

Esicasmò e mistica cristiana.

Il vangelo contiene molti riferimenti alla preghiera. Il piú significativo credo sia l'esempio stesso che ci dà Gesù, il quale passa anche notti intere in preghiera. Predilige i luoghi isolati e tranquilli. Invita a usare poche parole nella preghiera e a farlo nel segreto della propria stanza. Il rapporto con il Signore è intimo, familiare. *Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me.* Ap 3, 20 Gesù è il compagno di viaggio che fa ardere il cuore dei due discepoli di Emmaus, accetta di entrare nella loro casa, di sedersi a mensa e di spezzare il pane. I cristiani sono generati dalla Chiesa, che è la comunità di tutti coloro che credono, per cui la fede si esprime in questo contesto assembleare e pubblico. Tuttavia Gesù stesso invita a coltivare un rapporto segreto e intimo con Dio. È proprio questa intimità che anima la vita comunitaria. L'assemblea aiuta a rendere oggettiva questa dimensione affettiva, personale e soggettiva. I mistici sono coloro che hanno risposto a questa vocazione a una amicizia con il Signore.

Il punto di partenza è proprio questo: **Dio è persona. Non è un'idea o un concetto filosofico, ma qualcuno da incontrare.** La storia del peccato originale ci fa capire che Dio crea l'uomo per amore e lo lascia libero. Il fatto che ci sia il frutto proibito non è una trappola, ma la prova che Lui non si vuole imporre, ma vuole essere scelto. Non si può costringere qualcuno ad amare.

Perciò **se voglio avere un rapporto con l'Infinito, devo fare la mia scelta. Una relazione non esiste se non si coltiva.** Dicono che al cuore non si comanda, non è del tutto vero. Quando uno si innamora è perché ha investito delle energie per farlo. Non basta vedere una persona che piace, bisogna darle spazio, nei pensieri e nel cuore. Occorre poi darle tempo, cercando di vederla e di passare del tempo con lei. Solo così ci si innamora.

Innamorarsi dell'Infinito si può, ma **bisogna farlo entrare nella propria vita.** I mistici scrivono delle pagine appassionate e travolgenti descrivendo il loro innamoramento per il Signore. In particolare le donne, le mistiche, lo amano appassionatamente. Gesù è lo sposo che attendono con trepidazione, che desiderano con tutte le forze. Devo confessare che invidio molto questo privilegio della femminilità. Voglio leggervi come S.Teresa di Lisieux descrive il giorno della sua vestizione, cioè quando si consacrò in modo perpetuo come carmelitana di clausura:

Quel bel giorno [8/9/1890 il giorno della vestizione] passò come passano i più tristi, perché anche i più radiosi hanno un domani; eppure deposi senza tristezza la mia corona ai piedi della Vergine Santa, sentendo che il tempo non avrebbe cancellato la mia felicità... Non c'era festa migliore della natività di Maria per diventare la sposa di Gesù! Era la piccola Vergine d'un tempo che presentava il suo piccolo fiore al piccolo Gesù... Tutto era piccolo in quel giorno, ad eccezione delle grazie e della pace che ricevetti, della gioia serena che provai alla sera, guardando le stelle brillare nel firmamento, pensando che presto il Cielo si sarebbe aperto ai miei occhi stupiti e che mi sarei potuta unire al mio Sposo in una gioia eterna...

Teresa sogna l'abbraccio con il suo amore. Dio non è un concetto è una persona.

Il passaggio successivo è capire dove incontrarlo. **Se l'obiettivo di conoscere Gesù lo si affronta solo da un punto di vista intellettuale, la mente va in crisi.** Come è possibile che Dio si faccia uomo, com'è possibile che Dio sia Padre, Figlio e Spirito Santo, cioè in altre parole sia singolare e plurale allo stesso tempo? Questi problemi evidentemente non hanno una soluzione, non si può spiegare in termini razionali questi misteri. Piuttosto, queste domande che suonano quasi paradossali, ci mettono su un'onda diversa. Il mistero della Trinità a cui facevo riferimento prima ci fa intuire che la realtà divina è qualcosa che va al di là della nostra normale percezione delle cose, che noi forse possiamo intuire, ma di sicuro non capire appieno. Quando si parla di Infinito, non c'è singolarità o pluralità, perché l'Infinito non ha numero e in questo la ragione è in scacco, tuttavia, intuitivamente, io riesco a concepire qualcosa senza limiti. In altre parole, **per capire, io devo uscire dalla mente, regno della razionalità pura, ed entrare nel cuore, luogo dell'intuizione.**

