

ROBERTO RONDANINA D. R.

Fuge, tace, quiesce.

L'ESICASMO E LA PREGHIERA DEL CUORE

INTRODUZIONE

La preghiera cristiana ha sempre avuto e continua ad avere come proprio punto di riferimento Gesù Cristo. La testimonianza dei Vangeli ci presenta, in diverse occasioni e con riferimento a differenti circostanze, il Cristo che prega. Dal passo di Luca 11,1 apprendiamo che fu proprio l'atteggiamento di Gesù, continuamente dedito alla preghiera, a motivare nei discepoli la domanda: «Signore, insegnaci a pregare come Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli». Sappiamo, infatti, che all'epoca di Gesù i vari gruppi religiosi ebraici, pur nell'ambito della comune tradizione giudaica, facevano uso di diversi tipi di preghiera. Dalla testimonianza di Luca apprendiamo, inoltre, che anche il Battista si distingueva come maestro di preghiera, come uno, cioè, che insegnava qualcosa di più rispetto a ciò che, con riferimento ad essa, ogni buon ebreo era tenuto a conoscere senza necessità di recarsi presso un maestro. I Vangeli ci presentano, quindi, la figura del Cristo anche sotto il profilo del maestro di preghiera e dalle varie testimonianze emerge con chiarezza che Gesù non solo insegnò un tipo nuovo ed originale di preghiera, il Padre Nostro, non solo fece uso in diverse occasioni di formule di preghiera¹ e diede consigli pratici su come pregare,² ma di fatto s'impegnò in due tipi di preghiera: una pubblica e comunitaria ed una più raccolta fatta di solitudine.

Preghiera comunitaria e preghiera, per così dire, «privata» verranno a costituire le due articolazioni fondamentali dell'orazione cristiana lungo una storia che talvolta mostrerà di privilegiare uno di questi due momenti a scapito dell'altro, ma che il più delle volte cercherà di armonizzare e conciliare i medesimi nella pratica quotidiana dei devoti.

Gesù aveva certamente familiarità con le tre preghiere canoniche della tradizione ebraica: lo *Shemà* del mattino, la *Tefillah*, preghiera del pomeriggio e lo *Shemà* della sera. Il Signore si riferisce esplicitamente allo *Shemà* in Marco 12,29, vi allude in Luca 10,26, inoltre da Atti 3,1 apprendiamo che i discepoli, evidentemente sull'esempio del Maestro, erano assidui nella recita della *Tefillah*, la preghiera pomeridiana, quella forse più importante e rappresentativa del mondo ebraico, costituita da una serie di diciotto benedizioni.

Anche esteriormente Gesù, rimanendo fedele agli atteggiamenti tipici della preghiera ebraica (s'inginocchia, si prostra, alza gli occhi al cielo),³ mostra di voler rispettare, soprattutto nel suo ministero pubblico, i tempi e le forme della preghiera tradizionale d'Israele. Pur, però, nella frenetica attività che la sua missione necessariamente comportava, sapeva trovare il tempo di ritirarsi in luoghi solitari, spesso

¹Cfr. Mt 5,3; 26,39; Lc 22,42; Mc 14,36.

²Mt 6,7; 5,44; 9,38; Lc 22,40.

inaccessibili, per pregare da solo o con i suoi discepoli prediletti. Diversi sono gli episodi riportati nei Vangeli: in Marco 1,35 Gesù «molto prima del giorno, si levò, uscì e si ritirò in un luogo solitario, e là pregava», in Matteo 14,23 e Marco 6,46 «sali sul monte da solo per pregare». In situazioni particolarmente delicate, inoltre, Gesù pregò tutta la notte: prima della elezione dei dodici apostoli, prima della Passione, pochi giorni prima della Trasfigurazione. Non siamo, purtroppo, in grado di sapere come concretamente il Cristo pregasse in questi momenti di solitudine. D'altra parte s'impone la considerazione che una preghiera direttamente rivolta dal Figlio al Padre si sottrae necessariamente ad ogni tentativo di classificazione. Occorre, tuttavia, rilevare che gli atteggiamenti di Gesù nei confronti della preghiera sono stati fonte di continua ispirazione per tutta la successiva pratica cristiana. Se, infatti, l'adesione del Cristo alla tradizionale recita dei salmi deve essere stata all'origine della fortuna che la preghiera salmodiale e vocale, sia comunitaria che privata, ha sempre avuto nella storia della Chiesa, d'altra parte è da presumere che la preghiera solitaria del Signore, come anche il suo ritiro nel deserto, abbiano stimolato la ricerca, da parte di spiriti fervorosi, di metodi e percorsi di vita che potessero favorire un tipo di preghiera particolarmente intimo e contemplativo.

Il desiderio di imitare il più possibile la preghiera di Gesù, preghiera di amore, di lode e di obbedienza nei confronti del Padre estesa quanto la sua vita, sarà proprio già degli apostoli e attraverserà, in seguito, tutta la millenaria storia della spiritualità cristiana. È in quest'ottica che sono da leggere i consigli e i «metodi» che i grandi maestri di spiritualità, come la semplice pietà popolare, sapranno elaborare nel corso dei secoli per facilitare tale cammino di imitazione, per corrispondere al monito dell'Apostolo di pregare incessantemente (1 Tess 5,17) e per conseguire quello «stato» di preghiera, inteso come «comunione col Padre e col Figlio Suo Gesù Cristo»⁴ nello Spirito Santo, che costituisce la meta della vita cristiana.

È all'interno di questo ordine di idee e di atteggiamenti spirituali, orientati ad una imitazione della preghiera «solitaria» di Gesù, che occorre inquadrare una delle correnti più antiche della spiritualità cristiana: l'Esicasmo.

CENNI STORICI

La storia dell'Esicasmo si confonde con le origini stesse del monachesimo e, stando a quanto emerso da alcuni recenti studi,⁵ accanto alla scontata impronta biblica e cristiana dei metodi di preghiera e dei percorsi ascetici che gli sono propri, sembra occorra evidenziare il legame, soprattutto sul piano delle pratiche ascetiche, che unisce l'Esicasmo all'antica filosofia greca. Già in quest'ambito si erano sviluppati metodi di preghiera che, utilizzando le energie psicofisiche dell'uomo, erano orientati verso l'unione estatica con la Divinità. Inoltre le diverse antropologie presenti nelle principali scuole filosofiche greche avevano già evidenziato l'importanza del «cuore» quale «centro» psicofisico dell'uomo e, a un più alto livello, come

³Lc 22,41; Mt 26,39; 14,19; Mc 14,35; 7,39; Gv 11,41.

⁴1 Gv 1,3.

⁵Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci padri dell'esicasmo. La sintesi di Nikodemo Aghiorita*, Il leone verde, Torino 2000.

