

# Tihana Maravić

## L'ESICHA DELL'ATTORE Grotowski e l'esicasmò

*L'esicasta è colui che cerca di circoscrivere  
l'incorporeo in una dimora corporea.*  
San Giovanni Climaco

### Fuggi, taci, riposa

Arsenio (IV-V secolo a.C.), nobile diacono romano, precettore dei figli dell'imperatore Teodosio, trascorse parte della sua vita come eremita nel deserto della Tebaide, in Egitto<sup>1</sup>. Un giorno, dopo aver tentato invano di porre termine alla condizione di malessere che lo opprimeva, Arsenio chiese a Cristo: "Che cosa bisogna fare per essere salvati?" Cristo gli rispose con tre brevi parole: *Fuge, Tace, Quiesce (hesychaze)*, fuggi, taci, riposa.

Fuggire il male per fuggire "verso Qualcuno"<sup>2</sup>. Spiritualmente, fuggire è affermare che il mondo non ha in sé il proprio senso e il proprio fine. Bisogna scappare da tutto ciò che ci allontana dall'essenziale e liberarsi, quindi, dall'attaccamento e dalla dipendenza<sup>3</sup>.

Tacere, essere nel silenzio, ci permette di ascoltare, di essere presenti nel presente.

Nel greco profano *esichia* ha il significato di assenza di agitazione, pace, riposo, tranquillità: "termine dell'*esichia* è il silenzio di tutte le cose"<sup>4</sup>, l'abbandono di qualunque pensiero, "anche dei concetti più divini"<sup>5</sup>. Il pensiero deve dunque cadere nel silenzio, deve essere superato, affinché si possa avere esperienza del divino. Si tratta di un vuoto nel quale si è totalmente aperti al divino, che così può comunicarsi in pienezza.

<sup>1</sup> *Patrologia Graeca*, 65, 88 C, in AA.VV., *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, a cura di E. Ancilli, Roma, Città Nuova Editrice, 1990, p. 918.

<sup>2</sup> Plotino diceva "fuggire solo verso il Solo" (Plotino, *Enneadi*, VI, 9, 11). Per Plotino la filosofia inizia con una fuga, un allontanamento: "Bisogna fuggire da qui. Che cos'è questa fuga? Diventare simili a Dio" (Ivi, III, 2, 1, 1-5).

<sup>3</sup> H. Laborit, uno dei grandi biologi contemporanei, nel suo *Elogio della fuga* precisa che fuggire il mondo è necessario alla creatività; fuggire è uscire dai rapporti di forza "padroneschiavo" che turbano "l'ipofisi e la ghiandola corticosurrenale [...] per rimanere normali non rimane altra scelta che quella di fuggire lontano dalle competizioni gerarchiche" (H. Laborit, *Elogio della fuga*, Milano, Mondadori, 1990).

<sup>4</sup> C. Xanthopouli-I. Xanthopouli, *Metodo*, 16G, FIL IV, p. 176, cit. in L. Rossi, *I filosofi greci padri dell'esicasmò*, Torino, Il leone verde, 2000, p. 327.

<sup>5</sup> S. Gregorio, *L'esichia*, 9, FIL III, cit. in L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 591.

## La caccia al mistero del Vivente<sup>6</sup>

Jerzy Grotowski non ha mai scritto a proposito dell'Esicismo. Ne ha parlato nel 1982 a Roma, nel corso del ciclo di lezioni tenute all'Università "La Sapienza". Di quelle lezioni è rimasta una trascrizione, mai rivista dall'autore, a cui fa riferimento un articolo di Chiara Guglielmi<sup>7</sup>. Ad ogni modo, i grandi temi della tradizione esicasta – come il ritiro dal mondo, il respiro, la ripetizione della preghiera, l'attenzione e l'apertura del cuore – sono sempre stati chiaramente presenti nei discorsi e nel lavoro del maestro polacco. L'interesse per il mistero della vita e per le risposte religiose è vivo in Grotowski sin dall'infanzia. Quando dovette scegliere quali studi universitari intraprendere, era indeciso tra la psichiatria, le religioni induiste e il teatro. Si aiutò con la domanda: "Qual è il mestiere possibile per cercare l'altro e me stesso?". Pur avendo seguito una vocazione artistica, lo studio delle religioni rimase la sua passione per tutta la vita, e lo spirito della ricerca, faticosa e puntigliosa, ha dato al suo teatro un'impronta scientifica. A partire dal 1956, anno in cui si recò per la prima volta in Asia Centrale, l'indagine sulle radici si è concretizzata nello studio delle diverse tradizioni culturali e religiose ed in un lavoro antropologico compiuto sul campo durante i suoi viaggi. Possiamo infatti inquadrare la ricerca della conoscenza di Grotowski come una ricerca a ritroso, "all'indietro", verso le sorgenti: quelle della propria cultura, del teatro e della percezione, "le sorgenti delle tecniche delle sorgenti"<sup>8</sup>.

Durante il periodo del Teatro delle Produzioni (1957-1969), Barba e Grotowski discutevano di due tipi di esercizi, "tecnica 1" e "tecnica 2". Barba scrisse che la "tecnica 2" tendeva a liberare l'energia "spirituale" in ognuno di noi. Si trattava di una pratica che "indirizzava il sé sul sé, dove s'integravano tutte le forze psichiche individuali e, superando la soggettività, permettevano di accedere alle regioni conosciute dagli sciamani, dagli yogi, dai mistici"<sup>9</sup>.

Nella seconda fase del Parateatro (1970-1978) la ricerca del sé si articola in stretta relazione con la natura, vertendo su temi chiave come *incontro* e *stato originario*. Successivamente, nel periodo del Teatro delle Fonti (1976-1982), Grotowski iniziò un profondo lavoro di investigazione sui testi arcaici provenienti da quella che lui riteneva essere la culla della cultura mediterranea. Nell'ultima fase, quella dell'Arte come veicolo (1986-1999), il lavoro si concentrò sullo studio dei canti vibratorii legati al flusso organico del movimento.

<sup>6</sup> È il termine usato da L. Flaszen nello scritto *Da mistero a mistero: alcune osservazioni in apertura*, in L. Flaszen-C. Pollastrelli (a cura di), *Il Teatr Laboratorium di Jerzy Grotowski 1959-1969*, Pontedera, Fondazione Teatro di Pontedera, 2001, p. 18.

<sup>7</sup> Cfr. C. Guglielmi, *Le tecniche originarie dell'attore: lezioni di Jerzy Grotowski all'Università di Roma*, "Biblioteca Teatrale", n. 55/56, 2000.

<sup>8</sup> Le tecniche delle fonti che interessano il gruppo di lavoro di Grotowski non sono del tipo *statico* come lo zen, ma sono soprattutto legate al movimento e all'azione. Tuttavia anche se l'esicismo appartiene alla categoria della staticità, ci sono alcuni temi esicastici che a livello teorico spiegano in maniera approfondita il fare del performer grotowskiano.

<sup>9</sup> E. Barba, *La terra di cenere e diamanti*, Bologna, Il Mulino, 1998, p. 64.

Conoscere meglio l'esicasmò è importante per conoscere meglio Grotowski. Non a caso è nella culla del Mediterraneo che, congiuntamente all'esicasmò<sup>10</sup> fermenta anche la gnosi, altro tema chiave della ricerca di Grotowski. Il bizantinista Antonio Rigo sostiene che fu proprio alla scuola gnostica di Konya, nel Duecento – il secolo di Rûmî<sup>11</sup> e del sincretismo tra mistica cristiana, esperienza *sufi* ed esperienza ebraica – che nacque l'esicasmò<sup>12</sup>.

Nonostante gli studi teorici e pratici effettuati sul tema della ricerca spirituale, il *corpus* degli scritti di Grotowski è, come si accennava in apertura, piuttosto reticente per quanto riguarda questo tema. Si tratta qui della riservatezza della trasmissione, che è uno dei principi sostanziali dell'esicasmò. Gli esicasti sostengono che la via della perfezione comporta un insegnamento spirituale riservato a pochi. Tutti gli uomini hanno in sé la possibilità di intraprendere questa via, ma non in tutti la domanda brucia ardente. È il problema della discrezione: l'indicibilità di ciò che viene sperimentato porta al silenzio. “Gustare la luce di Cristo, quella luce serena che attira la mente, è vivere qualcosa di inesplicabile, spiegabile non con parole ma facendone esperienza, per cui chi ne è partecipe è costretto al silenzio”<sup>13</sup>.

Il problema della trasmissione, l'opposizione binaria individuale/collettivo, la disciplina e il rapporto maestro-discepolo sono temi importanti tanto per Grotowski che per le pratiche religiose di tipo monastico. Gli stessi sostantivi con cui il maestro polacco ama definire il proprio teatro rivelano l'analogia con il monastero. Nella prima lettera a Barba, ne *La terra di cenere e diamanti*, si legge: “E adesso, caro Chela, perché non mi sono accomiato da te quando, con l'anima scossa dal vento, hai lasciato l'eremo?”<sup>14</sup>; nella tredicesima lettera: “Il trasferimento dell'*ashram*<sup>15</sup>, anche senza alcun cambiamento, di per sé produrrà un *ashram* diverso”<sup>16</sup>. E ancora: “la disciplina del convento del Teatr-Laboratorium [...] era di ferro, estremamente forte, molto rigorosa”<sup>17</sup>. *Ashram*, l'eremo, il convento, tutti termini che si riferiscono ad un luogo sacro, dove in solitudine, e insieme agli altri, si svolge un lavoro silenzioso e rigoroso.

Ritorniamo ora al concetto di *esichia*. Questo può essere tradotto con “silenzio” o “calma” ed è anch'esso, come gli altri temi sopracitati, un principio comune a tutte le pratiche religiose. Il fatto che gli esicasti lo abbiano eletto a

<sup>10</sup> L. Rossi, nel libro *I filosofi greci...*, cit., persegue la teoria dell'esicasmò come *continuum* e sviluppo teologico della filosofia greca.

<sup>11</sup> Il persiano Jalâl ad-dîn Rûmî (1207-1273), fondatore della confraternita *sufi* dei *dervisci danzanti*, è uno dei più grandi poeti mistici d'ogni tempo.

<sup>12</sup> A. Rigo, *Jalâl ad-dîn Rûmî e l'abate di S. Caritone*, in “Östliches-Westliches. Studien zur vergleichenden Geistes- und Religionsgeschichte-Hommage an Cyrill J. C. von Korvin-Krasinski”, Heidelberg, 1995, pp. 173-194, e A. Rigo, *Le origini delle tecniche psicofisiche d'orazione del Cristianesimo bizantino*, “Estética y religión. El discurso del cuerpo y los sentidos”, Barcelona, 1998, pp. 257-266.

<sup>13</sup> S. Filoteo, *Quaranta capitoli*, 24, FIL II, pp. 408-409, in L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 514.

<sup>14</sup> E. Barba, *La terra di cenere...*, cit., p. 140.

<sup>15</sup> Termine induista che indica un eremo, un ritiro isolato.

<sup>16</sup> E. Barba, *La terra di cenere...*, cit., p. 168.

<sup>17</sup> J. Grotowski, *Testo senza titolo*, “Teatro e Storia”, n. 20/21, 1998-1999, p. 433.

proprio nome, ne amplifica l'importanza. Nella sua ricerca, Grotowski suggerisce la possibilità per l'attore di raggiungere un particolare tipo d'attenzione che permette di essere completamente presenti. Dal canto suo, Stanislavskij aveva intuito la natura di questa consapevolezza come una "condizione particolare", che egli definiva "calma creativa". Era arrivato a comprenderla soltanto in parte, accorgendosi che nasceva quando l'attore rivolgeva la propria attenzione alla percezione e alle condizioni del corpo: "Mi resi conto che la creatività è, prima di tutto, la concentrazione totale di tutta la natura dell'attore"<sup>18</sup>.

