

L'esicasmò e il Cuore
di Franco Galletti

Il termine 'esicasmò' designa una prassi spirituale che comincia ad essere nuovamente conosciuta anche in Occidente, cioè dove i più tuttora credono che non esistano - e che non vi siano mai state - vie paragonabili ai sentieri di conoscenza del vicino e dell'estremo Oriente. Da qui l'appellativo di 'yoga cristiano' che alcuni hanno voluto applicare all'esicasmò: appellativo che non sarebbe sbagliato, se col termine 'yoga' si volesse intendere l'unione col divino, secondo la sua corretta traduzione; sarebbe invece sbagliato, se si volesse affermare un'analogia del metodo esicasta con quello dello yoga, esistendo semmai delle analogie con altre pratiche della spiritualità indù [1].

Nell'esicasmò è preminente la ricerca dell'*hesychía* dalla quale prende il nome, cioè della sobrietà, della quiete esteriore e interiore, e della solitudine in unione con Dio, che debbono essere perseguite mediante pratiche quali il combattimento spirituale e la preghiera incessante, interiore e individuale; il che non esclude l'impiego di altre pratiche, come ad es. l'uso di determinate posture, il controllo del respiro, nonché la preghiera vocale e quella collettiva previste dalle regole monastiche. Questo tipo di spiritualità ha attraversato tutta la storia della Chiesa, soprattutto in Oriente.

Alcuni hanno ritenuto di riservare il termine 'esicasmò', in senso stretto, per designare il metodo di preghiera interiore codificato nei secoli XIII-XIV sul Monte Athos, soprattutto da Gregorio Sinaita e da Gregorio Palamas [2], nel solco della prassi secolare ivi giunta, come vedremo, a partire dagli anacoreti egiziani. Sarebbe comunque fuorviante, oltreché privo di qualsiasi fondamento, perpetuare l'equivoco esistente presso alcuni storici male informati, che hanno visto in questa prassi degli athoniti l'opera di una setta separata dalla Chiesa e dalla sua liturgia: vi è sempre stata nell'esicasmò, non escluso quello athonita, una totale continuità tra la prassi esteriore e quella interiore [3].

La 'preghiera del cuore' e il combattimento interiore

La principale arma del combattimento spirituale dell'esicasmò è, come abbiamo detto, la preghiera incessante. La forma più importante di tale preghiera è la 'preghiera di Gesù' ('*lesou eukè*), che consiste nella ripetizione continua del Nome di Gesù, da solo o inserito in una formula del tipo "*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me*", formula che, più in breve, è il ben noto *Kyrie eleison* (= Signore, pietà) [4]. Il fondamento scritturistico di tale invocazione è nel capitolo 18 del *Vangelo secondo Luca*, e la raccomandazione alla preghiera incessante, che compare fin dal primo versetto di tale capitolo, è ripetuta

¹ Cfr. F. Poli, *Yoga ed esicasmò*, E.M.I., Bologna, 1981, p. 30

² Eviteremo in questa sede di riportare i titoli di santità, avvertendo che quasi tutti i nomi citati sono o sono stati considerati santi dall'una o dall'altra Chiesa: ciò allo scopo di rendere più agile l'esposizione, e di sormontare il problema del mancato riconoscimento reciproco di alcuni Santi.

³ Cfr. D. Staniloae, *La liturgia de la communauté et la liturgia intérieure dans la vision philocalique*, in: AA.VV., *Gestes et Paroles dans les diverses familles liturgiques*, Centro Liturgico Vincenziano, Roma, 1978, pp. 259-273. A favore dell'esicasmò e della preghiera di Gesù si è pronunciato anche il papa Giovanni Paolo II, nel messaggio dell'*Angelus* dell'11 agosto 1996.

[4] Non era escluso il ricorso ad altre giaculatorie, come ad es. "*Doxa soi kyrie*" (= gloria a te Signore). Si deve sottolineare come tutte le formule di uso individuale facciano parte della liturgia, e siano quindi destinate anche ad essere pubblicamente proclamate (cfr. M. Van Parys, *Introduction alla lettera di Arsenio*, in: AA. VV., *Lettres des Pères du désert*, Abbaye de Bellefontaine, 1985, pp. 85-106). La stessa continuità tra prassi pubblica e individuale si riscontra in altre tradizioni, ad es. in quella islamica.

due volte nelle Epistole paoline [5]. La pronuncia del Nome divino può anche essere vocale, ma soprattutto deve avvenire silenziosamente nel cuore, incessantemente, in veglia e in sonno, e in certi casi viene prescritto di ripeterla a ogni respiro: lo scopo della preghiera incessante è combattere la dimenticanza (*lèthe*) e perseguire il ricordo (*mnème*) di Dio; si deve insomma pervenire a "conservare perfettamente nel cuore il ricordo di Dio, come si custodisce una perla o una pietra preziosa" [6], a vivere sempre alla Sua presenza, ad averLo sempre in mente e nel cuore.

Giovanni Climaco prescriveva all'escicasta la chiusura di tre porte: "Chiudi fisicamente la porta della tua cella per il tuo corpo, ferma la porta alla lingua perché non parli, sbarra la porta dal di dentro contro gli spiriti" [7]. Circa la prima porta, come abbiamo già accennato, la vita anacoretica non rappresentava una *condicio sine qua non* per la via escicasta, anche se veniva per lo più raccomandata; non mancano comunque esempi di laici di ambo i sessi, anche inseriti in una normale vita familiare e lavorativa, dediti alla pratica escicasta e gratificati dell'illuminazione divina. Per l'escicasta era ad ogni modo importante mantenere un atteggiamento di estraneità (*xeniteía*) rispetto al mondo, riconoscendosi pellegrino su questa terra, in cammino verso la Città Celeste [8].