«luogo» privilegiato dell'esperienza spirituale. Da qui il legame di affinità e continuità tra la cultura spirituale dell'antica Grecia e l'Esicasmo, il quale è innanzitutto caratterizzato da una particolare forma di preghiera chiamata appunto «preghiera del cuore».⁶

Il termine *esychia* (quiete - tranquillità - pace - riposo) connota l'Esicasmo come una forma di spiritualità eminentemente contemplativa che tende all'unione con Dio attraverso la ripetizione continua, nel cuore, di una breve formula di preghiera che diviene in tal modo *katastasis*, ovvero stabile disposizione interiore.⁷

Gli studiosi generalmente distinguono cinque periodi dell'Esicasmo:

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

Personaggio simbolo, celebrato in tutta la letteratura ascetica quale autentico padre dell'Esicasmo, fu Arsenio, nato a Roma intorno al 354. Arsenio, attesta la tradizione, dopo aver trascorso una vita alquanto dissipata alla corte di Costantinopoli, rientrò in se stesso e «pregò dicendo: “Signore guidami nella via della salvezza”. E giunse a lui una voce che disse: “Arsenio fuggi, taci, rimani tranquillo (*esycaze*)”».⁸

La vicenda di Arsenio verrà sempre in seguito ricordata e meditata da tante generazioni di esicasti perché nelle tre brevi parole (fuggi - taci - rimani tranquillo) viene espresso in modo straordinariamente sintetico e pregnante l'intero percorso spirituale dell'Esicasmo, caratterizzato, appunto, da solitudine, silenzio e pace del cuore. Questi tre elementi, sperimentati a livelli di radicalità diversa nelle varie fasi storiche dell'Esicasmo e a seconda delle concrete situazioni di vita dei praticanti (inizialmente e per molto tempo esclusivamente religiosi, in epoca moderna anche laici), costituiranno sempre gli ingredienti ascetici principali di una corrente di spiritualità che riconoscerà come condizione indispensabile per raggiungere il «luogo del cuore» la fuga dal mondo e la pratica dal silenzio.

Numerose sono le indicazioni presenti nei padri esicasti riguardanti gli atteggiamenti giudicati mondani da fuggire con decisione. In termini generali si può dire che i padri sospettano che ogni tipo di comodità possa normalmente comportare un danno spirituale.⁹ Particolarmente significative le indicazioni relative al letto, che deve essere duro e basso in modo da mantenere il contatto con la terra¹⁰ e favorire la castità e l'umiltà, e quelle relative al cibo. Con riferimento a quest'ultimo si prescrive l'astinenza dai cibi grassi, quindi innanzitutto dalle carni, in misura minore dai latticini e dalle uova e si raccomanda l'uso limitato dell'olio. Le motivazioni addotte sono di ordine sia fisico (il cibo grasso nuoce alla salute del corpo), che spirituale: la carne e gli altri alimenti grassi impedirebbero la naturale capacità di discernimento dello

⁶*Ibi*, p. 5.

⁷Cfr. T. SPIDLIK, *La spiritualité de l'Orient chrétien*, II. *La prière*, OCA 230, Roma 1988, pp. 323-324; L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., p. 5.

⁸*Vita e detti dei padri del deserto*, Città Nuova, Roma 1997, pp. 94-95; cfr. PG 65,88 b.

⁹Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., p. 82.

¹⁰*Ibi*, p. 82.

spirito (*nous*) e addirittura «l'illuminazione (*ellampis*) soprannaturale operata dallo Spirito Santo».¹¹ Nikodemo Aghiorita nel celebre *Manuale*, autentica sintesi moderna dell'Esicasmo scritta sul finire del XVIII secolo, ricorda che «questo è l'insegnamento della tradizione ascetica e dei santi padri».¹²

Per quanto riguarda il secondo elemento caratteristico della disciplina ascetica propria dell'Esicasmo, il silenzio, numerosissime sono, ancora una volta, le indicazioni presenti negli scritti dei padri. Negli *Apophthegmata Patrum*, i detti dei padri del deserto, ricorrono spesso esempi di «solitari» che riuscivano ad osservare un silenzio perfetto (Poemen, Or, Silvanos, Sisoës, ecc.) e anche presso i monaci siriaci tale pratica godeva di una enorme considerazione. Secondo Isacco di Ninive il silenzio profondo introduce l'anima nel mondo spirituale essendo il silenzio «mistero del mondo futuro e la lingua organo del mondo presente».¹³

Queste fondamentali prescrizioni ascetiche, presenti già nei primi secoli del monachesimo e rimaste sostanzialmente invariate lungo tutto l'arco della millenaria storia dell'Esicasmo, saranno continuamente contestualizzate e personalizzate dalle diverse scuole e dai diversi maestri di vita spirituale attraverso l'inserimento in percorsi di perfezione centrati tutti sulla pratica della «preghiera continua».

Già presso le prime generazioni di monaci è soprattutto la disponibilità eroica a perseverare nell'esercizio della preghiera incessante a distinguere l'asceta dalle persone comuni. Si narra che il padre Arsenio «il sabato sera, quando già spuntava la domenica, volgeva le spalle al sole e stendeva le mani al cielo in preghiera, finché di nuovo il sole gli risplendeva in viso; allora soltanto si metteva seduto».¹⁴ Padre Bessarione venne trovato da un discepolo nella propria cella «in piedi, in preghiera, con le braccia tese al cielo. Rimase così quattordici giorni».¹⁵ Per Epifanio il «vero monaco deve avere incessantemente nel cuore la preghiera e la salmodia».¹⁶

Proprio per realizzare l'ideale di una preghiera ininterrotta lungo tutto l'arco della giornata accanto alla lettura della Bibbia e alla recita dei salmi, già a partire dal IV secolo, presso i padri del deserto si era diffusa la pratica di ripetere brevi invocazioni tratte dalla Sacra Scrittura. «Alcuni chiesero al padre Macario: "Come dobbiamo pregare?" L'anziano rispose loro: "Non c'è bisogno di dire vane parole, ma di tendere le mani e dire: - Signore, come vuoi e come sai, abbi pietà di me"».¹⁷ Sant'Agostino in una celebre lettera ci informa che in Egitto i monaci facevano orazioni «brevissime e come lanciate rapidamente» (*quodammodo jaculatas*), da qui l'uso di chiamare tali formule di preghiera «giaculatorie».¹⁸

Cassiano, che non fa che trasferire i metodi orientali in Occidente, parla di una formula «*dominicae orationis*» consistente nella ripetizione continua del Padre Nostro e della «*spiritualis theoriae*» costituita dal celebre salmo 69: «*Deus in auditorium meum intende; Domine ad adiuvandam me festina*».¹⁹

Nei secoli successivi gradualmente si diffuse la pratica di privilegiare tra le tante giaculatorie utilizzate in precedenza dai monaci, quelle contenenti il Nome per eccellenza, il Nome di Gesù. Già san Giovanni

¹¹*Ibi*, p. 92.

¹²*Ibidem*.

¹³ISACCO DI NINIVE, *De Perfectione religiosa*, cap. 65, a cura di P. Bedjan, Otto Harrassowitz, Lipsia 1909, p. 450.