Tuttavia, mentre Stanislavskij si era limitato a praticare una concentrazione psico-fisica, Grotowski ha esteso il concetto proponendo, di fatto, una condizione trascendentale, paragonabile ad uno stato mistico e transpersonale di coscienza ed esperienza, che egli ha definito come "silenzio creativo":

L'effetto del nostro lavoro deve essere indiretto [...]. [Il lavoro è guidato da] un desiderio di raggiungere gli strati più profondi dell'esistenza umana – la profondità dell'ambiente personale interiore, spirituale, dove regna il silenzio creativo e dove si ha l'esperienza del sacro<sup>19</sup>.

È a partire da questa riflessione sul "silenzio creativo" che si è scelta la dicitura "l'*esichia* dell'attore" quale titolo del presente studio.

### La preghiera del cuore

Nel *Dizionario di mistica*, alla voce "Esicasmo", troviamo la seguente definizione di Renato D'Antiga:

Il vocabolo greco *hesychia* significa quiete, pace interiore; il suo equivalente latino, potrebbe essere reso con *tranquillitas animae*, indicando la condizione vissuta dal cristiano perfetto quando si trova immerso nella luce increata da cui riceve l'illuminazione (*photismos*) divina<sup>20</sup>.

Pierre Adnès, nel *Dictionnaire de Spiritualité*, precisa: "Hesychia è il termine che fin dall'età patristica indica, nel cristianesimo di lingua greca, la disposizione esterna ed interna necessaria per l'incontro con Dio"<sup>21</sup>.

Il termine *esichia* può avere quattro chiavi di lettura. La prima, che equivale alla traduzione della parola stessa *hesychia*, designa il particolare stato interiore di colui che prega. La seconda indica una forma di preghiera incentrata sulla ripetizione continua di un'invocazione rivolta al cuore, attraverso cui si raggiunge l'*esichia*: "Un metodo pratico per raccogliere, purificare e

<sup>18</sup> K. Stanislavskij, *La mia vita nell'arte*, Torino, Einaudi, 1963, p. 465.

<sup>19</sup> Z. Osiński, *Grotowski blazes the trail: from objective drama to ritual arts*, "The Drama Review", n. 35, 1991, p. 96.

<sup>20</sup> R. D'Antiga, *Dizionario di mistica*, Roma, Libreria Editrice Vaticana, 1998, p. 460.

<sup>21</sup> P. Adnès, *Hésychasme, Dictionnaire de Spiritualité*, VII, 1969, pp. 381-399; in M. Paparozzi, *La spiritualità dell'oriente cristiano*, Roma, Edizioni Studium, 1982, p. 10.

unificare tutte le energie psicofisiche, al fine di sperimentare l'unione estatica<sup>22</sup>. La terza indica il movimento monastico dell'Oriente cristiano le cui origini risalgono ai Padri del deserto, e la quarta, che ingloba le precedenti, raffigura l'esicasmò come il sistema spirituale fondamentale dell'oriente cristiano.

L'esicasmò è quindi anche l'arte della preghiera. Vorrei qui citare un brano del libro *Conversazioni con Kafka* di Gustav Janouch che, in pochi periodi, riesce a mostrare quanto abbiano in comune l'arte e la preghiera e, quindi, il lavoro dell'attore e quello dell'esicasta:

La preghiera e l'arte sono ardenti atti di volontà. Attraverso di esse si cerca di superare e ampliare le normali possibilità della volontà. L'arte è come la preghiera, una mano tesa nell'oscurità, che vuole afferrare una parte della grazia per poterne poi divenire dispensatrice. Pregare significa gettarsi nell'arco di luce trasfigurante che congiunge ciò che è transeunte a ciò che avviene, fondersi completamente in esso, per portare la sua infinita luce nella piccola, fragile culla della propria esistenza<sup>23</sup>.

Quello che sembra fondamentale, nel caso della tecnica di meditazione esicasta, è l'unione della concentrazione psicofisica con una breve formula di preghiera, la cui evocazione è sempre unita ad una respirazione consapevole<sup>24</sup>. Questo metodo aiuta a raccogliere l'intelletto e conduce all'esperienza del ritrovamento del Sé.

La preghiera esicasta assume diverse denominazioni. Essa infatti è detta anche "di Gesù" (più correttamente "a Gesù") perché è nell'invocazione del suo nome che culmina il lavoro psicofisico della meditazione. L'invocazione di Gesù, in questo caso, non è però assimilabile ad un *mantra*<sup>25</sup>, efficace di per sé, ma rappresenta piuttosto un appello al soccorso, una domanda d'aiuto. Giovanni Climaco consiglia ai suoi discepoli di usare il nome di Dio contro tutte le sembianze del male che possono disturbare la preghiera:

Non esitare ad andare di notte nei luoghi dove d'abitudine hai paura... Avanzando, armati della preghiera. Quando sei arrivato, stendi le mani. Flagella i tuoi nemici con il nome di Gesù, perché non c'è arma più potente in cielo e sulla terra<sup>26</sup>.

La preghiera esicasta è detta anche "monologica", perché centrata su una ripetizione costante di una breve preghiera il cui elemento essenziale è il

<sup>22</sup> L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 5.

<sup>23</sup> G. Janouch, *Conversazioni con Kafka*, Parma, Guanda, 1998, pp. 55-56.

<sup>24</sup> La formula nella sua versione integrale suona così: *Kyrie Iesou Christé, Yie tou Theou, eleison me ton armatolon* [Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore].

<sup>25</sup> Il termine sanscrito *mantra* significa "strumento per il pensiero [meditativo]" o "strumento della mente", e può essere un singolo suono, come *Aum* o *Om*, una breve frase o una parte di un testo sacro. Il *mantra* viene ripetuto costantemente per invocare protezione, benedizione o per raggiungere o mantenere uno stato di beatitudine. È in uso nell'Induismo e nel Buddismo.

<sup>26</sup> Scalino 20: Sophronios, 104: *Patrologia Graeca*, 88, 945c; cit. in A. Rigo, *La preghiera di Gesù*, "Parola, Spirito e Vita", n. 25, 1992, p. 257.

Nome di Dio: “Signore”. Giovanni Climaco ne era un sostenitore: “La prolissità nella preghiera riempie spesso lo spirito di immagini distraendolo, mentre sovente una sola parola (monologia) ha per effetto di raccogliarlo”<sup>27</sup>.

Si chiama anche “preghiera del cuore” (*kardia*) perché ha come fine il suo risveglio.

Il metodo esicasta non comporta un “uscire da sé” (*ex-stasi*), ma piuttosto un “ritorno a sé” (*en-stasi*) per ritrovare il cuore come “luogo di Dio”. La conoscenza è subordinata alla carità che diventa la “porta della gnosi”<sup>28</sup>. Avere un cuore significa avere un centro, uscire dalla dispersione della sfera mentale e dai pensieri accidentali. Il cuore ha una funzione d’integrazione della personalità, esso congiunge la funzione vitale e la funzione intellettuale:

la nostra ragione non è all’interno di noi, come in un vaso, perché è incorporea, né all’esterno, perché è a noi congiunta, ma è nel cuore come nel suo organo. Anche il grande Macario dice: “Il cuore dirige tutto l’organismo e, allorché la grazia domina nel cuore, regna su tutti i pensieri e le membra. Là infatti risiedono la mente e tutti i pensieri dell’anima”<sup>29</sup>.

La tecnica esicasta aiuta a raccogliere l’intelletto per condurlo al cuore. “Far scendere il *nous*<sup>30</sup> nel cuore” significa pacificarlo, centrarlo, fare del cuore l’organo stesso di una coscienza non raziocinante. La discesa della mente nel cuore, – che non rappresenta un movimento fisico spazio-temporale – è un atto d’integrazione. Nei testi esicasti le caratteristiche attribuite al *nous* si ritrovano anche nei riferimenti al cuore: “Il cuore è re, suoi pascoli i pensieri”<sup>31</sup>; “come un carbone che si accende, esso può generare pensieri luminosi”<sup>32</sup>; “come uno specchio, guardando il quale uno vede il proprio stato”<sup>33</sup>; “quando è purificato Cristo vi risplende come sole”<sup>34</sup>.

*Nous* e cuore non indicano tuttavia il medesimo oggetto. Più specificatamente il *nous* si riferisce alla luce che scaturisce, e il cuore all’elemento che ne è sede. Il termine cuore avrebbe cioè una connotazione che implica un carattere di passività. Una prerogativa del cuore è quella di contenere. Esso è

<sup>27</sup> Scalino 28, trad. in francese di J. Gouillard nella *Petite Philocalie*, p. 119; cit. in J. Meyendorff, *S. Gregorio Palamas e la mistica ortodossa*, Torino, Gribaudi, 1976, p. 21.

<sup>28</sup> E. Pontico, in T. Spidlik, *La spiritualità dell’oriente cristiano: Manuale sistematico*, Milano, Edizioni San Paolo, 1995, p. 192.

<sup>29</sup> G. Palamas, *Triadi in difesa dei santi esicasti*, in A. Rigo (a cura di), *L’amore della quiete*, Magnano, Edizioni Qiqajon, 1993, p. 129.

<sup>30</sup> *Nous* = intelletto, mente, spirito. Nel primo capitolo del suo Manuale (*Symboyleytikon Encheiridion*) Nicodemo lo descrive come un macrocosmo situato all’interno del microcosmo, costituito dall’universo materiale. Il battesimo e la contemplazione del creato e delle Scritture lo purificano e lo elevano. (L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 21). Il cuore è la sede del *nous*.

<sup>31</sup> G. Palamas, *In difesa*, FIL IV, p. 54; cit. in L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 225.

<sup>32</sup> P. Esichio, *A Teodulo*, 104, FIL I, p. 250; cit. in L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 225.

<sup>33</sup> *Ibidem*.

<sup>34</sup> S. Filoteo, *Quaranta capitoli*, 8, FIL II, p. 401; cit. in L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 226.

sempre sede di qualcosa: del *nous*, della sua essenza, delle potenze fisiche e psichiche. È la sede della grazia<sup>35</sup>.

La preghiera del cuore è prima di tutto una preghiera di domanda e una preghiera di pentimento. La via della purificazione ascetica prepara l'anima all'incontro misterioso e intimo con Dio, che rappresenta il dono che Dio fa di sé all'anima. Questo è un punto fisso della mistica cristiana di tutti i tempi: l'esperienza di Dio è un dono, non una conquista.

Secondo la dottrina esicasta, l'anima orante è capace di percepire Dio sensibilmente e di avere accesso alla luce. I monaci d'Oriente insistono in modo particolare su quest'esperienza della luce e la ricollegano a quella degli apostoli sul Monte Tabor. Si tratta di un'esperienza che viene difficilmente resa con la parola, la quale si dimostra insufficiente, deformante e povera per esprimere "un oggetto che trascende ogni pensabilità"<sup>36</sup>.

### Monaci e autori esicasti

Gli inizi dell'esicasmò risalgono ai Padri del deserto, agli eremiti per eccellenza e per antonomasia (gr. *eremos*, *eremia* = deserto). La fuga nel deserto, l'*anacoresi*, non è però una caratteristica delle prime generazioni di cristiani: solo alla fine del III secolo, e soprattutto nel IV, dopo che il cristianesimo venne dichiarato religione di Stato, si verificò un esodo di massa verso i deserti d'Egitto, della Palestina, della Siria e della Mesopotamia. "Il monachismo faceva così da contrappeso a una Chiesa imborghesita e sonnolenta"<sup>37</sup> sostiene Meyendorff, con cui concorda il bizantinista Paparozzi, il quale definisce il monachismo come un'"alternativa permanente alla mondanità della chiesa"<sup>38</sup>.

