**"FUGE TACE QUIESCE"**

**I FONDAMENTI DELLA   
SPIRITUALITA' ESICASTA**

****

**L'origine**

Quando oggi si parla dell'esicasmo, si pensa generalmente ad un certo metodo di preghiera, la cui forma è stata codificata nei contesti monastici del Monte Athos nel XIII e XIV secolo. In realtà si dimentica spesso che l'esicasmo, nel senso originario proprio e tradizionale, trova i suoi primi fondamenti nelle origini stesse del monachesimo e che la sua formulazione è più ampia di quella che sarà poi chiamata "preghiera esicasta".

**Il termine**

Il termine greco *hesychìa* ha una etimologia incerta: forse il verbo da cui deriva è *hèsthai* che significa "*stare seduto"*. Nel greco profano, l'*hesychia* indica uno stato di calma, la cessazione di cause esteriori di turbamento o l'assenza di agitazione interiore. Viene tradotto in latino con *quies, pax, tranquillitas, silentium* che potremmo tradurre con *quiete*, *pace profonda o del cuore, tranquillità*.

Condurre vita esicasta nel linguaggio monastico è realtà propria dell'uomo o della donna che scelgono di abitare lontani dal mondo in vista del raggiungimento della comunione incessante con Dio. S. Nilo di Ancira dirà il motivo di questo appartarsi ricercando la tranquillità: "*È impossibile che l'acqua infangata si possa chiarificare se si continua a rimestarla; ed è impossibile diventare monaco senza l'esychia*".

**Lo scopo**

Evagrio compendierà l'esperienza monastica di Arsenio in poche sostanziose parole:

*Il monaco è separato da tutto e unito a tutto,*

*impassibile e di una sovrana sensibilità:*

*deificato e si stima la spazzatura del mondo;*

*al di sopra di tutto, è felice,*

*divinamente felice".*

Distacco, povertà e gioia sono posti strettamente in relazione. Come è possibile? Dal fatto che l'*hesychia* non è mai fine a se stessa: essa è praticata sempre e solo come un mezzo eccellente per raggiungere un altro fine che è l'unione costante con Dio. E trovare Dio è la fonte di quella gioia non paragonabile ad alcuna felicità mondana.

Tenendo presente questi elementi vediamo bene allora che l'esicasmo si colloca in una visione completamente diversa dallo stoicismo che ha come fine l'*apatheia* ovvero l'assenza, la liberazione dalle quattro passioni fondamentali, la tristezza, il timore, il desiderio e il piacereed è ancora diversa dall'*ataraxia* ricercatadagli epicurei che consiste nella libertà dell'anima dalle preoccupazioni della vita.Questi movimenti filosofici sottolineano e ricercano la pace e la quiete dell'animo come fine ultimo.

**Un testo fondamentale**

Per parlare delle origini dell'esicasmo dobbiamo fare conoscenza con quelle prime testimonianze dei padri del deserto che sono raccolte raccolte nei cosiddetti "*Loghia*". Ci soffermiamo in modo particolare sulla figura di Arsenio. Era nato a Roma intorno al 354 da nobile famiglia senatoria. Nel 383 l'imperatore Teodosio lo volle a Costantinopoli per affidargli l'educazione dei figli Arcadio e Onorio. Restò a corte undici anni, fino al 394, quando in seguito a una profonda crisi spirituale ottenne l'esonero dal suo incarico al fine di potersi ritirare nel deserto egiziano. Il quarantenne Arsenio si aggregò alla comunità degli anacoreti di Scete, in pieno deserto. Dal 434 al 450, che si presume sia l'anno della morte, Arsenio dovette vivere però lontano dalla tranquilla Scete invasa da una tribù libica, morì infatti a Troe presso Menfi.

Ecco come ci viene raccontata dai "*Detti* *dei Padri*" la sua vocazione esicasta: «*Abbà Arsenio, quando ancora abitava nel palazzo imperiale, pregò Dio con queste parole: "Signore mostrami la strada che conduce alla salvezza". E una voce si rivolse a lui e gli disse: "Arsenio fuggi gli uomini e sarai salvato*". Successivamente, mentre già abitava come monaco nel deserto, ecco una seconda chiamata: *Lo stesso Arsenio, divenuto anacoreta, nella sua condizione di eremita, di nuovo rivolse a Dio la stessa preghiera, e intese una voce che gli disse: "Arsenio fuggi, resta in silenzio e rimani in pace* (*esycaze*)*. È da queste radici che nasce la possibilità di non peccare"»* (Arsenio 1.2).

Questi due *loghia* di Arsenio verranno sempre tramandati e meditati da tutte le generazioni di esicasti perché nelle tre brevi indicazioni dategli (*fuge - tace - quiesce*) viene espresso in modo straordinariamente sintetico e pregnante l’intero percorso spirituale dell’esicasmo, caratterizzato, appunto, dalla solitudine, dal silenzio e dalla pace del cuore. Sono passaggi successivi obbligatori, non intercambiabili. La solitudine favorisce il silenzio, e il silenzio apre l'accesso alla pace.

Cercheremo di soffermarci su ciascuno di questi tre aspetti tenendo presente che costituiscono appunto gli ingredienti ascetici fondamentali per creare quelle condizioni esteriori ed interiori che possono permettere di raggiungere il «*luogo del cuore*» dove è possibile sperimentare la presenza di Dio.

***"Fuge"* :  
*l'hesychia come solitudine***

**Scelta filosofica e cristiana**

Cercare la solitudine, fuggire nel deserto, non è una peculiarità del cristianesimo: fu infatti una scelta di vita che si accompagnò fin dalle origini ad una seria ricerca filosofica o religiosa. La riflessione, la meditazione, l'elaborazione accurata del pensiero esigono necessariamente spazi e tempi in cui non si sia disturbati da nessuno o distratti da mille occupazioni: sono attività che esigono una certa solitudine e più questa attività è coinvolgente più la solitudine diventa totale. Troviamo così esempi di uomini che vissero forme di eremitismo sia in India sulla scia delle grandi tradizioni spirituali asiatiche come anche - stranamente - in Grecia presso le scuole filosofiche soprattutto di indirizzo pitagorico. Abbiamo interessanti testimonianze ad esempio in Filone Alessandrino, un filosofo pagano che ebbe fortuna anche presso i primi monaci, il quale tessendo l'elogio della solitudine praticata dai filosofi pitagorici afferma: "*la divina sapienza è amica del deserto; il logos divino è solitario*", come anche troviamo testimonianze in Plotino, anch'egli filosofo pagano, il quale scrive: "*tale è la vita degli dei e degli uomini divini, svincolarsi da tutto il resto, liberi dalle cose di quaggiù, vita inaccessibile al piacere delle cose presenti: fuga del solo verso il solo*" (Enneadi). Occorre sottolineare che in tutti questi ambiti la solitudine ha di mira l'esercizio dell'intelligenza al fine di raggiungere una più profonda conoscenza filosofico/religiosa.

Ora nel monachesimo cristiano la fuga nel deserto, seppur per alcuni aspetti esterni simile, si caratterizza con dei tratti ben specifici e diversi da quella che per altri è una scelta di vita di stampo "filosofico-ascetico". I monaci cristiani non cercheranno mai la solitudine per se stessa o per il raggiungimento di una conoscenza superiore. Nella solitudine cercano altro o meglio la comunione con un Altro. Si tratta di una solitudine in vista di una relazione intima ed esclusiva con l'Assoluto di Dio.

**Una fuga da...**

Arsenio prende coraggiosamente alla lettera l'indicazione di "*fuggire*", capisce che deve partire, lasciare la città, abbandonare la mondanità se vuole che nella sua vita avvenga una reale trasformazione. Ciò che vive a corte evidentemente non lo soddisfa, non riempie la sua sete di assoluto. . Fuggire per lui e per molti altri è cambiare luogo, ambiente, modo di vivere perché dove si trovano avvertono di non aver possibilità o condizioni per potersi dedicare interamente a cercare quello che sentono vero per loro. Non si tratta di vigliaccheria ma di saggezza di vita.

I testi ascetici su questo tema sono chiari: occorre "*fuggire il male*", "*fuggire ciò che trascina al peccato*", dove l'accezione di peccato non è moralistica quanto ontologica. Peccare etimologicamente significa "*mancare il bersaglio*". Questo "peccato" per gli antichi monaci si identifica con l' "*oblio di Dio*". Per Arsenio come per tutti i monaci occorre fuggire nel deserto per non rischiare di cadere in questo peccato ovvero cadere nell'oblio di Dio: "*Un anziano disse: L'oblio è la radice di tutti i mali*". Per aggiustare la mira si fugge allora nella solitudine perché in tal modo si è costretti a tornare all'essenziale della vita, qui è più facile "*mirare giusto*", su ciò per cui siamo stati creati: ovvero mantenere viva nel cuore la "*memoria di Dio*". Un anziano disse: «*Bisogna fuggire tutti gli artefici d'iniquità senza eccezione, siano amici o parenti, posseggano dignità di sacerdoti o di principi; perché evitare la loro compagnia ci procurerà l'intimità e l'amicizia di Dio*».

Infatti se non si fugge nel deserto allora è molto facile che l'uomo attratto dal peccato - come inteso precedentemente - viva una sorta di dimenticanza, una sorta di narcosi spirituale. E dato che l'insoddisfazione causata dal mancare il bersaglio crea malessere, vuoto, mancanza di speranza l'uomo tenterà comunque una fuga, ma nel senso pascaliano del *di-vertissiment*, un fuggire dalle domande fondamentali che lo abitano in profondità e lo interrogano: fugge così nel lavoro, nel piacere, nello svago, nel rumore oppure nella droga, nel sesso, nell'alcol... Fugge ma in un circolo vizioso che lo fa ritornare inesorabilmente sui propri passi ad un punto fermo*.* Mi piace citare qui un illuminante passaggio di Bernanos su questo tema: "*Mi dicevo dunque che il mondo è divorato dalla noia. Naturalmente bisogna riflettervi un po’ sopra, per rendersene conto: la cosa non si sente subito. È una specie di polvere. Andate e venite senza vederla, la respirate, la mangiate, la bevete: è così sottile, così tenue che sotto i denti non scricchiola nemmeno. Ma basta che vi fermiate un secondo, ecco che ricopre il viso, le mani. Dovete agitarvi continuamente, per scuotere questa pioggia di ceneri. Perciò il mondo s’agita molto"* (Diario di un curato di campagna)*.*

Al contrario la fuga suggerita ad Arsenio sarà contraddistinta dalla ricerca del superamento della *dis*-trazione, della *di*-spersione, dell'*a*-gitazione, del *di*-vertimento. ovvero da tutto ciò che lo distoglie dall'essenziale, al fine di potersi dedicare, consacrare interamente al costante ricordo di Dio. Nel deserto i bisogni sono ridotti al minimo, evitando il loro accumularsi che appesantirebbe e impaccerebbe la libertà del cammino spirituale.

