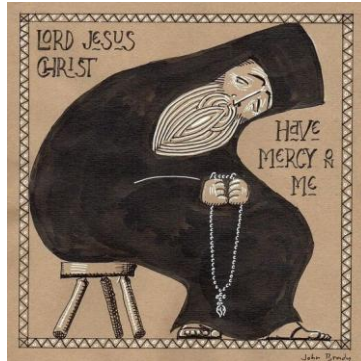


## Fuge tace quiesce

# L'ESICASMO E LA PREGHIERA DEL CUORE



## BREVE PARONAMICA STORICA

Il termine *esychia* (quiete - tranquillità - pace - riposo) connota l'Esicasmismo come una forma di spiritualità eminentemente contemplativa che tende all'unione con Dio attraverso la ripetizione continua, nel cuore, di una breve formula di preghiera (*monologia*) che diviene in tal modo *katastasis*, ovvero *stabile disposizione interiore*.

1

Gli studiosi generalmente distinguono cinque periodi dell'Esicasmismo:

- 1) l'epoca dei padri del deserto,
- 2) la fase sinaitica,
- 3) la corrente spirituale legata a Simeone il Nuovo Teologo,
- 4) la fase athonita,
- 5) l'epoca moderna dalla diffusione della Filocalia ai giorni nostri.

1. Personaggio simbolo dell'epoca dei padri del deserto, celebrato in tutta la letteratura ascetica quale autentico padre dell'Esicasmismo, fu **Arsenio**, nato a Roma intorno al 354. Arsenio dopo aver trascorso una vita alquanto dissipata alla corte di Costantinopoli, in un impulso di grande conversione «pregò dicendo: "Signore guidami nella via della salvezza". E giunse a lui una voce che disse: "Arsenio **fuggi, taci, rimani tranquillo** (*esycaze*)"».

La vicenda di Arsenio verrà sempre in seguito ricordata e meditata da tante generazioni di esicasti perché nelle tre brevi parole (*fuggi - taci - rimani in pace*) viene espresso in modo

straordinariamente sintetico e pregnante l'intero percorso spirituale dell'Esicasmo, caratterizzato, appunto, da solitudine, silenzio e pace del cuore in vista della contemplazione di Dio. Questi tre elementi, sperimentati a livelli di radicalità diversa nelle varie fasi storiche dell'Esicasmo e a seconda delle concrete situazioni di vita dei praticanti (inizialmente e per molto tempo esclusivamente religiosi, in epoca moderna anche laici), **costituiranno sempre gli ingredienti ascetici principali** di una corrente di spiritualità che riconoscerà come condizione indispensabile per raggiungere il «luogo del cuore» la fuga dal mondo, la pratica del silenzio e la quiete intesa come assenza di preoccupazioni e desideri.

Fuga silenzio e quiete sono vissuti nell'esperienza dell'esicasmo **sempre e solo in vista della preghiera incessante**, di uno stare continuo alla presenza di Dio. Così presso le prime generazioni di monaci è soprattutto la **disponibilità eroica a perseverare nell'esercizio della preghiera incessante a distinguere l'asceta dalle persone comuni**. Si narra che il padre Arsenio «*il sabato sera, quando già spuntava la domenica, volgeva le spalle al sole e stendeva le mani al cielo in preghiera, finché di nuovo il sole gli risplendeva in viso; allora soltanto si metteva seduto*». Abba Bessarione venne trovato da un discepolo nella propria cella «*in piedi, in preghiera, con le braccia tese al cielo. Rimase così quattordici giorni*». Per Epifanio il «*vero monaco deve avere incessantemente nel cuore la preghiera e la salmodia*».

---

2

Proprio per realizzare l'ideale di una preghiera ininterrotta lungo tutto l'arco della giornata accanto alla lettura della Bibbia e alla recita dei salmi, **già a partire dal IV secolo**, presso i **padri del deserto si era diffusa la pratica di ripetere brevi invocazioni** tratte dalla Sacra Scrittura. «*Alcuni chiesero al padre Macario: "Come dobbiamo pregare?" L'anziano rispose loro: "Non c'è bisogno di dire vane parole, ma di tendere le mani e dire: - Signore, come vuoi e come sai, abbi pietà di me"*». Sant'Agostino in una celebre lettera ci informa che in Egitto i monaci facevano orazioni «*brevisime e come lanciate rapidamente*» (*quodammodo jaculatas*), da qui l'uso di chiamare tali formule di preghiera «giaculatorie». **Cassiano**, che non fa che trasferire i metodi orientali in Occidente, parla di una formula consistente nella ripetizione continua del versetto del salmo 69: «*Deus in auditorium meum intende; Domine ad adiuvandum me festina*».

**2.** Nei secoli successivi, nella **fase sinaitica** chiamata così a motivo del fermento spirituale che già nel V sec. caratterizzava il monastero di Santa Caterina del Sinai, gradualmente si diffuse la pratica di privilegiare tra le tante giaculatorie utilizzate in precedenza dai monaci, quelle **contenenti il Nome per eccellenza, il Nome di Gesù**.

Già san **Giovanni Climaco (VI-VII sec.)** nella **Scala del Paradiso** sottolinea che *«l'esichia consiste nello stare in continua adorazione del Signore, sempre alla sua presenza con il ricordo di Gesù aderente al suo respiro [dell'orante], allora potrai toccare con mano i vantaggi dell'esichia»*. Questo testo costituisce uno dei primi indizi della associazione della ripetizione del Nome di Gesù al respiro, secondo una prassi che s'imporrà decisamente presso i circoli esicasti in epoca posteriore.

**3.** Occorrerà, però, attendere i **secoli X - XI** per assistere in Grecia ad una grande fioritura della letteratura esicasta. A questa epoca risale la grande personalità di **Simeone il Nuovo Teologo** cui la tradizione bizantina faceva, in passato, risalire la paternità di uno scritto, il *Metodo della preghiera e dell'attenzione sacra*, ormai unanimemente attribuito a **Niceforo, monaco del monte Athos del XIV secolo**. Nonostante la falsa attribuzione, il Metodo rispecchia il clima spirituale proprio degli ambienti esicasti legati a Simeone, caratterizzato da **una forte tensione affettiva e spirituale nei confronti della persona umana e divina di Gesù**. L'opuscolo **presenta un metodo psicofisico** per trovare in se stessi il *«luogo del cuore»*, da utilizzare **a beneficio soprattutto dei principianti**, che consiste nel mettersi in posizione di raccoglimento, seduti con la testa reclinata sul petto e l'attenzione rivolta alla zona dell'ombelico in modo da facilitare, attraverso il rallentamento del respiro, la discesa nel cuore.