¹⁴*Vita e detti...*, cit., p.102.

¹⁵*Ibi*, p. 149.

¹⁶*Ibi*, p. 177.

¹⁷*Ibi*, pp. 311-312.

¹⁸S. AGOSTINO, *Epist.* 129, 20, PL 33, 501.

Climaco (VI-VII sec.) nella *Scala del Paradiso* sottolinea che «l'*esichia* consiste nello stare in continua adorazione del Signore, sempre alla sua presenza con il ricordo di Gesù aderente al suo respiro [dell'orante], allora potrai toccare con mano i vantaggi dell'*esichia*».²⁰ Questo testo costituisce uno dei primi indizi della associazione della ripetizione del Nome di Gesù al respiro, secondo una prassi che s'imporrà decisamente presso i circoli esicasti in epoca posteriore.

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

Da qui in avanti i metodi psicofisici, già probabilmente praticati in precedenza, verranno codificati e ampiamente diffusi soprattutto nel monte Athos che con l'arrivo, verso la prima metà del XIV secolo, di Gregorio il Sinaita diventerà, fino all'epoca moderna, il vero cuore spirituale dell'Oriente cristiano. All'Athos la preghiera del cuore si fisserà decisamente nella sua formula classica centrata sull'invocazione del Nome di Gesù inserita nel respiro. La giaculatoria nella sua espressione più ampia dice: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». Tuttavia, la medesima si trova anche abbreviata in modo da facilitarne l'inserimento nel respiro e rispettare meglio la sensibilità spirituale del praticante. Alcune varianti particolarmente suggestive indicate dai padri esicasti sono per esempio: «Gesù mio», «Gesù mio amato», «Gesù mio aiutami», «Gesù mio salvami».²¹

Sempre all'Athos, la preghiera di Gesù e più in generale l'Esicasmò, troveranno una prima fondazione teologica attraverso l'opera di Gregorio Palamas nel XIV secolo: «le sue formulazioni sulle energie divine e la luce increata, centro delle polemiche teologiche del secolo, divennero un patrimonio ufficialmente acquisito dalla teologia ortodossa».²²

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

¹⁹CASSIANO, *Collationes* 9,18; 10,10.

²⁰GIOVANNI CLIMACO, *La scala del Paradiso*, Città Nuova, Roma 1996, p. 318.

²¹L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., p. 302.

profonde dell'uomo contemporaneo, è che la preghiera del cuore o preghiera di Gesù cessa di essere patrimonio esclusivo degli ambienti monastici. Con la sua diffusione relativamente recente tra i laici, la preghiera del cuore è diventata uno dei luoghi d'incontro più interessanti tra Occidente e Oriente cristiano e strumento di autentica esperienza spirituale per quanti sono chiamati a vivere e operare nel mondo.

IL CUORE E LA PREGHIERA DEL CUORE

«La preghiera di Gesù libera da tutto, tranne che da Gesù».²³

Con queste parole un monaco della Chiesa d'oriente ha, in epoca recente, espresso la propria entusiastica convinzione circa l'efficacia spirituale di una preghiera caratterizzata dalla continua ripetizione del Nome per eccellenza, quello di Gesù, inserito nel respiro. La persuasione che il Nome di Gesù sia portatore, come nessun altro nome, della forza e della presenza della Divinità, sembra antica quanto il cristianesimo e non ha mancato di suscitare violente controversie teologiche nell'ambito della Chiesa d'Oriente.²⁴ Una pia tradizione fa risalire la pratica della preghiera di Gesù addirittura alla Vergine; nel Pastore di Erma troviamo: «Il nome del Figlio di Dio è grande e immenso; ed è Lui che sostiene il mondo».²⁵

Un celebre teologo ortodosso, padre Sergio Bulgakov scrive: «Il mezzo più importante per la vita di preghiera è l'invocazione del Nome di Dio [...] Quello che più importa, quello che costituisce il cuore stesso dell'orazione è ciò che viene chiamata preghiera di Gesù: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!" [...] Gli asceti affermano che questo Nome racchiude la forza e la presenza di Dio. Dio non è soltanto invocato, ma è già presente in questa invocazione».²⁶

Al di là della polemica, tutta interna alla Chiesa d'Oriente, tra una concezione «sacramentale» ed una «strumentale-pedagogica» del Nome di Gesù, sul piano pratico viene un po' da tutti riconosciuto che la piena efficacia spirituale dell'invocazione del Nome, ed eventualmente anche di altre giaculatorie, si ha quando la preghiera cessa di essere semplicemente vocale e mentale per essere preghiera del cuore, ossia recitata e celebrata nel cuore.

Proprio per questo l'Esicasmò si presenta come una sorta di strategia per scoprire il «luogo del cuore», per rimanervi dentro, per combattere tutto ciò che impedisce di rimanervi e per passare dalla cosiddetta «preghiera di sforzo», ancora distratta e deviata dalle passioni, alla preghiera nello Spirito Santo.

Le tecniche psico-fisiche, cui si è accennato in precedenza, sono da vedere precisamente come degli aiuti, adatti soprattutto ai principianti, per riuscire con maggiore facilità ad individuare il luogo del cuore e per fissarvi l'attenzione. Le indicazioni presenti a questo riguardo nei padri esicasti sono sempre molto scarse, in considerazione anche del fatto che normalmente i metodi di preghiera venivano trasmessi

²²Ibi, p. 6.

²³UN MONACO DELLA CHIESA D'ORIENTE, *La preghiera di Gesù. Genesi, sviluppo e pratica nella tradizione religiosa bizantino-slava*, Morcelliana, Brescia 1964, p. 79.

²⁴Cfr. ibi, p. 90.

²⁵PASTOR HERMAE, lib. III, similitudine IX, cap. 14.

²⁶In UN MONACO..., *La preghiera di Gesù*, cit., pp. 91-92.

oralmente da maestro a discepolo.²⁷ Callisto e Ignazio Xanthopouli (XIV sec.) fanno esplicito riferimento al problema della trasmissione della pratica esicastica in questi termini: «Ma tu, e chiunque voglia vivere secondo Dio [...] affrettati, come ti è stato mostrato prima, a trovare un maestro immune da errore e perfetto [...] Questo maestro ti inizierà, l'una dopo l'altra e per ordine, a tutte le cose necessarie e gradite a Dio; anzi ti condurrà per mano alle cose che piacciono a Dio, alle cose più spirituali e che non vengono fatte conoscere ai più».²⁸

Sempre a proposito dei metodi e delle tecniche psicofisiche un autore contemporaneo, monaco della Chiesa d'Oriente, scrive: «Coloro (e ve ne sono ancora), che hanno una conoscenza pratica dei procedimenti esicasti, non scrivono più nulla in proposito».²⁹

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

Innanzitutto: che cosa significa pregare per gli esicasti?

