

## CALLISTO ANGELICUDE

# SULLA PRATICA ESICASTICA

In un documento della primavera 1371, il patriarca di Costantinopoli Filoteo Kokkinos tesse grandi lodi del monaco Callisto Angelicude che a Melenikon (odierna Melnik, in Bulgaria) guidava ed era il padre spirituale del monastero da lui fondato un ventennio prima e dedicato alla Madre di Dio “del rifugio” (Kata phygion).

Sulla biografia di Callisto Angelicude, conosciuto anche con appellativi derivati dal nome della città (Meleniceota) e del monastero (Catafugiota) non abbiamo altre notizie, ma ci resta la testimonianza della sua opera. Callisto, oltre ad aver scritto un trattato polemico antilatino contro Tommaso d'Aquino<sup>1</sup>, è autore di una lunga serie di scritti d'argomento spirituale, per lo più inediti o pubblicati in modo frammentario, spesso sotto altri nomi e con false attribuzioni. Alcuni manoscritti autorevoli<sup>2</sup> ci presentano una collezione intitolata *Consolazione esicastica*, organizzata in trenta titoli, comprendenti discorsi, lettere, preghiere, inni e capitoli su vari argomenti (il Paradiso intelligibile, la pratica e la contemplazione, la vita nascosta in Cristo, i tre pensieri principali, il Cantico dei cantici e così via)<sup>3</sup>.

L'opera spirituale di Callisto Angelicude ha avuto una discreta fortuna già nell'ultimo scorcio del XIV secolo. Soltanto qualche anno dopo la sua composizione fu infatti ampiamente utilizzata e rielaborata nel *Metodo e canone* di Callisto e Ignazio Xanthopouloi. Le copie di alcune parti dell'opera si moltiplicano nei secoli successivi, in particolare nei monasteri del Monte Athos, dove, alla fine del XVIII secolo, è anche effettuata la prima traduzione slava.

È conosciuto anche un discepolo di Callisto, Macario Catafugiota, autore di un canone catanittico a Gesù Cristo, di alcune preghiere e di un manuale sulle sette contemplazioni<sup>4</sup>.

Presentiamo qui il trattato *Sulla pratica esicastica*, che compare al n. XXII della raccolta delle opere spirituali di Angelicude. Questo scritto ha avuto da subito una certa diffusione: è infatti conservato in forma autonoma da altri manoscritti di contenuto ascetico-spirituale, eseguiti tra il finire del XIV e l'inizio del XV secolo. Il trattato è conservato in due redazioni: l'una, che troviamo nella collezione *Consolazione esicastica*, corrisponde alla prima parte della nostra traduzione (I), mentre la seconda parte (II) sostituisce i capitoli I, 5 e 7 in tutti gli altri codici<sup>5</sup>.

\* \* \*

La traduzione del trattato *Sulla pratica esicastica* (n. XXII) è basata sull'edizione di S. Koutsas<sup>6</sup>.

# *Sulla pratica esicastica*

## I.

1. Non è possibile pentirsi senza *hesychia* e non è possibile conseguire la purezza se non ci si ritira, né è possibile con la conversazione e la vista degli uomini essere resi degni della conversazione e della contemplazione di Dio. Per questo motivo quelli che si sono dati cura di pentirsi delle loro colpe e sono giunti a godere della conversazione e della contemplazione di Dio (che è il fine e lo scopo di coloro che vivono secondo Dio e, per così dire, la caparra dell'eredità eterna e di Dio), ricercano con ogni mezzo la *hesychia* e trovano utile l'allontanarsi dagli uomini e il fuggirli con ogni buona disposizione della loro anima. Per loro appunto il principio della *hesychia* consiste nell'afflizione, nell'autobiasimo, nell'accusa di sé, per mezzo dei quali si diventa più puri, nelle veglie, nello stare in piedi, nella continenza, nella fatica corporea, il cui termine è, in breve, il *flusso delle lacrime* che sgorga dagli occhi che pensano in modo umile, cioè nella compunzione del cuore. Così attendono alla purificazione e così la raggiungono per mezzo della pratica. In questi termini è la *pace dei pensieri* come in quelli l'abbiamo detto il flusso delle lacrime.