**Una fuga per...**

Arsenio fugge dal "peccato" per aderire con tutto se stesso all'assoluto di Dio: è un "*fuggire soli verso il Solo*". In ciò consiste il senso spirituale e positivo della sua fuga. In questo modo egli afferma la verità che riconosce che il mondo non è sufficiente a se stesso, non ha il sé il proprio senso e il proprio fine, e che per questo occorre andare oltre. La fuga è in vista della ricerca di questo "Oltre", che per il credente è la comunione con l'Assoluto di Dio.

Il monaco Evagrio, il grande teorico dell'esicasmo, che fu alla scuola di Basilio - il quale non aveva in grande stima la vita eremitica - ad un certo punto divenne anch'egli "transuga": fuggì anche lui nel deserto di Scete. Egli scrive: "*una volta giunto là presi la risoluzione di non lasciare più la mia capanna poiché è per la contemplazione degli esseri e della santissima Trinità che noi ingaggiamo la nostra battaglia*". Per lui la solitudine e l'*hesychia* hanno dunque un solo scopo: la " *la contemplazione degli esseri e della santissima Trinità* " dove contemplazione è da intendersi come esperienza di comunione profonda con tutta la creazione e di questa con il mistero trinitario.

L'esicasta, nel vero senso del termine, non è perciò uno che si è ritirato da solo nel deserto, separandosi fisicamente dagli altri, chiudendo la porta a tutto e a tutti, ma è un uomo che "*ritorna nella solitudine di se stesso alla ricerca dell'Assoluto*", o per usare l'espressione di Gregorio Magno quando scrive dell'esperienza eremitica di Benedetto a Subiaco è un "*abitare solo con se stessi sotto gli occhi di colui che vede tutto*". Un uomo che ritorna alla sorgente dell'Essere di cui l'uomo a causa del suo peccatoha dimenticato la via.

Ma questo ritorno non è immediato. Esso esige un cammino arduo di purificazione, o come dicono i padri una fase di "vita attiva", ovvero ascetica. Soprattutto nei primi tempi, Dio sembra non appagare subito il desiderio di chi lo cerca ma paradossalmente lo acuisce. E' una tappa estremamente dura che esige al monaco esicasta una forza di perseveranza non indifferente: i pensieri di fuggire in qualche modo dal deserto si fanno violenti. Sempre Arsenio da ad un monaco che desiderava fare opera di servizio caritatevole questo consiglio: "*Qualcuno domandò ad Arsenio,* "*I miei pensieri mi tormentano dicendomi: - Non puoi digiunare, né lavorare: almeno vai a visitare gli infermi, che questo è pure una forma di amore". L'anziano, riconoscendo i germi seminati dal demonio, gli disse: - "Vai, mangia, bevi e dormi senza fare alcun lavoro; solamente non lasciare la tua cella*". *Perché egli sapeva che la permanenza paziente in cella, porta il monaco al compimento della sua vocazione*".

Che cosa si esige a chi fugge come Arsenio nel deserto per cercare l'Assoluto? Su un aspetto concordano tutti i padri del deserto: l'abbandono deciso e totale di tutto e di tutti, l'abbandono di tutte le proprie sicurezze abbracciando coraggiosamente l'insicurezza sia del tipo di vita scelto sia del proprio desiderio che lo conduce sempre al di là. Chi fugge nella solitudine deve credere nella realtà di una promessa più che nelle realtà che ha a portata di mano, e questo comporta l'assumere uno stato di precarietà assurdo agli occhi del mondo.

Questo abbandonare tutto ciò che si possiede ha un significato chiaro: nella vita tutto rischia di entrare nell'ottica dell'avere, e l'avere sembra promettere sicurezza, mentre al contrario il desiderio più profondo che abita il cuore del monaco è desiderio di una realtà che non si può "avere" (cfr il giovane ricco: "*Cosa debbo fare per avere*...."). La rinuncia all'avere in tutti i sensi deve essere effettiva e totale, senza ombra di compromessi perché anche il più piccolo compromesso rischia di trasformarsi in un ostacolo insormontabile. Cassiano racconta di quell'uomo che lasciò ricchezze incommensurabili per farsi monaco ma poi si attaccò morbosamente al possesso di un coltellino e commenta: "*L'uccello sia esso legato da un filo oppure da un'enorme catena, non potrà mai volare*". L'impegno che si assume Evagrio facendosi eremita è chiaro: "*che cosa faccio e che cosa penso? intendo vivere da solitario e non aver a trattare con gli uomini, perché non è possibile vedere Dio senza espellere totalmente dalla propria intelligenza le passioni e le immagini di questo mondo, così pieno di scandali e di innumerevoli insidie. E prego di esserne preservato. Mi stupisco davvero che tu mi solleciti a lasciare la cella per cadere nei gorghi del mare*".

Per ovviare a questo rischio nella tradizione esicasta si insiste non poco sull'obbedienza al proprio padre spirituale e sull'esternazione dei propri pensieri nascosti proprio al fine di una totale espropriazione di sé e trasparenza del cuore. Anche il solo pensiero può infatti far scaturire la passione di un attaccamento che genererà inquietudine e turbamento. Arsenio afferma a tal proposito: "*Il pensiero nasce da una passione e impedisce la virtù... basta un semplice pensiero per ostacolare la passione perché la considerazione delle cose materiali arresta la comprensione spirituale*".

**Assicurarsi il deserto**

La relazione tra esychia e la solitudine è chiaramente definita in un famoso detto di S. Antonio d'Egitto: "*I pesci muoiono se s'attardano in terra asciutta; similmente i monaci, quando ciondolano fuori della cella o passano il loro tempo con uomini del mondo, perdono il tono della loro esychia*".

Leggendo i "Detti dei Padri" riscontriamo un'intransigenza sconcertante da parte dei monaci esicasti nel voler proteggere a tutti i costi la propria solitudine al fine di non essere distolti dal loro obiettivo. Un detto riporta che abba Marco un giorno chiese ad Arsenio: "*Abba perché ci fuggi in questo modo?". Il vecchio monaco rispose: "Dio sa se vi amo. Ma io non posso stare nello stesso momento con Dio e con gli uomini. Le miriadi di spiriti celesti lassù hanno una volontà interamente unificata ma i voleri degli uomini sono divisi nella molteplicità Io dunque non posso abbandonare Dio per starmene con gli uomini*".

Se poi il deserto, come accadeva spesso, diveniva sovrappopolato ecco che la solitudine era salvaguardata dalla cella magari scelta per rimanervi in perfetta reclusione (come sarà l'opportunità offerta in seguito in occidente da s. Romualdo ai suoi monaci o da san Bruno fondatore della Certosa che potremmo definire gli esicasti dell'occidente). Il recinto della cella è perciò cantato come ambito di perfetta solitudine da cui non bisogna uscire assolutamente: "*Resta seduto nella tua cella ed essa ti insegnerà ogni cosa*" (Abba Mosè), "*Fuggi gli uomini, rimani seduto nella tua cella, piangi i tuoi peccati, non perderti in chiacchiere e sarai salvo*" (Abba Isaia).

Oppure un'altra modalità con cui vivere la solitudine sarà la scelta della *xenetheia*, ovvero il vivere perennemente come straniero senza dimora fissa, scelta che sarà ripresa ad esempio dal monachesimo irlandese. S. Nilo annota: "*La prima fra le inclite battaglie dell'asceta è la xenetheia che consiste nell'emigrare, soli, spogliandosi come un atleta, di ogni cosa, abbandonando patria, parenti e ogni bene*". Ma in occidente Benedetto nella sua Regola non darà un giudizio molto benevolo di questo stile di vita escetico.

La solitudine non è facile, in essa il demone dell'accidia assale il monaco e allora egli esasperato a morte sarà tentato di allentarla, o addirittura di fuggirla (basterebbe leggere la descrizione classica di Evagrio del monaco assalito dal demone meridiano!). E allora i pretesti per fuggire la solitudine possono divenire molti e talvolta sottili ma il più delle volte ingannevoli. Evagrio ad esempio rimprovererà una monaca sua discepola: "*lodo la volontà generosa della diaconessa Severa, ma non approvo la sua iniziativa. In effetti non so quale profitto possa trovare in quel lungo e faticoso pellegrinaggio; al contrario posso mostrarti, da parte del Signore, quanto lei e le sue compagne ne perderanno. Impegno dunque la tua santità a impedire che quelle che hanno lasciato il mondo si mettano a viaggiare senza alcuna necessità*". Oppure troviamo molto spesso dei detti di questo tenore: "*Nel deserto della Tebaide un giorno mentre un fratello stava seduto nella sua cella ebbe questo pensiero: perché resti qui senza far niente? Alzati e va al cenobio, là almeno porterai qualche frutto. Egli si alzò e andò da abba Pafnuzio e gli manifestò il suo pensiero. L'anziano gli disse: Va resta seduto nella tua cella: fa' una preghiera al mattino, una la sera e una la notte.; quando hai fame mangia, quando hai sete bevi, quando hai sonno dormi, ma rimani nella solitudine e non seguire quella suggestione. Volle andare anche da abba Giovanni e gli riferì le parole di abba Pafnuzio. Abba Giovanni gli disse: Non importa che tu faccia delle preghiere, basta che tu stia nella solitudine, seduto nella tua cella. Andò infine da abba Arsenio e gli raccontò ogni cosa. Il vegliardo, suprema autorità gli disse: Sta a quello che ti hanno detto i padri. Io non ho niente da aggiungere. e il fratello se ne andò piena mente convinto*".

Abba Macario, narra la "Storia Lausiaca" di Palladio, escogitò addirittura la costruzione di una sorta di bunker segreto ove nascondersi quando sentiva avvicinarsi i visitatori!