**4.** Da qui in avanti i **metodi psicofisici**, già probabilmente praticati in precedenza, verranno codificati e ampiamente diffusi **soprattutto nel monte Athos** che con l'arrivo, verso la prima metà del **XIV secolo**, di **Gregorio il Sinaita** originario della Turchia e monaco al Sinai diventerà il cuore spirituale dell'Oriente cristiano. All'Athos proprio in questo periodo la preghiera del cuore **si fisserà decisamente nella sua formula classica centrata sull'invocazione del Nome di Gesù inserita nel respiro**. La giaculatoria nella sua espressione più ampia dice: *«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλόν - Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore»*. Tuttavia, la medesima si trova anche abbreviata in modo da facilitarne

l'inserimento nel respiro e rispettare meglio la sensibilità spirituale del praticante. Alcune varianti particolarmente suggestive indicate dai padri esicasti sono per esempio: «Gesù mio», «Gesù mio amato», «Gesù mio aiutami», «Gesù mio salvami».

**Contro una accentuata sottolineatura dei metodi psicofisici insorse, nel XIV secolo, un monaco greco di Calabria, Barlaam.** Da una sua esperienza presso monaci esicasti (probabilmente principianti) egli riportò l'impressione di una grave eresia: *«sono stato iniziato da loro - afferma - a mostruosi e strani principi [...]. Essi trattano di [...] unioni prodigiose di mente e di anima, di un succedersi di luci bianche e di colori di fuoco, di flussi e di afflussi intellettivi in uno con lo spirito che avvengono attraverso le narici, divellicamenti attorno all'ombelico, infine di un collegamento dentro l'ombelico [...] e di altre cose simili che io, sforzandomi, credo necessario considerare come vera pazzia e mancanza di senno».*

Queste accuse suscitarono la reazione del teologo greco **Gregorio Palamas** (1296-1359). Palamas richiama l'idea che l'orante deve volgere all'interno il suo sguardo, raccogliere le sue facoltà intellettuali e, grazie alla luce già impressa nel suo cuore col battesimo, raggiungere con sforzo di preghiera e di esercizi ascetici la *luce deificante* che può trasformarlo già in vita, donandogli per grazia le primizie della *théosis*. Le opere di Palamas, furono **approvate definitivamente nel Concilio di Costantinopoli del 1351**, fornendo una solida base dottrinale all'esicasmò.

**5.** Di una **rinascita della spiritualità esicasta in epoca moderna**, che vede ancora una volta il proprio **centro propulsore nel monte Athos**, si può parlare soprattutto con riferimento alla **pubblicazione a Venezia, nell'anno 1782, della celebre *Philokalia***, in greco ampia raccolta di scritti, da parte di **Macario di Corinto e Nikodemo Aghiorita poi tradotta nelle lingue slave**. In tempi più recenti la **pubblicazione a Kazan nel 1884**, del libro ***Racconti di un pellegrino russo***, contribuì alla diffusione della preghiera di Gesù anche in Occidente e in ambienti laici. Ciò che caratterizza, infatti, la fase moderna e attuale della storia dell'Esicasmò e che lo propone all'attenzione di quanti sono sinceramente impegnati a cercare una fonte di ispirazione cristiana per rispondere alle esigenze spirituali più profonde dell'uomo contemporaneo, è che **la preghiera del cuore o preghiera di Gesù cessa di essere patrimonio esclusivo degli ambienti monastici**.

Un altro elemento di diffusione in Europa e in America fu rappresentato dalla «diaspora» di teologi ortodossi costretti ad emigrare dalla Russia dopo la Rivoluzione sovietica. Il pensiero teologico di molti di essi (V. Lossky, S. Bulgakov G. Florovsky, P. Evdokimov etc.) fece conoscere la spiritualità ortodossa e, in particolare esicasta, nel mondo latino e anglosassone, e al tempo stesso, si «ambientò» nel mondo occidentale, dando vita ad una nuova generazione di teologi (J. Meyendorff, K. Ware, O. Clément, etc.) molto aperti al dialogo ecumenico: al punto che, oggi, il loro pensiero è paradossalmente accolto quasi più nel mondo cattolico che nella Russia ortodossa.

Per altro verso, non va trascurato il **convergente interesse dimostrato dalla Chiesa cattolica nei riguardi dell'esicasmò**, specialmente a partire dalla seconda metà del secolo scorso. Tra i molti contributi in questo senso, va segnalato almeno l'apporto recato da due studiosi del Pontificio Istituto Orientale di Roma: **Ireneo Hausherr** e **Thomas Spidlik**. Non mancano anche alcuni pronunciamenti papali circa la preghiera esicasta in particolare quelli di san Giovanni Paolo II.

Con la sua diffusione relativamente recente tra i laici, la preghiera del cuore è diventata **uno dei luoghi d'incontro più interessanti tra Occidente e Oriente cristiano** e strumento di autentica esperienza spirituale per quanti sono chiamati a vivere e operare nel mondo.

## LA PREGHIERA DEL NOME

«*La preghiera di Gesù libera da tutto, tranne che da Gesù*». Con queste parole un monaco della Chiesa d'oriente ha, in epoca recente, espresso la propria entusiastica convinzione circa l'efficacia spirituale di una preghiera caratterizzata dalla continua ripetizione del Nome per eccellenza, quello di Gesù, inserito nel respiro.

La persuasione che **il Nome di Gesù sia portatore, come nessun altro nome, della forza e della presenza della Divinità, sembra antica quanto il cristianesimo e si rifà alla simbolica del Nome in ambito semitico**. Una pia tradizione fa risalire la pratica della preghiera di Gesù addirittura alla Vergine; nel Pastore di Erma troviamo: «*Il nome del Figlio di Dio è grande e immenso; ed è Lui che sostiene il mondo*».

Un celebre teologo ortodosso, padre Sergio Bulgakov scrive: «*Il mezzo più importante per la vita di preghiera è l'invocazione del Nome di Dio [...] Quello che più importa, quello che costituisce il cuore stesso dell'orazione è ciò che viene chiamata preghiera di Gesù: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" [...] Gli asceti affermano che questo Nome racchiude la forza e la presenza di Dio. Dio non è soltanto invocato, ma è già presente in questa invocazione*».