«La via verso Dio», scrive un celebre autore russo, «è un pellegrinaggio interiore compiuto dalla mente nel cuore».³⁰

Per l'Esicasmo l'essenza della preghiera consiste nel rimanere alla presenza di Dio con la mente nel cuore ed è perciò «elevazione della mente e del cuore verso Dio».³¹ Occorre arrivare a pregare non con «la mente nella testa», ma «con la mente nel cuore»³²: «la cosa principale è di restare davanti al Signore con la mente nel cuore [...] L'essenziale è dimorare in Dio e questo camminare in presenza di Dio significa che tu vivi con la convinzione costantemente presente alla tua coscienza che Dio è in te, così come è in ogni cosa; vivi con la ferma certezza che Dio vede tutto ciò che è in te e che ti conosce meglio di quanto tu stesso non ti conosca».³³

La preghiera del cuore diventa preghiera incessante quando si esprime in un «vivere continuamente in Dio con attenzione e sentimento» in modo tale da «consacrare tutte le nostre attività a Lui che vede tutto e che è presente dappertutto».³⁴

Se si è in grado di rimanere costantemente in questo stato si diventa dei «reclusi» spirituali: «Cosa significa essere un recluso? Vuol dire che la tua mente racchiusa nel cuore, resta in adorazione davanti a Dio e non prova nessun desiderio di abbandonare il cuore».³⁵

Per tutta la tradizione esicastica è un dato scontato che la porta del cielo e la porta del cuore siano la medesima porta. Scrive Isacco di Ninive: «Entra nella stanza del tesoro che è in te e così vedrai la stanza del tesoro del cielo: sono infatti la stessa cosa e c'è un'unica entrata per tutte e due».³⁶

²⁷Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., pp. 512-513.

²⁸In *La Filocalia*, IV, Gribaudi, Torino 1987, p. 170.

²⁹UN MONACO..., *La preghiera di Gesù*, cit., Morcelliana, Brescia 1964, p. 77.

³⁰In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, Gribaudi, Torino 1980, p. 74.

³¹*Ibi*, p. 55.

³²Cfr. *ibi*, p. 70.

³³In *ibi*, p. 101.

³⁴In *ibi*, pp. 83-84.

Per l'Esicasmò il cuore è il centro oltre che della nostra vita fisica anche di quella affettiva e spirituale: «là dove provi tristezza, gioia, ira e ogni altra emozione: rimani lì con attenzione [...] Resta nel tuo cuore con la certezza che anche Dio è là, ma non indagare su come Egli è là».³⁷

Il cuore fisico viene dai padri esicasti visto come il semplice supporto materiale del «cuore profondo» luogo della nostra vita affettiva e spirituale. Per Nikodemo Aghiorita la centralità del cuore si manifesta a vari livelli: sul piano fisico il cuore è in posizione centrale rispetto al resto del corpo; su quello psichico è luogo di convergenza delle sensazioni e delle potenze del corpo e dell'anima (*psyche*); sul piano spirituale in esso confluiscono e si scontrano le forze del bene e del male.³⁸

Caratteristica peculiare del cuore è di contenere, per questo motivo è detto «sede», «talamo», «trono», «cella dell'anima», «stanza del cielo», «tempio».³⁹

È nel cuore che attraverso il battesimo abita la Grazia, «in esso si trovano la consapevolezza, la coscienza, l'idea di Dio e della nostra assoluta dipendenza da Lui, e tutti i tesori eterni della vita spirituale».⁴⁰ Di questi tesori Macario l'Egiziano parla in questi termini: «Il cuore è un piccolo vaso, ma ogni cosa è contenuta in esso: Dio è là, e anche gli angeli, la vita, il Regno, le città del cielo e i tesori della Grazia».⁴¹ Se, quindi, il cuore è «centro» e «dimora» dell'essere umano, quando viviamo al di fuori di esso viviamo in una sorta di condizione alienata della quale, per lo più, non si è nemmeno consapevoli. Teofane il Recluso scrive a questo proposito: «Quando siamo nel nostro cuore, siamo a casa nostra, quando non siamo nel cuore siamo dei senza tetto».⁴²

La difficoltà a dimorare nel cuore, stando a quanto attestato da tutta la letteratura esicastica, dipende essenzialmente dalle «malattie» dell'anima, dalle passioni non controllate, in ultima analisi dal peccato che soffoca il «germe» di vita divino ricevuto mediante il battesimo. Già i padri del deserto sottolineavano che nel cuore si annidano tre mostri terribili: l'oblio, la pigrizia, l'ignoranza.⁴³

L'uomo vive normalmente in una condizione di sonno spirituale, di mancanza di consapevolezza della realtà. La realtà che facilmente si dimentica è che Dio esiste, che è dentro di noi, che, presente in ogni cosa, tutto sostiene e che l'uomo è sempre sotto il Suo sguardo amoroso. Teofane il Recluso ammoniva di tenere sempre «gli occhi della mente rivolti verso Dio [...] tutti gli errori della vita dipendono dall'ignoranza di questo principio».⁴⁴ Ogni istante della vita trascorso senza il ricordo di Dio è vissuto nell'ignoranza. Quando ciò si verifica, l'uomo vive nella propria immaginazione, nei propri pensieri, ma non nella realtà. La preghiera incessante, la preghiera di Gesù inserita nel respiro, ha innanzitutto la funzione di aiutare l'uomo a ricordare la verità essenziale: Dio c'è e in Cristo Gesù si è fatto uomo.

³⁵In *ibi*, p. 255.

³⁶In *ibi*, p. 167.

³⁷In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, Gribaudi, Torino 1980, p. 193.

³⁸Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., p. 219.

³⁹Cfr. *ibi*, pp. 219-220.

⁴⁰In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 193.

⁴¹In *ibi*, p. 48.

⁴²In *ibi*, pp. 194-195.

⁴³Cfr. *ibi*, p. 204.

⁴⁴In *ibi*, p. 177.

La pigrizia spirituale, l'accidia, la mancanza cioè di forza e tensione spirituale, è strettamente legata alla dimenticanza di questa verità essenziale ed espone l'anima umana ad essere dominata da passioni di vario tipo. In questo caso «la mente, come un uccello bagnato e intirizzito, non può alzarsi in volo verso il ricordo di Dio».⁴⁵ Priva del ricordo di Dio, la mente vaga di pensiero in pensiero, in una condizione di costante distrazione e alienazione. Gli autori spirituali ricordano che l'uomo con il peccato originale ha perso il potere di agire spiritualmente. Simeone il Nuovo Teologo ammonisce che con l'esilio dal Paradiso «il Divisore, assieme ai suoi demoni, ha trovato accesso alla facoltà razionale di ogni uomo e può così influenzarla giorno e notte. Alcuni ne sono poco soggetti, altri di più, ed altri ne sono tantissimo».⁴⁶ Da qui un generale atteggiamento di diffidenza nei confronti di ogni indagine esclusivamente razionale sulla vita e sui contenuti della vita spirituale in particolare. Un aneddoto significativo. Un giorno il padre del monachesimo Antonio si rivolse in preghiera a Dio domandandogli il perché delle tante differenze di condizioni presenti tra gli uomini: «Perché alcuni muoiono giovani, altri vecchissimi? Perché alcuni sono poveri e altri ricchi [...]?» Inequivocabile la risposta del Signore: «Antonio vigila su te stesso. Sono giudizi di Dio questi: non ti giova conoscerli».⁴⁷ La ricerca di risposte sul piano puramente intellettuale agli interrogativi fondamentali dell'esistenza impedisce di sviluppare quell'atteggiamento di abbandono fiducioso nel Signore che costituisce già una risposta, sul piano della fede, al mistero della vita. Ciononostante la via della quiete, l'Esicasmò, non costituisce una tendenza irrazionalistica della spiritualità cristiana: la ragione umana non deve essere abolita, ma purificata e il «luogo» della purificazione è precisamente il cuore. Si tratta in definitiva di pervenire ad una riunificazione della componente psichica con quella affettiva – spirituale dell'uomo con l'aiuto determinante, oltre che dei sacramenti, della preghiera.