Da questo momento la mente comincia naturalmente a osservare le ragioni degli enti, a considerare l'arte di Dio, a concepire un pensiero divino e, presa dalla purezza, dalla sapienza, dalla gloria, dalla bontà e da tutte le altre cose che si possono vedere intorno a Dio, penetra i segreti della Scrittura, gusta i beni soprannaturali che ne derivano, gode delle bellezze sovramondane e diventa ricettacolo dell'amore di Dio. In questo modo è afferrata dall'amore, gioisce e si rallegra perché è arrivata al termine delle virtù, all'amore del Creatore del tutto. Allora la mente non sperimenta né teme di essere ingannata, anche se, in quanto instabile, è ancora soggetta a cadute, impulsi peccaminosi e movimenti sconvenienti che possono derivare da varie cause. Poiché deve ancora rafforzarsi si guarda dalla disperazione e, sollevata dalle ali della divina speranza verso l'amore di Dio per l'uomo, si dedica alle lacrime, alla preghiera e agli altri beni summenzionati e si diletta, per quanto le è consentito, del divino paradiso dell'amore. Non vede più nulla, né forma, né spessore, né figura; per dirla in breve niente, *se non lacrime, pace dei pensieri e amore di Dio*. In queste cose l'assenza di errore è preservata ed è assicurata la salvezza dell'anima che con modestia è sobria e prega in Cristo Gesù nostro Signore.

2. Quando sei seduto nella tua cella, la mente abbia fiducia in Dio nell'umiltà. L'umiltà deriva dalla tua meschinità e nullità mentre la fiducia dall'insuperabile amore e dalla pazienza di Dio per l'uomo. L'anima è condotta all'onore di Dio quando, pur riconoscendosi peccatrice, tuttavia confida nell'amore di Dio e si attacca alla speranza nel suo Creatore. Per questo motivo san Paolo ordina con queste parole: «*Accostiamoci con fiducia al trono della grazia*»<sup>7</sup>. La fiducia in Dio è davvero un occhio della preghiera, o un'ala o un legame straordinario. Uno non deve avere fiducia perché è buono. Via! Sta' lontano da questa idea! -, ma perché si innalza in volo verso le divine speranze con il pensiero dell'indicibile filantropia, amore e pazienza di Dio. Prega dunque con un'attitudine

fiduciosa in un sentimento d'umiltà, nutrito per il presente con le buone speranze in Dio, come è stato detto. In Cristo Gesù nostro Signore.

3. Devi sempre perseguire con zelo le cose che calmano il corpo e che liberano la mente dall'affanno. Queste sono: cibo misurato, bevanda moderata, sonno breve, stare in piedi secondo le tue forze, prostrazioni, per quanto ti è possibile, con un atteggiamento umile, abito modesto, parola corta e necessaria, dormire per terra e tutte le altre che in parte soggiogano il corpo. Insieme a queste cose devi perseguire quelle che destano la mente e che contribuiscono a farla aderire a Dio: lettura delle sacre Scritture e dei divini esegeti che le riguardano (e anche questa con misura), salmodia perspicace, meditazione di quello che è detto nelle Scritture e delle meraviglie che si contemplano nella creazione, preghiera con la bocca sino a quando la santa grazia dello Spirito non la muove in modo manifesto nel cuore. Perché è un'altra ricorrenza, è tempo di un'altra festa quando la preghiera non sarà detta dalla bocca ma sarà operata dallo Spirito nel cuore. Ma ora attendi in questo modo a queste cose: piega il ginocchio, quanto puoi, e dopo prega seduto. Se cadi nell'accidia a causa della preghiera, passa alla lettura, come ti è stato detto, e poi ritorna alla preghiera. Quando cadi di nuovo nell'accidia a causa della preghiera, levati per la salmodia e poi ancora ritorna alla preghiera. Quando ricadi nell'accidia, dedicati per un poco alla meditazione ricordata in precedenza e poi dedicati di nuovo alla preghiera. Oh santo, hai bisogno anche di un piccolo lavoro manuale quale impedimento all'accidia, così come hai sentito dire dai Padri.