Al di là della polemica, tutta interna alla Chiesa d'Oriente, **tra una concezione «sacramentale» ed una «strumentale-pedagogica» dell'invocazione del Nome di Gesù**, sul piano pratico viene un po' da tutti riconosciuto che **la piena efficacia** spirituale dell'invocazione del Nome **si ha quando la preghiera cessa di essere semplicemente vocale e mentale per essere preghiera del cuore**, ossia recitata e celebrata nel cuore inteso come centro in cui convergono tutte le varie dimensioni dell'essere umano (razionalità, affettività, volontà...).

Proprio per questo **il metodo esicasta si presenta come una sorta di strategia per scoprire e scendere al «luogo del cuore», e dimorarvi stabilmente.** Ovvio che questa attività **esige un combattimento** contro tutto ciò che impedisce di dimorare nel cuore (pensieri e passioni) e per passare dalla cosiddetta «preghiera di sforzo», ancora distratta e superficiale, alla preghiera nello Spirito Santo.

**Le tecniche psico-fisiche**, cui si è accennato in precedenza, a scanso di ambiguità sono da vedere **solamente come degli aiuti** adatti soprattutto ai principianti, per riuscire con maggiore facilità ad individuare il luogo del cuore e per fissarvi l'attenzione. Le indicazioni presenti a questo riguardo nei padri esicasti sono sempre molto scarse, in considerazione anche del fatto che normalmente i metodi di preghiera venivano trasmessi oralmente da maestro a discepolo. Callisto e Ignazio Xanthopouli (XIV sec.) fanno esplicito riferimento al problema della trasmissione della pratica esicastica in questi termini: «*Ma tu, e chiunque voglia vivere secondo Dio [...] affrettati, come ti è stato mostrato prima, a trovare un maestro immune da errore e perfetto [...] Questo maestro ti inizierà, l'una dopo l'altra e per ordine, a tutte le cose necessarie e gradite a Dio; anzi ti condurrà per mano alle cose che piacciono a Dio, alle cose più spirituali e che non vengono fatte conoscere ai più*».

Preso atto, quindi, del problema della riservatezza, da non confondersi con forme esoteriche, relativa alla trasmissione dei metodi e delle esperienze spirituali propri dell'Esicasmò, è, **tuttavia, possibile raccogliere attraverso le testimonianze scritte, alcuni elementi preziosi sulle caratteristiche e la finalità della preghiera del cuore**, pur senza presumere di poter giungere ad una sua piena conoscenza solo dall'esterno.

## LA PREGHIERA ESICASTA E LA CUSTODIA DEL CUORE

Per l'Esicasmò il cuore è il centro oltre che della nostra vita fisica anche di quella affettiva e spirituale: *«là dove provi tristezza, gioia, ira e ogni altra emozione: rimani lì con attenzione [...] Resta nel tuo cuore con la certezza che anche Dio è là, ma non indagare su come Egli è là»*. Il cuore fisico viene dai padri esicasti visto come il semplice supporto materiale del «*cuore profondo*» luogo della nostra vita affettiva e spirituale. Per Nikodemo Aghiorita la centralità del cuore si manifesta a vari livelli: sul piano fisico il cuore è in posizione centrale rispetto al resto del corpo; su quello psichico è luogo di convergenza delle sensazioni e delle potenze del corpo e dell'anima (*psyche*); sul piano spirituale in esso confluiscono e si scontrano le forze del bene e del male. **Caratteristica peculiare del cuore è di contenere il divino**, per questo motivo è detto «*sede*», «*talamo*», «*trono*», «*cella dell'anima*», «*stanza del cielo*», «*tempio*».

7

Giovanni Cassiano nelle Conferenze parlerà della necessità di rimanere come "reclusi" nella propria stanza, ovvero nel proprio cuore, affinché la preghiera salga gradita a Dio e sia di utilità all'anima: *Soprattutto si deve osservare con grande cura quel precetto evangelico che ci comanda di entrare nella nostra stanza e, chiusa la porta, di pregare... E questo si compirà così. Noi preghiamo nella nostra stanza quando, allontanando radicalmente il nostro cuore dal tumulto dei pensieri e delle preoccupazioni, per così dire segretamente e con grande confidenza manifestiamo le nostre preghiere al Signore. Preghiamo a porta chiusa quando, tenendo chiuse le labbra e in assoluto silenzio, supplichiamo colui che esamina non le parole, ma i cuori. Preghiamo nel nascondimento quando solamente con il cuore e con l'applicazione dell'anima manifestiamo a Dio solo le nostre richieste, cosicché neppure le stesse potenze avverse siano in grado di riconoscere la natura della nostra preghiera.*



Dunque «*La via verso Dio* - scrive un autore russo - è un **pellegrinaggio interiore compiuto dalla mente nel cuore**». Per l'Esicasmo l'essenza della preghiera consiste nel **rimanere alla presenza di Dio con la mente nel cuore** ed è perciò definibile come «*elevazione della mente fissa nel cuore verso Dio*» (Teofane il R.). Occorre arrivare a pregare non con «*la mente nella testa*», ma «*con la mente nel cuore*»: «*la cosa principale è di restare davanti al Signore con la mente nel cuore [...] L'essenziale è dimorare in Dio e questo camminare in presenza di Dio significa che tu vivi con la convinzione costantemente presente alla tua coscienza che Dio è in te, così come è in ogni cosa; vivi con la ferma certezza che Dio vede tutto ciò che è in te e che ti conosce meglio di quanto tu stesso non ti conosca*».

Per tutta la tradizione esicastica è un dato scontato che il pellegrinaggio verso Dio passi obbligatoriamente attraverso **la porta del cielo ovvero la porta del cuore**. Scrive Isacco di Ninive: «*Entra nella stanza del tesoro che è in te e così vedrai la stanza del tesoro del cielo: sono infatti la stessa cosa e c'è un'unica entrata per tutte e due*».

La preghiera del cuore diventa preghiera incessante quando si esprime in un «**vivere continuamente in Dio con attenzione e sentimento**» in modo tale da «*consacrare tutte le nostre attività a Lui che vede tutto e che è presente dappertutto*».