Ritirandosi nel deserto, i monaci abbandonarono la missione, l'insegnamento, la beneficenza e spesso anche la pratica regolare dei sacra-

<sup>35</sup> Sarebbe interessante qui esaminare un'altra forma di culto del cuore, cioè la venerazione del Sacro Cuore di Gesù. All'inizio degli anni Venti, in relazione con il centro di Paray-le-Monial, Padre Anizan fondò la *Revue Universelle du Sacré-Coeur*, sottotitolo di *Regnabit* (1921-1929). A partire dal 1925 e sino al 1927, *Regnabit* si valse anche della collaborazione di René Guénon, esoterista di vaglia ed esperto di tradizioni orientali. Il cuore non è, per Guénon, il semplice centro dei sentimenti, ma il centro dell'intelligenza. È stata la mentalità moderna, da Cartesio in poi, che ha fatto del cervello lo strumento e la sede del pensiero discorsivo, riducendo la cognizione alla sola ragione umana e negando, o ignorando, l'intelletto puro e sovra-razionale. Di qui la distinzione tra il cuore "radiante", raffigurante la luce dell'intelligenza, e il cuore "fiammeggiante", rappresentante il calore dell'Amore. Per maggiori ragguagli su quest'argomento, cfr. E. Montanari, *Il simbolismo del cuore nella venerazione cristiana d'Oriente e d'Occidente e Eliade e Guénon in La fatica del cuore. Saggio sull'ascesi esicasta*, Milano, Jaca Book, 2001, pp. 15-79.

<sup>36</sup> M. Paparozzi, *Gregorio Palamas e la mistica dell'esicasmò*; in AA.VV., *Forme del mistico*, Vicenza, La Locusta, 1988, p. 82.

<sup>37</sup> J. Meyendorff, *S. Gregorio Palamas e la mistica ortodossa*, Torino, Gribaudi, 1976, p. 10.

<sup>38</sup> M. Paparozzi, *La spiritualità dell'oriente cristiano*, Roma, Edizioni Studium, 1981, p. 13.

menti, abbracciando la preghiera come elemento essenziale della spiritualità cristiana<sup>39</sup>.

Tuttavia l'epoca d'oro dell'eremitismo si concentra nei secoli IV e V d.C., durante i quali, insieme alle *Vite*, si diffondono le raccolte degli *Apoftegmi*. Si tratta, per così dire, di "detti" dei Padri del deserto, dai quali si evince che la vita eremitica aveva già prodotto un sistema spirituale, basato su concetti quali la lotta ai pensieri, la sobrietà, l'attenzione, il distacco interiore, la preghiera continua e quello che viene definito "ricordo di Dio e riposo in Dio".

La storia dell'esicasmò si potrebbe dividere in tre grandi periodi: gli inizi (dal IV al X secolo), il fiore (secoli XIII e XIV) e la rinascita filocalica (secolo XVIII).

Le radici più remote dell'esicasmò, secondo il grande storico delle religioni Elémire Zolla<sup>40</sup>, sono ravvisabili nelle dottrine di Evagrio il Pontico e Macario, nate nel deserto egiziano dove il monachesimo ebbe origine verso la metà del III secolo<sup>41</sup>. Evagrio (345-399), essenzialmente platonico, concepiva l'uomo come un'intelligenza imprigionata nella materia: il corpo non poteva aver posto nella sua spiritualità. Macario, al contrario, insisteva sull'unione intima di corpo e anima e rivelava un'antropologia di stampo biblico: l'uomo è un essere unitario ed entra, come tale, in contatto con Dio. Si spiega così l'importanza attribuita al cuore quale centro dell'organismo e sede dell'intelligenza<sup>42</sup>. Questa concezione avrà particolare fortuna in tutta la mistica dell'Oriente cristiano.

Diadoco di Fotica (400-474), vescovo di Fotice in Epiro, nel V secolo fu uno dei maggiori divulgatori della spiritualità del deserto nel mondo bizantino. Il suo merito e quello di Giovanni Climaco consiste nella realizzazione

<sup>39</sup> I monaci erano cristiani che si ritiravano in luoghi appartati per condurre una vita di preghiera e di austerità. La parola "monaco" traduce la parola greca μοναχος che deriva a sua volta da μονος = solo e unico. Facendo riferimento all'etimologia della parola, Evagrio scrive: "Il monaco diventa pari agli angeli con la vera preghiera / Beato l'intelletto che al momento della preghiera diviene immateriale e nudo di tutto / Monaco è colui che è separato da tutti e unito a tutti / È monaco colui che si considera uno con tutti, per l'abitudine di vedersi in ciascuno" (*Capitoli di Evagrio*, "Revue d'ascétique et de mystique", XV, 1934, pp. 34-93, 113-168; in J. Meyendorff, S. *Gregorio Palamas...*, cit., p. 13); evidenzia in questo modo l'importanza della solitudine e della separazione per ottenere l'*esichia*. Il monaco diventa così un angelo, un'anima disincarnata. Originariamente la qualifica di monaco era riservata all'eremita (quello che si ritira nel deserto per pregare in solitudine), ma in seguito la situazione s'inverte e per monaco comincia a intendersi il cenobita, cioè l'asceta che vive insieme ad altri asceti, animati dallo stesso ideale di solitudine.

<sup>40</sup> "Sarebbe possibile definire Zolla un esicasta? Fu tale per la maniera in cui morì, nella condizione che aveva descritto in anticipo nei *Mistici*, respingendo ogni cura e misurandosi per ore, interamente lucido, con le contrazioni del muscolo del cuore e col respiro che gli mancava. Fu tale per il modo in cui visse, alla ricerca, sempre, di un'*esychia* della ragione..." (S. Ronchey, *Trattenendo il respiro fra cielo e terra*, "Il Sole-24 Ore", 1 dicembre 2002).

<sup>41</sup> E. Zolla, *I mistici dell'Occidente*, Adelphi, Milano, 1997.

<sup>42</sup> "Il cuore, infatti, è il signore e il re di tutto l'organismo corporeo, e allorquando la grazia si impadronisce dei pascoli del cuore, regna su tutte le membra e su tutti i pensieri; poiché là è l'intelligenza, là si trovano tutti i pensieri dell'anima ed è di là che essa si volge al bene" (Macario, *Omelia XV*, 20, *Patrologia Graeca*, vol. XXXIV, col. 589 AB; cit. in J. Meyendorff, S. *Gregorio Palamas...*, cit., p. 18).



di una sintesi tra Evagrio e Macario: così la “preghiera intellettuale” di Evagrio diviene in Oriente la “preghiera del cuore”, la “preghiera di Gesù”, dove il “ricordo del Nome” occupa il posto essenziale.

I padri di Cappadocia, Basilio e Gregorio di Nissa, sono altrettanto meritevoli di menzione per la formulazione dottrinale dell'escicismo. La dottrina di Basilio (329-379) sull'eternità delle creature spirituali è anch'essa, come quella di Evagrio e degli altri monaci del suo tempo, influenzata dal platonismo. Sebbene la ragione non possa comprendere la trascendenza, l'intervento della grazia e di Cristo permette all'uomo di recuperare la propria origine divina. La contemplazione rappresenta così l'ultima fase della vita spirituale e un anticipo della beatitudine eterna. Basilio indica chiaramente la necessità del raccoglimento interiore per attingere alla contemplazione: “Quando la mente non è più dispersa nelle cose esterne, né sperduta nel mondo a causa dei sensi, allora essa ritorna in sé; e per mezzo di se stessa ascende al pensiero di Dio”<sup>43</sup>.

Gregorio di Nissa pone il problema dottrinale della conoscenza di Dio. Si tratta di un paradosso espresso nell'ossimoro “tenebra luminosa”. Gregorio sostiene che la contemplazione consiste in un “vedere di non vedere”, in un conoscere “Dio nelle tenebre”. Egli si pone così come uno dei primi rappresentanti cristiani di quella teologia “negativa” o “apofatica” che, partendo dall'Antico Testamento, passa per l'evangelista Giovanni<sup>44</sup> e arriva fino ad Agostino, Dionigi l'Aeropagita e San Giovanni della Croce. L'inconoscibile si manifesta pur restando tale, e la sua inconoscibilità è ancor più profonda per colui che ne ha esperienza.

Sofferamoci ora su alcuni autori sinaiti. Dal VI secolo, il celebre monastero fondato da Giustiniano sul Monte Sinai diventa il centro di diffusione più importante dell'escicismo. Tra i grandi dottori sinaitici va citato Giovanni Climaco († 650 ca.), che fu *igumeno*<sup>45</sup> del monastero di Santa Caterina tra il 580 e il 650 e ricevette il nome di “Climaco” per l'opera che lo rese celebre: la *Scala* (in greco *Klimax*) *del Paradiso*. Come in Diadoco, anche qui l'invocazione del Nome di Gesù occupa il centro della spiritualità monastica. Nelle *Centurie*, Esichio (VIII-X secolo), riconducendo l'intero cammino spirituale alla sobrietà (*nepsis*<sup>46</sup>), ribadisce a più riprese la stretta relazione che lega quest'ultimo alla preghiera di Gesù: “La sobrietà e la preghiera di Gesù si sostengono a vicenda. L'attenzione estrema rinforza la preghiera continua e la preghiera l'estrema sobrietà e attenzione della mente”<sup>47</sup>.

Tutti i dottori della grande epoca patristica appartengono alla tradizione “escicasta” intesa in senso ampio. L'epoca dell'escicismo vero e proprio coincide con i secoli XIII e XIV. L'escicismo tardo-bizantino si sviluppa nella peni-

<sup>43</sup> *Filocalia*, vol II, a cura di G. Vannucci, Firenze, LEF, 1978, p. 16, cit. in C. Lamparelli, *Tecniche della meditazione cristiana*, Milano, Mondadori, 1987, p. 187.

<sup>44</sup> Gesù disse: “Io sono venuto in questo mondo per fare un giudizio, affinché quelli che non vedono vedano, e quelli che vedono diventino ciechi”, Gv 9, 39.

<sup>45</sup> *Igumeno*, dal greco *hegemon* = capo, amministratore; superiore del monastero ortodosso.

<sup>46</sup> *Nepsis* = vigilanza, attenzione, raccoglimento, sobrietà spirituale.

<sup>47</sup> A. Rigo, *La preghiera di Gesù*, cit., p. 259.

sola athonita e nel gruppo di monasteri della regione del Bosforo sul Monte Sant'Aussenzio: presenta, come elemento caratteristico, quello della tecnica psicofisica dell'orazione. L'influsso esicastico non fu limitato al solo ambito ecclesiastico e religioso. Tipico della natura dell'esicasmò tardo antico fu l'apertura, oltre i confini monastici, verso il mondo laico. I monaci cercavano di diffondere al di fuori dei chiostri la pratica della preghiera di Gesù che, a loro avviso, era il mezzo più potente per rendere reale ed efficace la grazia del battesimo.

Simeone il Nuovo Teologo (949-1022) – sebbene sia vissuto un paio di secoli prima dell'inizio dell'esicasmò inteso in senso lato – con una dettagliata descrizione della tecnica esicasta, anticipa gli autori del XIII e XIV secolo. Unico fra i mistici ortodossi del Medioevo, egli si riferisce apertamente alla sua esperienza personale e intima, descrive le sue visioni, non teme di opporre l'evento spirituale della mistica a certe istituzioni tradizionali della Chiesa. Simeone narra molto spesso di sé nelle *Catechesi* e, negli altri scritti in prosa e nel suo diario, gli *Amori degli inni divini*, arriva a cantare della sua "storia d'amore" con Dio. L'uso del verso per esprimere l'esperienza mistica è un caso del tutto unico nella letteratura bizantina. Nel suo *De sobrietate et attentione (Metodo della santa preghiera e attenzione)* del XI secolo<sup>48</sup>, Simeone descrive la particolarità dell'utilizzo del respiro nella preghiera esicasta. Egli sostiene che per l'esichia non è sufficiente la scienza umana e neppure quella teologica: è l'uomo intero, con i suoi sentimenti più intimi, che deve essere coinvolto nell'avventura della ricerca di Dio.