«La mente e il cuore», afferma Teofane il Recluso, «devono essere uniti: solo allora potrà cessare il vagabondaggio dei pensieri e si troverà un timone per dirigere la barca dell'anima, una leva con la quale mettere in moto tutto il mondo interiore».⁴⁸ Da qui l'importanza di una vigilanza continua sui pensieri che caratterizza la disciplina interiore dell'Esicasmò. In esso l'intera ascesi (la dieta, il dormire per terra, i digiuni, ecc.) ha essenzialmente lo scopo di facilitare il controllo dei pensieri.

I termini che ricorrono con maggiore frequenza nei testi di spiritualità sono quelli di «custodia del cuore», «sobrietà», «attenzione», «vigilanza». I padri esicasti sono spesso chiamati «peptici», dediti cioè alla sobrietà (*neptis*) intesa, appunto, come vigilanza sui pensieri. Secondo un'immagine tradizionale, il vero asceta deve custodire il cuore come il monaco portinaio deve custodire la porta del convento o l'Angelo quella del Paradiso. Evagrio Pontico ammonisce: «Sii portinaio del tuo cuore e non lasciar entrare alcun pensiero senza averlo prima interrogato. Ad ogni pensiero chiedi: Sei dei nostri o dei nostri avversari?»⁴⁹

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

⁴⁵In *ibi*, p. 169.

⁴⁶In *ibi*, p. 204.

⁴⁷*Vita e detti...*, cit., p. 82.

⁴⁸In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 169.

⁴⁹EVAGRIO P., *Lettera* 11,3, a cura di W. Frankenberg, Berlino 1912, p. 575.

a tutta la tradizione monastica antica che l'origine di un pensiero negativo non possa essere che esterna alla natura umana e debba, pertanto, ricercarsi in suggestioni provenienti dai demoni. Si tratta di tentazioni che mettono alla prova l'uomo, ma che possono agire solo attraverso il libero consenso della sua volontà. La letteratura spirituale orientale distingue, per lo più, sei momenti attraverso i quali un pensiero passa prima di trasformarsi in passione. Dapprima c'è la *suggestione*: un pensiero negativo che si affaccia nella mente. A questa segue il *colloquio* con l'immagine negativa. Se l'immagine non è respinta si giunge al *consenso*: è il momento del peccato vero e proprio. Il momento della *lotta* precede o segue quello del consenso. Alla fine della sequenza c'è la *prigionia* che è attrazione violenta del cuore nei confronti del pensiero negativo. Quest'ultima, se non contrastata, conduce alla «passione» intesa come abituale inclinazione al male preceduta da tutta una serie di consensi. È quindi nella mente che occorre esercitare, attraverso la pratica della preghiera continua, una costante vigilanza, o sobrietà. Teofane ce ne lascia una descrizione in questi termini: «Dopo aver scacciato dalla mente ogni pensiero mediante il ricordo della presenza di Dio, resta sulla porta del cuore e sorveglia attentamente tutto quello che passa di lì [...], non permettere che il cuore si attacchi a nient'altro che a Dio». ⁵⁰ Per gli autori esicasti c'è vita spirituale se c'è questo impegno, illuminato dalla Grazia, ad esercitare una continua vigilanza sui pensieri.

Il primo frutto spirituale della sobrietà (*neptis*) è dato dal sorgere di un sentimento di amore che spinge l'anima verso Dio. Si tratta di un dono che comincia a porre, nel cuore, le fondamenta dell'ascesa verso Dio. Tuttavia, gli autori spirituali sottolineano che in tutto questo non c'è nulla di meccanico, l'uomo può liberamente accogliere e coltivare tale dono oppure respingerlo. Nel primo caso «questo sentimento che si esprime in una specie di calore, si trasformerà in fiamma», nel secondo «se viene soffocato da una condotta indegna, anche se non gli sarà preclusa la possibilità di riconciliarsi e riavvicinarsi nuovamente a Dio, tuttavia questo sentimento non gli sarà più concesso così immediatamente e gratuitamente: lo attenderà un faticoso lavoro di ricerca prima di riottenere, attraverso la preghiera, questo sentimento perduto». ⁵¹

Simeone il Nuovo Teologo ammonisce: «Come uno, gettando polvere sulla fiamma di una fornace accesa, la spegne, allo stesso modo le preoccupazioni di questa vita e ogni tipo di attaccamento a cose meschine e di nessun valore, distruggono il calore del cuore acceso agli inizi». ⁵²

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

Un primo genere di calore non ancora strettamente spirituale si ottiene quando, dimorando in preghiera con la mente nel cuore, si perviene ad uno stato di attenzione profonda che dà origine ad un particolare calore il quale, a sua volta, trattiene l'attenzione. Questo calore non è ancora un dono particolare dello Spirito Santo, però, se ben utilizzato può favorire dei moti di tipo spirituale. ⁵³

Il calore strettamente spirituale, dono dello Spirito Santo, è accompagnato da una particolare dolcezza che è in grado di riconoscere solo chi ne abbia fatto direttamente esperienza. Il segno del sopraggiungere del calore dello Spirito Santo è dato da una improvvisa sospensione dei pensieri, unificati in una incessante

⁵⁰In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 131.

⁵¹In *ibi*, p. 61.