È nel cuore che attraverso il battesimo inabita lo Spirito, «*in esso si trovano la consapevolezza, la coscienza, l'idea di Dio e della nostra assoluta dipendenza da Lui, e tutti i tesori eterni della vita spirituale*». Di questi tesori Macario l'Egiziano parla in questi termini: «*Il cuore è un piccolo vaso, ma ogni cosa è contenuta in esso: Dio è là, e anche gli angeli, la vita, il Regno, le città del cielo e i tesori della Grazia*».

Se, quindi, il cuore è «centro» e «dimora» dell'essere umano, ne consegue che, quando viviamo al di fuori di esso, viviamo in una sorta di condizione "scentrata", ovvero alienata della quale, per lo più, non si è nemmeno consapevoli. Teofane il Recluso scrive a questo proposito: «*Quando siamo nel nostro cuore, siamo a casa nostra, quando non siamo nel cuore siamo dei senza tetto*».

«*La mente e il cuore* - afferma Teofane il Recluso - *devono essere uniti: solo allora potrà cessare il vagabondaggio dei pensieri e si troverà un timone per dirigere la barca dell'anima, una leva con la quale mettere in moto tutto il mondo interiore*». Da qui



**l'importanza di una *vigilanza (nepsis)* continua sui pensieri che caratterizza la disciplina ascetica dell'Esicasmo** tutta tesa in tutti i suoi aspetti a facilitare il controllo dei pensieri.

I termini che ricorrono con maggiore frequenza nei testi sono quelli di «***custodia del cuore***», «***sobrietà***», «***attenzione***», «***vigilanza***». I padri esicasti sono spesso chiamati «*neptici*», dediti cioè alla sobrietà (*nepsis*) intesa, appunto, come vigilanza sui pensieri.

Secondo un'immagine tradizionale, il vero asceta per restare sempre alla presenza di Dio deve custodire il cuore come il monaco portinaio deve custodire la porta del monastero o l'angelo quella del Paradiso. Evagrio Pontico ammonisce: «***Sii portinaio del tuo cuore e non lasciar entrare alcun pensiero senza averlo prima interrogato. Ad ogni pensiero chiedi: Sei dei nostri o dei nostri avversari?***».

Sulla scia di Evagrio che aveva individuato **otto pensieri negativi da combattere** (gola, lussuria, avarizia, ira, tristezza, accidia, vanagloria, superbia), gli autori spirituali hanno elaborato anche **una psicologia molto raffinata che descrive in che modo un pensiero si trasforma gradualmente in passione.**

9

Anzitutto è persuasione comune a tutta la tradizione monastica antica che **l'origine di un pensiero negativo non possa essere che esterna alla natura umana (creata da Dio e dunque buona) e debba, pertanto, ricercarsi in suggestioni provenienti dai demoni.** Si tratta di tentazioni che mettono alla prova l'uomo ma che possono agire solo attraverso il libero consenso della sua volontà.

Gli autori distinguono, per lo più, **sei momenti** attraverso i quali un pensiero passa prima di trasformarsi in passione. Dapprima c'è la **suggestione**: un pensiero negativo che si affaccia nella mente. A questa segue il **colloquio** con l'immagine negativa. Se l'immagine non è respinta si giunge al **consenso**: è il momento del peccato vero e proprio. Il momento della **lotta** precede o segue quello del consenso. Alla fine della sequenza c'è la **prigionia** che è attrazione violenta del cuore nei confronti del pensiero negativo. Quest'ultima, se non contrastata, conduce alla «**passione**» intesa come abituale inclinazione al male preceduta da tutta una serie di consensi.

È quindi sulla mente che occorre esercitare una costante vigilanza, o sobrietà, e questa sarà sorretta dalla pratica della preghiera continua. Teofane ce ne lascia una descrizione in questi termini: «*Dopo aver scacciato dalla mente ogni pensiero mediante il ricordo della presenza di Dio, resta sulla porta del cuore e sorveglia attentamente tutto quello che passa di lì [...], non permettere che il cuore si attacchi a nient'altro che a Dio*». Per gli autori esicasti c'è vita spirituale solo se c'è questo impegno, illuminato dalla grazia, ad esercitare una continua vigilanza sui pensieri altrimenti si è loro succubi cosa che impedirebbe ogni crescita spirituale.

Cassiano raccomanda: *Perché la preghiera possa essere pregata con il fervore e la purità necessaria, questo sono le cose da osservare assolutamente. Innanzitutto deve venir **troncata ogni sollecitudine** per le cose carnali, poi **non deve per nulla essere dato accesso non solo alla preoccupazione** di qualche affare o interesse, ma neppure al ricordo. Maldicenze, discorsi vani o chiacchiere [...]. L'anima infatti nella preghiera è influenzata dallo stato che precede e, quando ci prostriamo per pregare, l'immagine dei medesimi atti, e anche parole e sentimenti, offrendosi davanti agli occhi, ci farà essere nella precedente disposizione dell'anima. E così saremo o nell'ira o nella tristezza [...]. E pertanto tutto quello che durante la preghiera non vogliamo si insinui in noi, **affrettiamoci a cacciarlo dall'interno del nostro cuore** per poter compiere quel precetto apostolico: "Pregate incessantemente" [...].*

10

Quale lo strumento per cacciare pensieri, ricordi, preoccupazioni importune. Ci viene incontro ancora Cassiano: *Molto opportunamente avete paragonato l'insegnamento della preghiera all'istruzione che viene impartita ai bambini [...]. Anche a voi deve essere consegnato un modello per questa contemplazione spirituale [...]. Vi sarà dunque posta davanti la formula di questo metodo e di questa preghiera che voi cercate: **ogni monaco che sia rivolto al perenne ricordo di Dio deve abitualmente meditarla senza interruzione nel suo cuore, una volta cacciati tutti i pensieri, perché altrimenti in nessun modo potrà conservarla se non quando si sia liberato da ogni preoccupazione materiale e da ogni sollecitudine**. E questa formula come a noi è stata insegnata dai pochi sopravvissuti degli antichissimi padri, così anche noi non la insegniamo se non a pochissimi e veramente assetati di conoscerla. Per avere in voi dunque **perennemente il ricordo di Dio** avrete sempre davanti agli occhi questa formula*

di pietà: "O Dio, vieni a salvarmi; Signore, vieni presto in mio aiuto". Questo versetto [...] Ha in sé infatti l'invocazione a Dio contro tutti i pericoli, l'umiltà di una pia confessione, la vigilanza che viene da una continua attenzione a dal timore di Dio; ha in sé la considerazione della propria fragilità, la fiducia dell'essere esaudito, la sicurezza della protezione di Dio sempre presente e vicino... Questa formula l'anima la conservi in sé incessantemente, finché, confermata dal suo uso senza soste e dalla sua continua meditazione, getti lontano da sé e rifiuti tutta la ricchezza e l'enorme patrimonio dei pensieri, e così, **resa povera dalla povertà di questo versetto, con facilità giunga a quell'evangelica beatitudine che tra tutte le altre beatitudini tiene il primato: "Beati - infatti dice - i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli"**. Con questo testo ci viene riportata una delle prime importantissime testimonianze della preghiera monologica.