Niceforo il Solitario (ca. 1250), italiano di nascita e monaco sul Monte Athos, maestro di Gregorio Palamas, dopo una permanenza a Bisanzio sotto Michele VIII Paleologo (1261-1282), scrisse *De sobrietate et cordis custodia (Trattato colmo di utilità sulla custodia del cuore)*. In quest'opera, che è stata erroneamente attribuita a Simeone e poi restituita a Niceforo, l'autore cerca di rispondere alla domanda: "Come ottenere l'attenzione?". Il metodo proposto non ha altro fine se non quello del "ritorno in sé", definito da Simeone come l'azione di "far discendere il *nous* nel cuore". Nel caso di Niceforo trionfa di nuovo, malgrado secoli di tentazioni dualiste-neoplatoniche, l'antropologia della concezione biblica dell'uomo come di un tutto psicofisiologico indivisibile.

L'ascesi corporea proposta da Niceforo deriva infatti, "da questa constatazione molto semplice: che ogni attività psichica ha una ripercussione somatica. Il corpo, in modo sensibile e impercettibile, prende parte a ogni movimento dell'anima, si tratti di sentimento, di pensiero astratto, di volizione o anche di esperienza trascendente"<sup>49</sup>.

<sup>48</sup> È il testo apparentemente più antico dedicato alla tecnica psicofisica d'orazione, anche se storicamente non ne è stata accertata definitivamente la paternità.

<sup>49</sup> A. Bloom, *Contemplation et ascèse*, "Etudes Carmélitaines", 1949, p. 54; cit. in J. Meyendorff, *S. Gregorio Palamas...*, cit., p. 34.

Questi opuscoli di Simeone il Nuovo Teologo e di Niceforo, come quelli di Gregorio Sinaita e i capitoli degli Xanthopouloi dedicati alle tecniche, si proponevano di fornire le istruzioni necessarie per la riconversione delle potenze psichiche ad una dimensione più intima dell'essere, il cuore. Essi si ponevano così sulla linea di una "mistica del cuore" che caratterizza gran parte della spiritualità cristiano-orientale.

L'inizio vero e proprio dell'esicasmò athonita potrebbe essere fatto risalire alla comparsa di Gregorio il Sinaita (1255-1346), monaco sul Sinai e poi a Creta. I suoi brevi scritti sulla preghiera, assunti nel loro insieme, si presentano come un dettagliato manuale dell'esicasmò. I numerosi precetti, fondati su un'osservazione minuziosa degli stati psicologici del monaco, accompagnano prescrizioni relative alla "preghiera pura" e al metodo psicofisiologico di Niceforo.

È importante evidenziare l'equilibrio intenso tra la spiritualità personale e la preghiera comunitaria, che l'esicasmò del XIV secolo ha saputo trovare e che determinerà in larga misura il pensiero teologico di Gregorio Palamas<sup>50</sup> (1296-1349). Grazie a lui l'esicasmò non rappresenta più un sistema e un movimento limitato ad ambiti monastici ma comincia a far parte della vita istituzionale della chiesa bizantina. Fra l'altro, egli è convinto assertore di un'antropologia unitaria:

Fratello, non senti forse l'Apostolo dire che "i nostri corpi sono tempio dello Spirito santo che è in noi" (1 Cor 6, 19), e ancora che "siamo la casa di Dio" (Eb 3, 6) [...]. Se si possiede la mente, perché indignarsi che la nostra mente abiti in quello che diventa naturalmente l'abitazione di Dio? E come mai Dio all'origine fece abitare la mente nel corpo?<sup>51</sup>

L'ascesa spirituale non potrà consistere nella separazione dal corpo ma nella divinizzazione integrale dell'uomo (*theosis*).

Dopo la morte di Palamas, la produzione influenzata dall'esicasmò in sede propriamente mistica non è abbondante. Un testo ampiamente diffuso nei secoli posteriori è la *Centuria* di Callisto e Ignazio Xanthopouloi, due monaci athoniti della seconda metà del XIV secolo. In questo scritto i monaci Xanthopouloi ribadiscono i fondamenti della pratica esicasta.

Per il secolo successivo è importante menzionare Nil Sorskij (1433-1508), il "padre" dell'esicasmò russo. Il suo monachesimo testimonia la povertà e-

<sup>50</sup> Uno degli avvenimenti di maggior importanza nella storia del XIV secolo bizantino è la polemica di Palamas con il calabrese Barlaam di Seminara, dalla quale nasce la sua opera più famosa: *Triadi per la difesa dei santi esicasti* (1338). È stato proprio Palamas che ha saputo, in quest'opera scritta qualche decennio prima della caduta di Bisanzio, integrare in una sintesi dottrinale la tradizione secolare del monachesimo contemplativo dell'Oriente cristiano. Barlaam polemizzava principalmente contro le tecniche psicofisiche della preghiera; attaccava la concezione esicasta della luce e chiamava i praticanti dell'esicasmò "onfalopsichici", "cioè persone che hanno l'anima nell'ombelico". La disputa finisce nel 1341 quando i concili di Santa Sofia diedero ragione a Palamas, e Barlaam tornò in Italia.

<sup>51</sup> G. Palamas, *Triadi in difesa dei santi esicasti*, in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., pp. 126-127.

vangelica che si oppone ad ogni ricchezza. Evitando formule precise, lasciando ai monaci la più ampia libertà riguardo ai dettagli delle pratiche esterne (come il digiuno, di cui si limita ad affermare la necessità), egli invita a concentrare l'attenzione sulla preghiera di Gesù.

Nei due secoli che separano Nil dalla "rinascita filocalica" del 1700, l'uso della preghiera sopravvive, sebbene si registri un diffuso silenzio sul versante della produzione dei testi. Anche se vengono dimenticati gli aspetti più propriamente tecnici, l'abitudine a recitare incessantemente una breve formula contenente il nome di Gesù rimane sempre viva: la sua semplicità viene consigliata ai più umili e ai monaci occupati nei lavori dei campi o in altri mestieri manuali.

La rinascita spirituale avviene nel XVIII secolo. Il Monte Athos restava il centro principale della vita religiosa ed è nelle sue biblioteche che si forma Nicodemo Aghiorita (1731-1805). Nel suo *Manuale dei consigli sulla custodia dei cinque sensi, dell'immaginazione, della mente e del cuore*, diversi passi sono consacrati all'orazione nell'aspetto di tecnica psicofisica. In collaborazione con il vescovo di Corinto, Macario, egli pubblicò nel 1782 a Venezia (dove si trovava l'unica tipografia greca allora esistente) una raccolta di scritti di monaci della Tebaide e di santi bizantini intitolata *Philokalia* ("Amore del Bene"). Il volume muove dall'importanza assegnata alla "preghiera di Gesù" secondo il metodo esicastico del secolo XIV. I testi raccolti sono divisi in due gruppi: il primo presenta quelli più antichi, dove la preghiera è solo suggerita e sottintesa; il secondo tutti i testi prodotti nel secolo XIV, dove la formula viene espressa, commentata e associata a modi d'impiego. Attraverso quest'opera il mondo moderno conobbe la tradizione della preghiera esicasta. Sebbene la raccolta di Nicodemo sia piuttosto carente dal punto di vista critico essa, tradotta in slavo e poi in russo (con numerose aggiunte), si pone all'origine del grande risveglio esicasta del XIX secolo in Russia e in altri paesi ortodossi.

È stato un suo contemporaneo, Paisij Velickovskij (1722-1794), a pubblicare nel 1793 a Pietroburgo un'edizione slavo-russa della *Philokalia* intitolata *Dobrotoljublje*.

Nei primi anni del secolo XIX alcuni discepoli di Velickovskij alimentarono un risveglio del monachesimo esicasta. All'interno di questo rinnovamento si evidenzia un fenomeno di un'importanza eccezionale: gli *starci* ("vegliardi") di Optino<sup>52</sup>. Ad Optino l'antico profetismo esicasta ricompare in pieno XIX secolo con una potenza e una autenticità tali da attirare a sé non solo dei novizi in cerca di vocazione, ma folle di laici che cercavano una direzione spirituale, tra cui Gogol, Dostoevskij<sup>53</sup>, Khomiakov, Soloviev, Tolstoj.

<sup>52</sup> Optino fu un antico eremitaggio del secolo XVI. Era quasi abbandonato quando il metropolita di Mosca, Platone, affascinato dal posto decise di ristabilirvi la vita monastica.

<sup>53</sup> L'ambiente e l'atmosfera di Optino sono minuziosamente descritti da Dostoevskij nei *Fratelli Karamazov*, in particolare nel personaggio di Alioscia Karamazov e in quello dello *starec* Zosima, nel quale l'autore volle ricordare il celebre *starec* Ambrogio.

La maggior parte del tempo degli *starci*<sup>54</sup> era consacrato al servizio degli uomini. L'esempio più chiaro di questa santità manifestata ad Optino è Serafino di Sarov (1759-1833), personalità estremamente isolata tra quelle dei grandi santi della Chiesa ortodossa contemporanea. Sono celebri i suoi *Dialoghi con Motovilov*<sup>55</sup> incentrati sulla mistica della luce.

L'enorme successo editoriale del *Pellegrino russo*<sup>56</sup> è alle origini della conoscenza dell'esicasmò anche in Occidente. La Rivoluzione sovietica, inoltre, contribuì enormemente alla diffusione della spiritualità ortodossa in Occidente, costringendo molti intellettuali ad emigrare in Europa e in America. Lossky, Bulgakov, Florensky, Evdokimov sono solo alcuni dei responsabili della divulgazione della spiritualità esicasta nel mondo latino e anglosassone, e furono maestri per una nuova generazione di teologi come Meyendorff, Ware e Clément. Nella seconda metà del XX secolo<sup>57</sup> l'esicasmò fu inoltre oggetto di interesse e di studio da parte della Chiesa cattolica. Vanno in particolare segnalati i contributi di due rappresentanti del Pontificio Istituto Orientale di Roma: Irénée Hausherr e Tomás Spidlík.

### Le tecniche

Esamineremo ora quattro testi che descrivono più dettagliatamente la tecnica psicofisica della preghiera esicasta.

Il primo è il *Metodo della santa preghiera e attenzione* di Simeone il Nuovo Teologo. Nell'introduzione Simeone scrive che l'attenzione e la preghiera sono connesse come l'anima e il corpo, "mancando l'una nemmeno l'altra sussiste", "Sono esse la porta della vita e della morte, cioè l'attenzione e la preghiera"<sup>58</sup>. Simeone ricorre qui al concetto di attenzione come equivalente

<sup>54</sup> "Il loro ruolo andava ben oltre quello dei comuni direttori spirituali; si sapevano depositari di un carisma particolare: quello di vedere in modo più diretto il destino concreto delle persone che venivano da loro e la volontà di Dio nei loro riguardi" (J. Meyendorff, *S. Gregorio Palamas...*, cit., p. 90).

<sup>55</sup> P. Evdokimov, *Serafim di Sarov, uomo dello Spirito. Colloquio con Motovilov*, Comunità di Bose, Edizioni Quiqajon, 1996.

<sup>56</sup> I famosi *Racconti di un pellegrino russo* (Anonimo russo, *La via di un pellegrino*, Milano, Adelphi, 1972) compaiono verso il 1860. L'autore dei racconti è anonimo ma alcuni indizi rivelano che si potrebbe trattare di un contadino della provincia di Orel. È la storia dell'incontro di un uomo semplice con la preghiera del cuore. A raccontarla è un laico che esprime, con un linguaggio vivo e diretto, l'importanza che ha assunto nella sua vita la lettura di un testo acquistato per due rubli: la *Philokalia*.