Quando si parla di cuore evidentemente non si fa riferimento all'organo in senso fisico, ma al centro della nostra vita psichica e spirituale. I padri dicevano che il cuore è il **luogo della convergenza delle sensazioni e delle potenze sia del corpo che dell'anima**, e sul piano spirituale **in esso confluiscono e si scontrano le forze del bene e del male.** In altre parole il cuore è il luogo della coscienza ed è anche il tempio interiore. Se dunque l'Infinito non ci sta nella testa, sta tutto nel cuore. **Nel nostro profondo vi è dunque un luogo, una porta, che mette in comunicazione la nostra anima con il Mistero.**

Se voglio comunicare con l'Infinito, io devo entrare in questo tempio interiore. Questo è lo scopo di quella che i padri indicavano come preghiera del cuore. Si tratta dunque e soprattutto di una forma affettiva, perché il cuore è comunque il centro della mia affettività. **Bisogna portare la mente nel cuore.**

L'aggettivo greco *μυστικός* viene dal verbo *μύειν* che significa chiudere e in particolare chiudere gli occhi. Mi sembra una cosa interessantissima. Se vogliamo entrare nel cuore, dobbiamo concentrare la nostra attenzione, ossia chiudere la porta alle distrazioni e alla confusione.

Cerchiamo di capire che cosa vuol dire tutto questo. **Non stiamo banalmente parlando di una tecnica che ci permetta di pregare, ma piuttosto di un programma esistenziale.** In sostanza, se io voglio mettermi in relazione con il Signore nel profondo della mia coscienza, per arrivare a tanto, non mi basta un impegno puntuale, che io metto in atto solo nel momento della preghiera, ma **devo preparare con la mia vita questo incontro.**

Ci fu un momento speciale nella vita del profeta Elia, quando a lui sembrava che tutto il suo lavoro fosse stato inutile. Egli ebbe un moto di grande scoraggiamento pensando di essere rimasto l'unico in tutto Israele ad essere fedele al Signore, e per questo si inoltrò nel deserto, si sdraiò sotto un cespuglio secco e chiese al Signore di morire. Si addormentò ma fu svegliato due volte dall'angelo che gli diede da mangiare e da bere, e con la forza datagli da quel cibo Elia camminò 40 giorni 40 notti fino ad arrivare al monte Oreb, che è lo stesso su cui Mosè ricevette le tavole della legge. Cosa accadde? Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. ¹²Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu il mormorio di un vento leggero. ¹³Come l'udì, Elia si coprì il

volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna. Ed ecco, sentì una voce che gli diceva: «Che fai qui, Elia?» (1Re 19, 11-13). La voce del Signore è un vento leggero, non è qualcosa di roboante, di clamoroso. Perciò bisogna essere molto attenti, bisogna saper ascoltare, per non correre il rischio che questa flebile voce sia soffocata da tanti altri rumori. La storia di Elia ci dice tre cose:

1. il punto di partenza è la grazia
2. il cammino è lungo
3. bisogna salire sul monte e ascoltare.

Nessuno viene al Padre e se non per mezzo di me (Gv 14, 6). Noi non possiamo pensare di fare qualsiasi progresso spirituale, se non abbiamo il dono della grazia. Il Maestro dice che noi dobbiamo chiedere: la prima cosa da chiedere è proprio la fede. È sempre Gesù che fa il primo passo, è lui che ci ama per primo, lui dà la vita per noi. Chiedere la fede, la sua grazia, è afferrare la sua mano tesa. È il gesto del bambino che mette volentieri la sua mano nella mano di papà e da lui si fa guidare.

Il progresso spirituale è una strada lunga, è qualcosa che coinvolge tutta la nostra vita. Non esiste nessuna esperienza veramente importante che noi possiamo fare, che non sia profondamente coinvolgente. Il Maestro lo dice chiaramente, amare è dare la vita. È così per chi si sposa, per chi fa dei figli, per chi si fa religioso. Ed infine bisogna salire sul monte. Il monte rappresenta il distacco dalle distrazioni, dai rumori, da tutto ciò che ci allontana dal silenzio. Questo è il punto chiave: **l'incontro con il Maestro, con il Verbo ossia con la Parola, può avvenire solo nel silenzio che favorisce l'ascolto.**

Se vogliamo ascoltare la voce dell'Infinito dobbiamo ricercare il silenzio in termini esistenziali. Creare cioè la condizione per cui questa voce possa risuonare dentro di noi, nel nostro cuore.