A proposito della seconda porta, ricordiamo che ai monaci del deserto era concesso salmodiare ad alta voce, in varie ore della giornata, come riposo rispetto al combattimento interiore: nel corso della giornata venivano così recitati ad alta voce tutti i *Salmi* [9]. Per quanto riguarda la terza porta, il Nome di Gesù rappresenta una spada spirituale che deve tagliare alla radice i pensieri, o una pietra sulla quale essi debbono infrangersi prima che abbiano fatto presa nell'anima e l'abbiano trascinata con sé. La sorveglianza dei pensieri prelude alla custodia del cuore (*phylachè cardías*), e si deve sottolineare che il cuore è inteso non come organo fisico (col quale ha però corrispondenza), né come sede del sentimento, ma come centro dell'intelletto e della volontà: per questo i Padri parlano raccomandando la purificazione di questo 'luogo', paragonabile a un altare, affinché si riempi della Presenza divina.

E' altresì importante che l'escicasta eserciti il discernimento (*diácrisis*), per distinguere la provenienza dei pensieri, molti dei quali sono di origine demoniaca (alcuni autori sembrano identificare i pensieri stessi con i demoni); egli deve tener presente che la tentazione è sempre in agguato, a volte ingannevolmente trasfigurata come un'esperienza spirituale: di qui una certa diffidenza verso le visioni e le altre esperienze mistiche di ordine sensibile. La dottrina del peccato appare, in questo contesto, molto più rigorosa: l'anima pecca già quando presta attenzione a un pensiero, e prima ancora di aver agito sotto il suo impulso, perché il fatto stesso di accogliere il pensiero senza respingerlo immediatamente significa aver accettato una sorta di dialogo col male.

Un ostacolo al percorso è spesso rappresentato dall'*achedía*, cioè dall'accidia intesa non tanto come peccato quanto come quell'insieme di tedio, inerzia, svogliatezza e senso di impotenza che talora affligge

[5] Cfr. *Luca*, 18, 1; *1ª Tessalonesi* 5, 17; *Efesini*, 6, 18. Nel capitolo 18 di *Luca* compaiono le invocazioni del pubblicano e del cieco di Gerico ("Dio, abbi pietà di me" e "Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me") che rappresentano i prototipi scritturistici della 'preghiera di Gesù'.

[6] Filoteo Sinaita, *Quaranta capitoli sulla sobrietà* 1, in: Fratelli Contemplativi di Gesù, *Filocalia dei Padri neptici*, cit., p. 29.

[7] *La scala del Paradiso* XXVII.

[8] E' bene ricordare, onde evitare equivoci, che se la parola 'monaco' (da *monos* = solo, unico) superficialmente designa chi vive in solitudine, in senso più proprio e profondo dovrebbe designare invece chi ha raggiunto una riunificazione interiore con Dio.

[9] E' questa l'origine della 'liturgia delle ore'; nella regola benedettina la recita di tutti i *Salmi* verrà completata nell'arco della settimana anziché in una sola giornata, perché, scrisse Benedetto, i monaci dei suoi tempi non erano all'altezza di quelli egiziani.

l'escicasta inducendolo a desistere: spesso si può riconoscere anche in questo l'impronta diabolica, ma d'altro lato l'*achedia* dipende dalla natura stessa, decaduta, dell'essere umano, e come tale è pressoché inevitabile che si presenti. Estremamente positiva e frutto del favore divino è invece l'afflizione (*penthos*) per i propri peccati e per la propria imperfezione, che con le lacrime ha il potere di 'ammorbidire' il cuore 'indurito' e di renderlo così permeabile all'azione della grazia. Nella via escicasta ha poi notevole importanza il 'ricordo della morte', cioè un'abituale "*lucida percezione... dell'imminenza prossima della propria morte... [che] costringe l'uomo a essere completamente presente a se stesso... Un'esperienza del genere trasforma radicalmente la visione abituale ed illusoria del mondo e di noi stessi*" [10]. Questa consapevolezza porta ad essere costantemente al cospetto di Dio, non solo nel timore di Lui quale supremo giudice, ma anche nella gioia di fruire ininterrottamente della Sua presenza.

Tutte queste pratiche sono esposte dai Padri con costanti riferimenti alla Sacra Scrittura, con particolare riguardo ai *Salmi*, ai *Vangeli* e alle *Epistole* paoline. Molto interessante è, tra l'altro, l'esegesi allegorica dei *Salmi*, con l'interpretazione in senso interiore dei conflitti ivi descritti, che attenua l'apparente durezza di alcuni passi. Per la preghiera incessante alcuni autori raccomandano, soprattutto ai principianti, di assumere particolari posture, di ritmare la preghiera del Nome sul respiro o sul battito cardiaco, di concentrare lo sguardo e l'attenzione su un preciso punto del torace o dell'addome [11], e altri simili ausili.

La preghiera contemplativa e l'azione dello Spirito Santo

Quanto accennato finora, secondo Basilio di Poiana Marului, rappresenta una fase preparatoria alla 'preghiera contemplativa', che si verifica allorché "*la santa pratica della preghiera viene esercitata dal cuore... come se fosse stato tolto un velo... e nella stessa santa pratica scaturisce dal cuore anche l'estasi... vi è talora l'esperienza della luce per chi è in grado di contemplare anche l'illuminazione interiore, che lo illumina più del sole... lo spirito contempla tutte le creature... in un modo che non è possibile spiegare per iscritto... tutto l'uomo diventa allora deificato da quell'attività divina, al di là di ogni cosa e di tutti i sensi... rapito ancor più in alto nel cielo, lo spirito contempla estasiati e terribili misteri... ricevendoli come dono dallo Spirito*" [12]. Nella frase appena citata si possono distinguere, schematicamente, due gradi della contemplazione (*theoria*): uno inferiore, nel quale l'intelletto penetra le ragioni delle cose create, così come sono 'contenute' nel *Lógos*; e uno superiore, che immerge nel mistero stesso di Dio (ciò che le Chiese orientali definiscono *theologia* nel senso più proprio del termine). Solo ad alcuni è dato pervenire a questo stadio della 'preghiera'.

