

Gregorio Palamas, la trasfigurazione è esperienza di ogni credente

Fausto D'Addario | 16/03/2025 | Vita ecclesiale

Le Chiese greco-cattoliche, ma in particolare la Chiesa Ortodossa, dedicano la [Seconda Domenica di Quaresima](#) alla memoria di **San Gregorio Palamas**, una delle figure più luminose della teologia bizantina. Questa commemorazione è una naturale estensione della Domenica dell'Ortodossia, celebrata la settimana precedente, poiché San Gregorio fu un fermo difensore della fede ortodossa contro le eresie del suo tempo. San Gregorio nacque a Costantinopoli nel 1296 in una famiglia influente. Dopo un'educazione raffinata presso la corte imperiale, rinunciò a una brillante carriera per abbracciare la vita monastica. Entrò in un monastero sul Monte Athos, dove si dedicò all'ascesi e alla preghiera esicasta, esperienza che divenne il cuore del suo insegnamento.

La Chiesa ha scelto di commemorare San Gregorio Palamas in questa domenica per sottolineare l'importanza dell'esperienza mistica nella vita cristiana. Se la prima domenica celebra la vittoria dell'Ortodossia sulla crisi iconoclasta, la seconda riafferma la possibilità per ogni credente di unirsi a Dio attraverso la preghiera e la trasformazione interiore. San Gregorio ci ricorda che la vita cristiana non è solo una questione di regole e dogmi, ma di reale partecipazione alla grazia divina. La Quaresima è il tempo privilegiato per questa ascesi, in cui i fedeli sono chiamati alla purificazione interiore per prepararsi alla piena comunione con Cristo nella [Pasqua](#).

Il Senso della trasfigurazione

La dottrina della Trasfigurazione si colloca nel cuore della teologia esicasta e rappresenta un momento fondamentale nella filosofia bizantina tardo-medievale. Essa afferma che l'uomo, attraverso la contemplazione e l'unione mistica con Dio, può essere trasfigurato dalla luce increata, la stessa luce divina che avvolse Cristo sul Monte Tabor. Questa concezione non è solo teologica, ma ha profonde implicazioni per ognuno di noi, offrendo una visione dell'uomo come essere capace di trasformazione spirituale e deificazione.

Essenza ed energie divine

Al centro del pensiero di Gregorio Palamas vi è la distinzione tra l'essenza di Dio, che rimane inaccessibile, e le sue energie divine, che possono essere partecipate dagli esseri umani. Secondo questa dottrina, la luce che gli apostoli Pietro, Giacomo e Giovanni contemplarono nella Trasfigurazione di Cristo sul Monte Tabor non era una luce creata, ma la manifestazione delle energie divine increate. Questa luce, chiamata "Luce del Tabor", è lo stesso splendore divino che i mistici possono percepire attraverso la preghiera interiore e l'ascesi spirituale.

La distinzione tra essenza ed energie di Dio permette di conciliare due affermazioni apparentemente contraddittorie: l'inconoscibilità della natura divina e la possibilità dell'uomo di avere un'esperienza diretta della divinità. Dio rimane trascendente nella sua essenza, ma immanente nelle sue energie, che si irradiano verso il mondo e permettono l'unione mistica tra il Creatore e la creatura. La luce divina che i monaci esicasti affermano di percepire non è una luce fisica né simbolica, ma una manifestazione reale dell'energia increata di Dio. Essa non è parte dell'essenza divina, inaccessibile e inconoscibile, ma è il mezzo attraverso il quale l'uomo può entrare in comunione con Dio senza dissolversi nella sua absolutezza. Questa luce è identificata con la gloria di Cristo, manifestatasi nella

Trasfigurazione sul Monte Tabor.

La trasfigurazione dell'uomo

Per Palamas la percezione della Luce del Tabor non è semplicemente un fenomeno ottico o sensoriale, ma una trasformazione interiore dell'essere umano. L'uomo, pur rimanendo nella sua condizione terrena, può essere trasfigurato dalla grazia divina, diventando partecipe della natura divina secondo il concetto di "theosis" (deificazione). Questo processo non avviene tramite la conoscenza razionale, ma attraverso un'esperienza mistica e personale, resa possibile dalla preghiera del cuore e dalla pratica contemplativa.

I monaci esicasti del Monte Athos svilupparono una pratica ascetica basata sulla preghiera continua, il controllo della respirazione e la concentrazione interiore, mirata a ottenere la visione della Luce increata. In questo stato, l'uomo raggiunge una perfetta unione con Dio, superando i limiti della condizione umana e partecipando alla vita divina. La Trasfigurazione diventa così il modello di questa esperienza spirituale: come Cristo rivelò la sua gloria ai discepoli sul Tabor, così il cristiano può sperimentare la stessa luce nella sua anima.

La via della luce passa per la croce

L'esperienza della luce deve essere letta alla luce della Croce: solo chi è disposto a seguire Cristo nel sacrificio può sperimentare la sua gloria. La luce della Trasfigurazione non elimina la sofferenza della Croce, ma la illumina. La gloria di Cristo si manifesta in tutto il suo splendore solo quando la sofferenza è accolta come via di redenzione. La Trasfigurazione anticipa la vittoria della Croce, mostrando che la sofferenza non è l'ultima parola, ma il mezzo attraverso cui l'uomo è trasfigurato e partecipa alla vita divina.

Conclusione

La Trasfigurazione in Gregorio Palamas non è solo un evento storico nella vita di Cristo, ma il paradigma di un'esperienza spirituale accessibile a ogni credente. La Seconda Domenica di Quaresima, dedicata a San Gregorio Palamas, ci invita allora a riscoprire il valore della preghiera interiore, della purificazione spirituale e della partecipazione attiva alla grazia di Dio. Seguendo il suo esempio, siamo chiamati a vivere la Quaresima non solo come un periodo di sacrificio, ma come un'opportunità per avvicinarci sempre più alla Luce Increata di Cristo.

Che il suo insegnamento continui a illuminare il nostro cammino verso la Pasqua e oltre, affinché anche noi possiamo sperimentare la trasformazione interiore che conduce alla vera comunione con Dio.