## GLI IMPEDIMENTI ALLA PRATICA ESICASTA

La difficoltà a dimorare nel cuore, stando a quanto attestato da tutta la letteratura esicastica, dipende essenzialmente dalle «malattie» dell'anima (gli otto spiriti malvagi di Evagrio), che fanno sì che le passioni non controllate prendano possesso del cuore estromettendone il «germe» divino ricevuto mediante il battesimo.

Già i padri del deserto sottolineavano che nel cuore si annidano soprattutto tre mostri terribili: l'oblio, l'ignoranza, la pigrizia.

L'uomo dopo il peccato originale vive un oblio ovvero una condizione di sonno spirituale che è mancanza di consapevolezza della realtà propria, delle cose, di Dio. La realtà che si dimentica è **che Dio esiste**, che è dentro di noi, che è presente in ogni cosa, e che l'uomo è sempre avvolto dal Suo sguardo amoroso. Teofane il Recluso ammoniva di tenere sempre «*gli occhi della mente rivolti verso Dio [...] tutti gli errori della vita dipendono dall'ignoranza di questo principio*».

Ne consegue che ogni istante della vita trascorso senza il ricordo di Dio è vissuto nell'ignoranza. L'uomo vive nella propria immaginazione, nei propri pensieri, ma non nella realtà.

La pigrizia spirituale, l'accidia, la mancanza cioè di forza e tensione spirituale, è strettamente legata alla dimenticanza delle verità essenziali ed espone l'anima umana ad essere dominata da passioni di vario tipo. In questo caso «*la mente, come un uccello bagnato e intirizzito, non può alzarsi in volo verso il ricordo di Dio*». Priva del ricordo di Dio, la mente vaga di pensiero in pensiero, in una condizione di costante distrazione e alienazione.

In tal senso la preghiera incessante si presenta come strumento di guarigione: la preghiera di Gesù inserita nel respiro, ha la funzione di aiutare l'uomo a riandare alla realtà, ovvero nel riappropriarsi della verità essenziale: Dio c'è e in Cristo Gesù si è fatto uomo usandoci misericordia.

## LA DURA BATTAGLIA

Un cammino non facile. Gli *abba* infatti conoscono bene il cuore umano ed Isacco il Siro sapendo quanto impegnativo sia questo itinerario, spiega ai monaci come l'anima sia delicata e fragile, come una piuma; **stabilizzare il cuore richiede grandi attenzioni e cure**: *La qualità dell'anima opportunamente è paragonata a una piuma esilissima o a una leggerissima penna. Essa, se non sarà guastata o bagnata dalla corruzione di un qualsivoglia umore proveniente dall'esterno, per la mobilità della sua sostanza, con l'aiuto di un lievissimo vento si eleva, come naturalmente, verso le altezze del cielo. Ma se sarà stata resa pesante per effetto di qualche umore che l'abbia impregnata, non solo non sarà trasportata in volo nell'aria secondo la sua mobilità naturale, ma anzi sarà fatta cadere a terra del peso dell'umore trattenuto. E così sarà anche della nostra anima*".

Gli autori spirituali ricordano che l'uomo **con il peccato originale ha perso il potere di agire naturalmente in modo spirituale**. Simeone il Nuovo Teologo ammonisce che con l'esilio dal Paradiso «*il Divisore, assieme ai suoi demoni, ha trovato accesso alla facoltà razionale di ogni uomo e può così influenzarla giorno e notte. Alcuni ne sono poco soggetti, altri di più, ed altri ne sono tantissimo*». **Si tratta in definitiva di pervenire ad una riunificazione della componente psichica con quella affettiva, volitiva, spirituale, frantumate dal peccato**.

L'Esicasmo, unitamente alla grazia dei sacramenti, si offre come via privilegiata in cui è possibile un ritorno all'integrità originaria. **Mente, cuore, volontà ritrovano finalmente l'unità originaria in quanto sono tutti concordemente indirizzati all'unica meta che è il "dimorare/contemplare costantemente in Dio".**

Questo percorso di trasformazione, come già accennato, è caratterizzato dalla disponibilità, da parte dell'asceta, a ingaggiare una battaglia continua **contro le passioni** che tendono sempre a soffocare la fiamma dello Spirito accesa nel cuore dell'uomo. Le passioni, scrive Teofane il Recluso, «*sono come l'umidità che t'impregna e il legno umido non brucia*».

La battaglia fa prendere coscienza che con le sole nostre forze soccomberemmo. Questo spinge a confidare nella grazia e a non presumere di sé. Ovvio allora che la condizione fondamentale per perseverare nel combattimento spirituale sia acquisire una sincera umiltà. E' l'orgoglio, più di ogni altro atteggiamento, che fa perdere lo stato di Grazia. Scrive Teofane: «*Che cos'è che, più di ogni altra cosa, mantiene la Grazia nell'anima? L'umiltà. E cosa la fa allontanare più di ogni altra? L'orgoglio, la stima di se stessi, la fiducia nei propri mezzi. La Grazia si allontana non appena avverte il fetore dell'orgoglio interiore*». **L'orgoglio**, come ampiamente attestato da tutta la letteratura esicasta, è il **grande nemico** della vita spirituale; **la pratica della preghiera continua inserita nel respiro, al contrario, costituisce il grande strumento per rinnovare ad ogni istante un atteggiamento di umile, fiducioso e amoroso abbandono in Dio invocante la sua misericordia in Cristo.**

È questo atteggiamento di abbandono fiducioso che **conduce a quello stato di assenza di preoccupazioni** (*amérimnia*) che porta con sé una profonda **pace del cuore** (*esychia*). Giovanni Climaco afferma che «*è proprio dell'esychia il dono della amerimnia (assenza di preoccupazioni) che guida tutte le nostre azioni in qualunque contingenza spirituale o materiale*».