**Un inevitabile scontro**

Il deserto è luogo di verità, la quale esige un duro e lungo cammino di espropriazione da tutte le ambiguità perché il cuore non cambia all'improvviso. Infatti anche se si fugge nel deserto non è possibile fuggire da ciò che si è: alle tentazioni e alle passioni, al proprio carattere, alla vanità, alla paura, all'invidia, alla delusione o all'arroganza, e così via. Andando nel deserto il monaco esicasta porta inevitabilmente con sé tutto questo.

La solitudine rivela immediatamente che il cuore non è una regione libera da conflitti: anzi si trasforma in luogo di una battaglia aspra perché combattuta in campo aperto. Una lotta e una battaglia con il proprio ego che vorrebbe apparire, emergere, misurarsi cosa che nella solitudine è impossibile. Scrive un eremita contemporaneo: *Il deserto non consente i compromessi, obbliga brutalmente a scegliere: è la pista selvaggia, l’incessante cammino in avanti con il bagaglio più leggero possibile o la morte. Non offre né ammette nulla che “diverta”. Tu perderesti tutto; il dilettante ucciderebbe il contemplativo. La rustica monotonia dell’eremitaggio riuscirebbe a spossarti subito e l’attrazione del mondo a tormentarti*. (Un monaco, L’eremo).Nel deserto non si può barare altrimenti dicono i padri "*come il mare spinge a riva i morti, così il deserto allontana da sé i falsi monaci*".

Ma allora a che serve fuggire il mondo quando in definitiva chi fugge lo porta inevitabilmente con sé? La domanda sarebbe risultata strana agli orecchi di Evagrio di di tutti i padri esicasti. Risponderebbero come è possibile ignorare nella vita spirituale sia la natura della contemplazione come le leggi della psicologia. Il solo ricordo delle cose del mondo - la memoria - è infatti sufficiente a impedire l'orazione; come allora pretendere di arrivarvi senza nemmeno abbandonare fisicamente quelle cose che allontanano da essa, esponendosi indifesi a tutte le loro impressioni che assalirebbero da ogni parte? Ora la mente attinge ai pensieri delle cose attraverso diversi canali: gli occhi, l'udito, la memoria, il temperamento. La memoria e il temperamento si portano anche nel deserto e la solitudine fisica certamente non basta, tuttavia la fuga nella solitudine è indispensabile a causa degli effetti disastrosi della continua sollecitazione dei sensi. Comprendiamo allora Evagrio che ribadisce: "*per andare a Dio (luogo totalmente spirituale) con l'orazione-teologia-contemplazione è necessario non permettere che l'intelligenza subisca l'impressione di qualsiasi forma*". Fino a quando il cuore non sarà perfettamente libero e purificato il monaco ha lo stretto dovere di fuggire nel deserto dove la sollecitazione delle "forme" sono ridotte al minimo.

Lo scontro nel deserto assume poi anche un'ulteriore dimensione a cui solo accenniamo perché aprirebbe un altro importantissimo capitolo: accedere al deserto è scendere nell'arena della lotta a corpo a corpo anche col nemico esterno, ovvero satana "*che abita in regioni desertiche*". Nella solitudine il demonio è costretto in certo qual modo ad attaccare e tentare il monaco direttamente. Ma questo ha il risvolto positivo di rendere più riconoscibile la sua insidia.Leggendo la "*Vita di sant'Antonio*" scritta da s. Atanasio troviamo di questo scontro una testimonianza abbondante e straordinaria. Da notare il susseguirsi di tentazioni sempre più sottili che giungono alla fine allo scontro aperto. Atanasio dunque narra che all’inizio i demoni cercarono di importunare Antonio con i rimorsi per aver regalato la sua ricchezza (“*la cupidigia è l’origine di ogni male*”). Poi lo inquietarono con la preoccupazione per sua sorella e con i desideri di fama e comodità. Quando questi pensieri non riuscivano a far abbandonare al giovane la retta via, cercavano di stancarlo con visioni sulla durezza di una vita virtuosa piena di sacrifici e gli facevano notare la caducità del corpo nel corso di una lunga vita. Il  nemico, costretto alla fuga dalla rettitudine del santo, si servì poi di armi più potenti tentandolo giorno e notte con visioni sensuali. Pregando, digiunando e meditando sulla passione di Cristo e sulle sofferenze dell’inferno, Antonio respinse gli attacchi del diavolo. Dopo queste tentazioni il Maligno cercava di adularlo facendogli nascere il desiderio della fama. Anche in questa occasione Sant’Antonio si umiliò: “*Il Signore è con me, è in mio aiuto; sfiderò i miei nemici*” (Sal 118,7). Persino dopo queste vittorie Antonio non cessava la sua vigilanza in preghiera e disciplina e s’impose ancora più duri digiuni e penitenze. “*A questo punto il diavolo non ce la faceva più perché temeva che Antonio volesse riempire il deserto con la sua ascesi, e così, di notte lo avvicinò con una schiera di demoni colpendolo così violentemente che Antonio rimase a terra senza parole per il dolore*” (Athanasius, Vita di Sant’Antonio, Cap. 8).

**Fuga narcisista?**

Potrebbe sorgere in noi una domanda o meglio un dubbio sul valore della fuga nella solitudine: a che serve? quale beneficio porta agli altri questo tipo di scelta non avendo alcuna ricaduta sul mondo? Non è alla fin fine una comoda strategia per togliersi dagli impicci in cui tutti purtroppo ci dibattiamo quotidianamente?

Cerchiamo di rispondere all'obiezione. Nella loro solitudine, gli anacoreti cristiani non si sentono affatto soli e non vogliono vivere separati dalla comunità della Chiesa e dal mondo: essi credono invece di poter realizzare, in virtù della loro speciale vocazione, la comunione con gli altri ad un livello più profondo di quello procurato dai contatti fisici. Se la solitudine pone l'uomo in stretta unione con Dio, sorgente di ogni *koinonia,* in una preghiera incessante, con questo fatto essi superano la solitudine perché la loro preghiera è sempre per il mondo intero. Un testo tratto dagli "Insegnamenti" di Doroteo di Gaza è illuminante: "*Nella stessa misura in cui siamo al di fuori e senza amore per Dio, siamo anche lontani dal nostro prossimo. Ma se amiamo Dio, quanto più ci avviciniamo a Dio con l'amore di carità tanto più siamo uniti al prossimo e tanto più lo siamo a Dio*" .

La vera solitudine esicasta non conduce mai al ripiegamento su di sé ma all'oblio di se stessi e quindi all'apertura autentica agli altri: "*Fratello, odia perfettamente per amare perfettamente; allontanati perfettamente, per avvicinarti perfettamente...; rinuncia a fare la tua volontà, e fa' la volontà di Dio; taglia te stesso e lega te stesso; fa' morire te stesso e fa' vivere te stesso (cf. 1Pt 3,18); dimentica te stesso, e conosci te stesso. Ed ecco che hai le opere del monaco"***.**

Curiosamente, mentre noi promuoviamo la necessità di conoscere e stare con gli altri oggi inflazionata dagli onnipresenti strumenti tecnologici, tralasciamo spesso di conoscere noi stessi e di conseguenza di conoscere realmente gli altri in quanto si rimane alla superficie. Nei solitari esicasti vediamo al contrario dei cuori talmente allargati da abbracciare il mondo intero, addirittura i demoni e i rettili talmente tali uomini sono invasi dall'amore di Dio: ascoltiamo ad esempio la testimonianza di Isacco il Siro: *Che cos’è un cuore pieno di misericordia? È un cuore che brucia d’amore per la creazione intera, per gli uomini, gli animali, anche per i demoni e per tutto ciò che esiste. Un tale uomo non cessa di pregare anche per gli animali, per i nemici della verità, per quelli che lo perseguitano, affinché questi siano conservati e purificati. Egli prega anche per i rettili mosso dalla grande pietà che è versata senza misura nel suo cuore, e attraverso la quale si assimila a Dio*". Evagrio sintetizzerà questo insegnamento con una lapidaria definizione dell'esicasta: "*è colui che separato da tutti è unito a tutti*".

Può poi accadere di fatto che un cuore guarito dall'ego, dalle passioni e perciò impregnato dal fuoco dello Spirito sia fatto uscire dalla solitudine (es. s. Antonio abate, s. Serafino di Sarov e numerosissimi altri). A tal proposito è interessante la testimonianza di Ammone discepolo di Antonio e quindi interessantissimo per la sua vicinanza alle fonti originarie dell'esicasmo. Nella sua lettera scrive ai monaci: "*Voi ben sapete, miei cari fratelli, che in seguito alla prevaricazione, l'anima non può conoscere Dio come conviene se non si ritira dagli uomini e da ogni altra distrazione. Solo nella solitudine, infatti, potrà scorgere la guerra che i suoi nemici le muovono e vincere i loro assalti mediante il soccorso dello Spirito di Dio, il quale allora, venendo ad abitare in lei, la rivestirà della sua forza e trasformerà tutta la sofferenza in gioia e letizia. In queste lotte l'anima dovrà affrontare molte desolazioni e tristezze (acedie) e afflizioni senza numero: ma non si spaventi, perché, non prevarranno contro di lei finché saprà rimanere nella solitudine (esichia)... i giusti* (cfr Elia, Giovanni Battista, ecc.) *solo dopo aver praticato la solitudine e cominciarono a sperimentare in sé la forza divina, Dio li mandò in mezzo agli uomini - perché ormai in possesso della virtù - per edificarli e guarirli dalle loro infermità... E' davvero impossibile che Dio mandi in mezzo agli uomini per edificarli un'anima ancora debole ed ammalata. Chi è veramente inviato da Dio non vorrebbe mai lasciare la solitudine ben sapendo come grazie ad essa egli abbia ricevuto da Dio una potenza divina; se accetta di lavorare per l'edificazione degli uomini è per non disobbedire al suo Creatore*"

**Concludendo**

Oggi abbiamo bisogno di ritrovare spazi di solitudine. Siamo inflazionati di contatti, immagini, suoni, ritmi di vita. Tutto questo rischia di impedirci di scendere nel cuore, diventa ostacolo al divenire "pellegrini dell'Assoluto". E allora si vivrebbe alla superficie, nel divertissement, nella costante fuga dalle domande essenziali della vita. recuperare la "monasticità del cuore" è una pista valida per tutti. Thomas Merton ci insegna a guardare alla solitudine come esperienza in cui ci consegniamo nella nudità completa della nostra debolezza al nostro Creatore per venirne trasformati: "*Il deserto è quindi la dimora ideale per chi non vuol essere niente altro che se stesso ossia una creatura solitaria e povera che non dipende da nessun altro che da Dio, che non ha nessun progetto grandioso capace di interporsi tra lei e il suo Creatore".*  E' un ritorno all'essenziale, all' "*unum necessarium*".