<sup>57</sup> Nella seconda metà del XX secolo cominciarono ad apparire antologie della *Philokalia* in inglese, francese, italiano, rumeno e spagnolo. Ware chiama la seconda metà del Novecento "Età della *Philokalia*". La prima edizione italiana completa della *Philokalia*, è quella a cura di Nicodimo Aghiorita e Macario di Corinto, traduzione, introduzione e note di M. B. Artioli e M. F. Lovato della Comunità di Monteveglio, Torino, Gribaudo, 1982-87.

<sup>58</sup> Simeone, *Metodo della santa preghiera e attenzione*; in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., p. 38.

dell'*esichia*<sup>59</sup>. Il testo prosegue individuando i principali passi che occorre percorrere per raggiungere l'*esichia*. Prima ancora di cominciare la preghiera, bisogna "acquisire tre cose": la prima è la "morte a tutte le cose" cioè "l'assenza di preoccupazioni (*amerimnia*)<sup>60</sup> sia per le cose irrazionali che razionali"; la seconda è "una coscienza pura" e la terza è il distacco dagli attaccamenti, la liberazione dai legami, cioè "la libertà da ogni passione"<sup>61</sup>. La condizione necessaria per l'acquisizione di queste "tre cose" è la separazione dal mondo. Il ritiro dal chiasso, dai disturbi, dalla quotidianità. Occorre allontanarsi da questo mondo per avere la possibilità di entrare nell'altro, quello interiore: "Quindi seduto in una cella tranquilla, in disparte, in un angolo, fa quello che ti dico: chiudi la porta, ed eleva la tua mente al di sopra di ogni oggetto vano e temporale"<sup>62</sup>.

Solo così è possibile assumere la posizione della preghiera, appoggiando "la barba sul petto". Simeone è dunque il primo che parla esplicitamente di un particolare tipo di respirazione: "comprimi l'inspirazione che passa per il naso in modo da non respirare agevolmente".

La posizione del corpo in cui il mento tocca il petto rende difficile la respirazione nasale, provocando così il rallentamento del ritmo dell'espirazione-inspirazione che aiuta a fissare l'attenzione. È un effetto spontaneo di un vero rilassamento corporeo. È solo allora che può cominciare la concentrazione sull'ombelico e sulle parti basse; dirigendo

l'occhio corporeo, assieme a tutta la mente nel centro del tuo ventre, cioè nell'ombelico [...] esplora mentalmente all'interno delle viscere per raggiungere la meta, per trovare il centro, cioè il posto del cuore ove sono solite dimorare tutte le potenze dell'anima<sup>63</sup>.

Partendo dall'ombelico la mente risale al cuore in un moto circolare: in questo percorso, la mente è costretta ad attraversare "il paese delle viscere", per trovare infine l'asilo del cuore. Alla trasmutazione dell'uomo partecipano dunque anche le parti "grossolane", come sostiene il bizantinista Antonio Rigo. L'uomo intero è in gioco. Una volta discesa nel cuore, la mente troverà:

dapprima [...] oscurità e una durezza ostinata, ma perseverando in quest'opera notte e giorno, troverai, oh meraviglia!, una felicità infinita. Infatti, non appena il tuo spirito ha scoperto il luogo del cuore, vede all'improvviso quanto non aveva mai visto: vede l'aria che si trova al centro del cuore e vede se stesso tutto luminoso e colmo di discernimento [...]. Il re-

<sup>59</sup> "È ciò che alcuni dei Padri hanno chiamato *hesychia* del cuore, altri attenzione, altri custodia del cuore, altri sobrietà e contraddizione, altri ancora esame dei pensieri e custodia della mente. Tutti all'unisono hanno lavorato la terra dei propri cuori e grazie ad essa hanno ottenuto di cibarsi della manna divina" (Simeone, *Metodo della santa preghiera...*, cit., p. 42).

<sup>60</sup> Giovanni Climaco, nel gradino 27 della *Scala* scrive: "Opera della *hesychia* è l'assenza di preoccupazioni (*amerimnia*) nei riguardi di tutte le cose, razionali e irrazionali", cit. in J. -P. Migne, *Patrologiae cursus completus. Series graeca*, Paris, 1857.

<sup>61</sup> Simeone, *Metodo della santa preghiera...*, cit., p. 43.

<sup>62</sup> *Ibidem*.

<sup>63</sup> *Ibidem*.

sto lo apprenderei con l'aiuto di Dio, nella custodia della mente, mantenendo Gesù nel cuore; infatti è detto: "Siediti nella cella e questa ti insegnerà tutto"<sup>64</sup>.

La seconda opera inerente alla prassi psicofisica della preghiera esicastica è il *Trattato colmo di utilità sulla custodia del cuore* di Niceforo Athonita. Scritto nella seconda metà del XIII secolo, si apre con un'idea di luce e di ritorno in sé:

Voi che desiderate ardentemente ottenere la grandiosa e divina manifestazione di luce (*photophaneia*) del Salvatore nostro Gesù Cristo, voi che volete ricevere sensibilmente nel cuore il fuoco sovraceleste [...]. Dunque ritornate; o meglio, per parlare più esattamente: torniamo in noi stessi, fratelli [...]. Non possiamo, infatti, accedere in altro modo al perdono e alla familiarità di Dio se non torniamo – o meglio entriamo – in noi stessi, per quanto ci è possibile<sup>65</sup>.

Niceforo crede che il metodo d'orazione debba essere praticato sotto la direzione di un padre spirituale, personalità in genere legata alla vita monastica. Propone quindi, dopo le prime considerazioni, le *Vite* dei Santi e i loro scritti<sup>66</sup>, riprendendo l'idea, già presente in Simeone, della separazione dal mondo e del "ritorno in sé", condizioni necessarie per accedere all'esperienza sensibile dell'unione con Dio, che si manifesta in forma di luce, in fotofania. Come Simeone, consiglia un posto appartato e una coscienza pura, libera dalle preoccupazioni: "Ma prima di tutto che la tua vita sia tranquilla, priva di ogni preoccupazione. Allora entra nella tua camera, chiuditi dentro ed essendo seduto in un angolo fa come ti dico"<sup>67</sup>.

L'autore del *Trattato* non dà nessuna indicazione per la posizione del corpo e rimane assente dalla sua tecnica ogni disciplina respiratoria: "Siediti dunque, come ti ho detto, raccogli il tuo spirito, introducilo – dico il tuo spirito – nelle narici; è la via che percorre il respiro per andare al cuore. Costringilo a discendere nel cuore assieme all'aria che respiri"<sup>68</sup>.

Non viene raccomandato, a differenza di Simeone, né di rallentare né di "ritenere" il respiro. Si può parlare piuttosto di un'attenzione estrema al percorso dell'aria inspirata, che naturalmente porta al rallentamento della respirazione.

Lo spirito scende al cuore insieme al respiro. Una volta raggiunto il cuore, deve essere pronunciata una particolare formula:

<sup>64</sup> *Ibidem*.

<sup>65</sup> N. Athonita, *Trattato colmo di utilità sulla custodia del cuore*; in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., pp. 47-48.

<sup>66</sup> Si tratta di una raccolta di consigli patristici che l'autore presentò nel suo trattato volendo aiutare i neofiti a vincere l'instabilità del loro spirito.

<sup>67</sup> Queste righe non sono presenti né nella *Philokalia* né nella *Patrologia graeca* che la riprende, ma si ritrovano nel Vatic. Gr 710, Vatic. Gr. 730 e negli altri manoscritti (cfr. *Méthode*, 130); in A. Rigo, *Le tecniche d'orazione esicastica e le potenze dell'anima in alcuni testi ascetici bizantini*, "Rivista di Studi Bizantini e Slavi", n. 4, 1984, p. 90.

<sup>68</sup> *Philokalia*, IV, 27; in A. Rigo, *Le tecniche d'orazione esicastica...*, cit., p. 91.

All'inizio sarà difficile e penoso mantenere lo spirito nel cuore, ma poi, con l'abitudine, esso non vagabonderà più all'esterno, ma rimarrà costantemente nel cuore. Quando lo spirito si trova nel cuore l'occupazione instancabile dell'esicasta dovrà essere l'invocazione "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me!"<sup>69</sup>.

La Preghiera di Gesù compare qui nella sua forma "classica", mentre nell'opera di Simeone non aveva nessuna forma definita.

Il primo grado dell'orazione è la preghiera vocale, la preghiera della lingua, dopo la quale avviene il processo d'interiorizzazione della formula, cioè la vera preghiera del cuore:

Dopo aver scacciato da lì ogni pensiero (lo puoi, basta che tu voglia), donagli il Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me e grida interiormente queste parole escludendo ogni altro pensiero. Col tempo, quando ti sarai bene impadronito di questa pratica, essa ti aprirà l'accesso al cuore, così come ti ho detto, indubitabilmente: ne ho fatto personale esperienza<sup>70</sup>.

L'esperienza della potenza dell'interiorizzazione della preghiera è espressa nella confessione di un giovane monaco che dice a Simeone:

Dimenticai il luogo dove mi trovavo, chi ero e in qualche posto, limitandomi a gridare: "Kyrie Eleison", come riprendendo conoscenza, mi sorpresi a ripetere. Ma chi era colui che parlava, padre, o che faceva muovere la mia lingua, non lo so..., ma Dio lo sa<sup>71</sup>.

Anche Gregorio Sinaita, nel suo *Sulla Hesychia e i due modi della preghiera in 15 capitoli*, individua un preciso percorso psicofisico. Innanzitutto, a differenza di Niceforo, Gregorio Sinaita sostiene che non sia necessario far ricorso alle sacre scritture perchè "ognuno dei fedeli è stato stimato degno di portare iscritta nel proprio cuore la legge dello Spirito e di conversare con Gesù nella preghiera pura"<sup>72</sup>. Ricorre sovente nei suoi scritti l'idea del dolore e della fatica di chi pratica la preghiera di Gesù:

Dal mattino siediti su uno sgabello alto un palmo<sup>73</sup> [...]. Faticosamente curvo con un forte dolore al petto, alle spalle e alla nuca, grida con perseveranza nella mente e nell'anima: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me" [...]. Trattieni il respiro in modo da non respirare agevolmente.

<sup>69</sup> *Ibidem*.

<sup>70</sup> *Ibidem*.

<sup>71</sup> *Catéchèses*, t. 2, a cura di B. Krivochéine – J. Paramelle, Paris, 1964 (*Sources Chrétiennes* 104), n. 16, 86-91; cit. in A. Rigo, *La preghiera di Gesù*, cit., p. 263.

<sup>72</sup> G. Sinaita, *Notizia esatta in 10 capitoli sulla hesychia e sulla preghiera, sui segni della grazia e dell'errore, sui diversi calori e operazioni e sull'errore che senza una guida abile sopraggiunge*; in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., p. 77.

<sup>73</sup> Un palmo corrisponde a venticinque centimetri.



e più avanti ancora: “Malgrado la scomodità, rimani costantemente seduto su uno sgabello per la maggior parte del tempo... piegato in due... le spalle e la testa doloranti”<sup>74</sup>.

Gregorio consiglia ai principianti una formula per l’orazione molto più breve rispetto a quella classica dell’esicasmo, trattandosi essenzialmente di un’invocazione d’aiuto; la formula intera può essere invece utilizzata da quanti si trovano ad un livello progredito nel loro cammino spirituale.

Per quanto riguarda la respirazione, anche Gregorio parla espressamente di una “ritenzione” dello spirito. Ma aggiunge anche un nuovo elemento: il rallentamento del respiro viene accompagnato dall’invocazione di Gesù, il nome di Gesù deve essere “respirato”. In questo modo il praticante cerca di disciplinare lo spirito.