4. Sempre, in ogni tua attività secondo Dio, da mattino a mattino, la preghiera sia prima di ogni altra cosa. Per l'accidia durante la preghiera utilizziamo tutti gli altri mezzi già ricordati. Ma quando la misericordia viene nell'anima e la grazia dello Spirito fa zampillare la preghiera dal cuore come da una sorgente, allora la mente si dedicherà alla sola preghiera e contemplazione, staccandosi da tutto, e si delizierà della sola preghiera e contemplazione nel paradiso dell'amore divino. La preghiera domina tutte le opere buone: genera la lacrima del pentimento, contribuisce in maniera somma alla pace dei pensieri e si affretta a pensare a Dio solo, la somma pace. È la madre dell'amore di Dio. Solo la preghiera purifica la parte razionale dell'anima e si rappresenta Dio l'artefice della purezza degli stessi angeli. Conserva pura e rivolta a Dio la parte concupiscibile dell'anima: attaccata a Dio e conversando con Lui, bene sconfinato e soprannaturale e bello per natura, fa aderire a Dio ogni suo desiderio. La preghiera addolcisce la parte irascibile che si sottomette al punto da supplicare e invocare Dio e umilia l'anima con questa prosternazione dinanzi a Dio. Non è possibile che qualcuno supplichi e invochi e abbia un animo privo di umiltà e iroso. In poche parole, la santa preghiera purifica e raddrizza tutte le potenze dell'anima e tutte le attività pratiche e intellettuali e, soprattutto, porta con sé la contemplazione di Dio e l'amore divino che ne deriva in un regime e in una condotta di vita nella *hesychia*, come è stato detto in precedenza.

5. Il tuo pensiero mediti e guardi nel luogo del cuore là dove scorrono le lacrime, scendendo dentro di te senza affanni tramite l'aria inspirata dal naso nella preghiera e, per quanto è possibile, rimanga là. E una cosa molto utile, procura frequenti e abbondanti lacrime, annienta la pigrizia della mente, dispensa la pace della mente, è base dell'attenzione, aiuta con l'ausilio di Dio nella ricerca della preghiera del cuore, per la

grazia dello Spirito vivificante, in Cristo Gesù nostro Signore.

Cerca, carissimo, di avere in ogni cosa l'umiltà che potrai, se Dio ti soccorre, trovare con semplicità nella recisione della volontà propria e con una condotta povera sino all'estremo. Reputo infatti il possesso una ferita dell'anima, che crea confusione, malvagità, insomma mescolanza e tenebra. Preoccupati dunque della povertà e con lo zelo ti procurerai l'umiltà. Eleva la mente con l'applicazione nella preghiera a Dio, medita le cose divine, rafforzato in questo dalla considerazione delle pagine ispirate da Dio. A questa meditazione attingerai con gioia e potrai bere «le acque delle tue cisterne»<sup>8</sup>, cioè le lacrime dei tuoi occhi. Sforzati con fatica e frequenza di pregare, tramite l'aria ispirata, all'interno del cuore nella *hesychia*, spingendovi, soltanto nella misura del possibile, la tua ragione con una disposizione umile e facendola rimanere là per quanto potrai. Così, al momento della visita divina, troverai assieme a una gioia spirituale un calore del cuore e un accendersi della fiamma d'amore per Cristo Gesù. Allora la mente vedrà sgorgare in modo soprannaturale dal cuore un corso o flusso o sorgente dello Spirito, chiamati dai Padri operazione vivificante e illuminatrice dello Spirito. Ci sarà allora in te una meravigliosa dolcezza, serenità e pace.