Cammino impegnativo certamente ma passaggio obbligatorio per chi desidera accostarsi al proprio mistero e a quello di Dio. Scrive Louis Bouyer: *"solo la solitudine permette all’uomo di scoprire, e dunque di affrontare, tutte le forze oscure ch’egli porta in sé. L’uomo che non sa restare solo, non sa neppure (e oscuramente non vuole) riconoscere, in fondo al suo cuore, i conflitti ch’egli sente incapace di mettere a nudo, anche solo di sfiorare. La solitudine è una prova terribile, perché fa scricchiolare ed andare a pezzi la vernice delle nostre sicurezze superficiali: essa ci scopre gli abissi sconosciuti che tutti portiamo in noi stessi. E, afferma la tradizione degli antichi monaci, essa ci scopre che questi abissi sono infestati: non sono soltanto le profondità della nostra anima, ignorate da noi stessi, che noi scopriamo, ma anche le potenze oscure che vi sono rimpiattate, e di cui noi resteremo fatalmente schiavi fino a quando non ne avremo preso coscienza. E, a dire il vero, questa coscienza ci schiaccerebbe se non fosse illuminata dalla luce della fede. Solo il Cristo può impunemente scoprirci “il mistero d’iniquità”, perché egli solo, oggi in noi come una volta già per noi, può affrontarlo con successo*".

***Tace*:   
L' *esichia* come silenzio**

La solitudine conduce ovviamente al silenzio. Sappiamo bene come la disciplina del silenzio in tutte le tradizioni spirituali e filosofiche sia di fondamentale importanza. Già Pitagora obbligava gli iniziati a ben cinque anni di silenzio assoluto poiché affermava: "*Il dominio della lingua è il più difficile di tutti*". San Giacomo nella sua lettera ricorda che: "*Chi domina la sua lingua domina tutto il suo corpo*" (3,2). *L'uomo dalle molte parole, -* afferma Isacco il Siro *- anche se dice delle cose meravigliose, sappia che dentro è vuoto* Ma sorge spontanea la domanda: se si è già attuata la fuga dagli uomini a che serve la seconda regola dell'esicasmo che richiede il silenzio?

Occorre tenere presenti due fattori: il primo è che la fuga dal mondo non può mai essere totale, è inevitabile dover conservare in ogni caso un minimo di rapporti umani almeno per quel che riguarda i bisogni fondamentali; il secondo è che la fuga nella solitudine non significa avere assicurato il silenzio interiore. Ricercare il silenzio esteriore per giungere a quello interiore costituiscono due elementi essenziali nel cammino spirituale dell'esicasta. L'uno è in vista dell'altro.

Ma perché il silenzio è importante nella pratica esicasta?. Diadoco di Fotica afferma: "*Se si apre la porta del bagno il calore tosto evapora; così quando l'anima si effonde nel parlare, anche se dice solo cose buone, dissipa ben presto il ricordo di Dio, lasciandola evaporare al di fuori da quella stessa porta da cui escono tutti i discorsi. Di conseguenza si vedrà in seguito privata di tanti buoni pensieri, proprio quando le sarebbe necessario averli, sia perché lei stessa palesa senza discrezione a ciascuno quello che pensa, sia perché non possiede più lo Spirito santo che la preservi dalla vista degli oggetti che le vengono dal di fuori. Questo gran bene dello Spirito, così estraneo da ogni tumulto e ad ogni sforzo dell'immaginazione, aborrisce la molteplicità delle parole. Il silenzio è davvero una cosa eccellente e il padre di tutti i buoni pensieri*". Per l'esicasta il silenzio non è mai fine a se stesso: la sequela si costruisce sull'ascolto della Parola e sul ricordo di Dio, e questo esige silenzio esteriore ed interiore. Tacere fuori e dentro di noi diviene esercizio fondamentale per diventare uomini "*capaci di Dio*". Questo è il risvolto positivo dell'indicazione data ad Arsenio: stare in silenzio per realizzare le condizioni della preghiera, dell'ascolto della parola, del ricordo di Dio. Occorrerà allora fuggire il chiasso esteriore ed interiore, e in silenzio dimorare in colui che è. E' convinzione dei padri perciò che come si sta in solitudine per rimanere nella compagnia di Dio, così si sta nel silenzio per attendere ad un dialogo interiore profondo con Lui, ovvero per permanere nell'orazione continua: meta di tutti gli sforzi del monaco esicasta è "*che lo spirito sia sempre assorto nelle cose di Dio*" in una sorta di estasi. Sempre Isacco dirà a questo proposito: *L'anima* - dice - *non pensa più a se stessa, perde la voglia di parlare una volta che mediante la fede ha accesso a Dio*. E ancora: i*l silenzio è il mistero del mondo futuro.*

La pratica del silenzio è da prendersi anzitutto in senso letterale. Se andiamo all'insegnamento di Basilio contenuto nelle sue *Regole Brevi* alla domanda: "*Quali sono le parole che si devono ritenere inutili?* ". Egli risponde: "*In genere è da ritenere inutile ogni parola che non serve allo scopo che ci siamo proposti al servizio di Dio. Questa specie di parole è così deleteria, che sebbene quanto si dice sia in se buono, tuttavia se non edifica la fede, la bontà di quella parola non è in grado di giustificare colui che l'avrà proferita, perché egli contrista lo Spirito santo con discorsi che non contribuiscano l'edificazione della fede*". E ancora nelle *Regole Maggiori* Basilio afferma più positivamente: "*Ne segue che, almeno di essere costretti da una necessità urgente o da spirituale utilità, o da esigenze di lavoro, o da altro dovere, si deve rimanere in silenzio, quando non è rotto da canto dei salmi*".

**Non basta il silenzio esteriore**

In genere si pensa di essere in silenzio perché non si parla; di fatto però la mente continua a lavorare, a produrre pensieri e questi emozioni che nulla hanno a che vedere con la Parola e la preghiera, la volontà poi si schiera pro o contro quel che ci stiamo dicendo interiormente. Nella solitudine più totale si può continuamente "dialogare " con noi stessi più o meno consapevolmente all'infinito: nel momento in cui chiudiamo la bocca esternamente diamo il via ad una infinità di discorsi interiori. Anzi la solitudine esterna non fa che acuire questo chiacchiericcio interno con tutta la sua fantasmagoria di ricordi e sentimenti. Un detto di Amma Sincletica, esistono anche donne esicaste!, riporta: *Molti vivono sulle montagne, e agiscono come se vivessero nel tumulto della città, e si perdono. È possibile essere interiormente solitario vivendo in mezzo alla folla, ed essere dentro di sé invaso dalla folla, vivendo solo*". In una delle sue risposte, abba Giovanni di Gaza fa poi una chiara distinzione tra silenzio interiore ed esteriore quando un fratello vivente in una comunità che trovava nei suoi doveri di lavoro come falegname una causa di disturbo e distrazione chiese, se non avesse dovuto divenire eremita e "*praticare il silenzio di cui i padri parlano*". Giovanni non fu d'accordo: "*tu non capisci cosa s'intende col silenzio di cui parlano i padri. Silenzio non consiste nel tenere la bocca chiusa. Un uomo può dire diecimila parole utili, e ciò vale come silenzio; un altro dice una sola parola non necessaria, ed è rompere il comandamento del Signore: Nel giorno del giudizio renderete conto di ogni parola oziosa che esce dalla vostra bocca*".

Puntare solo sull'osservanza del silenzio esteriore può dunque far incorrere il monaco nel rischio di un formalismo vuoto e sterile senza contenuto spirituale e perciò senza alcun frutto. Di questa realtà i padri erano ben consapevoli: ecco allora l'indicazione data ai novizi al termine della giornata di rendere conto al padre spirituale di questi discorsi interiori (l*oghismoi)* prassi che veniva definita come un "*far uscire il veleno dalla gola del serpente*".

Se poi questo discorso interiore dovesse divenire troppo persistente e rumoroso ecco allora una ulteriore indicazione data dagli anziani: essi prescrivono, usando le parole del salmo, di "*spezzare la testa dei bambini di Babilonia contro la roccia*". I bambini sono i *loghismoi*, la roccia è Cristo. Sono questi molteplici e inutili pensieri che bisogna colpire, fin dal loro inizio, e per farlo ecco instaurarsi la prassi di sostituirli con l'invocazione ininterrotta del Nome di Gesù che tiene impegnata la mente nella preghiera. Così silenzio esterno ed interno e invocazione incessante del nome di Gesù sono fin dai primi secoli due elementi costanti della pratica esicasta. Questo tema apre il grande capitolo della preghiera del cuore, o preghiera di Gesù.

**Un silenzio che permette il dialogo con l'Assoluto**

Per gli anziani il silenzio delle labbra deve dunque portare al silenzio del cuore che fa' si che dinanzi alla Presenza svanisca la necessità delle parole. Il tacere introduce al mistero del silenzio di Dio "*abisso di silenzio*" (Ignazio di Antiochia). Isacco il Siro riassumerà l'insegnamento dei padri scrivendo: "*Più di ogni altra cosa ama il silenzio; esso ti porta un frutto che la lingua è incapace di descrivere. Da principio siamo noi stessi ad imporci di tacere; ma in seguito dal nostri stesso silenzio sorge qualcosa che ci trascina al silenzio. Dio ti doni il sentimento di questo "qualcosa" che nasce dal silenzio. Se ti impegnerai in questo esercizio, vedrai quale profusione di luce ben presto inonderà la tua anima. Non credere fratello, che quanto è detto dall'ammirevole Arsenio - che cioè quando dei padri e dei fratelli si recavano da lui per vederlo, egli se ne stava seduto con loro senza dire una parola e in silenzio pure li congedava - non credere che questo modo di agire venisse unicamente dalla sua volontà, anche se all'inizio vi si era sforzato. Dopo un po' di tempo mediante l'esercizio di questa regola di condotta, nasce nel cuore una certa dolcezza per cui anche il corpo viene quasi naturalmente trascinato a rimanere in silenzio".* Scrive un monaco contemporaneo dell'Athos: "*quando si è alla presenza di qualcuno, non si pensa a lui, egli è là. La vera preghiera non è pensare a Dio, è essere con lui, lasciarlo Essere, lasciarlo respirare nel nostro spirito*".