Citando Climaco, Gregorio scrive: “La memoria di Gesù sia unita al tuo respiro e allora conoscerai l’utilità della *hesychia*’ e un altro: ‘L’amore di Dio deve precedere la sua respirazione’, e un altro ancora: ‘Il monaco deve avere la memoria di Dio come respiro’”<sup>75</sup>. Egli stesso scrive: “Comprimi il tuo spirito dalla tua ragione nel cuore e trattienilo là [...]. Piegato in due, raccogliendo il tuo spirito nel cuore, se questo è aperto invoca in aiuto il Signore Gesù”<sup>76</sup>.

Queste frasi rivelano quale sia il primo scopo della tecnica d’orazione: far discendere lo spirito nel cuore. Nell’esicasmo successivo questa tecnica è diventata dominante, e la stessa frase “far discendere lo spirito nel cuore” diviene uno stereotipo usato in riferimento al fine del metodo esicastico.

Un altro testo fondamentale nello studio della pratica esicastica è quello de *Le Centurie* di Callisto e Ignazio Xanthopouloi. Si tratta di una vera e propria introduzione a questo tipo di disciplina. Al punto XXV si legge:

Al tramonto del sole [...] siediti sul tuo sgabello, in una cella tranquilla ed oscura, raccogli il tuo spirito dalla sua abituale distrazione e dal suo vagabondaggio, spingilo allora lentamente nel cuore insieme al tuo respiro ed attaccati alla preghiera: Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me!<sup>77</sup>

In un passo successivo viene definita la ragione di quell’appartarsi in un angolo buio e solitario che viene prescritto con insistenza dai nostri autori:

La vista infatti distrae e disperde per natura la ragione negli oggetti visti e guardati, tormentandola e diversificandola. Se la imprigioniamo, come abbiamo detto, in una cella quieta e buia, cesserà di essere divisa e diversificata dalla vista e dallo sguardo. E così la mente, suo malgrado, si pacificherà par-

<sup>74</sup> G. Sinaita, *Sulla hesychia e i due modi della preghiera in 15 capitoli*; in A. Rigo, *L’amore della quiete*, cit., p. 84.

<sup>75</sup> *Ivi*, p. 85.

<sup>76</sup> *Philokalia*, IV, 71, cit. in A. Rigo, *Le tecniche d’orazione esicastica...*, cit., p.93-94.

<sup>77</sup> Xanthopouloi, *Metodo e canone esatto -con l’aiuto di Dio - accompagnato dalle testimonianze dei santi per quanti hanno intrapreso la vita esicastica e monastica*; in A. Rigo, *L’amore della quiete*, cit., p. 185.

zionalmente e si raccoglierà in se stessa, come dice il grande Basilio: “Una mente non dissipata nelle cose esteriori, né dispersa dai sensi del mondo, ritorna a se stessa”<sup>78</sup>.

Per quanto riguarda in particolare la pratica, si legge: “Parallelamente<sup>79</sup> al respiro introduci, per così dire, le parole della preghiera seguendo il consiglio di Esichio: al tuo respiro unisci la sobrietà ed il nome di Gesù e la meditazione della morte”<sup>80</sup>.

La pratica qui descritta si distingue nettamente da quelle contenute nelle opere di Simeone e di Niceforo: mentre in queste ultime si consigliava di ripetere la formula solo dopo aver trovato il “luogo del cuore”, in questo testo è prescritto di accompagnare la recitazione della preghiera con il respiro.

Secondo i monaci Xanthopuloi la preghiera esicasta deve essere pronunciata per mezzo di un movimento circolare comprendente due fasi. Nella prima si lancia l’invocazione della formula (“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio”) in maniera ascensionale, mentre nella seconda fase (“abbi pietà di me!”) si ritorna in se stessi appartandosi nella profondità del cuore.

Volendo tentare una sintesi delle diverse tecniche di preghiera finora esaminate, bisogna rilevare come tutti gli autori siano concordi nel consigliare all’esicasta un luogo appartato, invitandolo quindi a sedersi.

L’esicasta, ritirandosi, rinuncia in un certo senso al mondo esterno. Per poter pregare deve essere libero dai legami e deve avere una coscienza pura. Solo così potrà raggiungere l’attenzione, cioè la concentrazione interiore necessaria per far penetrare la mente nel cuore. I padri esicasti pongono sempre in rilievo l’importanza della frequenza dell’invocazione del Nome di Gesù. Sant’Isichio ci restituisce, a questo proposito, una bellissima metafora: “Alla stregua della pioggia che, quanto più diffusamente penetra, tanto più ammorbidisce la terra, così il Nome di Cristo da noi invocato ricrea e rallegra la radice del nostro cuore, a misura che lo invochiamo più assiduamente”<sup>81</sup>.

La recitazione della preghiera di Gesù può essere alternativamente formulata in modo completo o abbreviato. È possibile recitare la formula esicasta secondo le diverse alternative: ora piena ora abbreviata, con o senza la lettura dei salmi, seduti o in piedi, facendo seguire alla refezione la ripresa della preghiera e della lettura dei Padri.

<sup>78</sup> Ivi, p. 184.

<sup>79</sup> Vorrei qui ricordare, per i punti in comune che ha con la preghiera esicasta, la terza maniera di pregare di Sant’Ignazio di Loyola: “Il terzo modo di pregare è che ad ogni anelito o respiro si deve pregare mentalmente dicendo una parola del *Pater noster* o di altra preghiera che si reciti, in maniera che soltanto una parola sia detta tra un anelito e l’altro, e intanto che duri l’intervallo fra un anelito e l’altro, si pensi principalmente al significato di tale parola, o alla persona cui la preghiera è diretta, o alla propria bassezza, o alla differenza fra una così grande altezza e questa bassezza nostra; e con la medesima forma e regola si procederà per le altre parole del *Pater noster*; e per le altre preghiere, vale a dire: *Ave Maria*, *Anima Christi*, *Credo* e *Salve Regina*, si farà come al solito” (I. de Loyola, *Esercizi spirituali*, Milano, SE, 1998, p. 86). Si consiglia I. Hausherr. *Les Exercices Spirituels de Saint Ignace et la méthode de Saint Ignace et la méthode d’oraison hésychastique*, “Orientalia Christiana Periodica” n. 22, 1956.

<sup>80</sup> *Philokalia*, IV, 224; cit. in A. Rigo, *Le tecniche d’orazione esicastica...*, cit., p. 96.

<sup>81</sup> Anonimo russo, *La via di un pellegrino*, Milano, Adelphi, 1972, p. 146.

Esistono due tecniche respiratorie diverse:

- ritenzione del respiro. Gregorio consiglia di trattenere il respiro serrando le labbra; Simeone parla dell'aria inspirata per via nasale.
- ritmizzazione del respiro (Xanthopouloi). La recitazione della formula scandisce e regola il susseguirsi di inspirazioni-espirezioni provocando così, indirettamente, un rallentamento del ritmo respiratorio.

Il tema della discesa della mente, con o senza la concentrazione sull'ombelico, implica l'esplorazione delle viscere e la ricerca del luogo del cuore. Teofane il Recluso in *L'arte della preghiera* scrive:

Dalla testa dovete discendere nel cuore. Per il momento, i vostri pensieri sono nella vostra testa. E Dio sembra che sia fuori di voi, così tutti i vostri esercizi spirituali rimangono esteriori. Fin tanto che sarete nella vostra testa, non potrete dominare i pensieri, i quali continueranno a turbinare come la nave al vento o come le mosche durante i calori estivi<sup>82</sup>.

L'antropologia esicasta è dunque perfettamente biblica, ossia unitaria (soltanto l'uomo nella sua interezza può ricevere la grazia). Essa pone l'accento sui due ritmi fondamentali della nostra esistenza psicosomatica: quello della respirazione e quello del cuore. La dottrina esicasta insegna che questi due ritmi ci sono stati dati dal Creatore per permettere alla vita divina di appropriarsi dell'intimo del nostro essere, di avvolgerlo e di penetrare con la sua luce nella nostra esistenza.

Infine, il riferimento a Dio, il suo ricordo in qualsiasi momento e atto, è costantemente presente, perché "Tutto lo sforzo del monaco diventa peccato senza la meditazione della memoria di Dio", scrive Abba Isaia alla sua discepola Teodora Angelina, figlia dell'imperatore Isacco II Angelo<sup>83</sup>.

Nel suo saggio *Tecniche esicastiche*, Rigo distingue quattro diversi metodi di orazione:

- la tecnica contenuta nelle *Centurie* degli Xanthopouloi, caratterizzata dalla ripetizione della formula "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me". Essa viene pronunciata ad ogni inspirazione perché possa scendere nel cuore assieme al respiro ed al *nous*;
- la tecnica di Simeone, definita da un movimento circolare e dalla preliminare "onfaloscopia"<sup>84</sup>, accompagnata dal rallentamento del respiro. Giunti al luogo del cuore, deve essere ripetuta l'invocazione di Gesù;
- la prima tecnica consigliata da Niceforo, consistente nel far discendere il *nous* nel cuore insieme al respiro, e qui ripetere "Signore Gesù Cristo abbi pietà di me";
- la seconda tecnica di Niceforo, caratterizzata dall'interiorizzazione della formula e basata esclusivamente sulla ripetizione delle parole "Signore Gesù Cristo abbi pietà di me".

<sup>82</sup> J. -Y. Leloup, *L'esicasmo. Che cos'è, come lo si vive*, Milano, Gribaudi, 1992, p. 183.

<sup>83</sup> A. Rigo, *Ancora sulla preghiera di Gesù nell'Esicasmo bizantino dei secoli XIII-XV*, "Studi e Ricerche sull'Oriente Cristiano", n. 10, 1987, p. 172.

<sup>84</sup> Onfaloscopia significa "fissare lo sguardo, concentrarsi sull'ombelico".

Perché possa verificarsi l'effetto dell'orazione, bisogna "far discendere il *nous* nel cuore". Su questo punto concordano tutti coloro che si sono occupati di orazione. Palamas scrive: "ricondurre e rinchiudere il *nous* nel corpo e, soprattutto, nel corpo che è all'interno del corpo, il cuore"<sup>85</sup>. Quindi sarà il cuore il luogo in cui si svolgerà il raccoglimento e il centramento del *nous*, solitamente disperso nelle cose<sup>86</sup>. Niceforo aggiunge che il *nous* nel cuore diventa "uno e nudo"<sup>87</sup>.

Callisto e Ignazio Xanthopouloi nel *Degli stessi santi nostri padri (Sugli effetti della preghiera della mente e del cuore)*, compongono una breve sintesi degli effetti immediati dei metodi, o meglio dei fenomeni psicofisici concomitanti:

Innanzitutto si fanno sentire nel corpo di colui che si dedica e presta attenzione alla preghiera delle vibrazioni [...]. Si manifesta pure un calore all'altezza delle reni [...]. Si manifesta inoltre un altro calore nel cuore [...]. A volte [...] sopraggiunge del sudore, a causa del grande calore prodotto dal corpo, e allora si mette in movimento, a partire dal cuore, la santa operazione [...]. Allora nasce da questa santa preghiera anche uno stupore del cuore, allora dalla santa operazione deriva una grande consolazione. Sgorgano e zampillano pure dal cuore lacrime colme di dolcezza e scendono dagli occhi con delizia: questa è la gioia-tristezza [...] e tutto il corpo diventa bruciante [...]. A chi si trova in questo stato avvengono altri fatti straordinari. Egli vede all'interno uno splendore che lo mostra più luminoso del sole e che fa sgorgare la luce dal suo cuore. Si verificano all'interno del cuore anche altri misteri che non posso mettere per iscritto<sup>88</sup>.