La rinuncia alle distrazioni esterne è abbastanza comprensibile. I primi monaci andavano nel deserto proprio per trovare un ambiente favorevole alla concentrazione. **La solitudine, il silenzio, la povertà sono le condizioni ideali per spostare la nostra attenzione dall'esterno all'interno, al cuore.**

C'è però una rinuncia meno evidente, ma assolutamente cruciale: il rinnegamento del proprio io. Molte tradizioni spirituali ne parlano. Io ve ne parlo in termini cristiani. Il Maestro dice: *se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi sé stesso, prenda la sua croce e mi segua* (Mt 16, 24). Può sembrare qualcosa di contrario al buon senso, come se ci fosse chiesto di non essere noi stessi. Rinnegare sé stessi significa invece **abbandonare la pretesa di onnipotenza e mettersi fiduciosamente nelle mani del Padre.** È celebre la visione riferita dal p. Raimondo da Capua biografo di S. Caterina da Siena: dice Dio a Caterina *Sai, figliola chi sei tu e chi sono io? Se saprai queste due cose sarai beata. Tu sei quello che non è; io, invece, sono Colui che sono. Se avrai nell'anima tale cognizione, il nemico non potrà ingannarti e sfuggirai da tutte le insidie... e acquisterai senza difficoltà ogni grazia, ogni verità, ogni lume.*

È la direzione opposta del peccato originale: io non sono l'essere, Tu lo sei. Il nemico non mi può attaccare perché sono al mio posto, non pretendo di essere diverso da quello che sono, non desidero, ma sono soddisfatto di quello che ho.

La strada spirituale parte di qui e tutta la nostra vita ci conduce a questa presa di coscienza, anche se non sempre ci si arriva. Quando si è giovani tutto è facile, il futuro è

scontato. Man mano che si invecchia si diventa sempre più inetti, ogni cosa è difficile e il futuro è arrivare a domani mattina. Il 6 ottobre 2008 il Card. Martini ha parlato a Milano a S.Fedele e ha raccontato la sua vecchiaia e il suo male (il parkinson). Diceva che ha capito che la fine imminente lo conduce a fare l'estremo atto di abbandono nelle mani del Padre che è la morte. Lui, uomo intelligentissimo, che è stato ad un passo dal diventare papa, capisce che è solo davanti alla morte, che è un uomo come tutti gli altri e si abbandona senza nascondere la sua paura. Questa è la sintesi della strada spirituale, del cammino di ogni mistico.

L'obiettivo non è l'estasi, né qualsiasi esperienza soprannaturale, l'obiettivo è la ricerca della pace che viene dall'incontro con un amore che riempie il cuore e soddisfa finalmente ogni desiderio. È abbandonarsi nelle braccia del Padre. **Hesychia è questa pace e l'esicasta è colui che orienta tutta la sua vita alla ricerca del suo conseguimento.** È chiaro che è una tensione che coinvolge tutta la vita.

L'obiettivo è essere sempre immersi nella relazione con Dio. Il punto di partenza è l'invocazione del nome di Gesù nella preghiera, ma occorre creare tutta una serie di condizioni al contorno che permettano all'orante di mantenere costante l'attenzione e il ricordo di Dio nella giornata.

Il sistematico abbandono delle distrazioni inizia dal luogo di dimora: il deserto che permette silenzio e austerità. Il percorso parte sempre dall'esterno per dirigersi verso l'interno. **Tutto ciò che distrae alimenta le passioni che turbano la quiete interiore.** La povertà limita i desideri, la sobrietà nell'alimentazione impedisce che i piaceri del cibo e delle bevande appesantiscano la mente, il controllo del sonno vince la pigrizia. Tutto ciò favorisce il ricordo costante di Dio nella preghiera.