**Una cella interiore**

Il silenzio è colto nella pratica esicasta come una sorta di deserto portatile, la cella da cui l'esicasta non deve mai uscire: "*Se tu sei un silenzioso in qualunque luogo tu ti trovi avrai pace* (esichia)". Il silenzio, per l'esicasta, è una solitudine ancor più determinante che quella geografica. Simeone il nuovo teologo monaco cenobita fu discepolo di Simeone Studita che gli inculcò il silenzio anche all'interno della vita comune. L'insegnamento è il ritirarsi nella propria cella per evitare ogni occasione di parole inutili; dirà: "*conservati quale straniero con ogni fratello che vive nel cenobi*o". Di lui scrisse il biografo: "*Non riteneva nulla più prezioso della conversazione con Dio. Aveva grande cura di non lasciarsi sfuggire nessuna parola inutile, perché sapeva che la trasgressione di ogni comandamento del Cristo, anche il più piccolo in apparenza, causa prima o poi nell'anima un grave danno. Se ne stava quindi rinchiuso in cella tutto il giorno, senza uscirne per nessun motivo. ne usciva solo per le divine liturgie dopo le quali ritornava in fretta alla cella*". Niente di più prezioso e importante dell'intimità continua con Dio.

**Fuggire i pretesti e rapporto con la carità**

Il silenzio non è da "fare", esso è già qui ed ora: basta togliere il cicaleccio, le chiacchiere che nascondono la Realtà più profonda delle cose. Ma a volte temendo questa immersione nel silenzio che ci pone di fronte alla nudità del nostro essere troviamo mille pretesti per non togliere il cicaleccio che colma i nostri vuoti e le nostre paure.

L'incessante insegnamento dei padri è quello di cercare edi custodire il silenzio ad ogni costo, evitando letteralmente le occasioni di parlare: «*A Scete il grande abbà Macario, quando si scioglieva l'assemblea, diceva: "Fuggite, fratelli". Uno degli anziani gli chiese: "Dove possiamo fuggire di più che in questo deserto?" Egli poneva il dito sulla bocca dicendo: "Questo fuggite!" e entrato nella sua cella, chiudeva la porta e si sedeva (si poneva in esichia)*» (Macario E. 16). Ecco ancora un simpatico episodio narrato nei Detti: *Alcuni fratelli di Scete vollero vedere l'abate Antonio. Salirono su una barca, e li trovarono un anziano che anche lui voleva andare da Antonio, ma i fratelli non ne sapevano niente. Seduti sulla barca conversavano sui detti dei padri, sulle Scritture e sui loro lavori manuali. L'anziano invece stava in silenzio. Giunti al porto, si accorsero che anche l'anziano andava dall'abate. Arrivati da Antonio, questi disse: «Avete trovato un buon compagno di strada in questo anziano! ». E al vecchio: « E tu ti sei trovato con dei buoni fratelli, Padre! ». L'anziano rispose: «D'accordo, ma la loro casa non ha porte: entra chi vuole nella stalla e slega l'asino! ». Parlava così perché i fratelli dicevano tutto quello che passava loro per la testa.*

I padri chiedono discernimento anche riguardo alle parole dette a fin di bene: esse possono benissimo essere pretesti per fuggire la fatica del silenzio. "*L'arcivesco Teofilo andò a trovare Poemen: i visitatori dissero: "Rivolgi una parola al papa per il suo profitto spirituale. Il vecchio rispose: Se non trae profitto dal mio silenzio, potrà ricavarne dai miei discorsi?*". Anche Barsanufio e Giovanni sono poco tolleranti anche verso le chiacchiere spiritualiche riducono Dio a un oggetto piccolo e maneggevole.

Sono molti gli esempi narrati nei detti per inculcare la necessità del silenzio anche là dove paradossalmente si richiederebbe una parola o una correzione. Ne basti uno che certamente alle nostre orecchie suonerà paradossale: "*Un fratello domandò ad abba Sisoes: se quando siamo in viaggio la nostra guida sbaglia strada dobbiamo avvertirla? - No - rispose - Allora dobbiamo accettare di perderci per causa sua?. E che - risposte l'abba - vorresti prendere un bastone e daglierne di santa ragione? Io so di alcuni fratelli che viaggiavano di notte a piedi e la guida sbagliò direzione. Essi erano in dodici e tutti avevano capito che aveva sbagliato strada, ma ciascuno si fece violenza per non parlare e rompere la regola del silenzio notturno. Spuntato il giorno la guida si rese conto dell'errore commesso e disse: Perdonatemi, mi sono perduto. Tutti risposero: Ce ne siamo accorti ma abbiamo taciuto. Allora la guida piena di ammirazione, esclamò: I fratelli osservano il silenzio fino a preferire la morte! E ne rese lode a Dio*." Storia o apologo non importante, quel che dimostra è sino a che punto la dottrina del silenzio fosse fortemente inculcata.

Ma tutto questo non significa assoluta mancanza di discrezione nell'esercizio del silenzio. Non se ne farà un idolo fine a stesso: come la parola esso non ha valore se non per il peso d'amore che lo abita e lo rende leggero. Soprattutto nel primo monachesimo egiziano questo discernimento non manca mai. Poemen prescrive: "*Chi parla per Dio fa bene, e chi tace per Dio, fa bene altrettanto*". Se invece facciamo riferimento agli eroici esempi del monachesimo siriano narrataci da Teodoreto vedremo un'intransigenza a dir poco sconcertante: ad esempio abba Acipsimas osservò il silenzio assoluto per tutto l'arco della sua vita monastica.

Nei detti di Abba Isaia vediamo il silenzio posto in subordine alla carità: "*Se viene a te un fratello da lontano, salutalo col volto festoso; se ha del bagaglio prendiglielo premurosamente con gioia; e quando se ne va fai lo stesso. Il tuo saluto però sia secondo le convenienze e il timore di Dio, perché non ne abbia a soffrire alcun danno spirituale. Guardati da interrogarlo su cose inutili, ma fallo pregare* (questa è norma assoluta di ogni visita e conversazione)*, e quando si sarà accomodato, domandagli come sta, e con queste parole poni fine al colloquio. dagli quindi un libro da meditare, lavagli i piedi. Se ti fa discorsi inopportuni faglielo capire con carità e digli: Perdonami ma io sono debole e queste cose non fanno per me*.

Per l'esicasmo il silenzio, come la solitudine, non è dunque un limite alla carità, ma ne è una delle forme più necessarie e autentiche. Esso mantiene ciascuno nella più grande libertà evitando legami costruiti su elementi che possono essere inutili o dannosei Il silenzio soprattutto rende capaci di dire "parole degne del silenzio" e non semplici chiacchiere. Abba Pambo prima di rispondere fa attendere in modo apparentemente poco caritatevole ben quattro giorni gli interlocutori che erano venuti a lui per un problema e quando questi spazientiti vogliono andarsene i discepoli gli dicono: "*Non ve la prendete, Dio vi ricompenserà. L'abba ha questa abitudine: non ha mai fretta di parlare; aspetta sempre che Dio gliene dia la certezza*". Infine abba Pambo esce dalla cella scrive la sua risposta sulla sabbia per non aprir bocca e senza alcuna parola si ritira.

Appare evidente che il silenzio a cui invitano i Padri fa sì che traspaia la semplice testimonianza, a confronto della quale le parole sono inutili: per loro è necessario parlare più con le opere che con la lingua. L'abate Isaia disse ancora: «*Non deve essere la tua lingua a parlare, ma le tue opere, e le tue parole siano più umili delle tue opere. Non pensare senza intelligenza, non insegnare senza umiltà, affinché la terra possa ricevere il tuo seme*».

**Concludendo**

Non è facile vivere il silenzio dentro il "rumore" incessante della società moderna. E senza silenzio è impossibile una vita spirituale e senza vita interiore, l'individuo è in balia di ogni genere di impressioni passeggere, è indifeso di fronte a ciò che può aggredirlo dal di fuori o dal di dentro. Scrive Von Balthasar: "*Chi vive interiormente stordito da ogni genere di rumori e in balia a mille impressioni passeggere, senza mai fermarsi davanti all'essenziale, difficilmente incontra Dio. Come potrà percepire la sua presenza se vive fuori di sé, separato dalla propria radice, ripiegato sul suo piccolo benessere? Come ascolterà la sua voce se vive in mezzo al rumore, nella dispersione e frammentazione, in funzione dei propri gusti anziché di un progetto più nobile di vita? Come potrà, senza ascolto interiore, intuire che* «l'uomo è un essere con un mistero nel cuore, più grande di lui stesso?».L'ascesi del silenzio è perciò essenziale per chi desidera intraprendere una sincera vita spirituale che non si accontenti di parole ma sia esperienza vissuta.

Occorrerà partire dalla consapevolezza che non siamo tanto noi a "*custodire il silenzio*", ma piuttosto che è "*il silenzio che ci custodisce*" riportandoci al centro dell'essere, al cuore che è la sorgente della vera vita evitando di cadere nel chiacchiericcio sterile e inconcludente del mondo.

Il silenzio vero non è un silenzio vuoto ma pervaso dal mistero silenzioso di Dio. Tacere davanti a Dio è riconoscere di esistere in forza della sua energia vitale; è accogliere con fiducia il suo mistero come fondamento del nostro essere; è scoprire con gioia che c'è qualcosa di più, al di là di tutto, qualcosa che sì ci trascende ma che è sempre presente; è sapere che possiamo vivere di questa presenza fondante.

Il silenzio autentico non è altezzoso e sprezzante, esso invece toglie le parole all'egoismo, alla superbia, all'amor proprio, è silenzio dell'amore, silenzio di chi non giudica il prossimo, di chi non parla o sparla degli altri, infine è il silenzio della fede, di chi si è messo completamente nelle mani del suo creatore.

***Quiesce:*   
L'hesychia come pace profonda**

Fuggire gli uomini, restare in silenzio, rimanere nella quiete: sono i tre gradi dell'esychia. Il primo è spaziale: "*fuggire*. Il secondo è ancora esteriore: "*tacere*". Ma la solitudine e il silenzio non fanno ancora un esicasta.

Anche se un uomo vive in una solitudine esteriore e tiene la bocca chiusa, può interiormente essere di fatto pieno di irrequietezza, agitazione preoccupazione. Un detto di Antonio ben esprime questa constatazione: "*Colui che si è stabilito nel deserto, l'esicasta, è ormai liberato da tre guerre: quella dell'udito, quella della parola, quella della vista. Gliene rimane solo una: quella del cuore*". La solitudine e il silenzio sono in vista del passaggio successivo e determinante: la vera e propria *hesychia*, ovvero la pace del cuore.