Dal passo sopra citato emerge anche chiaramente come la 'preghiera del cuore', nel senso più proprio, non venga fatta dall'uomo, bensì dallo Spirito Santo, conformemente al passo: "*lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili*" [13]. Sebbene all'escicasta sia richiesto uno sforzo del

[10] Fratelli Contemplativi di Gesù *op. cit.*, pp. 35-36 (n. 2).

[11] Se il cuore rappresenta la sede dell'intelletto, per le parti più basse dell'anima è stata indicata una corrispondenza con l'ombelico, concentrandosi sul quale si facilita il controllo su di esse: come è facile immaginare, non è mancato chi facesse dell'ironia su una siffatta 'contemplazione dell'ombelico'. Altri centri 'sottili' di rilievo nella pratica escicasta sono localizzati alla fronte, alla laringe e nel petto (cfr. N. D'Anna, *Escicismo: la preghiera e il respiro del cuore*, in: *La disciplina del silenzio*, Il Cerchio, Rimini, pp. 167-183).

[12] *Introduzione ai capitoli del beato Filoteo Sinaita*, in: Fratelli Contemplativi di Gesù, *Filocalia dei Padri neptici*, cit., pp.131-133.

[13] *Romani* 8, 26.

quale è responsabile, egli infatti perviene a un certo punto a scoprire di essere stato mosso dallo Spirito fin dai primi passi, benché all'inizio non ne fosse consapevole. Si deve quindi sottolineare come sia illusorio e presuntuoso pensare che lo sforzo umano possa condurre a dei 'risultati' sul piano spirituale: è piuttosto lo Spirito che si avvale, in un certo senso, dello sforzo dell'uomo, al quale però non può essere risparmiata la responsabilità dell'impegno profuso. L'apparente circolo vizioso di questa affermazione dipende dal limitato punto di vista dall'individualità umana: annullando se stesso nell'Unità che costituisce, come accennavamo, la vera essenza del Monaco, l'esicasta diviene tutt'uno con l'azione dello Spirito Santo. [14].

Nota storica

Dell'*hesychia* si era già parlato nei primissimi secoli del Cristianesimo. Clemente Alessandrino (150-215 ca.), ad es., aveva scritto ai neo-battezzati: "*Coltivate l'hesychia nelle parole, l'hesychia nelle azioni, così pure nel linguaggio e nell'incedere; ed evitate i desideri impetuosi. Perché allora l'intelletto rimarrà saldo, e non sarà agitato dai desideri, sì da divenire debole e di ristretto discernimento, e da vedere oscuramente; né soccomberà alle altre passioni, cadendo facile preda di esse. Perché l'intelletto, seduto in alto su un quieto trono scrutando attentamente verso Dio, deve controllare le passioni*" [15]. Come si vede, vi sono in questa esortazione tutte le premesse della spiritualità esicasta, e forse non a caso pochi decenni separano Clemente, uno dei più notevoli esponenti della 'scuola alessandrina', dagli esordi, nella stessa terra d'Egitto, del monachesimo orientale; del resto Origene, che succedette a Clemente nella direzione della scuola di catechesi di Alessandria, fu molto apprezzato dagli esicasti, malgrado la condanna subita da alcuni suoi scritti in sede conciliare [16].

Sarebbe difficile tracciare anche per grandi linee una storia dell'esicismo, trattandosi di una forma di spiritualità che non è mai appartenuta a un Ordine monastico o a una Chiesa particolare, ed è stata praticata in larga misura anche da laici, anche se è fiorita soprattutto, ma non esclusivamente, nei monasteri delle Chiese orientali. Si può dire comunque che la storia dell'esicismo coincide in parte con quella del monachesimo cristiano orientale, anche se non si deve pensare in ogni caso a un monachesimo organizzato: piccole comunità di credenti che avevano rinunciato ai propri averi esistettero, infatti, fin dalle origini del Cristianesimo, e sopravvissero in tal forma per molti secoli, soprattutto in terra rumena, dove venivano chiamate *sihastrie* - come dire 'esicasteri' - che solo più tardi si trasformarono in monasteri retti da una regola [17].

Il grande monachesimo orientale ebbe comunque, come dicevamo, la sua culla in Egitto. Probabilmente come reazione alla grande diffusione del Cristianesimo sotto Costantino, iniziò tra il III e il IV secolo il fenomeno dell'anacoresi, cioè il ritiro in solitudine di uomini e donne che aspiravano a una vita

[14] Questa dottrina è esposta particolarmente nelle lettere di Ammonio (cf. *Lettres des Pères du désert*, cit., pp. 15-46).

[15] *Ai neo-battezzati*, in: O. Stählin, *Die griechischen christlichen Schriftsteller der ersten drei Jahrhunderte - Clemens Alexandrinus*, Berlin, 1960-1985, vol. III, pp. 221-223.