6. Da quel momento, rinchiuso felicemente in un luogo quieto, potrai permettere alla tua mente di considerare la conoscenza degli enti e di meditarla come libro e legge di Dio. E soprattutto, per uno zelo maggiore nelle attività summenzionate e per misericordia di Dio, la mente possederà questa divina energia (o ispirazione divina che dir si voglia) sempre in movimento e sempre splendente. A partire da lì la mente è solita elevarsi sino alla contemplazione delle cose semplici attorno a Dio. Così, nella luce della conoscenza, vede indicibilmente e senza occhi Dio, e anche se è comprensibile al dire, in un modo privo di forme. In seguito, la mente vede nello spirito Dio Trinità, si dedica e si applica alle persone ed è in preda allo stupore a causa della Trinità: in che modo il Padre è padre e il Figlio figlio, se, per quanto noi sappiamo, né padre è il Padre né figlio il Figlio, perché l'essere padre lo eleva al di sopra di ogni padre e l'essere figlio al di sopra di ogni figlio. Il Padre è infatti padre in modi soprannaturali e il Figlio è figlio in modi altrettanto inconcepibili. In che maniera lo Spirito, che procede dal Padre solo, non trae la sua esistenza dalla generazione come il Figlio, ma ineffabilmente dalla processione? Cos'è la generazione, cos'è la processione e qual è la differenza delle persone nella loro consustanzialità? In che modo le luci del cuore, secondo il molto divino Dionigi<sup>9</sup>, nacquero dal Padre immateriale e invisibile secondo una distinzione, come si è detto, di persone? Inoltre, quando vede «l'infinita unione dei tre infiniti», secondo il teologo Gregorio<sup>10</sup>, la mente esce al di fuori di sé e allo stesso tempo al di fuori di tutti i concetti e pensieri. Le tre divine ipostasi infatti non possono essere concepite, perché queste tre persone oltrepassano ogni padre, ogni figlio, ogni spirito, cosa che è stata detta, e perché la paternità, la filiazione e la processione a loro proprie oltrepassano ogni paternità, filiazione e processione. Per questo motivo la mente vede in modo inaccessibile la luce della Trinità e canta estaticamente Dio sovrasostanziale in un'esultanza ineffabile.

7. In certi momenti la mente si eleva e giunge a un'altra divina Trinità incomparabile quando contempla la potenza infinita, la sapienza e la bontà della Trinità. In altri momenti vede un'altra santa Trinità quando medita su questo mondo e le sue creature, sull'economia del Figlio che riempie di tremore e sull'effusione nel cuore di tutti i fedeli dello Spirito divinificante, causa per l'anima della deificazione e di miriadi di buoni doni

divini. Infine, la mente illuminata dallo Spirito avanza nella teologia apofatica e rispecchia una quarta Trinità, l'essere senza principio, indescrivibile e inconcepibile di Dio in tre ipostasi, superiore a ogni pensiero. In questo modo l'anima è deificata, vivificata dallo Spirito, sale e scende, si rallegra e ama Dio, opera i brucianti beni divini e l'amabile delizia, e a volte è ancora angustiata e scoraggiata sino a quando si eleva per grazia di Cristo alla perfezione dell'amore divino e nell'impassibilità si riposa veramente e stabilmente in una pace ineffabile. Amen.

## II

1. Devi sapere, tu che contempli, che sei iniziato e che ti delizi delle realtà mistiche: come Dio e l'uomo sono due, così si distinguono, per il genere e se vuoi anche per l'aspetto, due specie di affezioni e conseguentemente di lacrime. Queste due specie differiscono molto l'una dall'altra, benché siano entrambe buone, donate da Dio e procurino la benevolenza divina e l'eredità che ne deriva. Le prime lacrime sono originate dal timore di Dio e dall'afflizione, mentre le altre dall'amore divino e da Dio. Mentre le prime non rallegrano, le altre rallegrano molto e in modo straordinario. Le prime sono proprie dei principianti, le altre di quelli che per mezzo della grazia stanno giungendo alla perfezione.

2. Cinque sono le attività della *hesychia*: la preghiera, cioè la memoria di Gesù introdotta di continuo con il respiro nel cuore senza nessun altro pensiero: questa si ottiene per mezzo di una generale astinenza del ventre, del sonno e degli altri sensi, all'interno della cella con umiltà sincera; la salmodia individuale; allo stesso modo la lettura dei divini Vangeli, dei divini Padri, dei capitoli sulla preghiera, in particolare del Nuovo Teologo<sup>11</sup>, di Esichio<sup>12</sup> e di Niceforo<sup>13</sup>; la meditazione del giudizio di Dio o della memoria della morte e simili; un piccolo lavoro manuale. Si deve di nuovo ritornare alla preghiera, anche se quest'attività costa fatica, sino a quando la mente non ha appreso a rinunciare alla sua distrazione per mezzo della memoria del Signore e del suo volgersi continuo alla fatica del cuore. Questa è l'attività dei monaci principianti che vogliono praticare la *hesychia*.