Rappacificare il cuore, purificarlo è fondamentale nella vita spirituale cristiana. L'insegnamento evangelico infatti fa scaturire la bontà o meno dell'uomo dal cuore. «*Ciò che esce dall'uomo, questo sì contamina l'uomo. 21Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, 22adultèri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. 23Tutte queste cose cattive vengono fuori dal di dentro e contaminano l'uomo*» (Mc 7). Ecco allora l'importanza che il cuore sia purificato e in pace, in armonia con Dio, con se stesso (unificazione del cuore) con gli altri con la realtà. Gli esicasti perseguono appunto tale scopo. In tal senso l'*hesychia* più che indicare la vita solitaria e silenziosa sta a designare uno stato essenzialmente interiore di profonda pace.

Possiamo trovare nella letteratura monastica talvolta invece di *heshichya* un altro termine equivalente: "*amerìmnia*" che significa "*assenza di preoccupazioni.* Il grande teorico dell' "*amerìmnia*", fu Giovanni Climaco che nella "*Scala Paradisi*" consacra tutto il ventisettesimo grado a questo tema e condensa tutto l'insegnamento in una sola frase: "*L'opera più importante per l'esicasta è di avere a priori una perfetta indifferenza per tutte le cose umane, per quanto sembrino ragionevoli*". Ora, le cose irragionevoli "*alògon*" che non hanno alcuna ragion d'essere sono quelle che costituiscono peccato o portano al peccato, o sono perfettamente inutili; queste ovviamente ogni cristiano le deve fuggire. Ma qui si chiede di rinunciare anche alle "cose ragionevoli" ("*eulogìa*") che sembrano ad un primo approccio doverose e utili o persino necessarie (ad esempio la cura del corpo, la casa, il denaro, il sostentamento, la carità...). Il Climaco afferma che l'esicasta deve evitare anche queste perché "*chi apre loro la porta, infallibilmente si troverà invischiato nelle altre. Un pelo quasi invisibile basta a turbare la vista e una minima inquietudine fa svanire l'hesychia. Poiché ecco l'hesychia è l'eliminazione di pensieri e negazione persino delle preoccupazioni ragionevoli*". A che servirebbe, continua, essere esicasti se ci si limitasse ad evitare solo le preoccupazioni nocive?: "*Chi ha abbracciato sul serio l'hesychia non si curerà nemmeno del proprio corpo, poiché Colui che ha promesso di averne cura, è incapace di mentire. Chi vuole mettersi davanti a Dio con intelligenza pura, ma si lascia turbare dalle preoccupazioni assomiglia ad una persona che si sforzasse di affrettare il passo con i piedi solidamente incatenati*". Ora questa assenza di preoccupazioni e pensieri è "*oblio di sé*", è il dileguarsi del "proprio piccolo io" tutto centrato su se stesso. Climaco conclude affermando che la perfetta hesichia è ardua e perciò cosa rara.

Il concetto di *hesychia* ci rimanda al concetto di "*riposo*", di "*quies*", che potremmo tradurre anche con *shalom* che è l'essenza della pace messianica che racchiude in sé tutti i beni cui l'uomo possa aspirare. Lo *shalom* fa riferimento allo *shabbat*, al riposo del settimo e ultimo giorno cui l'uomo è destinato, egli è creato per entrare nello *shabbat* del riposo in Dio, ovvero nella perfetta comunione con lui. *Hesychya* è dunque chiamata a vivere e gustare sin da ora lo *shabbat* eterno di Dio.

Isacco paragona questo entrare nella contemplazione ad un uomo che varca una porta, dopo che la chiave è stata girata nella serratura, e al silenzio dei servi quando il padrone sopraggiunge fra loro. "*Ciò che avviene in seguito è l'ingresso nel tesoro. A questo punto ogni bocca ed ogni lingua tace. Il cuore, tesoriere dei pensieri, la mente, che governa i sensi, e lo spirito, quell'uccello veloce, tutti debbono stare quieti; perché è arrivato il padrone della casa*". Compresa in questo senso, come ingresso nello *shabbat*, l'*hesychia* è qualcosa che, durante l'età presente, gli uomini possono ottenere solo ad un grado limitato e imperfetto. È una realtà escatologica, che è riservata nella sua pienezza nell'età a venire. Non per nulla Isacco il Siro dirà che: "*Il silenzio -la quiete - sono simbolo del mondo futuro*". Se si libera interamente il cuore da tutto ciò che potrebbe anche minimamente agitarlo, è solo al fine di disporlo alla contemplazione di Dio.

**Sono indispensabili solitudine e silenzio?**

Uno può fuggire nel deserto visibilmente e geograficamente, eppure nel cuore rimanere ancora nel mezzo della città; inversamente un uomo può continuare a restare fisicamente nella città ed essere esicasta vero nel cuore**.** Ci sono storie nei "*Detti* *dei Padri*", in cui laici, completamente impegnati in una vita di lavoro nel mondo, sono paragonati ad eremiti e solitari; Antonio il Grande fu mandato ad esempio da un angelo a conoscere un ciabattino d'Alessandria spiritualmente pari a lui.

Ma questa convinzione non è certo suffragata da tutti i padri.In particolare Isacco il Siro, afferma chiaramente che non ci può essere *hesychia* interiore senza solitudine e silenzio esteriori. Senza questi presupposti sembra non sia possibile per i più raggiungere la quiete. In effetti se guardiamo alla nostra esperienza possiamo benissimo constatare che essere soli e in silenzio non ci introduce automaticamente a nessuna esperienza spirituale. Perciò solitudine e silenzio praticati concretamente, rappresentano per i Padri del deserto, le condizioni fondamentali dell'*hesychia*. Afferma Macario: «*Nessuno può avere l'hesychia dell'anima, se non si è assicurato dapprima quella del corpo*». Una domanda fu posta all'abate Agatone: "*Che cosa e meglio: l'ascesi corporale o la custodia del cuore?"  L’anziano rispose: «L'uomo è simile ad un albero: la fatica del corpo  è il fogliame, e* ***la custodia del cuore il frutto****. Poiché, secondo la Scrittura, ogni albero che non produce buon frutto viene tagliato e gettato nel fuoco (Mt 3 10) è chiaro che* ***tutta la nostra cura deve essere per il frutto*** *cioè per la custodia del cuore, ma* ***è necessaria anche la protezione e l'ornamento delle foglie*** *che sono la fatica del corpo*».

**Il valore dell'hesychia: essere in continua comunione con Dio**

Ma perché l'*hesychia* è così ambita dalla tradizione, quale ne è il frutto? Perché nell'hesychia si esperimenta direi quasi concretamente che Dio è il fondamento dell' essere, si viene introdotti alla verità di se stessi che è quella d'essere creature dipendenti dal Creatore. Questo crea un cuore umile, docile. E se l'uomo si conosce veramente sa che egli è un nulla, e allora cosa potrebbe turbarlo se sa di non contare nulla? E Abba Giovanni dice: “*Dove c'è quiete, mitezza e umiltà, abita Dio*”. Si potrebbe affermare che il segno certo dell'hesychia raggiunta è l'acquisto di una sincera umiltà: "*Gli angeli sono molto più umili degli uomini perché sono molto più intelligenti*.

Il dimorare nella pace del cuore permette a sua volta a Dio di trovare "riposo" nel cuore dell'uomo: "*Dio cerca fra gli uomini un luogo per il suo riposo*". Se il cuore dell'uomo non è nella pace Dio egli non vi può dimorare: "*La cosa principale*" scrive il vescovo Teofane il Recluso (1815-94) "*è stare di fronte a Dio con la mente nel cuore, e continuare a restare di fronte a Lui incessantemente, notte e giorno, fino al termine della vita*". E questo è, praticamente, ciò che la quiete ed il silenzio significano per l'esicasta.

Entrare nella quiete, lasciare essere in noi Colui che è, non è attività semplice: abbiamo visto che è frutto di una lunga purificazione e pacificazione interiore, è un faticoso "*ritorno in sé*" come ben descrive con precisione S. Basilio il Grande ( + 379) e S. Isacco il siro (VII sec.). "*Quando la mente non è più dispersa nelle cose esterne* - scrive Basilio - *né sperduta nel mondo a causa dei sensi, allora essa ritorna in sé; e per mezzo di sé stessa ascende al pensiero di Dio*". Mentre Isacco dice: "*Siate in pace con la vostra anima e allora cielo e terra saranno in pace con voi. Entrate prontamente nel tesoro che è dentro di voi, e così vedrete le cose che sono in cielo; perché una sola è l'entrata che conduce ad entrambi. La scala che porta al Regno è nascosta nella vostra anima. Sfuggite il peccato, immergetevi in voi stessi, e nella vostra anima scoprirete la scala su cui ascendere*". L'*hesychia* è frutto di una vittoria in una guerra tutta interiore riportata sulle potenze di turbamento e di agitazione.

**La lotta nel cuore per la pace**

S. Giovanni Climaco distingue questi tre livelli: "*Chiudi la porta della tua cella materialmente, la porta della lingua al parlare, e la porta interiore ai cattivi spiriti*". L'*hesychia* ha dunque un nemico assai più pericoloso e insidioso dell'essere appartati e silenziosi: si tratta della agitazione interiore di un cuore continuamente sollecitato in più direzioni da tutti i suoi attaccamenti, paure, ansie, giudizi. La scrittura parla degli "*affanni della vita presente*". Questi sono molteplici e distraenti. A Marta Gesù dirà che si "*affanna e si agita per molte cose*" "*merimnas perì pollas*", mentre di "*una sola cosa c'è bisogno*": ovvero dell'hesychia direbbero i nostri antichi monaci. La grande nemica dell'hesychia è soprattutto la preoccupazione in più direzioni dell'essere e dell'agire: in tal senso sarà sempre utile all'esicasta riandare al testo di Mt 6,25-34.

L'esicasta si trova a far fronte a innumerevoli nemici invisibili che fanno di tutto per distoglierlo dal suo obiettivo. *L'abate Arsenio arrivò un giorno presso un canneto agitato dal vento. L'anziano disse ai fratelli: « Che cosa è che si muove così? ». « Sono le canne», risposero. « In verità, se qualcuno si mantiene nell'hesychia e ascolta il grido di un uccello, il suo cuore non possiede più l'hesychia. Più ancora voi, che siete agitati come queste canne».*S. Giovanni Climaco esplicita che: "*Esychia è mettere da parte i pensieri*".