[16] Tra gli esicasti vi furono degli avversari degli scritti di Origene, e dei sostenitori come Giovanni Crisostomo ed Evagrio Pontico. Non si perse però la memoria dello stesso Clemente Alessandrino, che fu citato soprattutto da Massimo il Confessore (cfr. L. Mortari, in: *Vita e detti dei Padri del deserto*, Città Nuova, Roma, 1990, I, pp. 182-183, 196-199, 233-234; M. Simonetti, *Introduzione a: Origene, I principi*, UTET, Torino, 1968, pp. 9-92).

[17] Cfr. Fratelli Contemplativi di Gesù, *Introduzione a: I. Balan, Volti e parole dei Padri del deserto romeno*, Ed. Qiqiaon, Magnano, 1991, pp. 11-45.

spirituale più pura e rigorosa. Antonio il Grande (250-356) fu il padre degli eremiti del deserto egiziano, e al suo nome si affianca quello di Macario l'Egiziano (300-390); fu però Pacomio (m. 347 ca.) a fondare i primi cenobi maschili e femminili, riunendoli sotto un'unica regola, alla quale si ispireranno molto direttamente il monachesimo di Basilio (in Cappadocia, con successiva diffusione al mondo bizantino), e quello di Benedetto (in Italia, con diffusione in tutta l'Europa).

Innumerevoli monasteri continuarono a sorgere soprattutto lungo il corso del Nilo, dove alcuni sono tuttora in funzione; dall'Egitto la vita cenobitica si diffuse in Palestina, in Siria, in Asia Minore e in Armenia, in Giordania e in Mesopotamia [18].

Di questo periodo restano a testimonianza 'detti e fatti' dei Padri del deserto, dei quali ci sono pervenute alcune raccolte. Molte notizie sulle vite dei Padri ci sono inoltre tramandate dalla *Storia Lausiaca* di Palladio, allievo di Evagrio Pontico (345-399), l'autore del *Trattato pratico sulla vita monastica*, che è la prima esposizione completa del combattimento interiore secondo la pratica esicasta, e costituisce anche un vero e proprio trattato di psicologia dell'ascetica; importante è anche la *Vita di Antonio* di Atanasio. Gli insegnamenti di Evagrio vennero trasmessi in occidente dal suo amico Rufino e da un altro celebre suo allievo, Cassiano, dal quale ebbe origine un'altra notevole corrente della vita monastica occidentale.

L'eredità spirituale dei Padri del deserto egiziano fu però raccolta più direttamente dai monaci del Monte Sinai, tra i quali spiccano le figure di Nilo, Esichio Presbitero, Filoteo Sinaita e Giovanni Climaco: agli ultimi due, in particolare, si devono autorevoli scritti sulla via esicasta tra i quali ricordiamo, rispettivamente, i *Quaranta capitoli sulla sobrietà*, e il vasto e completo trattato *La scala del Paradiso*, scritto nel VI o nel VII secolo. All'incirca in questa stessa epoca ma in tutt'altra sede (soprattutto presso la corte imperiale di Costantinopoli) visse Massimo il Confessore, celebre per le vette da lui raggiunte nella dottrina teologica. E' attraverso i sinaiti che l'eredità spirituale dei Padri del deserto egiziano giunse, verso il X-XI secolo, al monte Athos [19]; qui sorsero celebri monasteri, molti dei quali sono tuttora in funzione.

Tra i Padri athoniti, dei quali sarebbe impossibile in questa sede fare un elenco sia pure sommario, ricordiamo Gregorio Sinaita (1255-1346) e Gregorio Palamas (1296-1359). Il primo reintrodusse sull'Athos la vita contemplativa, che nel XIV secolo era ormai trascurata a favore dell'osservanza e delle pratiche ascetiche; descrisse in alcuni trattati la 'preghiera di Gesù' e le altre pratiche esicaste. Gregorio Palamas fu promotore, insieme a tutti gli igumeni dell'Athos, della stesura di un documento (il *Tomo Aghioritico*) contro le tesi, giudicate particolarmente pericolose, sostenute dal monaco calabrese Barlaam di Seminara, che disconosceva la pratica esicasta e la considerava un'innovazione senza fondamento nella Tradizione della Chiesa [20].

Nei secoli XIII-XIV vi fu anche in Russia un'enorme fioritura di monasteri, e tra questi la *lavra* della SS. Trinità, fondata da Sergio di Radonez a Zagorsk, a una settantina di chilometri da Mosca, fu tra i principali

[18] Cfr. M.Th. Moreau, *Il monachesimo egiziano dal IV al IX secolo*, in: H. Jedin et al., *Atlante universale di Storia della Chiesa*, cit., p. 19* e 11; G. Zander, *Abbazie e conventi. Profilo storico*, in: AA. VV., *Abbazie e conventi*, T.C.I., Milano, 1973, pp. 179-192.

[19] Cfr. Fratelli Contemplativi di Gesù, *Filocalia dei Padri neptici*, Monastero Villa Bricco, Capriata d'Orba, 1980, pp. 9-24. L'appellativo di 'sinaita' viene comunque dato ad altri autori molto affini ai precedenti, anche se non hanno abitato sul Monte Sinai.

[20] Per le notizie storiche sulla disputa Barlaam-Palamas cfr. *La filocalia*, Gribaudi, Torino, 1982-1987 (a cura di M.B. Artioli e M.F. Lovato), vol. I, pp. 12-16.

centri d'irradiazione spirituale. La prassi della 'preghiera di Gesù' arrivò in Russia da Costantinopoli. Sebbene Nil Sorskij, una delle figure più notevoli del monachesimo russo, sia vissuto nella seconda metà del XV secolo, proprio in questo periodo iniziò un lento declino dei monasteri slavi, tanto che, verso il XVIII secolo, essi sarebbero pervenuti forse a uno stato desolante - anche per le restrizioni derivanti dalla dominazione turca e dalle leggi di impronta 'illuministica' negli stati dominati dall'Austria - se non si fosse verificato in Moldavia uno straordinario risveglio spirituale, che ebbe inizio con lo *starets* ucraino Paisij Velichkovskij. Istruito sull'Athos da un altro grande esicasta moldavo, Basilio di Poiana Marului [21], Paisij trasmise la pratica della 'preghiera di Gesù' a generazioni di monaci, che si raccolsero in innumerevoli monasteri. Il centro d'irradiazione dell'influenza spirituale di Paisij fu il monastero di Neamt [22].