⁵²In *La Filocalia*, III, Gribaudi, Torino 1985, p. 362.

concentrazione su Dio: «allora il brulicare dei pensieri si placa. Accade all'anima la stessa cosa che capitò all'emorroissa: "il flusso di sangue cessò" (Lc 8,44)».⁵⁴ Gregorio Sinaita afferma che «l'operazione della Grazia è la potenza del fuoco dello Spirito che agisce con gioia e felicità del cuore, fortifica, riscalda e purifica l'anima, sospende per un po' i pensieri e, per un certo tempo, fa morire il movimento del corpo».⁵⁵

Da questo momento in avanti inizia la cosiddetta, *theosis*, la divinizzazione dell'uomo, la «trasfigurazione o spiritualizzazione dell'anima e del corpo». ⁵⁶La spiritualizzazione di tutte le componenti dell'essere umano porta alla formazione del cosiddetto «corpo di luce».⁵⁷ Si tratta di uno stato di reintegrazione di tutto l'uomo il quale recupera una condizione di purezza originaria, andata perduta con il peccato, e realizza pienamente la Grazia battesimale. «Tutta la fatica ascetica e l'ascesa mistica si concretizzano nella formazione di quella veste bianca che è il requisito indispensabile per poter partecipare al banchetto delle nozze mistiche cui siamo invitati».⁵⁸

Questo percorso di trasformazione, come già accennato, è caratterizzato dalla disponibilità, da parte dell'asceta, a ingaggiare una battaglia continua contro le passioni che tendono sempre a soffocare la fiamma dello Spirito accesa nel cuore dell'uomo. Le passioni, scrive Teofane il Recluso, «sono come l'umidità che t'impregna e il legno umido non brucia».⁵⁹

Sono le passioni, non domate o non ancora perfettamente domate, a determinare una condizione di aridità spirituale che anche dopo anni d'impegno nel cammino di perfezione rischia di far sprofondare l'asceta in uno stato di sfiducia nelle proprie capacità di progresso. Questa condizione di aridità, stando agli autori spirituali, può costituire una semplice prova utile per fortificare gli animi, più di frequente è la conseguenza di atti o pensieri di collera, di rancore, di critica e di orgoglio. Quest'ultimo soprattutto, più di ogni altro atteggiamento, fa perdere lo stato di Grazia. Scrive Teofane: «Che cos'è che, più di ogni altra cosa, mantiene la Grazia nell'anima? L'umiltà. E cosa la fa allontanare più di ogni altra? L'orgoglio, la stima di se stessi, la fiducia nei propri mezzi. La Grazia si allontana non appena avverte il fetore dell'orgoglio interiore».⁶⁰ L'orgoglio, come ampiamente attestato da tutta la letteratura esicasta, è il grande nemico della vita spirituale; la pratica della preghiera continua inserita nel respiro, al contrario, costituisce il grande strumento per rinnovare ad ogni istante un atteggiamento di umile, fiducioso e amoroso abbandono in Dio. È questo atteggiamento, sempre rinnovato attraverso la pratica della preghiera incessante inserita nel respiro, che conduce a quello stato di assenza di preoccupazioni che a sua volta consente di prolungare la preghiera nel cuore senza distrazioni. Giovanni Climaco afferma che «è proprio dell'*esychia* il dono della amerimnia (assenza di preoccupazioni) che guida tutte le nostre azioni in qualunque contingenza spirituale o materiale».⁶¹

⁵³Cfr. CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., pp. 95-96.

⁵⁴In *ibi*, p. 67.

⁵⁵In I PADRI ESICASTI, *L'amore della quiete*, Qiqajon, Magnano (Vc) 1993, p. 82.

⁵⁶In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 157.

⁵⁷Cfr. L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., pp. 457-463.

⁵⁸In L. ROSSI, *I filosofi greci...*, cit., pp. 405-406.

⁵⁹In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 208.

⁶⁰In *ibi*, p. 262.

⁶¹GIOVANNI CLIMACO, *La scala del paradiso*, cit., p. 315.

È, quindi, soprattutto attraverso l'umiltà che si mantiene e consolida ogni dono dello Spirito, e si perviene all'esperienza della carità. Quando nelle pratiche religiose mancano umiltà e amore, manca tutto, infatti: «Ciò che è spirituale nasce quando esse nascono e si sviluppa quando esse si sviluppano».⁶²

Si racconta che Antonio il Grande un giorno ebbe la visione di «tutte le reti del maligno distese sulla terra», e disse gemendo: «Chi mai potrà scamparne?». La risposta dal cielo fu: «l'umiltà».⁶³ Senza di essa non si può giungere alla meta ultima della preghiera e della vita spirituale che si consegue quando il fuoco dello Spirito, che «intercede per noi con gemiti inesprimibili»⁶⁴, appare e prega nel cuore dell'uomo.

Gli autori spirituali generalmente distinguono, come già accennato, tre gradi di preghiera. Il primo livello è quello della preghiera «ardua», faticosa, ancora distratta e mentale; il secondo livello è quello della preghiera «spontanea», «quando la preghiera esiste ed agisce di per se stessa»⁶⁵ perché già ispirata dallo Spirito Santo; ancora più in alto c'è la preghiera detta d'«estasi» o d'«incanto». In essa quando lo Spirito «scende» nel cuore «l'anima, trasportata da esso, entra in uno stato di contemplazione [...] dimentica ciò che la circonda e smette di ragionare, non fa altro che contemplare; inoltre non ha più potere di controllarsi né di interrompere questo stato».⁶⁶ A quest'ultimo genere di preghiera del cuore sono riservate le grandi gioie della vita mistica. Isacco il Siro scrive: «le membra corporee non sono capaci di sostenere questa dolcezza e il cuore non è capace di accoglierla per la grandezza della sua delizia».⁶⁷

Si racconta di persone cui venne fatto il dono di questo genere di preghiera che sono rimaste in estasi per periodi di tempo molto prolungati. Del monaco Silvano si racconta che «una volta il suo discepolo Zaccaria entrò da lui e lo trovò in estasi, e le sue mani erano spalancate verso il cielo. Chiusa la porta, uscì. Venendo poi verso l'ora sesta e l'ora nona, lo trovò così. Verso l'ora decima, bussò e lo trovò che si riposava. Alle insistenti domande del discepolo su ciò che gli era capitato rispose: “Sono stato rapito in cielo e ho visto la Gloria di Dio [...]”».⁶⁸ In alcuni queste esperienze estatiche sono accompagnate, come ampiamente testimoniato dalla letteratura spirituale, da fenomeni di levitazione e di illuminazione del volto;⁶⁹ celebre a questo riguardo l'episodio del colloquio tra Serafino di Sarov e Motovilov.⁷⁰

Tuttavia gli autori spirituali sottolineano con forza che occorre affrontare la preghiera in «santa semplicità» senza desiderare di ricevere doni particolari e di fare esperienze straordinarie. Lo Spirito Santo, affermano, attraverso il Battesimo è dato a tutti, ma non in tutti è attivo perché soffocato da uno stile di vita indegno. Ciononostante ogni progresso, per quanto piccolo, nella vita spirituale e nella preghiera è ispirato, sostenuto e accompagnato dalla Grazia dello Spirito Santo che opera «assieme alle libere decisioni di ogni individuo».⁷¹ Chi desidera scoprire la bellezza della preghiera del cuore deve, pertanto, impegnarsi a fondo nella disciplina ascetica pur nell'umile consapevolezza che arrivare a pregare stabilmente con la mente nel

⁶²In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 274.

⁶³In *Vita e detti...*, cit., p. 83.

⁶⁴Rm 8,26.

⁶⁵In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 25.

⁶⁶In *ibi*, p. 67.