Sul piano antropologico-culturale l'esicasmò costituisce una "tecnica del corpo"<sup>89</sup>. In questo senso viene spesso definito lo "yoga cristiano" e comparato allo *dhikr* islamico<sup>90</sup>. Come già abbiamo indicato, Rigo sostiene che l'esicasmò sia nato nel sincretismo tra le mistiche cristiana, islamica ed ebraica. È difficile dire in che misura un elemento abbia influenzato o sia stato influenzato dagli altri due. Gardet sostiene molto semplicemente che "una pre-

<sup>85</sup> G. Palamas, *Triade* I, 2, 3; cit. in A. Rigo, *L'epistola a Menas di Palamas e gli effetti dell'orazione*, "Cristianesimo nella storia", n. 9, 1988, p. 68.

<sup>86</sup> Gregorio Sinaita parla di "schizofrenia" e della scissione della memoria. Simili idee erano già espresse da Diadoco: "in seguito alla disubbidienza di Adamo, la memoria dell'uomo si trova scissa, come in un doppio pensiero" (*Ouvres Spirituelles*, Paris, E. Des Places, 1966, p. 148; cit. in A. Rigo, *L'epistola a Menas di Palamas...*, cit., p. 69).

<sup>87</sup> *Philokalia*, IV, 52; cit. in A. Rigo, *L'epistola a Menas di Palamas...*, cit., p. 69.

<sup>88</sup> Xanthopouloi, *Degli stessi nostri Padri*; in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., pp. 204-206.

<sup>89</sup> M. Mauss, *Le tecniche del corpo*, in *Teoria generale della magia e altri saggi*, Torino, Einaudi, 1972, pp. 383-409.

<sup>90</sup> Per approfondire questo studio comparatistico si può consultare G. Vannucci, *Lo Yoga cristiano*, Firenze, Libreria Editrice Fiorentina, 1978 e F. Poli, *Yoga ed esicasmò*, Bologna, EMI, 1981. Per quanto riguarda un confronto fra l'esicasmò e il sufismo, l'opera cardine è G. C. Anawati-L. Gardet, *Mistica islamica*, Torino, SEI, 1960. Cfr. anche la più recente E. Montanari, *Esicasmò e sufismo*, in *La fatica del cuore. Saggio sull'ascesi esicasta*, Milano, Jaca Book, 2001, pp. 81-179.

ghiera del Nome divino, legata alla respirazione, era talmente diffusa negli ambienti musulmani che è impossibile negare una compenetrazione reciproca delle due spiritualità<sup>91</sup>.

Ma è importante capire dove si situa la differenza fondamentale tra la preghiera esicasta, il *dhikr* e lo *yoga*:

Il metodo psico-fisiologico non è che un metodo tra gli altri per realizzare l'attenzione e la custodia di cuore. Esso, pur essendo una condizione necessaria alla vera preghiera, non ne costituisce né l'essenza né lo scopo ultimo. In questo la preghiera dell'esicasta cristiano si distingue radicalmente dallo *Yoga* indù e dal *Dhikr* musulmano che sono delle tecniche che conducono, più o meno automaticamente, allo stato mistico ricercato<sup>92</sup>.

### L'esicismo dell'attore

Grotowski, seguendo l'insegnamento di Stanislavskij, aspirava a toccare il non tangibile attraverso vie concrete e pratiche<sup>93</sup>. Era convinto che l'esperienza fosse l'unica fonte della conoscenza ed è proprio questa convinzione, congiunta al suo modo di trasmettere la ricerca ai propri allievi – come osserva giustamente Guglielmi<sup>94</sup> – che lo avvicinano in qualche modo al mondo dei mistici. Gli stessi esicasti infatti affermano: “Tutti coloro che hanno l'esperienza, infatti, ridono di quelli che li contraddicono per l'inesperienza. Il loro maestro non è la parola, ma la fatica e l'esperienza tramite le fatiche. È quest'ultima a generare i frutti utili”<sup>95</sup>.

Nel corso del tempo l'uomo ha subito una frattura esterna (il contatto con il mondo) e una interna. La frattura interna è quella tra la mente e il corpo. Nelle *Centurie* degli Xanthopouloi leggiamo: “E dove è il corpo, là sia la mente, in modo che non ci sia nulla di estraneo tra Dio e il cuore, come un muro divisorio o una siepe che oscuri il cuore e lo separi da Dio”<sup>96</sup>.

Tutto il lavoro su se stessi tende a sanare questa spaccatura. Grotowski sostiene che la mancanza di fiducia nel corpo, che è in effetti una mancanza di fiducia in se stessi, sia la causa principale della divisione dell'essere: “Non es-

<sup>91</sup> L. Gardet, *Un problème de mystique comparée; la mention du Nom divin – dhikr – dans la mystique musulmane*, “Revue Thomiste”, n. 3, 1952, pp. 642-679, cit. in J. Meyendorff, *S. Gregorio Palamas...*, cit., p. 35.

<sup>92</sup> J. Meyendorff, *S. Gregorio Palamas...*, cit., p. 35.

<sup>93</sup> In una lettera a Barba, Grotowski scrive: “Credo che le ricerche di quest'ultimo periodo (auto-esplorazione, anatomia psichica, psico-analisi del ‘non privato’), se sviluppate, possano aprire possibilità e prospettive inesauribili... È una conoscenza assolutamente concreta che si può studiare e verificare sul proprio organismo” (Terza lettera di Grotowski a Barba, in E. Barba, *La terra di cenere...*, cit., p. 147).

<sup>94</sup> C. Guglielmi, *Le tecniche originarie dell'attore: lezioni di Jerzy Grotowski all'Università di Roma*, “Biblioteca teatrale”, n. 55/56, 2000, p. 15.

<sup>95</sup> G. Palamas, *Triadi in difesa dei santi esicasti*, in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., p. 132.

<sup>96</sup> Xanthopouloi, in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., p. 197.

*sere divisi*: è non soltanto il seme della creatività dell'attore, ma è anche il seme della vita, della possibile interezza<sup>97</sup>.

L'attore cerca, tramite gli esercizi, di trascendere questo stato di incompiutezza e di divisione tra il corpo e l'anima, coscienza e incoscienza, riflessione e istinto, sesso e cervello, e di raggiungere lo stato di originaria integrità e totalità. Esistono molti modi per "raccolgersi" e per trovare la libertà nel caos: quello preferito dagli esicasti è la preghiera del cuore. Tutta la tradizione spirituale ortodossa è fondata sull'idea dell'integrità di corpo e anima.

Grotowski riteneva che solo trascendendo la propria individualità fosse possibile raggiungere l'integrità. Il metodo dell'autopenetrazione ha come meta il superamento dell'autobiografico e il raggiungimento dell'universale: quando tutto ciò che è intimo e personale viene rivelato, rimane quell'essenza spirituale comune a tutti. Nel fare ciò, il *doer*<sup>98</sup> si espone a diversi pericoli<sup>99</sup>. Gli esicasti affermano che nel processo è fondamentale tenersi lontano dai *logismoi*<sup>100</sup>, da tutto ciò che è legato ai fantasmi, alla fabulazione, al fascino dei fenomeni straordinari. L'autopenetrazione nell'esicasmò consiste in primo luogo nella ritrazione dei sensi dall'oggetto delle passioni, per poi giungere ad una condizione in cui "eccetto la vita ed il respiro, bisogna uscire da tutto il resto"<sup>101</sup>. È dunque necessario che il *nous* si distacchi dalle cose esteriori, ritorni a se stesso, guardi se stesso, oltrepassi se stesso e si unisca a Dio. Come è detto anche nei Vangeli, "il regno dei cieli è dentro di noi" (Lc 17, 21), per cui "custodisciti, osservati ed esaminati... cioè non lasciare senza sorveglianza né una parte dell'anima, né un membro del corpo"<sup>102</sup>.

"Spingendo", "scendendo", "comprimendo" il *nous* nel cuore, è data all'uomo la possibilità di conoscersi. Franco Ruffini, ne *La stanza vuota*<sup>103</sup>, riporta un brano dello scritto *Nuovo Testamento del Teatro*<sup>104</sup> (che Grotowski aveva tagliato nell'edizione del suo libro) in cui il maestro parla del *transfert* del nostro io cosciente, che avviene tra la testa e la regione del cuore. Tecnicamente parlando, per escludere il pensiero dall'azione e per rendere spontaneo l'impulso senza la perdita della precisione, bisogna raggiungere lo stato della "verità calma e dolorosa di se stessi"<sup>105</sup>. Per fare ciò Grotowski suggerisce di partire da una delle seguenti vie, poiché ognuna di esse contiene le altre. Le tre vie coincidono con l'attitudine introspettiva (che equivale

<sup>97</sup> J. Grotowski, *Esercizi*, in L. Flaszen-C. Pollastrelli (a cura di), *Il Teatr Laboratorium...*, cit., p. 198.

<sup>98</sup> Il termine usato da Grotowski per l'attore-performer, l'attuante, colui che fa, nella fase dell'Arte come veicolo (J. Grotowski, *Dalla compagnia teatrale a L'Arte come veicolo*, in T. Richards, *Al lavoro con Grotowski sulle azioni fisiche*, Milano, Ubulibri, 1993).

<sup>99</sup> Il narcisismo, le emozioni.

<sup>100</sup> I fantasmi, le fantasie.

<sup>101</sup> C. Xanthopoulou-I. Xanthopoulou, *Metodo*, 25, FIL IV, p. 189, cit. in L. Rossi, *I filosofi greci...*, cit., p. 245.

<sup>102</sup> G. Palamas, *Triadi in difesa dei santi esicasti*, in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., p. 133.

<sup>103</sup> F. Ruffini, *La stanza vuota*, "Teatro e Storia", n. 20/21, 1998-1999.

<sup>104</sup> Cfr. J. Grotowski, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1970.

<sup>105</sup> F. Ruffini, *La stanza vuota*, cit., p. 459.

all'autopenetrazione), il rilassamento fisico e la concentrazione di tutto l'organismo nella regione del cuore. Si tratta di procedimenti tipici della meditazione. L'escicasta che si prepara alla preghiera compie, infatti, le medesime azioni.

Anche chi non è coinvolto personalmente nel passaggio dal *nous* al cuore ma partecipa al lavoro di qualcun altro, può sentire come il proprio cuore lavora. Riguardo al lavoro per *Main Action*<sup>106</sup>, Thomas Richard testimonia:

Guardavo e ascoltavo, e per qualche motivo la mia mente non si chiedeva 'Che cosa stanno cantando?' o 'Che cos'è?' E a un certo momento nell'area del petto ha cominciato a muoversi, qualcosa di assolutamente sconosciuto, che mi faceva un po' paura, qualcosa che era come una sensazione calda di bruciore, nel petto<sup>107</sup>.

Di fronte ad un atto *vero*, ad un atto di rivelazione, lo spettatore diventa testimone. Anche se l'atto non è compiuto specificamente per lui, ma in sua presenza, egli è lì per testimoniare l'accaduto con estrema attenzione. Inoltre, se si tratta di un individuo disposto al cambiamento, può sperimentare in forma ridotta gli effetti del processo. Questo fenomeno viene definito da Grotowski "induzione". Lo stesso Palamas osserva:

anche il corpo partecipa in una certa misura della grazia che opera nella mente, si conforma ad essa, riceve una certa sensazione del mistero ineffabile dell'anima e, a coloro che in quel momento guardano dal di fuori quelli che la possiedono, fa un po' intravedere quanto avviene nell'interiorità<sup>108</sup>.