Un altro merito di Paisij fu quello di tradurre in slavonico la *Philocalía*, una voluminosa e notevole scelta di scritti dei Padri dell'esicasmo vissuti dal IV al XIV secolo, edita nel 1782 da Nicodimo Aghiorita, monaco dell'Athos, insieme al vescovo Macario di Corinto [23]; a Nicodimo è riconducibile una nuova rinascita spirituale dell'Athos col ritorno, sull'esempio di Paisij, alla 'preghiera di Gesù'. Della traduzione slava della *Philocalía* era in possesso l'anonimo Pellegrino russo dell'ottocento, i cui racconti [24] hanno reso noto l'esicasmo al grande pubblico occidentale.

Una 'preghiera del cuore' anche in Occidente?

Poiché per un millennio le Chiese orientali sono rimaste in comunione con la Chiesa latina, la preghiera incessante non appartiene tanto all'Oriente cristiano quanto alla grande Chiesa; del resto, anche dopo lo scisma del 1054, vi furono isole di liturgia greca in Occidente (a Roma, a Grottaferrata, in Calabria), che rimasero in comunione con la Chiesa di Roma.

E' perciò verosimile che la prassi della preghiera incessante sia sopravvissuta in Occidente per un certo tempo. Uno studio vero e proprio su questo argomento, per quanto ne sappiamo, è ancora da fare; tuttavia alcuni indizi inducono a pensare che qualcosa fosse sopravvissuto almeno fino al medio evo. Certamente ne era sopravvissuta la memoria: ad esempio nel XIII secolo Jacopo da Varagine, nelle sue 'Auree leggende' (*Legenda aurea*), fece menzione dell'orazione ininterrotta praticata da Martino di Tours (m. 397), che era stato uno dei padri del monachesimo occidentale.

Tra questi ultimi, si è già fatto cenno a Giovanni Cassiano (360-435 circa), che aveva conosciuto in Egitto la preghiera incessante degli anacoreti, e ne aveva importato l'uso in Occidente. Le sue *Collationes* IX e X sono un trattato sulla preghiera (intitolato infatti *De oratione*); nella decima *collatio* Cassiano raccomanda per la preghiera incessante una formula giaculatoria ("*Deus, in adiutorum meum intende; Domine, ad adiuvandam me festina*"), che riferisce così come era stata tramandata (traducendola in latino), e che ancora una volta si ritrova anche nella liturgia e nella preghiera collettiva.

Tornando a Jacopo da Varagine, questi parlò della preghiera ininterrotta anche a proposito del martirio

[21] La prassi dell'esicasmo in terra rumena derivava dall'antica tradizione alla quale abbiamo fatto cenno, e da contatti con i monasteri dell'Athos avvenuti attorno al XIV secolo (cfr. Fratelli Contemplativi di Gesù, *Introduzione*, cit.).

[22] Cfr. T. Spidlik, *Presentazione* a: P. Velichkovskij, *Autobiografia di uno Starets*, Ed. Scritti Monastici, Abbazia di Praglia, 1988, pp. 5-8; Fratelli Contemplativi di Gesù, *Introduzione*, cit., pp. 13-55.

[23] Abbiamo già citato la completa traduzione italiana, in 4 volumi, della *Philocalía* greca.

[24] Cfr. *Otkrovennje raszaky strannika duchovnomu svojemu otcu*, disponibile in diverse traduzioni italiane col titolo *Racconti di un pellegrino russo* o con titoli analoghi. Tali racconti apparvero per la prima volta nel 1870; si pensa che la figura del pellegrino sia una finzione letteraria, e che i racconti siano stati scritti da un monaco dell'Athos.

d'Ignazio. Secondo Jacopo, Ignazio disse ai suoi carnefici di avere il Nome di Gesù iscritto nel cuore ed essi, uccisolo, gli aprirono il cuore, e ve lo trovarono scritto in lettere d'oro. Ancora secondo Jacopo, un nobile di nome Nicola aveva voluto entrare nel 'pozzo di San Patrizio', e si era salvato dall'assalto dei demoni grazie a una giaculatoria suggeritagli dai monaci del pozzo, identica alla formula della 'preghiera di Gesù' degli esicasti.

Furono comunque Bernardo di Chiaravalle [25] e il suo amico Guillaume de Saint-Thierry [26] a indicare alla pietà medievale il Sacro Cuore di Gesù come sede dell'Amore divino. A Bernardo si deve pure l'aver incentivato il culto del Nome di Gesù, e a seguito di ciò fu dedicata a questo SS. Nome una festa nella domenica tra la Circoncisione e l'Epifania (o, in mancanza della domenica, il 2 gennaio) [27]. A partire dal XIII secolo la devozione al Sacro Cuore di Gesù si diffuse, a opera soprattutto dei Benedettini, dei Cistercensi, e anche dei Francescani (tra cui lo stesso Francesco d'Assisi, e soprattutto Bonaventura da Bagnoregio), in Francia, in Italia, in Inghilterra, in Spagna e in Germania, soprattutto in Renania [28]. Il francescano Bernardino da Siena raccomandò la devozione al nome di Gesù e la diffusione del monogramma che lo rappresenta (YHS, le prime tre lettere maiuscole del nome di Gesù scritto in greco, più tardi interpretate come iniziali di diverse espressioni devozionali), come ausilio esteriore alla presenza nel cuore del Nome di Gesù [29]. I Certosini propagarono il culto del Nome di Gesù con molto fervore, soprattutto attraverso gli scritti di Ludolfo di Sassonia, verso la metà del XIV secolo [30]. Tra i Certosini, la preghiera incessante era stata raccomandata anche da Guigo du Pont (m. 1297), e nel XVI secolo Lanspergio avrebbe raccomandato giaculatorie ininterrottamente indirizzate a Dio [31].