La lotta interiore dell'esicasta consisterà perciò nell'eliminazione delle agitazioni, preoccupazioni, paure che rodono le radici della vita spirituale, al fine di stabilire nell'anima una sola vera preoccupazione: quella di ottenere mediante l'unificazione interiore, la salvezza che è la salute totale dell'uomo riportato alla bellezza e unità del progetto divino originario. Ricordiamo il monito rivolto ad Arsenio che si conclude con queste parole: "*è da queste radici* (solitudine, silenzio, quiete) *che nasce la possibilità di non peccare".*

L'arma per vincere definitivamente tutte le sollecitazioni è costituita da un radicale distacco da tutto e da tutti: Climaco scrive: "*Colui che ha davvero incominciato ad amare Dio, che si è messo seriamente alla ricerca del regno futuro, che è profondamente pentito delle colpe passate, e si è compenetrato del pensiero dell'ultimo giudizio e dell'eterno castigo, e ha sempre presente il timore della morte, non si cura, non si preoccupa più di nulla: né di denaro, né di possedimenti, né di parenti, né di gloria mondana, né di amici né di fratelli, assolutamente niente di quaggiù. Egli ha scosso da sé ogni relazione, ogni interesse per queste cose che ormai aborre, come più ancora la sua stessa carne, Riguardo a tutto questo è spoglio e libero da ogni affanno, il che gli permette di camminare allegramente dietro a Cristo, con gli occhi sempre rivolti al cielo da cui attende il soccorso, come dice il salmista: "A te si stringe l'anima mia", o ancora con il profeta "Io non mi sono stancato di seguirti, né ho desiderato il giorno o il riposo dell'uomo, Signore".Che vergogna sarebbe se, dopo aver abbandonato tutte quelle cose, per seguire una chiamata che ci veniva dal Signore,e non da un uomo, ci occupassimo ancora di quelle cose che, nel momento della necessità, cioè nell'ora della morte a nulla ci gioverebbero! E' questo che il Signore chiama "voltarsi indietro e non essere adatti per il regno dei cieli" (Lc 9,62). Il Signore ben sapendo quanto siamo proclivi a fare passi falsi fin dal principio, e quanto facili a ritornare al mondo, vivendo in mezzo alla gente del mondo o anche solo incontrandola, rispose a chi gli aveva chiesto di andare a seppellire suo padre: "Lascia ai morti seppellire i loro morti" (Mt 8,22). Il segno dell'attaccamento sarà sempre la tristezza che esso prima o poi produce: "Chi ha preso in avversione il mondo si è sottratto alla tristezza, chi al contrario conserva un attaccamento a qualsiasi cosa visibile, non è ancora liberato dalla tristezza. Come potrebbe non essere triste chi viene privato di ciò che ama?*". Notiamo l'acume del discernimento per riconoscere se si è veramente raggiunto il distacco da tutto e dunque *l'hesychia:* la presenza o meno della tristezza è segno determinante. Se è presente ciò significa che il cuore vive ancora il rimpianto, la nostalgia di ciò che ha lasciato.

Inoltre dal testo del Climaco appare evidente che la quiete interiore è uno stato d'animo che non tollera alcuna distrazione o divisione; o è totale oppure non esiste: *Un  novizio volle un giorno rinunciare al mondo. Disse all'anziano: "Voglio diventare monaco". L'anziano rispose: " Non ce la farai". L'altro disse: "Ce la farò". L'anziano disse: "Se realmente lo vuoi, va', rinuncia al mondo, poi vieni ad abitare nella tua cella. Egli se ne andò, donò ciò che possedeva, tenne per sé cento monete e tornò dall'anziano. L'anziano gli disse: « Va' ad abitare nella tua cella ». Andò ad abitarvi. Mentre era là i suoi pensieri gli dissero: « La porta è vecchia e deve essere sostituita ». Andò dunque a dire all'anziano: «I miei pensieri mi dicono: La porta è vecchia e deve essere sostituita ». L'anziano gli rispose: « Tu non hai ancora rinunciato al mondo; va', rinuncia al mondo, e poi abita qui». Se ne andò, donò novanta monete, ne tenne dieci e disse all'anziano: « Ecco, ho rinunciato al mondo ». L'anziano gli disse: « Va', abita nella tua cella ». Andò ad abitarvi. Mentre era là i suoi pensieri gli dissero: «Il tetto è vecchio e deve essere rifatto ». Andò dall'anziano: « I miei pensieri mi dicono: Il tetto è vecchio e deve essere rifatto ». L'anziano gli disse: « Va', rinuncia al mondo ». Il fratello se ne andò, donò le dieci monete e tornò dall'anziano: « Ecco che ho rinunciato al mondo ». Mentre era nella sua cella i suoi pensieri gli dissero: «Ecco, tutto è vecchio, verrà il leone e mi mangerà ». Espose i suoi pensieri all'anziano che gli disse: « Vorrei che tutto cadesse su di me e che il leone venisse a mangiarmi, per essere liberato dalla vita. Va', dimora nella tua cella e prega Dio*».

Il distacco o meno è elemento fondamentale: è un dato evangelico e psicologico: "*Non puoi servire a due padroni*" (Mt 6,24). Se si cercasse di farlo e si vivrebbe in una illusione che alla fine sfocia nel fallimento: altrimenti la vita di fede è una frode, un'illusione che offende Dio ed è indegna dell'uomo. si dovrà prendere atto che non si è mai amato Dio in verità come esige il comandamento. Scrive Origene:"*Questo è l'ordine e la misura della carità: nell'amare Dio non può avere altra misura,, altro modo, se non questo solo: di dargli tutto ciò che hai*".

In questa battaglia interiore e per conservare intatta *l'hesychia occorre* sempre ricorrere ad altre due armi: la vigilanza del cuore e la preghiera incessante, ovvero l'invocazione del nome di Gesù.

La vigilanza - *nepsis -* è il costante esercizio di attenzione e discernimento nei riguardi dei pensieri che si affacciano alla mente e al cuore: i demoni e le tentazioni attraverso i pensieri con i loro ricordi e desideri cercheranno continuamente di risvegliare nel cuore la nostalgia, la preoccupazione, la rabbia ecc... Se non si è vigili il cuore vi sarà trascinato e travolto perdendo la pace. L'abate Macario diceva: « *Queste tre cose sono capitali ed è bene presentarsele senza tregua: In ogni momento ci si deve ricordare della morte, si deve morire ad ogni uomo, e il pensiero deve essere costantemente unito a Nostro Signore. Difatti, se non si ha ad ogni momento presente la propria morte non si sarà capaci di morire ad ogni uomo; e se non si è capaci di morire ad ogni uomo non si sarà capaci di essere costantemente davanti a Dio* ». Anche Evagrio afferma: "*non si può correre legati; né può l'intelligenza assoggettata vedere il luogo dell'orazione spirituale; perché stiracchiata di qua e di là per effetto del pensiero passionale, non può perciò rimanere inflessibile*" (De Oratione).

La preghiera incessante - l'invocazione del nome di Gesù - è la seconda arma con cui la mente e il cuore, allontanando tutti i pensieri inutili e dannosi perché totalmente impegnati in essa, permangono in una costante consapevolezza della presenza di Dio e della comunione con lui. Un testo di Cassiano è illuminante a questo proposito: "*Ogni monaco che tende al ricordo continuo di Dio, deve abituarsi a sussurrare interiormente e a ripetere incessantemente, nel suo cuore, la formula che vi consegno, e, mediante ciò, cacciare la moltitudine degli altri pensieri, perché non potrà realizzarlo se non liberandosi da tutte le cure e le sollecitudini del corpo. E questa una dottrina alla quale siamo stati iniziati dai rari superstiti dei più antichi Padri, e che, anche noi, consegniamo ai rari privilegiati, che abbiano veramente sete di conoscerla. Per conservare continuamente il ricordo di Dio, dovete quindi tenere presente nel vostro spirito, incessantemente, questa santa formula:* [*«Mio Dio, vieni in mio aiuto; Signore, affrettati a soccorrermi»*](http://www.esicasmo.it/PADRI/giovanni_cassiano.htm) *(Sal 69, 2). Non è senza motivo che questo versetto è stato scelto fra tutta la Sacra Scrittura. Esso esprime tutti i sentimenti che la natura umana può concepire, ed è perfettamente adatto a tutti gli stati e a tutte le tentazioni. Vi è in esso l'invocazione di Dio contro tutti i pericoli, l'umiltà di un'umile e pia confessione, la vigilanza che proviene da un'attenzione e da un timore continuo, la considerazione della nostra fragilità, la fiducia di essere esauditi, la certezza di un soccorso sempre presente e pronto a intervenire. Perché colui che invoca incessantemente il suo Protettore è certo di averlo sempre presente".*

Da quanto sinora detto è possibile constatare che l'esicasmo è tutt'altro che quietismo, poiché è ricerca incessante e attiva della pace del cuore, che è la pace di Cristo presente nel fondo del cuore. Barsanufio paragona "*la quiete perfetta*"a una nave che giunge nel porto; dapprima essa "*è sbattuta e agitata dalle onde e dai flutti; ma quando giunge nel porto, si trova in una grande calma*". Una calma data da un totale abbandono in Dio: l'esicasta è così un uomo estremamente libero che non si dà a pensieri inutili perché sa che la sua vita non dipende da lui. Questo non è fatalismo ma abbandono fiducioso nelle mani di Colui che ci conosce e ci ama.

**Concludendo**

La pace interiore nell'esicasmo non è cercata anzitutto per il benessere che procura, ma come mezzo di ricettività per fare spazio a Dio; nella consapevolezza di fede che non siamo noi a cercare Dio ma è lui che cerca noi, nostro compito non è conquistare prometeicamente Dio ma di accoglierlo. Una distensione mentale e fisica favorisce la ricchezza di un serio lavoro spirituale. Si tratta semplicemente di rendersi disponibili al lavoro dello Spirito in noi. Una massima spirituale dell'oriente cristiano afferma che "mentre l'uomo suda è Dio che lavora".