⁶⁷ISACCO DI NINIVE, *Discorsi spirituali*, Qiqajon, Magnano (Vc) 1985, p. 222.

⁶⁸*Vita e detti...*, cit., p. 463.

⁶⁹Cfr. *Vita e detti...*, cit., p. 424.

⁷⁰In T. SPIDLIK, *I grandi mistici russi*, Città Nuova, Roma, 1977, pp. 173-177.

⁷¹In CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera*, cit., p. 176.

cuore è un dono cui l'uomo non può pervenire con le proprie forze. A questo riguardo la vicenda di Massimo di Kapsokalivia appare particolarmente significativa. Massimo di Kapsokalivia, monaco all'Athos intorno alla metà del XIV sec., da molti anni desiderava ardentemente ricevere il dono della preghiera continua senza riuscire ad ottenerlo. Con questo scopo pregò a lungo la Vergine perché intercedesse a suo favore; finalmente, un giorno, mentre era assorto in preghiera davanti all'icona della Madre di Dio percepì un calore particolare nel cuore: da quel momento la preghiera del cuore non lo lasciò più né di giorno né di notte.

ATTUALITA' DELLA PREGHIERA DEL CUORE

Giovanni Paolo II in occasione dell'Angelus dell'11 agosto e del 3 novembre del 1996 è intervenuto pubblicamente sulla preghiera del cuore, presentandola, di fatto, come possibile luogo di incontro tra l'Oriente e l'Occidente cristiani.

«Con speciale predilezione», afferma il papa nell'Angelus del 3 novembre, «gli autori spirituali suggeriscono la preghiera del cuore che consiste nel saper ascoltare, in un silenzio profondo e accogliente, la voce dello Spirito. Particolarmente stimata è la preghiera di Gesù [...] Si tratta dell'invocazione "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore" [...] Ripetuta frequentemente con queste o simili parole, questa densa invocazione diventa come il respiro dell'anima... La piccola preghiera, dicevano i padri, è un grande tesoro e unisce tutti gli oranti davanti al volto di Cristo».

Tuttavia la preghiera del cuore nel senso proprio di una preghiera celebrata nel luogo più intimo dell'essere umano, là dove dimora lo Spirito e che proprio per questo diventa preghiera dello Spirito Santo, non è una novità per l'Occidente Cristiano. Tutti i santi e i contemplativi di ogni epoca hanno pregato in questo modo, hanno pregato nel cuore passando da un tipo di meditazione in cui la parte riservata alla riflessione è ancora preponderante ad un tipo di meditazione in cui c'è pura contemplazione, passività, assenza di ragionamento. Solo alcuni esempi. San Alberto Magno prescrive che l'orazione per essere efficace deve far ritornare il cuore in sé, ritorno che si esprime nello sforzo di raccogliere nella propria intimità pensieri e affetti dispersi al di fuori.⁷²

Bernardino de Laredo, temperamento fortemente contemplativo, raccomanda a chi prega il silenzio dell'intelletto, la serenità della memoria, la quiete della volontà.⁷³

Nella linea del più genuino Esicasmò, santa Teresa d'Avila nel *Castello interiore* descrive l'anima come un castello in cui abita, nella stanza più interna, il Cristo che dal Suo Trono di Gloria illumina tutte le stanze del castello. La preghiera è la porta del castello, e conduce alla stanza nuziale dove dimora il Cristo attraverso un processo di progressiva interiorizzazione e raccoglimento caratterizzato dal passaggio graduale

⁷²Cfr. S. ALBERTO MAGNO, *De forma orandi*, Ratisbona 1902, cap. 5.

⁷³Cfr. BERNARDINO DE LAREDO, *Subida del monte Sion*, cap. 8, in Aa. Vv., *La preghiera*, a cura di R. BOCCASSINO, Ancora-Colletti, Milano-Roma 1967, *La preghiera degli ordini mendicanti*, p. 584.

dall'orazione mentale, attiva, a quella passiva. Come per i padri esicasti, anche per santa Teresa d'Avila la preghiera «non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare».⁷⁴

È probabilmente superfluo ricordare il dottore mistico per eccellenza, san Giovanni della Croce, per il quale la quiete amorosa come nella più genuina tradizione esicasta è l'anima della vita spirituale. Per il santo spagnolo l'anima deve imparare a stare nella «quiete con attenzione e avvertenza amorosa in Dio».⁷⁵

Nonostante questa uniformità di concezioni relative al significato ultimo della preghiera, l'Occidente mostra una varietà di percorsi spirituali e metodi di orazione in gran parte sconosciuti all'Oriente Cristiano, più fedele alla tradizione antica della preghiera continua, di poche parole, «monologica». In Occidente normalmente l'itinerario per giungere ad una preghiera di tipo contemplativo, del cuore, conferisce, nella linea della grande spiritualità benedettina, un maggior spazio alla riflessione e all'immaginazione.

La *Regola* di san Benedetto disciplina la pratica della preghiera attraverso tre momenti che poi diverranno propri di tutto il monachesimo occidentale successivo: 1) lectio divina, 2) preghiera privata, 3) preghiera comunitaria. Particolarmente interessanti le indicazioni relative alla preghiera privata che risente ancora della dottrina dei padri e soprattutto di Cassiano il quale, come accennato, ha portato in Occidente la pratica della preghiera incessante appresa dai monaci del deserto. La *Regola* prescrive che la preghiera privata deve essere «*brevis et pura, non in multiloquio sed in puritate cordis et compunctione lacrimarum*»,⁷⁶ evidenziando ancora un significativo legame con la tradizione della preghiera monologica - esicasta.

Sulla linea della grande lezione benedettina, la successiva tradizione monastica concepirà la preghiera come un tutto organico che partendo dalla *lectio divina* e passando attraverso i momenti della *meditatio* e della *oratio*, giunge fino alla *contemplatio*. L'animo del religioso deve essere continuamente nutrito, attraverso la *lectio*, dalla parola ispirata in modo che questa, «ruminata» e approfondita nella *meditatio*, induca ad una risposta amorosa nella *oratio* e, ad un livello superiore, renda possibile la contemplazione dei misteri della realtà divina. In quest'ottica la *contemplatio* è vista come uno stato in cui le diverse potenze dell'anima acquistano, in virtù dell'assiduo esercizio della *lectio* e della *meditatio*, un potere semplificatore ed intuitivo che consente all'orante di abbracciare, con un unico sguardo interiore, il mistero in precedenza meditato. Alla scuola di quest'unico modulo di preghiera si sono formate generazioni di monaci la cui vita sarà soprattutto segnata dai tempi della preghiera liturgica, l'*Opus Dei*, nelle diverse ore della giornata. Ad esso si richiameranno, almeno indirettamente, i tanti percorsi di preghiera elaborati nell'ambito delle diverse famiglie religiose, i diversi metodi di orazione del Cinquecento e Seicento, e, in parte, anche alcune forme di preghiera popolare. Soprattutto nel Cinquecento e Seicento, in pieno clima controriformistico, si sono diffusi metodi di orazione che utilizzando in vario modo l'immaginazione, la riflessione sui misteri divini, i gesti simbolici, avevano lo scopo di facilitare a religiosi e laici il cammino di preghiera.