Un'eco dell'invocazione ininterrotta del Nome di Gesù potrebbe essere presente anche nella S. Messa secondo la liturgia romana antica - quella codificata da Pio V e di uso comune fino al Concilio Vaticano II - allorché nei riti della Comunione viene proclamato: "*Panem celestem accipiam et nomen Domini invocabo*", "*Calicem salutaris accipiam et nomen Domini invocabo*" [32]. E' stato suggerito che questa proclamazione stabilisca un collegamento tra la prassi collettiva della liturgia eucaristica e la prassi individuale dell'invocazione del Nome [33].

Rapporti dell'esicasmo con altre vie spirituali

Circa le origini del monachesimo orientale, ipotesi di derivazione da tradizioni non-cristiane sono state tentate da tempo. Si è parlato della spiritualità ebraica dei Terapeuti e di quella degli Esseni, ai quali alcuni ritengono sia appartenuto anche Giovanni Battista, la cui vita di anacoreta fu quanto meno di modello per tutti i Padri del deserto. Si è parlato anche dei pitagorici e dei 'neo-platonici', dello

[25] Cfr. *In Cant. Sermo* LXI, 4.

[26] Cfr. *De contemplando Deo*, I, 3; *Meditativae orationes*, VI.

[27] Cfr. E. Caronti, *Messale quotidiano per i fedeli*, Ed. S.A.T., Vicenza, 1958, p. 85.

[28] Cfr. L. Charbonneau-Lassay, *Le Coeur rayonnant du donjon de Chinon attribué aux Templiers*, ried. Archè, Milano 1975, pp. 25-28.

[29] Cfr. la predica tenuta a Firenze e a Siena, riportata da T. Burckhardt, *Siena, Stadt der Jungfrau*, Olten, 1958 (trad. it. *Siena città della Vergine*, SE, Milano, 1988, p. 109 ss.).

[30] Cf. L. Charbonneau-Lassay, *Il Giardino del Cristo ferito*, Arkeios, Roma 1995, pp. 129-130.

[31] Cfr., rispettivamente, *De contemplatione*, II, VI; *Pharetra divini Amoris, praefatio*, citate nel sito Internet www.esicasmo.it, che contiene molto materiale sull'argomento. Per inciso, molti estratti di scritti di esicasti sono reportati nei numerosi siti dedicati all'esicasmo, facilmente reperibili con qualunque motore di ricerca.

[32] "*Riceverò il pane celeste (il calice della salvezza) e invocherò il nome del Signore*" (cfr. l'*Ordinario* della Messa secondo il rito romano antico).

[33] Cfr. J. Hani, *La divine liturgie*, Editions de La Maisnie, Parigi, 1981.

gnosticismo, dei 'reclusi' dei templi dedicati a Serapide, e perfino del buddismo [34]: colpisce la quantità di parallelismi che sono stati trovati, per il monachesimo orientale, in ambiti iniziatici o sedicenti tali. In molti dei suddetti ambiti, l'invocazione di un Nome divino occupava un posto di rilievo nel metodo praticato [35]: cosa, del resto, presente in ogni Tradizione, come ad es. nell'Ebraismo e nell'Induismo [36].

Non è nostra intenzione affiancarci a quanti vogliono limitarsi a un'interpretazione storica delle suddette affinità, interpretandole nel senso di 'influenze' o 'derivazioni' e sforzandosi di stabilire un ordine di priorità e di dipendenza tra le varie vie spirituali; ci associamo invece ad A.K. Coomaraswamy, nell'affermare che " *le corrispondenze osservabili tra le dottrine... per quanto strette possano essere, non forniscono nessuna prova di un'impronta o di un'influenza da alcun lato; come in altra sede ha fatto osservare Sir Arthur Evans, 'le coincidenze delle tradizioni sono al di là del dominio degli accidenti'* " [37].

Ciò non contraddice il fatto che derivazioni da pratiche preesistenti e contatti con vie spirituali appartenenti a forme tradizionali diverse possano effettivamente esservi stati. L'esistenza della preghiera incessante in pratiche pre-cristiane era nota anche ad alcuni esicasti, e in questo senso è interessante soprattutto l'approfondimento della prassi dei 'filosofi' greci [38]. Tuttavia, non meno interessante potrebbe essere studiare l'invocazione del Nome nell'Ebraismo, anche considerando che negli scritti di alcuni Padri il Nome più sacro per gli Ebrei (YHVH o JHVH) viene identificato *tout court* col Nome di Gesù [39].