## **IL FRUTTO DEL CAMMINO: LA THEOSIS**

Il **primo frutto spirituale della contemplazione** è dato dal sorgere di un **sentimento di amore che spinge l'anima verso Dio** esperienza che viene descritta in modo particolare

con **l'immagine del calore** (non assente anche nella tradizione spirituale occidentale). Gli autori spirituali sottolineano che in tutto questo **non c'è nulla di meccanico**, l'uomo può liberamente accogliere e coltivare tale dono oppure respingerlo quando esso giunge. Nel primo caso «*questo sentimento che si esprime in una specie di calore, si trasformerà in fiamma*», nel secondo caso «*se viene soffocato da una condotta indegna, anche se non gli sarà preclusa la possibilità di riconciliarsi e riavvicinarsi nuovamente a Dio, tuttavia questo sentimento non gli sarà più concesso così immediatamente e gratuitamente: lo attenderà un faticoso lavoro di ricerca prima di riottenere, attraverso la preghiera, questo sentimento perduto*». A questo proposito Simeone il Nuovo Teologo ammonisce: «*Come uno, gettando polvere sulla fiamma di una fornace accesa, la spegne, allo stesso modo le preoccupazioni di questa vita e ogni tipo di attaccamento a cose meschine e di nessun valore, distruggono il calore del cuore acceso agli inizi*».

I maestri di preghiera distinguono **diversi tipi di calore fisico o spirituale** che occorre imparare riconoscere per non rischiare di cadere in errore.

Un **primo genere di calore** non ancora strettamente spirituale ma **più psicologico** si ottiene quando, dimorando in preghiera con la mente nel cuore, si perviene ad uno stato di **attenzione profonda** che dà origine ad un particolare calore il quale, a sua volta, trattiene l'attenzione. Questo calore non è ancora un dono particolare dello Spirito Santo, però, se ben utilizzato **può favorire dei moti di tipo spirituale**.

Il **secondo genere di calore** è strettamente spirituale, dono dello Spirito Santo, ed è **accompagnato da una particolare dolcezza** e può essere riconosciuto solo da chi ne abbia fatto direttamente esperienza. Il segno del sopraggiungere del calore dello Spirito Santo è dato da una **improvvisa sospensione dei pensieri, unificati in una incessante concentrazione su Dio**: «*allora il brulicare dei pensieri si placa. Accade all'anima la stessa cosa che capitò all'emorroissa: "il flusso di sangue cessò"* (Lc 8,44)». Gregorio Sinaita afferma che «*l'operazione della Grazia è la potenza del fuoco dello Spirito che agisce con gioia e felicità del cuore, fortifica, riscalda e purifica l'anima, sospende per un po' i pensieri e, per un certo tempo, fa morire il movimento del corpo*». Si racconta di persone cui venne fatto il dono di questo genere di preghiera che sono rimaste in estasi per periodi di tempo molto prolungati. Del monaco Silvano dell'Athos si racconta che «*una volta il suo discepolo Zaccaria entrò da lui e lo trovò in estasi, e le sue mani erano*

*spalancate verso il cielo. Chiusa la porta, uscì. Venendo poi verso l'ora sesta e l'ora nona, lo trovò così. Verso l'ora decima, bussò e lo trovò che si riposava. Alle insistenti domande del discepolo su ciò che gli era capitato rispose: "Sono stato rapito in cielo e ho visto la Gloria di Dio [...]».*

Tale esperienza introduce alla **cosiddetta *theosis*, ovvero la divinizzazione dell'uomo**, la «*trasfigurazione o spiritualizzazione dell'anima e del corpo*», anticipo della resurrezione. Per esprimere tale stadio i maestri esicasti utilizzano l'immagine della luce. Tutte le componenti dell'essere umano sono spiritualizzate, ovvero permeate dallo Spirito Santo, il che porta alla formazione del cosiddetto «*corpo di luce*». Si tratta di **uno stato di reintegrazione di tutto l'uomo il quale recupera la condizione di purezza originaria, andata perduta con il peccato: essa si identifica con la realizzazione della Grazia battesimale.** «*Tutta la fatica ascetica e l'ascesa mistica si concretizzano nella formazione di quella veste bianca che è il requisito indispensabile per poter partecipare al banchetto delle nozze mistiche cui siamo invitati*».

Questi temi del calore e della luce divinizzante sono ben descritti nei cosiddetti "**Colloqui con Motolítov**": un testo che narra l'esperienza altamente spirituale seguita all'incontro dell'autore con il santo monaco Serafino di Sarov: *Padre Serafino mi prese le spalle e, stringendole molto forte, aggiunse: — Siamo tutti e due, tu ed io, nella pienezza dello Spirito Santo. Perché non mi guardi? — Non posso guardarvi, Padre. Dei fulmini lampeggiano dai vostri occhi. Il vostro viso è divenuto più luminoso del sole. Ho male agli occhi... Il Padre Serafino disse: — Non abbiate paura, amico di Dio. Siete diventato anche voi altrettanto luminoso perché anche voi ora siete nella pienezza dello Spirito Santo, altrimenti non avreste potuto vedermi così...*

*Cosa sentite ancora, amico di Dio? — Uno straordinario calore. — Come un calore? Non siamo forse nella foresta in pieno inverno? La neve e sotto i nostri piedi, noi ne siamo coperti ed essa continua a cadere... Di quale caldo si tratta? — D'un caldo simile a quello dei bagni a vapore. — E l'odore è come è come quello del bagno? — Oh no! Nulla sulla terra può essere simile a questo profumo.... Il padre Serafino sorrise. — Lo conosco, amico mio, lo conosco altrettanto bene come voi ed è per questo che ve l'ho chiesto. È proprio vero. Nessun profumo sulla terra può essere comparato al buon odore che respiriamo in questo momento, il buon profumo dello Spirito Santo. Sulla terra cosa può*