L'uomo è abituato a fare solo ciò che ha uno scopo, inoltre possiede la tendenza ad accumulare cose, idee, emozioni; non importa cosa, quello che importa è accumulare. D'altra parte lo imbarazza il silenzio, non sa come comportarsi, non sa cosa fare con il proprio vuoto. "Molto spesso l'attore erroneamente crede che la sua preparazione dovrebbe consistere nel riempirsi di profonde esperienze emozionali. Invece, deve trovare uno spazio vuoto dove il flusso scorra in lui inavvertito"<sup>109</sup>.

Il corpo "vuoto" può svolgere la funzione di canalizzatore delle energie, diventando il cosiddetto "corpo-canale", dentro il quale far scorrere il flusso naturale e organico della vita. Spesso accade che il flusso sia ostacolato da blocchi psicofisiologici, per cui è necessario adottare un particolare tipo di *training* capace di liberare gli impulsi. Una volta sbloccato, il flusso diventa organico e può fornire materiale per l'espressione artistica. Essere nel flusso ha una duplice valenza: significa essere coscienti delle azioni, ma non della consapevolezza stessa. Vuol dire anche "non spaccare la vita con il pensie-

<sup>106</sup> *Main Action* è il nome di un'Azione, cioè di una precisa struttura performativa, creata a Irvine, U.S.A., tra l'ottobre 1985 e il giugno 1986.

<sup>107</sup> T. Richards, *Il punto-limite della performance*, Pontedera, Fondazione Pontedera Teatro, 2000 (1997), p. 37.

<sup>108</sup> G. Palamas, *Triadi in difesa dei santi escicasti*, in A. Rigo, *L'amore della quiete*, cit., p. 148.

<sup>109</sup> J. Chaikin, *La presenza dell'attore*, Torino, Einaudi, 1976, pp. 48-49.

ro”<sup>110</sup>. Quando un attore è nel flusso, l’intervallo tra l’impulso interiore e la reazione esteriore viene annullato, e le associazioni prodotte dal suo corpo-memoria scorrono libere. Non è più la mente che indica cosa fare, è il corpo che sa. A questo proposito, è ancora Richards ad osservare:

era come se il corpo cominciasse a condurmi – assolutamente da sé – in un flusso di movimento che veniva da dentro, una corrente di impulsi che fluivano attraverso il corpo. Era una scoperta che scorreva come un fiume. Io stavo un po’ distaccato a guardare. La mia mente non manipolava più il corpo, dicendogli “Vai qua, vai là”; adesso era il mio corpo a condurre me<sup>111</sup>.

Per sperimentare il flusso l’attore può usare i canti della tradizione, che equivalgono ai *mantra* che i monaci buddisti usano per il loro viaggio nella verticalità, o alla formula della preghiera nei monaci esicasti. Anche il testo, in quanto parola viva, può essere lo strumento della trasformazione dell’energia.

Grotowski reputava che l’azione interiore<sup>112</sup> si svolgesse all’interno dell’uomo in un moto circolare. Nella preghiera esicasta esistono due tecniche fondate su un movimento circolare. La prima si riferisce alla respirazione, secondo Simeone il Nuovo teologo. Vi è, infatti, un momento preliminare, detto “onfaloscopia”, una discesa nelle zone “grossolane” del corpo (la regione dell’ombelico), seguito da una risalita alla ricerca del luogo del cuore.

La seconda tecnica viene descritta da Palamas:

Essa [la mente] agisce, da un lato, in conformità alla sua capacità di osservazione esterna (quanto il grande Dionigi chiama il movimento “in linea retta” della mente), e dall’altro ritorna su se stessa e agisce in se stessa quando vede se stessa. Questo è chiamato il suo movimento “circolare” dallo stesso Padre<sup>113</sup>.

Già dai titoli delle principali opere esicaste, come *Metodo della sacra preghiera e dell’attenzione* e *Sulla vigilanza e la custodia del cuore*, si percepisce quanto sia importante il rapporto tra attenzione e preghiera. Talvolta esse sembrano unite in una cosa sola. Letteralmente, *nepsis* significa sobrietà, temperanza, vigilanza. La funzione propria della *nepsis* è quella di mantenere la mente sobria, impedendole di conversare con i pensieri. Implica l’attenzione (*prosoché*) ed è in apposizione alla custodia del cuore. La vigilanza è l’atteggiamento spirituale fondamentale dell’esicasta. Esseri vigili vuol dire stare allerta, tenersi lontano dalle fantasie conservando una sorta di sorveglianza del cuore e dell’intelletto. Grotowski amava molto il termine “vigi-

<sup>110</sup> Intervento di Domenico Castaldo nel Corso di Semiologia dello Spettacolo presso il DAMS di Bologna, 5 maggio 2003.

<sup>111</sup> T. Richards, *Il punto-limite della performance*, cit., p. 15.

<sup>112</sup> L’azione interiore (*inner action*) è un termine coniato da Thomas Richards per indicare il processo interiore di trasformazione dell’energia, da una grossolana ad una sottile e viceversa. I canti vibratorii sono uno strumento che aiuta l’organismo in tale processo.

<sup>113</sup> G. Palamas, *Triadi in difesa dei santi esicasti*, in A. Rigo, *L’amore della quiete*, cit., p. 130.



lanza” ed esigeva dai suoi allievi un costante atteggiamento vigile, da esercitare anche al di fuori del lavoro, nella quotidianità. Sosteneva che è “necessaria una coscienza vigile, per prevenire la possibilità del caos”<sup>114</sup>. Questa disposizione alla vigilanza è legata in maniera diretta con la purezza del cuore, con l'*esichia* o la quiete (Grotowski usava anche il termine inglese “stillness”) e con il movimento in riposo.

Nel processo dell'*esichia*, il progressivo acquietarsi del *nous* non deve essere inteso come un processo di spegnimento verso la staticità. Il *nous*, essendo vivo, rimane sempre mobile: si tratta di un altro tipo di movimento, il movimento-riposo, che coincide con lo stato di allerta. In tale stato la coscienza resta in riposo ma contemporaneamente, al suo interno, avviene del movimento: il battito del cuore, la respirazione, le emozioni, ecc. La stessa cosa succede con il corpo: si muove, ma la coscienza rimane tranquilla. Grotowski ritiene che questo sia il punto cruciale in cui si generano le differenti tecniche delle fonti.

Un'altra espressione che Grotowski usa per esprimere lo stato di allerta è quella di “coscienza organica”. Nell'ottava lettera a Barba, egli definisce come organico “sia quello che prima (per me) era ‘organico’, sia quello che consideravo dipendente dall'intelletto”<sup>115</sup>. Ciò significa che a questo tipo di coscienza partecipa l'intelletto, quando diventa “alto” – come afferma Ruffini<sup>116</sup> – oppure che, con il rientro del *nous* (che è anche intelletto) nel cuore, l'uomo diventa riunificato e non esiste più differenza tra intelletto, corpo e anima. Nel processo organico si è unificati, fuori da questo processo si è divisi in due parti, dove una sorveglia l'altra. È il super-ego che controlla e comanda. Quando entra nel processo, il super-ego si muta in qualcosa di simile al Sé junghiano e non sorveglia più, ma testimonia. Nel processo organico è all'opera lo stato di allerta. Ciò avviene anche agli esicasti quando osservano il proprio respiro: sono unificati e nello stesso tempo sono all'erta. Un altro fenomeno caratteristico della coscienza organica è la *continuità*, nelle due valenze: interiore, in relazione alla presenza del flusso, esteriore, nel senso del movimento continuo e non interrotto. Dalla continuità del movimento si può distinguere la *trance* malsana da quella sana, caratterizzata da un moto fluido. Grotowski racconta che i padri esicasti, i padri vigilanti che vivevano sulle montagne, non cercavano uno stato di *trance* come ebbrezza ma, al contrario, cercavano una coscienza chiara e vigile, “che hanno chiamato purificata e che noi possiamo chiamare trasparente”<sup>117</sup>. Quando l'attore vuole usare la sua partitura come veicolo per provare l'esperienza della coscienza trasparente, egli ripete tutte le azioni in modo attivo, ma al suo interno è come se riposasse, come se si addormentasse. Così il suo atteggiamento diventa

<sup>114</sup> J. Grotowski, *Ciò che è stato*, in L. Flaszen-C. Pollastrelli (a cura di), *Il Teatr Laboratorium...*, cit., p. 237.

<sup>115</sup> E. Barba, *La terra di cenere...*, cit., p. 157.

<sup>116</sup> F. Ruffini, *La stanza vuota*, cit., p. 474.

<sup>117</sup> J. Grotowski, *Tecniche originarie dell'attore*, a cura di L. Tinti, dispense dell'Istituto del Teatro e dello Spettacolo, Università di Roma “La Sapienza”, a.a. 1982-83, p. 203.

passivo ma nello stesso tempo vigile. “In questo momento egli comincia a capire che il centro della coscienza è sceso dalla testa da qualche parte vicino al petto. Coscienza-cuore”<sup>118</sup>.

L’esperienza dell’attore può funzionare con qualsiasi lavoro preciso e concreto, afferma Grotowski. Quando si arriva a farlo perfettamente, senza pensare, il corpo lavora da solo e la mente è libera di iniziare il suo percorso verso il cuore:

Tramite il veicolo dello *zikh* [*dhikr*], come tramite il veicolo della filocalia o del mantra, si può arrivare a una perfetta fissazione dell’attenzione e che questa attenzione è allo stesso tempo vigilante, organica, centrata. Centrata, questo è importante: è, esattamente, questo spostamento dell’Io verso il Sé...<sup>119</sup>.

Nel momento in cui l’Io e il Sé si riuniscono, ha luogo un cambiamento radicale nel corpo dell’attore. Quando l’integrazione delle energie psichiche e fisiche dell’attore si compie, egli è nel flusso ed il suo corpo non pone più alcuna resistenza, “possiamo dire che l’attore<sup>120</sup> è illuminato, c’è una sorta di trasluminazione del corpo”<sup>121</sup>. Anche se il concetto di luce appartiene a tutte le mistiche, i monaci esicasti insistono su di essa in modo particolare. L’apparizione di questo miracolo di luminosità fu spesso, se non ricercata, almeno attesa come una prova dell’autenticità dell’esperienza:

Colui che partecipa dell’energia divina diventa egli stesso, in qualche modo, luce. Egli è unito alla luce e, con la luce, vede in piena coscienza tutto ciò che rimane nascosto a quelli che non hanno questa grazia; egli sorpassa così non soltanto i sensi corporali, ma anche tutto ciò che può essere conosciuto con l’intelligenza... perché i puri di cuore vedono Dio... il quale, essendo luce, abita in essi e si rivela a coloro che lo amano<sup>122</sup>.

*Elaborato dalla tesi di laurea in Semiologia dello Spettacolo “L’esichia dell’attore (Grotowski e l’esicasmò)”, relatore prof. Marco De Marinis, Università di Bologna (Corso DAMS), a.a. 2002-2003.*

<sup>118</sup> *Ivi*, pp. 88-89.

<sup>119</sup> *Ivi*, p. 138.

<sup>120</sup> Cieslak-Principe Costante è stato spesso descritto con le metafore della luce: “una specie di luce psichica”, “un’illuminazione dall’interno”, “una luce letteralmente imponderabile”, “uno stato di grazia” (J. Kelera, *Monologhi di Ryszard Cieslak nella parte del Principe costante: verso l’apoteosi*, “Odra”, n. 11, 1965, cit. in J. Grotowski, *Per un teatro povero*, cit., p. 127), “il corpo sembra trasparente” (F. Taviani, *Cieslak promemoria*, “Teatro e Storia”, n. 10, 1991, p. 194).

<sup>121</sup> Intervista di M. Ahrne a Grotowski, “Teatro e Storia”, n. 20/21, 1998-99, p. 432.

<sup>122</sup> G. Palamas, *Omelia sulla presentazione della Santa Vergine al Tempio*, 175-177, cit. in J.-Y. Leloup, *L’esicasmò...*, cit., p. 172.