La quiete interiore allenta la tensione fisica e mentale che impedisce di stare bene, rendendo difficile l'aprirsi pacificamente agli altri, e dunque difficile anche l'ascolto e il dialogo interiore con Dio. Un monaco contemporaneo dell'Athos con ironia afferma che: "*Non si prega allo stesso modo con le natiche strette o con la natiche distese*" e aggiunge: "*Dio è il medesimo, sia che siamo contratti o distesi, è vero, ma l'uomo teso è meno disponibile ad accogliere la sua presenza: Dio è dappertutto, ma lo è solo dove lo si lascia entrare*".

La quiete interiore, intesa come custodia del cuore e ritorno al proprio centro interiore, implica il passaggio dalla molteplicità all'unità, dalla diversità all'essenzialità. Rende leggeri, liberi, affrancati da tutti quei pensieri, ansie, preoccupazioni, sentimenti che rendono talvolta così pesanti le nostre giornate. Per usare la terminologia di Evagrio, la mente si rende in qualche modo "*nuda*".

Il mondo ci da dei tranquillanti, degli euforizzanti o dei sonniferi; la pace di cui si parla qui è una pace che sgorga dal profondo e che quindi non dipende da niente, da nessuno. E' presenza di Dio, del suo Spirito, in noi. Non è uno stato psichico ma la percezione di una presenza di pace in noi. E' per questo si può restare nella pace anche quando si attraversano grandi prove. Gesù ha detto: "*Vi lascio la pace, vi do' la mia pace, non come la da il mondo che nessuno potrà togliervi*".

Ricercare questa pace del cuore è l'opposto dell'egoismo perché ci rende capaci di comunicare nel modo più generoso possibile, dopo il martirio, alla grande energia d'amore dell'agape divina. E chi è nella pace diviene fonte di guarigione non solo per se stesso ma anche per tutti come è ben espresso da una frase di san Serafino di Sarov: "*Cerca la pace del cuore e una moltitudine sarà salvata attraverso di te*". Un essere di pace non può che diffondere attorno a sé se non la pace. I contemplativi servono il mondo non con con ciò che fanno ma con il loro essere rappacificato. Essi possono dire con le parole di S. Macario di Alessandria: "*Sto a guardia delle mura*".

**Una riflessione conclusiva**

Oggi si continua a parlare della necessità di fare "esperienza di Dio", ma sono pochi coloro che cercano concretamente ciò che si nasconde dietro a questa parola. Ci si accontenta di "sapere", di "ascoltare", di "leggere", di "parlare"... ma niente di concreto e decisivo si risveglia nei cuori. Si crede (gnosticamente!) che parlare di fede equivalga ad avere fede, dispensandoci dal metterci in gioco di persona nell'avventura di cercare il volto di Dio.

Questo è reso ancor più facile da una cultura da "social network", fatta di rumore, superficialità, frasi fatte, dove tutto sembra possibile all'interno di un mondo illusorio, perché lontano dalla realtà concreta: si può pregare senza comunicare realmente con Dio, parlare senza comunicare niente a nessuno, celebrare una liturgia senza celebrare niente se non se stessi. Forse è sempre stato così, ma oggi più che mai tutto questo clima favorisce un cristianesimo senza interiorità che tocca solo l'epidermide della fede non trasformando la vita.

La mancanza di silenzio, di ascolto interiore, di semplicità e unificazione portano ad una disattenzione all'azione dello Spirito conducendo la Chiesa a una mediocrità spirituale generalizzata. Già Karl Rahner intuiva questo pericolo quando riteneva che il vero dramma della Chiesa oggi sta nel "*continuare ad andare avanti con una rassegnazione e un tedio sempre più grandi lungo i solchi abituali della mediocrità spirituale*". In una situazione simile serve poco rafforzare le istituzioni, salvaguardare i riti, custodire l'ortodossia o immaginare nuove imprese evangelizzatrici. È inutile pretendere che con l'organizzazione, le iniziative i programmi pastorali possa nascere ciò che è frutto solo dall'azione dello Spirito nel profondo dei cuori. Viviamo purtroppo una mediocrità che diffondiamo in tutto e tutti con il modo impoverito e superficiale di vivere il mistero cristiano.

Una realtà fondamentale insegna la scuola dell'esicasmo: si tratta di assumere una buona volta nuovamente nella vita spirituale un sano realismo e una sincera concretezza che sono il risveglio dell'autentico domanda della ricerca di Dio, il che comporta la sincerità con se stessi, la fuga dalle nostre comode ambiguità e giustificazioni, l'umiltà di ritornare ai maestri della vita spirituale rinunciando alla pretesa di essere solo noi a intraprendere cammini spirituali senza confrontarci con chi ci ha preceduto. Scriveva Thomas Merton monaco trappista: "*Ogni vera preghiera, non importa quanto semplice, richiede la conversione di tutto il nostro essere verso Dio, e finché ciò non si è attuato — o attivamente per mezzo dei nostri sforzi, o passivamente per azione dello Spirito Santo — non entriamo nella «contemplazione» e non possiamo impunemente diminuire nostri sforzi per stabilire il contatto con Dio. Se tentiamo di contemplare Dio senza aver completamente rivolto verso di Lui il nostro volto interiore, finiremo inevitabilmente col contemplare noi stessi e ci immergeremo probabilmente nell’abisso di quella fredda tenebra che è la nostra natura sensibile. E non si tratta di una tenebra in cui si possa impunemente rimanere passivi*" (*Pensieri nella solitudine*)

Accostarci ai padri esicasti significa incontrare uomini e donne che sono stati disposti a lasciare tutto per cercare questo *unum necessarium*. In tal senso accostarsi alle sorgenti di questa grande spiritualità cristiana è un tracciato di cammino quanto mai utile a risvegliare in noi il desiderio di intraprendere un reale cammino spirituale che non si accontenti parole e frasi fatte da altri. E questo perché oggi nella Chiesa tentata dalla confusione e dalla fuga nel sociale quasi che cercasse in questo la giustificazione della sua esistenza vi è urgente bisogno di autentici testimoni del primato di Dio, della fede, di persone che possano trasmettere una sapienza spirituale andata forse quasi perduta. Solo costoro sapranno trasmettere il calore di un vissuto di fede capace di risvegliare il desiderio di Dio.

Non dobbiamo aver timore di poter apparire egoisti se intraprendiamo un serio cammino spirituale lasciando tutto il resto in secondo piano. Se Evagrio afferma che "*Monaco è chi è da tutto separato e a tutto unito*" teniamo presente che l'effetto di questa separazione è una comunione più intima e profonda con il fratello che incontriamo perché sgorgata dalla sua sorgente. Ciò è testimoniato dai grandi "*starts*i": uomini come S. Antonio d'Egitto e S. Serafino di Sarov, san Romualdo e tanti tanti altri vissero per decenni in silenzio totale ed isolamento fisico, eppure l'effetto di tale isolamento fu di ricevere in dono una chiarezza di visione ed una eccezionale compassione che veniva posta a servizio della Chiesa e della società.

Ma l'esicasmo, saremmo forse tentati di dire, è una vocazione speciale riservata a pochi eletti. Se da un lato certamente la scelta della vita monastica lo favorisce, la tradizione soprattutto russa parla di un "monachesimo bianco, interiore" accessibile a tutti. Un laico Nicola Cabasilas (XIV sec.) servitore civile e cortigiano, teologo e amico di molti celebri esicasti, affermava con grande enfasi: "*Ciascuno dovrebbe mantenere la propria arte o professione. Il generale dovrebbe continuare a comandare, il contadino a lavorare la terra, l'artigiano a praticare la sua arte. E vi dirò perché: non è necessario ritirarsi nel deserto, prendere cibo senza sapore, cambiare d'abito, compromettere la propria salute, o fare in genere cose non sagge, perché è del tutto possibile rimanere nella propria casa senza abbandonare tutto ciò che si ha, eppure praticare la meditazione continua*". Nello stesso spirito, Simeone il nuovo teologo insiste che la "*vita più alta*" è lo stato a cui Dio chiama ciascuno personalmente: "*Molti considerano la vita eremitica come la più beata, altri la vita in una comunità monastica, oppure il lavoro di governo, di istruzione o di educazione o d'amministrazione della chiesa... Da parte mia, comunque, non porrei nessuno di questi modi di vita sopra gli altri, né loderei l'uno a scapito degli altri. Ma in ogni situazione è la vita per Dio ed in accordo a Dio che è veramente beata*". La via dell'esychia è dunque aperta a tutti perché a tutti è dato il silenzio e la preghiera.

Non si tratta di ripetere le grandi gesta ascetiche degli antichi. Oggi non ne saremmo capaci: né fisicamente né psicologicamente. Occorre andare alla sostanza dell'esperienza esicasta incarnando le sue tre fondamentali componendi in modo nuovo e creativo nella vita quotidiana di oggi. Il grande teologo ortodosso Paul Evdokimov su questo ha delle pagine fondamentali, scrive: « *Nelle condizioni della vita moderna, sotto il peso dell'affaticamento e dell’usura nervosa, la sensibilità cambia. La medicina protegge e prolunga la vita, ma nello stesso tempo diminuisce la resistenza alla sofferenza e alle pri­vazioni. L'ascesi cristiana è solo un metodo al ser­vizio della vita, perciò cercherà di adattarsi ai bisogni nuovi.* *La Tebaide eroica imponeva digiuni estremi e costrizioni assai dure: il combattimento di oggi si**sposta.* *L'uomo non ha bisogno di un dolorismo supplementare che rischierebbe di spezzarlo inutilmente: la mortificazione consisterà nel liberarsi da ogni bisogno di doping: velocità, rumore, eccitanti, inebrianti di ogni specie. L'ascesi sarà piuttosto il riposo imposto, la disciplina di calma e di silenzio, periodico e regolare, nel quale l'uomo ritrova la fa­coltà di arrestarsi per la preghiera e per la contem­plazione, anche in mezzo a tutti i rumori del mondo. Il digiuno sarà la rinuncia al superfluo, la condivi­sione con i poveri, un equilibrio sorridente* ».

Ai monaci e monache il compito di vivere tutto questo, per loro stessi ma come vocazione per tutto il popolo di Dio, compito di essere apripiste e guide a chi desidera realmente nel silenzio e nella quiete assaporare il mistero del nostro cuore che si apre sul cuore di Dio: "Per ritrovare un’idea dell’uomo, ossia una vera fonte di energia, bisogna che gli uomini  
ritrovino il gusto della contemplazione. La contemplazione è la diga che fa risalire l’acqua nel bacino. Essa permette agli uomini di accumulare di nuovo l’energia di cui l’azione li ha privati" (*Alberto Pincherle, L’uomo come fine*).