*assomigliargli? Avete appena detto di sentire caldo come in un bagno. Osservate! La neve che ci sta coprendo non si scioglie al pari di quella che sta sotto i nostri piedi. Il caldo non è dunque nell'aria ma dentro di noi. È quel caldo che lo Spirito Santo ci fa chiedere nella preghiera: «Che il tuo Santo Spirito ci riscaldi!» ...In realtà è così che la Grazia divina abita nel più profondo della nostra anima e nel nostro cuore. Il Signore ha detto «Il Regno dei Cieli è dentro di voi» (Lc 17, 21).*

Questo stato di contemplazione e spiritualizzazione è frutto della preghiera incessante del cuore: è l' "acquisizione dello Spirito Santo" per usare l'espressione di san serafino di Sarov: " *Oh! Quanto vorrei, amico di Dio, che in questa vita voi siate sempre con lo Spirito Santo. «Vi giudicherò nella situazione in cui vi troverete» dice il Signore (Mt 24, 42; Mc 13, 33-37; Lc 19, 12 e seguenti). È una disgrazia veramente grande se egli ci trova appesantiti dalle preoccupazioni e dalle pene della terra perché Egli potrebbe adirarsi nel qual caso chi gli potrebbe resistere? È per questo che è stato detto: «Vegliate e pregate per non essere indotti in tentazione» (Mt 26, 41), il che comporta non essere privati dallo Spirito di Dio visto che le veglie e la preghiera ci donano la Sua Grazia".*

## **ATTUALITA' DELLA PREGHIERA DEL CUORE**

San Giovanni Paolo II in occasione dell'Angelus dell'11 agosto e del 3 novembre del 1996 è intervenuto pubblicamente sul tema della preghiera del cuore, presentandola, di fatto, come **possibile luogo di incontro tra l'Oriente e l'Occidente cristiani**. «*Con speciale predilezione*», affermava il papa «*gli autori spirituali suggeriscono la preghiera del cuore che consiste nel saper ascoltare, in un silenzio profondo e accogliente, la voce dello Spirito. Particolarmente stimata è la preghiera di Gesù [...] Si tratta dell'invocazione "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore" [...] Ripetuta frequentemente con queste o simili parole, questa densa invocazione diventa come il respiro dell'anima... La piccola preghiera, dicevano i padri, è un grande tesoro e unisce tutti gli oranti davanti al volto di Cristo*».

Tuttavia occorre tener presente che **la preghiera del cuore** nel senso proprio di una preghiera celebrata nel luogo più intimo dell'essere umano, là dove dimora lo Spirito e che

proprio per questo diventa preghiera dello Spirito Santo, **non è una novità per l'Occidente Cristiano**. Tuttavia nonostante una certa uniformità di concezioni relative al significato ultimo della preghiera, di fatto però **l'Occidente mostra una varietà di percorsi spirituali e metodi di orazione in gran parte sconosciuti all'Oriente Cristiano, più fedele alla tradizione antica della preghiera «monologica»**. In Occidente normalmente l'itinerario per giungere ad una preghiera di tipo contemplativo, del cuore, conferisce un maggior spazio alla riflessione, all'affettività e all'immaginazione.

Tutti i grandi contemplativi di ogni epoca hanno pregato in questo modo, hanno pregato nel cuore passando da un tipo di meditazione in cui la parte riservata alla riflessione è ancora preponderante ad un tipo di meditazione in cui c'è pura contemplazione, passività, assenza di ragionamento. Solo alcuni esempi. San **Alberto Magno** prescrive che l'orazione per essere efficace deve far ritornare il cuore in sé, ritorno che si esprime nello sforzo di raccogliere nella propria intimità pensieri e affetti dispersi al di fuori. Nella linea del più genuino Esicasmo, santa Teresa d'Avila nel Castello interiore descrive l'anima come un castello in cui abita, nella stanza più interna, il Cristo che dal Suo Trono di Gloria illumina tutte le stanze del castello. La preghiera è la porta del castello, e conduce alla stanza nuziale dove dimora il Cristo attraverso un processo di progressiva interiorizzazione e raccoglimento caratterizzato dal passaggio graduale dall'orazione mentale, attiva, a quella passiva. Come per i padri esicasti, anche per santa **Teresa d'Avila** la preghiera «*non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare*». È superfluo ricordare il dottore mistico per eccellenza, san **Giovanni della Croce**, per il quale la quiete amorosa come nella più genuina tradizione esicasta è l'anima della vita spirituale. Per il santo spagnolo l'anima deve imparare a stare nella «*quiete con attenzione e avvertenza amorosa in Dio*». Particolarmente indicativi del clima culturale religioso cinquecentesco sono gli **esercizi spirituali di sant'Ignazio** in cui giocano un ruolo considerevole l'immaginazione e l'attivazione di tutte le facoltà dell'anima soprattutto l'affettività e la volontà. **Essenziale per tutta la preghiera ignaziana, come per altri metodi di orazione che si svilupperanno in seguito, è riempire tutte le «potenze» dell'anima (ragione - volontà - immaginazione - sentimenti) di Dio.**

In **ambito specificatamente monastico** la pratica della preghiera si costruisce oltre che sulla celebrazione liturgica comunitaria dell'opus, sulla **lectio divina** a livello individuale.

Si tratta di un processo orante organico che partendo dalla lectio divina e passando attraverso i **momenti della lectio, meditatio e oratio, giunge infine come frutto alla contemplatio: un dimorare tranquillo in Dio**. L'anima deve essere continuamente nutrita, attraverso la lectio, dalla divina parola approfondita nella meditatio in modo che «*ruminata*» induca ad una risposta amorosa nella *oratio* e, ad un livello superiore, renda possibile la *contemplatio* dei misteri della realtà divina. **In quest'ottica la contemplatio è vista come uno stato in cui le diverse potenze dell'anima (intelletto, affetto, volontà) acquistano un potere unificatore, semplificatore ed intuitivo che consente all'orante di abbracciare, con un unico sguardo interiore, il mistero meditato.**

Non dovremmo scordare ovviamente la **tradizione camaldolese e certosina** come espressione di vita quanto mai vicina alla spiritualità esicasta d'oriente. Citiamo ad esempio quella che è definita la "piccola regola di Romualdo" in cui ritroviamo i tre elementi della disciplina esicasta "fuge, tace, quiesce": *Siedi nella tua cella come in paradiso; scaccia dalla memoria il mondo intero e gettalo dietro le spalle, vigila sui tuoi pensieri come il buon pescatore vigila sui pesci. Unica via, il salterio: non distaccartene mai... Poniti innanzitutto alla presenza di Dio in timore e tremore, come chi sta al cospetto dell'imperatore; annullati totalmente e siediti come un bambino contento solo della grazia di Dio e incapace, se non è la madre stessa a donargli il nutrimento, di sentire il sapore del cibo e anche di procurarsene*".

