 100).

Il riconoscimento dei propri peccati è autentico soltanto quando l'uomo ne soffre.

Perciò la Filocalia parla sempre di conoscenza dolorosa di sé, che deve essere accompagnata da un profondo pentimento del cuore: «La vera, sconvolgente conoscenza di sé», dice la Filocalia, produce una profonda umiltà interiore che è necessaria per la vera preghiera. Essa sola, infatti, purifica il cuore e protegge forante dall'orgoglio e dalla prepotenza. La preghiera non è un mezzo che l'uomo può utilizzare per il proprio interesse o per curiosità, per conoscere se stesso. Si tratta piuttosto del giusto atteggiamento dell'uomo dinanzi a Dio, dell'umiltà a cui lo porta una conoscenza di sé impietosa e incondizionata.