Si può dire che l'Esicasmo inizia nel IV secolo coi padri del deserto. **Evagrio Pontico** e **Macario di Scete** sono tra i primi e principali teorici, ma colui che ha sistematizzato gli insegnamenti dei padri fu **Gregorio di Nissa**. Nel suo scritto *La vita di Mosè*, descrive il monaco come colui che segue un cammino in perenne ascesa verso l'Infinito attraverso tre stadi: il discernimento, che gli permette di comprendere ciò che è veramente realtà e non illusione; questo gli dà accesso al mondo invisibile; infine nel terzo stadio la sua anima raggiunge l'esperienza mistica nella quale diventa veramente tempio dello Spirito. Diceva **Diadoco di Fotica**, altro importante esponente di questa prima fase, *quando l'uomo comincia a progredire con il rispetto dei comandamenti e con l'invocazione incessante del nome di Gesù, il fuoco della grazia divina si diffonde anche ai sensi esteriori del cuore, bruciando così le zizzanie che crescono nella terra dell'uomo.*

Nel VI secolo sono i monaci del Sinai a diventare protagonisti del progresso dell'Esicasmo. **Giovanni Climaco** è il rappresentante tipico della scuola sinaitica, che pone l'heshychia come ideale assoluto da raggiungere con ogni mezzo ascetico. Essa consiste *nello stare in continua adorazione del Signore, sempre alla sua presenza, con il ricordo di Gesù che sia un tutt'uno con la respirazione.* In questa fase hanno molta importanza gli scritti di **Barsanufio e di Doroteo di Gaza**. Barsanufio dà molto risalto alla direzione spirituale. L'esame di coscienza e l'obbedienza assoluta al Padre Spirituale sono, insieme all'ascesi, le condizioni fondamentali per la crescita del monaco. Doroteo sostiene che il peccato è figlio della negligenza nella preghiera.

Fino alla fine del primo millennio non ci sono scritti mistici degni di nota, sarà **Simeone Nuovo Teologo** a dare un nuovo impulso alla spiritualità esicastica. Simeone diffida della teologia libresca perché sostiene che ogni cristiano, attraverso la preghiera e la contemplazione, può fare l'esperienza diretta di Dio. Fondamentale nel percorso di crescita è una ardente penitenza unita alla purificazione che deriva da una confessione assidua. Anche per il Teologo la sottomissione al Padre Spirituale è di fondamentale importanza, insieme all'ascesi e all'osservanza dei comandamenti.

Saranno i monaci del monte Athos a dare una ulteriore spinta all'Esicasmò nel XIV secolo con **Gregorio Sinaita** e **Gregorio Palamas**. Il primo dà indicazioni chiare su come si deve fare orazione: *siedi su uno sgabello alto una spanna, porta l'intelletto dalla sede mentale del principio direttivo al cuore e là tienilo stretto. Curvato penosamente, con forte dolore nel petto, delle spalle e del collo, grida con perseveranza col pensiero o l'anima 'Signore Gesù Cristo abbi pietà di me'*. Gregorio Palamas sostenne una battaglia a difesa dell'Esicasmò contro il monaco greco di origina calabrese Barlaam, il quale accusava gli esicasti di messalianesimo. I messaliani sostenevano che solo la preghiera può salvare il cristiano. La disputa si concluse col Sinodo del 1341 che decretò l'ortodossia di Gregorio condannando Barlaam. In questa circostanza l'Esicasmò si affermò come dottrina ufficiale della chiesa d'oriente.

L'ultima fase fu la rinascita dell'esicasmò dopo la decadenza seguita alla caduta dell'impero bizantino e la conseguente dominazione turca durata quattro secoli. **Nicodemo Aghiorita** fu nella seconda metà del XVIII secolo scrittore molto prolifico di opere spirituali, ma a lui è attribuita la composizione della **Filocalia**, insieme a **Macario di Corinto** che ne fu l'iniziatore. La Filocalia si proponeva di riportare in luce gli insegnamenti dei padri in contrapposizione al dilagare del pensiero illuminista. Essa venne pubblicata a Venezia nel 1782 e tradotta in slavo ecclesiastico, rumeno e russo moderno. Grazie alle citazioni dell'opera di Serafino di Sarof e dell'autore dei **Racconti di un pellegrino russo**, ebbe una larga diffusione. Fu soprattutto la Filocalia russa, arricchita di alcuni testi da **Teofane il Recluso**, a fare dell'Esicasmò una via spirituale non solo monastica, ma aperta anche alla gente comune. Nel mondo greco l'incidenza dell'opera fu invece piuttosto limitata.

L'Esicasmò costituisce un ponte tra la spiritualità dell'oriente estremo e il desiderio del nostro occidente di trovare nuove forme di approfondimento spirituale. Esso ci suggerisce l'importanza di un metodo e la necessità di una guida, ci permette di attingere ad una tradizione antica, mettendoci al riparo da pericolose tendenze al fai-da-te nella ricerca spirituale.