E' certo che già i Padri dei primi secoli erano interessati ad altre forme di spiritualità - ai Brahmani, ad es., avevano attribuito una sapienza primigenia e una morale simile a quella cristiana [40] e, date le affinità di metodo e di natura, sarebbe solo ingenuo ritenere non vi sia stato un incontro con 'addetti ai lavori' di altre forme tradizionali. E' documentato ad es. che " *nel XIII secolo numerosi contatti personali si sono verificati fra i monaci cristiani e l'Islam: taluni testi - Vite di santi, scritti di Filoteo e di Gregorio Palamas - ne danno numerose testimonianze* " [41]. A simili contatti allude anche l'anonimo Pellegrino russo, in un arguto dialogo sui rapporti intercorsi tra gli esicasti e i " *santoni dell'India e di Buchara* " [42], e sulla possibile trasmissione di pratiche dagli uni agli altri o viceversa. Se a proposito dei 'santoni' dell'India possono sussistere dei dubbi - se si trattasse di indù o meno - circa quelli di Buchara, difficilmente il Pellegrino poteva riferirsi di qualcosa di diverso dall'esoterismo islamico [43].

[34] Cfr. K. Bihlmeyer e H. Tuechle, *Kirchengeschichte*, Ed. F. Schöning, Paderborn, 1942, vol. I, par. 72.2.

[35] Cfr. L. Rossi, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Il Leone Verde, Torino, 2000, cap. VIII.

[36] Sull'invocazione del Nome nell'Induismo cfr. F. Poli, op. cit.

[37] *Le Bouddhisme originel*, Études Traditionnelles, 1939, p. 173.

[38] Cfr. L. Rossi, op. cit.

[39] Si noti che in greco maiuscolo le prime due lettere di questo Nome coincidono con le prime due lettere di YHVH.

[40] Cfr. G. Desantis, *Introduzione a: Pseudo-Palladio, Le genti dell'India e i brahmani*, Città Nuova, Roma, 1992, pp. 5-41.

[41] J. Meyendorff *Saint Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Ed. Seuil, Parigi, 1959, p. 192 (trad. it. *San Gregorio Palamas e la mistica ortodossa*, Gribaudi, Torino, 1976, p. 110). Su un altro contatto avvenuto nella stessa epoca, cf. Muzammil H. Siddiqi, *Muslim and bizantine christian relations: letter of Paul of Antiochia and Ibn Taymīyah's response*, in: N..M. Vapouris, *Orthodox Christians and Muslims*, Brookline, Holy Cross Orthodox Press, 1986, pp. 33-45.

[42] *Racconti di un pellegrino russo*, 2° racconto.

[43] Anche se sarebbe impossibile dire a quali *sufi* si riferisse il Pellegrino, meritano di essere considerati i *Naqshbandi*, che proprio presso Buchara ebbero uno dei massimi maestri, *Hazrat Bahā' al-Dīn Naqshband* (m. 1389). La *Naqshbandiyya*, infatti, diversamente da altre confraternite *sufi*, fa uso, di un'invocazione interiore e silenziosa

Natura iniziatica dell'esicasmò

Quanto detto or ora ci porta a fare cenno alla natura iniziatica dell'esicasmò. Vi è stata, da parte di alcuni, una certa diffidenza a usare per l'esicasmò la qualifica di 'via iniziatica': diffidenza motivata, ci sembra, dall'intento di far prendere all'esicasmò delle distanze dai culti misterici dell'antichità, da iniziazioni di mestiere tuttora esistenti, ed altro ancora [44]. Tuttavia, se per iniziatico s'intende qualcosa di caratterizzato dalla riservatezza dell'accesso, e dalla necessità di una regolare trasmissione del metodo - e di una speciale grazia che proviene da Dio tramite un'ininterrotta successione d'intermediari umani - da parte di un maestro qualificato a un discepolo anch'esso dovutamente qualificato, le testimonianze in tal senso sono molteplici [45].

La riservatezza nella trasmissione del metodo esicasta è raccomandata in molti scritti dei Padri, e non vi è forse raccomandazione più volte ripetuta agli aspiranti, di quella di cercare un Padre spirituale che abbia già completato il percorso [46]. Il discepolo, se viene accettato come tale - e i 'detti e fatti' dei Padri sono pieni di aneddoti sugli ostacoli spesso frapposti a tale accettazione, per saggiare la determinazione e la qualificazione dell'aspirante, e anche per fornirgli già in questo modo degli insegnamenti - deve affidarsi completamente alla sua guida, mettersi nelle sue mani senza alcuna opposizione, "quasi come un cadavere", e palesargli tutti i propri peccati, dubbi, debolezze, pensieri. Al tempo stesso, viene ribadito che non esisterebbe pericolo maggiore di quello di affidarsi al proprio giudizio e alla propria volontà nell'affrontare tale percorso: ciò determinerebbe nel migliore dei casi un insuccesso, ma probabilmente anche la presunzione di aver conseguito dei risultati la cui natura sarebbe illusoria, o piuttosto demoniaca, con tutte le conseguenze del caso. Il rapporto tra guida spirituale e discepolo ha perciò un carattere molto personale, sottolineato dall'appellativo di Padre che compete all'anziano [47]: appellativo che non va inteso in senso sentimentale, ma nel senso 'tecnico' che indica la sua capacità di ri-generare il discepolo, di farlo rinascere, come figlio spirituale, a una nuova e superiore Vita.

Possiamo aggiungere che vi sono alcune testimonianze, come quella di Simeone il Nuovo Teologo (949-1022), sull'esistenza, fin dall'antichità, di rituali da compiere da parte di guide qualificate ('dispensatori di grazia'); tali rituali consistono solitamente nell'imposizione delle mani da parte del Padre spirituale, e senza di essa, afferma Simeone, solo in rarissimi casi può discendere la grazia. Simeone allude anche a speciali unzioni [48], ed è suggestivo interpretare tutti questi come riti di iniziazione [49], benché dal testo non emerga che tali atti venissero eseguiti nella trasmissione del metodo di preghiera. In effetti, nei testi dei Padri dell'esicasmò dei quali siamo a conoscenza, non abbiamo trovato descritti particolari riti di

del Nome divino, che deve avvenire in diversi 'centri' a partire dal cuore. Anch'essa, inoltre, dà valore preminente alla sobrietà.