3. Uno non deve uscire di continuo dalla cella, deve evitare di vedere e di conversare con chicchessia, se non per una estrema necessità, e anche in quel caso con molta attenzione e precauzione e di rado. Queste cose infatti procurano distrazione non solo ai principianti, ma anche agli avanzati. Questa preghiera unita all'attenzione, senza alcun pensiero, per mezzo delle parole «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio» dirige in modo immateriale e ineffabile la mente intera verso il nominato Signore. Per mezzo delle parole «abbi pietà di me» la mente si dirige verso di sé, come se non sopportasse di non pregare per sé. Quando avrà progredito nell'amore, grazie all'esperienza, si dirigerà verso il solo «Signore», perché ha avuto la certezza della seconda parte. Per questo motivo i divini Padri non hanno raccomandato di dire sempre la preghiera per intero, ma l'uno per intero, come Crisostomo<sup>14</sup>, l'altro «Signore Gesù» come Paolo, aggiungendo «nello Spirito santo»<sup>15</sup> per indicare quando il cuore riceve l'operazione dello Spirito santo e tramite questa prega: cosa che è propria degli avanzati, anche se non hanno raggiunto in modo perfetto l'apice che è l'illuminazione. Climaco dice: «Col Nome di Gesù flagella i nemici»<sup>16</sup> e: «La memoria di Gesù sia unita al tuo respiro»<sup>17</sup>, senza aggiungere nient'altro.

4. I principianti possono a volte ripetere nella mente tutte le parole della preghiera, a volte una parte, come è stato esposto. Non si devono cambiare di frequente le parole della preghiera per non soffrire così di dispersione. Con la costanza nel summenzionato metodo della preghiera pura (anche se forse questa, al contrario, non è pura) è chiaro che il lottatore, opponendosi alle percezioni e ai pensieri che sopraggiungono e che sono di ostacolo, giunge all'abitudine di pregare senza violenza, a che la mente resti nel cuore e non vi entri con violenza per mezzo dell'inspirazione e poi subito salti fuori, ma che rimanga sempre là e preghi continuamente. Questo è ed è chiamato *preghiera del cuore*. La precede un calore nel cuore che caccia subito quello che impedisce di compiere in modo perfetto la prima preghiera pura. In questo modo, quando la mente dimora senza impedimenti nel cuore prega. In questo calore e in questa preghiera nasce nel cuore l'amore per il sempre ricordato Signore Gesù e di qui scorrono lacrime dolcissime per il desiderio di Gesù che è ricordato.

5. Che si possa dunque essere resi degni di tali cose e anche di tutte quelle che vengono dopo, delle quali ora non è il momento di parlare! Come è stato detto, bisogna sforzarsi di portare la memoria di Gesù dentro le profondità del cuore e non semplicemente all'esterno. In questo modo ci si distoglie con facilità non solo dalle opere malvage, ma anche dai pensieri passionali e si progredirà sino ad avere la certezza di possedere in sé l'amore di Dio. Soltanto, non si deve ricercare la manifestazione di Dio per non ricevere chi è tenebra e simula di essere luce<sup>18</sup>. Quando la sua mente, senza averlo cercato, vede una luce, non l'accoglia né la faccia svanire, ma interroghi chi ha la potenza per insegnare e apprenderà la verità. Se può trovare chi gli insegna con un sapere che non deriva soltanto dalla divina Scrittura, ma anche perché quello stesso beato ha sperimentato l'illuminazione, grazie a Dio! In caso contrario, è meglio non accettarne, ma nell'umiltà rifugiarsi in Dio chiamandosi indegno di tale contemplazione, come lo abbiamo imparato nei fatti dai Padri.