18

Questa, pur breve e incompleta, presentazione di metodi di preghiera della tradizione cattolica dovrebbe essere sufficiente a far nascere, nel lettore, la domanda: «**Che ne è di tutto questo ricchissimo patrimonio di spiritualità?**». Ad essa, purtroppo, l'unica risposta veritiera non può che risultare poco incoraggiante: **la situazione attuale è che tutta questa cospicua eredità spirituale, cresciuta nei secoli nell'ambito della Chiesa Cattolica e Orientale, è poco conosciuta e ancor meno utilizzata.**

Le ragioni di questa dimenticanza sono, probabilmente, molteplici e non sempre facilmente individuabili. È lecito ipotizzare che alcuni metodi di preghiera e percorsi di spiritualità del passato abbiano fatto il proprio tempo non rispondendo più alle esigenze e alla sensibilità dell'uomo contemporaneo; per altri sarebbe auspicabile un impegno, soprattutto da parte del clero, per una loro nuova valorizzazione.

**Per quel che riguarda, invece, la preghiera del cuore e l'Esicasmo alcune considerazioni sembrano imporsi, tenendo presente soprattutto il clima culturale della società contemporanea** contraddittoriamente segnato da aspirazioni spiritualistiche e da concezioni materialistiche.

Nei *Racconti di un pellegrino russo*, il libro che ha maggiormente contribuito a diffondere anche in Occidente l'interesse per la preghiera del cuore, **si trova l'indicazione non solo di un metodo per acquisire la preghiera del cuore, ma vengono descritti in maniera particolarmente suggestiva e accattivante alcuni degli effetti tipici della preghiera di Gesù**. Un esempio particolarmente eloquente è costituito dal passo che segue. «*La preghiera del cuore*», scrive l'anonimo autore dei Racconti, «*mi donava una tale gioia che mi sembrava d'essere l'uomo più felice della terra e non comprendevo come possa esservi una beatitudine maggiore nel Regno dei cieli. Non solo provavo questo sentimento dentro di me, ma anche l'intero mondo esterno mi appariva in un aspetto incantevole; ogni cosa mi induceva ad amare e ringraziare Dio. Uomini, alberi, piante, animali, tutto mi sembrava familiare e ritrovavo ovunque l'immagine del Nome di Gesù Cristo. A volte mi sentivo così leggero da credere di non avere più corpo, di volare felice nell'aria anziché camminare sulla terra. Altre volte invece penetravo all'interno di me stesso e distinguevo chiaramente le mie viscere, meravigliandomi della ingegnosissima struttura del corpo umano*».

19

È grazie soprattutto a brani come questo che i Racconti di un pellegrino russo devono il proprio successo presso un pubblico, quello occidentale, permeato di mentalità succube del consumismo, ma nel contempo contraddittoriamente assetato di spiritualità. Da questo punto di vista **non occorre essere osservatori particolarmente attenti del nostro tempo per accorgersi che l'esigenza di sperimentare forme di spiritualità coinvolgenti che siano in grado di contrastare i mali tipici della odierna società post-moderna occidentale (stress, paura, depressione, scetticismo, indifferentismo), ha, in anni recenti, portato tante persone a cercare percorsi di realizzazione umana e spirituale alternativi rispetto a quelli proposti dalle Chiese cristiane.**

Più in particolare, la ricerca di forme di preghiera e meditazione che insegnino a controllare i pensieri, a liberare le energie affettive del cuore, e che proprio per questo

consentano di acquisire una condizione di serenità, di calma, e ad un orientamento contemplativo nella vita quotidiana, è ciò che sovente spinge uomini e donne del nostro tempo a ricercare nello **yoga** e nelle diverse forme di **meditazione orientale** ciò che si ritiene non si possa trovare nell'ambito delle offerte spirituali delle Chiese cristiane. Il fascino dei «guru» orientali e dei percorsi di spiritualità da loro proposti **mette in evidenza l'esigenza, oggi particolarmente sentita, di sperimentare forme di spiritualità e metodi di preghiera che sappiano coinvolgere tutta la persona umana, e che abbiano un riflesso pratico nella vita quotidiana.** L'Oriente in questi anni ha rappresentato e continua a rappresentare per l'uomo moderno occidentale, frastornato e per molti aspetti deluso da una civiltà rumorosa e in crisi, **il richiamo a quel silenzio e a quella interiorità che non sempre qui da noi si riescono a percepire negli ambienti deputati tradizionalmente ad essere luoghi di spiritualità.** Che il confronto con l'Oriente (Induismo e Buddhismo) sia oggi particolarmente decisivo per la Chiesa lo ha ricordato più volte il magistero di Giovanni Paolo II, il quale, soprattutto nella *Fides et Ratio* offre alcune indicazioni particolarmente significative al riguardo.

**Da questo punto di vista l'Esicasmo e la preghiera del cuore, certamente purificati da un loro uso legato ad una religiosità puramente funzionale, potrebbero costituire una delle possibili risposte, proveniente interamente dalla tradizione cristiana, ai bisogni spirituali del nostro tempo, e proprio per questo rappresentare un valido deterrente contro tentazioni di fuga dalla Chiesa.** Una risposta che tra l'altro affonda le proprie radici in un'epoca, quella dei primi secoli dopo Cristo, precedente alla divisione tra la Chiesa Cattolica Occidentale e la Chiesa Orientale Ortodossa.

La **stessa affinità tra i metodi psicofisici esicasti e alcune forme di meditazione orientale potrebbe facilitare, attraverso una seria pre-evangelizzazione, il recupero alla pienezza della vita cristiana ed ecclesiale di quanti desiderano un cammino seriamente spirituale.** Inoltre, rispetto ad altri metodi di preghiera «occidentali» cui si è in precedenza accennato, **la preghiera del cuore, monologica, non avendo bisogno di altro supporto che del respiro, sembra particolarmente adatta ad incontrare l'esigenza, oggi fortemente sentita da parte di tanti laici e religiosi, di portare e mantenere un clima di vera spiritualità nei luoghi dell'attività quotidiana.**