Particolarmente indicativi di questo nuovo clima culturale sono i celebri esercizi spirituali di sant'Ignazio in cui giocano un ruolo considerevole l'immaginazione e l'attivazione di tutte le facoltà dell'anima. Essenziale per tutta la preghiera ignaziana, come per altri metodi di orazione che si

⁷⁴S. TERESA DI GESU', *Castello interiore*, in *Opere*, Mans. IV, cap. 1, n° 7, OCD, Roma 1958, p. 813.

⁷⁵S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Salita del Monte Carmelo*, in *Opere*, libro 2, cap. 12, n° 8, OCD, Roma 1985, p. 114.

⁷⁶Cfr. *Regola*, cap. 20.

svilupperanno in seguito, è riempire tutte le «potenze» dell'anima (ragione - volontà - immaginazione - sentimenti) di Dio.

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

Le ragioni di questa dimenticanza sono, probabilmente, molteplici e non sempre facilmente individuabili. È lecito ipotizzare che alcuni metodi di preghiera e percorsi di spiritualità del passato abbiano fatto il proprio tempo non rispondendo più alle esigenze e alla sensibilità dell'uomo contemporaneo; per altri sarebbe auspicabile un impegno, soprattutto da parte del clero, per una loro nuova valorizzazione. Per quel che riguarda, invece, la preghiera del cuore e l'Esicismo alcune considerazioni sembrano imporsi, tenendo presente soprattutto il clima culturale della società contemporanea contraddittoriamente segnato da aspirazioni spiritualistiche e da abitudini materialistiche.

Nei *Racconti di un pellegrino russo*, il libro che ha maggiormente contribuito a diffondere anche in Occidente l'interesse per la preghiera del cuore, si trova l'indicazione non solo di un metodo per acquisire la preghiera del cuore, ma vengono descritti in maniera particolarmente suggestiva e accattivante alcuni degli effetti tipici della preghiera di Gesù. Un esempio particolarmente eloquente è costituito dal passo che segue. «La preghiera del cuore», scrive l'anonimo autore dei *Racconti*, «mi donava una tale gioia che mi sembrava d'essere l'uomo più felice della terra e non comprendevo come possa esservi una beatitudine maggiore nel Regno dei cieli. Non solo provavo questo sentimento dentro di me, ma anche l'intero mondo esterno mi appariva in un aspetto incantevole; ogni cosa mi induceva ad amare e ringraziare Dio. Uomini, alberi, piante, animali, tutto mi sembrava familiare e ritrovavo ovunque l'immagine del Nome di Gesù Cristo. A volte mi sentivo così leggero da credere di non avere più corpo, di volare felice nell'aria anziché camminare sulla terra. Altre volte invece penetravo all'interno di me stesso e distinguevo chiaramente le mie viscere, meravigliandomi della ingegnossissima struttura del corpo umano».⁷⁷

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

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

⁷⁷*Racconti di un pellegrino russo*, Città Nuova, Roma 1997, p. 191.

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

«Oggi», si legge al numero 72 dell'Enciclica, «via via che il Vangelo entra in contatto con aree culturali rimaste finora al di fuori dell'ambito di irradiazione del cristianesimo, nuovi compiti si aprono all'inculturazione. Problemi analoghi a quelli che la Chiesa dovette affrontare nei primi secoli si pongono alla nostra generazione. Il mio pensiero va spontaneamente alle terre d'Oriente, così ricche di tradizioni religiose e filosofiche molto antiche. Tra esse, l'India occupa un posto particolare. Un grande slancio spirituale porta il pensiero indiano alla ricerca di un'esperienza che, liberando lo spirito dai condizionamenti del tempo e dello spazio, abbia valore di assoluto». «Spetta ai cristiani di oggi», prosegue il testo, «innanzi tutto a quelli dell'India, il compito di estrarre da questo ricco patrimonio gli elementi compatibili con la loro fede così che ne derivi un arricchimento del pensiero cristiano». Queste parole del papa sembrano confermare che oggi il confronto con l'Oriente è soprattutto un confronto di tipo spirituale giocato nell'ambito degli itinerari della preghiera e della meditazione. Purtroppo, quanto nel secolo scorso Teofane il Recluso, pur ammiratore di san Francesco di Sales e di altri autori spirituali occidentali, lamentava, «sfortunatamente i cattolici non comprendono mai cosa sia la vera preghiera»,⁷⁸ esprime un punto di vista oggi largamente condiviso anche qui da noi, da quanti cercano, al di fuori delle Chiese occidentali, una risposta alle proprie esigenze spirituali.

In un opuscolo intitolato significativamente *Il cuore nella mistica cristiana e indiana* B. Vyseslavcev scrive: «Solo nella profondità di questo Sé, nel profondo del cuore, è possibile un contatto reale con Dio (*Dieu sensible au coeur*, Pascal), un'autentica esperienza religiosa senza la quale non vi è né vera religione, né vera etica».⁷⁹

Non è forse il richiamo della profondità del cuore, della interiorità, della pace, del silenzio a spingere tanti giovani e meno giovani a cercare la via dell'Oriente? Da questo punto di vista l'Esciasmo e la preghiera del cuore potrebbero costituire una delle possibili risposte, proveniente interamente dalla tradizione cristiana, ai bisogni spirituali del nostro tempo, e proprio per questo rappresentare un valido deterrente contro

⁷⁸In T. SPIDLIK, *La preghiera del cuore. Un incontro tra l'Oriente e l'Occidente*, in Aa. Vv., *Vedere Dio, incontro tra Oriente e Occidente*, Dehoniane, Bologna 1994, p. 68.

tentazioni di fuga dalla Chiesa. Una risposta che tra l'altro affonda le proprie radici in un'epoca, quella dei primi secoli dopo Cristo, precedente alla divisione tra la Chiesa Cattolica Occidentale e la Chiesa Orientale Ortodossa.

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

Il Concilio di Calcedonia (451), concilio ecumenico cui partecipò da protagonista la Chiesa di Roma, nel canone IV ha raccomandato a tutti i monaci di tendere all'*esychia*. Oggi l'*esychia* (pace – tranquillità – riposo - silenzio) è di fatto non solo un'esigenza, ma probabilmente un'urgenza degli uomini e delle donne del nostro tempo: alla Chiesa del nuovo millennio, in tutte le sue componenti, è affidato il compito improrogabile di trovare i modi e i tempi per non lasciare disatteso quello che è uno dei bisogni vitali e spirituali più profondi dell'uomo contemporaneo.

⁷⁹B. VYSESLAVCEV, *Il cuore nella mistica cristiana e indiana*, in Aa. Vv., *L'intelligenza spirituale del sentimento*, Lipa, Roma 1994, pp. 25-26.