6. Anche se in altri loro scritti indicano i segni dell'illuminazione vera e di quella dell'errore, come hai udito le cose precedenti da una viva voce, anche a questo proposito ascolterai a suo tempo. Ma ora non è il momento opportuno. Ora è piuttosto il momento che tu impari, prima di altre cose e assieme ad altre cose: come chi vuole imparare a tirare con l'arco non lancia la freccia senza bersaglio, così chi vuole imparare a vivere nella *hesychia* deve avere quale bersaglio l'essere sempre mite di cuore. Per nessuna ragione e in nulla si deve turbare o essere turbati, se non per la pietà. Potrai realizzarlo con facilità se ti distoglierai da tutto e resterai in silenzio per la maggior parte del tempo. Se accade qualcosa, devi subito pentirti, biasimare te stesso e in futuro stare attento, avere quale fondamento l'invocazione di Gesù con una coscienza pura, come abbiamo detto, e così, progredendo nel cammino, avere la grazia divina che riposa nell'anima. E non solo, ma l'anima riposerà completamente dai demoni e dalle passioni che in precedenza la turbavano e si allieterà di una gioia indicibile. Anche se la turbano ancora, sono inefficaci perché l'anima non si volge verso di loro né desidera i loro piaceri. Tutto il suo desiderio è infatti rivolto al Signore che ha donato la grazia. Combatte peraltro, ma per permesso divino e non a causa dell'abbandono da parte di Dio. Perché? In modo che la sua mente non si esalti per quello che ha trovato di buono, ma al contrario, combattuta, si procuri sempre l'umiltà. Con questa non solo vince i superbi che la combattono, ma è anche resa degna di doni sempre più grandi. Di tali doni possiamo anche noi essere resi degni da

parte di Cristo che si è abbassato per noi<sup>19</sup> e che a questi piccoli dà con abbondanza la sua grazia<sup>20</sup>, ora e sempre e nei secoli dei secoli! Amen.

#### note

<sup>1</sup> ST. PAPADOPOULOS, Καλλίστου Ἀγγελικοῦδης κατὰ Θωμᾶ Ἀκτινίου, Athinai 1970

<sup>2</sup> Vat. gr. 736 della seconda metà del XIV secolo e British Museum Arundel520 del XV secolo.

<sup>3</sup> Di questa raccolta, oltre al n. XXII (cfr. p. sg.) sono stati di recente editi il V *Come il santo Spirito opera nei fedeli*: KOUTSAS 1998, pp. 156-84, il XVI, *Sul combattimento spirituale e la sacra «hesychia» che l'accompagna*: *ibid.*, pp. 120-54; il XXVIII *Sulla partecipazione spirituale e come con questa tutti i divini doni vengono a noi in Cristo*: *ibid.*, pp. 186-244.

<sup>4</sup> Vat. Barb. gr. 420 (XIV sec.), H. 353r-356v; Athos Iviron 538 (4658) (XVIII sec.); Athos Pantel. 899 (5806) (XIX sec.); Athos Pantel. 81 I (6318) (anno 1863).

<sup>5</sup> Questa recensione del trattato era già stata edita nella *Philokalia*, IV, pp. 368-72.

<sup>6</sup> KOUTSAS 1998, pp. 108-18, 246-51.

<sup>7</sup> *Eb.* 4, 16

<sup>8</sup> *Pr.*, 5, 15.

<sup>9</sup> Pseudo-Dionigi l'Areopagita, *Teologia mistica*, 3: G. HEIL, A. M. RITTER, *Corpus dionysiacum*, II, *Pseudo Dionysius Areopagita, De coelesti hierarchia, De ecclesiastica hierarchia, De mystica theologia, Epistulae*, Berlin 1991 (PTS, 36), p. 146.

<sup>10</sup> Gregorio di Nazianzo, *Orazioni*, 40, 41: C. MORESCHINI, P. GALLAY, *Grégoire de Nazianze, Discours*, 38-41, Paris 1990 (SC, 358), p. 294.

<sup>11</sup> Probabile riferimento al *Metodo della santa preghiera e attenzione*, attribuito appunto a Simeone il Nuovo Teologo: cfr. sopra, pp. 399-412.

<sup>12</sup> I *Capitoli* di Esichio di Batos: *Philokalia*, I, pp. 141-73 = PG 93, coll. 1479-1544.

<sup>13</sup> Ovvero il trattato sulla custodia del cuore di Niceforo l'Athonita: cfr. sopra, pp. 413-28.

<sup>14</sup> Callisto rimanda qui alla pseudocrisostomica *Epistola a un igumeno*: cfr. sopra, pp. 159-73.

<sup>15</sup> *1 Cor.* 12, 3.

<sup>16</sup> Giovanni Climaco, *Scala*, 21: PG 88, col. 945C.

<sup>17</sup> *Ibid.*, 27: PG 88, col. 1112C.

<sup>18</sup> Cfr. *2 Cor.* 11, 14.

<sup>19</sup> Cfr. *Fil.* 2, 8.

<sup>20</sup> Cfr. *Gv.* 4, 6.