[44] E' quanto emerge, ad es., dalle argomentazioni di A. Scrima, del gruppo di Antim (vedi *infra*), riferite da M. Válsán (cfr. *Etudes et Documents d'Hésichasme, Etudes Traditionnelles*, 406-408, 1968, pp. 153-179).

[45] In alcuni siti Internet c'è un'offerta di pratica esicasta, che contraddice l'esigenza di riservatezza della quale stiamo parlando. Va da sé che la regolarità di trasmissione, in simili casi, sarebbe tutta da verificare.

[46] Cfr. L. Rossi, *op. cit.*, VII.4-5.

[47] La guida spirituale è chiamata in russo *starets*, che significa 'anziano'.

[48] Cfr. *Orations* II, VII, e XIV.

[49] In tal senso si è espresso M. Válsán, *L'initiation chrétienne, Etudes Traditionnelles*, 389-390, 1965, pp. 148-184.

iniziazione, e la trasmissione della preghiera sembra avvenga in maniera molto semplice, una volta soddisfatte le condizioni richieste [50].

Una testimonianza relativamente recente della natura iniziatica dell'esicasmò deriva da una fonte rumena. Si deve premettere che nel corso della II guerra mondiale, nel monastero Antim di Bucarest si era formato un gruppo di preghiera guidato da un monaco appartenente alla linea spirituale di Paisij Velichkovskij. Era, questi, il russo Ivan (Ioan) Kulygin, che pare fosse stato inviato di proposito in Romania, con la qualificazione a trasmettere la 'benedizione' esicasta [51], e che dopo la guerra fu deportato in Siberia, dove se ne persero le tracce. Tra gli altri appartennero a questo gruppo il professore di logica Anton Dumitriu, e l'ebreo Marcel Avramescu, che era divenuto prete ortodosso; entrambi furono in rapporti con M. Vâlsan e V. Lovinescu [52], autori ben noti ai cultori degli studi tradizionali. Dumitriu informò Vâlsan in questi termini: "*sono stato iniziato, ovvero, come si dice in linguaggio esicastico, ho ricevuto la 'benedizione' da un discepolo del Padre Giovanni... nella disciplina esicastica ci sono sette tappe spirituali... in ciascuna di queste tappe il 'pellegrino' riceve una 'benedizione', vale a dire un'iniziazione*" [53]. Di ciò Vâlsan diede conto negli articoli che abbiamo già avuto occasione di citare, ed ebbe scambi epistolari sull'argomento con R. Guénon.

Non si vuole affatto escludere, con tutto questo, che prassi puramente devozionali possano essere seguite da qualunque cristiano e senza alcuna investitura, mediante l'invocazione anche saltuaria del Nome di Gesù, e l'adorazione del Suo SS. Cuore: prassi, del resto, presenti anche in Occidente, non escluse le chiese anglicane e protestanti [54], e che si sono poi diffuse soprattutto a seguito di alcune rivelazioni private [55]. Inoltre, abbiamo ricordato più volte che l'uso liturgico di formule simili alla 'preghiera di Gesù' è sempre appartenuto alla prassi collettiva di tutte le Chiese. Che una prassi devozionale determini dei profitti sul piano spirituale, e che abbia efficacia salvifica, non saremo certo noi a metterlo in dubbio; tuttavia ci sembra di aver mostrato a sufficienza che la pratica esicasta differisce sostanzialmente da una prassi meramente devozionale. Il fine della pratica esicasta - secondo l'esperienza di Gregorio Palamas e dei monaci dell'Athos, riferita nel già citato *Tomo Aghioritico* - è, per quanto possibile e non certo come risultato di uno sforzo della natura umana, ma per la grazia che solo da Lui può procedere, la conoscenza di Dio.

[50] Riportiamo a questo proposito la seguente citazione di R. Guénon: "*il... carattere realmente iniziatico [dell'esicasmò] non sembra dubitabile, anche se, qui come in molti altri casi, si è più o meno sminuito nel corso dei tempi moderni... Nell'esicasmò, l'iniziazione propriamente detta è essenzialmente costituita dalla trasmissione regolare di certe formule, esattamente confrontabile alla comunicazione dei mantras nella tradizione indu e a quelle del wurd nelle turuq islamiche*" (*Aperçus sur l'ésoterisme chrétien*, Parigi, 1980, pp. 25-26).

[51] Cfr. M. Vâlsan, *Etudes et documents d'hésichasme*, Etudes Traditionnelles, 406, 1968, p. 153 ss.

[52] Cfr. C. Mutti, *Elaide, Vâlsan, Geticus e gli altri*, Edizioni all'insegna del Veltro, Parma, 1999, p. 79 ss. Entrambi in gioventù erano entrati in contatto epistolare con R. Guénon (in modo assai poco felice, come testimoniano le lettere di quest'ultimo a V. Lovinescu).

[53] Riportato da M. Vâlsan, *op. cit.*

[54] Cfr. L. Charbonneau-Lassay, *op. cit.*, p. 251 ss.

[55] La devozione al Sacro Cuore di Gesù è stata codificata dalla Chiesa Cattolica dopo le rivelazioni ricevute da Margherita Maria Alacoque (1647-1690) a Paray-le Monial; a tale devozione si è affiancata quella al Cuore Immacolato di Maria, che ha ricevuto impulso soprattutto dopo le rivelazioni di Fatima. Entrambe le forme di devozione hanno il fine precipuo di assicurare salvezza eterna.