

Adalberto Mainardi

Le formule della preghiera esicasta nella tradizione russa antica*

In memoriam Fairy von Lilienfeld († 12.XI.2009)
et Nina Kauchtschischwili († 4.I.2010)

Questa attività della santa preghiera mentale era praticata incessantemente dai nostri antichi padri teofori e risplendeva come il sole in molti luoghi solitari e tra i monaci nei cenobi. Nel Monte Sinai, in Egitto a Scete e nella montagna di Nitria, a Gerusalemme e nei monasteri nella regione di Gerusalemme e, più semplicemente, in tutto l'Oriente. A Costantinopoli, sulla santa montagna dell'Athos e sulle isole del mare: negli ultimi tempi, per grazia di Cristo, anche in Russia¹.

Quando Paisij Veličkovskij (1722-1794), alla fine del XVIII secolo, traccia la genealogia della pratica dell'orazione esicasta, ovvero della preghiera 'fatta dalla mente nel cuore', non ha dubbi sulla sua antichità. Il riferimento agli 'ultimi tempi' riprende un *topos* costante della letteratura russa medievale: le terre russe si innestano per ultime nella propagazione dell'evangelo agli estremi confini del mondo, e inaugurano l'avvento degli 'ultimi tempi' della grazia. La pratica della 'preghiera mentale', spiega il nostro autore allegando la testimonianza dei padri, è indissolubilmente legata alla trasmissione della vita spirituale in Cristo e risale al comando stesso di Dio ad Adamo nel paradiso terrestre.

In realtà i *Capitoli sulla preghiera mentale* di Veličkovskij fanno riferimento alla sintesi spirituale dell'esicasmo athonita tra il XIII e il XV secolo, e rileggono anche i testi più antichi attraverso il prisma di autori quali Niceforo l'athonita, lo Pseudo Simeone il Nuovo Teologo, Gregorio il Sinaita, Gregorio Palamas, abba Isaia, Callisto e Ignazio Xanthopouli, Simeone di Tessalonica. Lo *starec* Paisij è cosciente di riappropriarsi di una tradizione ascetico-spirituale, cui il lavoro di traduzione, correzione e copiatura dei testi patristici che sarebbe con-

* Nella stesura del presente articolo, l'autore ha contratto un debito di gratitudine con diverse persone, per i consigli e la messa a disposizione di materiale importante, e desidera in particolare ringraziare qui Antonio Rigo, Sophia Senyk, Gelian Proxorov, Tat'jana Rudi ed Evgenij Vodolazkin. Naturalmente resta l'unico responsabile di errori e omissioni.

¹ PAISIJ VELIČKOVSKIJ, *Glavy o umnej molitve*, in Id., *Autobiografija, žizneopisanie i izbrannye tvorenija po rukopisnym istočnikam XVIII-XIX vv.*, a cura di P.B. – M.A. Žgun, Moskva 2004, p. 203. I Capitoli sulla preghiera mentale furono composti nel 1770 nel monastero di Dragomirna in Moldavia: cf. A. MAINARDI, *Cronologia dell'opera di Paisij Veličkovskij, ibid.*, p. 338.

fluito nell'edizione della *Filocalia* slava (1793), stava ridando nuova vita. Questa tradizione è posta sotto il segno della continuità storica e di un'indifferenziata unità geografica che accomuna «tutto l'Oriente». La preoccupazione moderna di definire discontinuità e 'correnti' nella spiritualità bizantina e gli apporti specifici delle tradizioni slave, appare del tutto estranea a questa prospettiva.

Lo storico contemporaneo che voglia documentare la trasmissione nella Rus' di forme, consuetudini, percorsi spirituali, mutuati dalla tradizione bizantina, misurando di volta in volta cambiamenti, evoluzioni, riforme, nel caso specifico della letteratura monastica sulla preghiera incontra due principali ordini di difficoltà. Uno è metodologico ed è legato all'incertezza della nozione stessa di esicasmo². Il secondo deriva dalla tipologia delle fonti (materiale agiografico, traduzioni di testi di carattere liturgico e ascetico, compilazioni), che all'interno delle convenzioni del genere tendono a fornire un quadro omogeneo e costante di una realtà di cui risulta difficile valutare l'evoluzione.

Lo scopo della presente nota è preliminare rispetto all'orizzonte più ampio del rapporto della spiritualità russa con le fonti bizantine. Ci occuperemo di verificare, allo stato attuale della ricerca, quando si diffonde nella Rus' la formula (o le formule) della 'preghiera di Gesù', connessa alla pratica esicasta.

Senza entrare nel merito della questione della definizione di 'esicasmo', ci atterremo al significato più generale – e quasi tautologico – di forma di vita praticata da coloro che perseguono l'*hesychia* (безмолвие), gli anacoreti (*hesychastes*, *bezmolvstvjuščie*), e che comprende un insieme di dottrine spirituali sulla custodia della vita interiore e una specifica prassi ascetica e di preghiera: non è la formula dell'orazione che la definisce come esicasta, ma il modo con cui viene praticata. Anche Paisij Veličkovskij tracciava un chiaro discrimine tra la preghiera «semplicemente recitata dalla mente e dalle labbra, adatta a ogni

² P. ADNÈS, *Hésychasme*, in *Dictionnaire de Spiritualité, Ascétique, Mystique*, VII, Paris 1969, coll. 381-399; J. MEYENDORFF, *Is «Hesychasm» the Right Word? Remarks on Religious Ideology in the Fourteenth Century*, «Harvard Ukrainian Studies» 7 (1983), pp. 445-456; A. RIGO, *L'hésychasme: histoire d'une notion*, conferenze 2005-2006, presso l'École Pratique des Hautes Études – Sorbonne, V^e Section – Sciences Religieuses, di prossima pubblicazione; Id., *Introduzione*, in *Mistici bizantini*, a cura di A. RIGO, Torino 2009, pp. XI-XCVI. Per l'esicasmo nella tradizione ucraino-russa si veda in particolare: F. VON LIENFELD, *Der athonitische Hesychasmus des 14. und 15. Jahrhunderts im Lichte der Zeitgenössischen russischen Quellen*, «Jahrbuch für Geschichte Osteuropas» 6 (1958), pp. 436-448; EAD., *Nil Sorskij und seine Schriften. Die Krise der Tradition in Russland Ivans III*, Berlin 1961; G. MALONEY, *Russian Hesychasm. The Spirituality of Nil Sorsky*, The Hague 1973; A.J.M. DAVIDS, *Nil Sorskij und der Hesychasmus in Russland: Eine quellengeschichtliche Untersuchung*, «Jahrbuch der Österreichischen Byzantinistik» 18 (1969), pp. 167-194; S. SENYK, *L'hésychasme dans le monachisme ukrainien*, «Irenikon» 62 (1989), pp. 172-212; *Nil Sorskij e l'esicasmo*. Atti del II Convegno ecumenico internazionale di Spiritualità russa. Bose 21-24 settembre 1994, a cura di A. MAINARDI, Bose 1995; una rassegna ragionata in A. MAINARDI, *Isixazm kak duxovnaja žizn'. Zametki o značenii mezhdunarodnyx konferencij v Boze dlja izučeniya isixazma (1993-2006)*, «Simvol» 52 (2007), pp. 223-244.

cristiano» e «la preghiera fatta con arte dalla mente nel cuore», in un preciso contesto di asceti e disciplina interiori³.

L'esame delle formule di preghiera monologica nella tradizione antico-russa dovrà perciò tenere conto anche del contesto in cui sono riportate, distinguendo una pratica 'esicasta' (non necessariamente associata a un metodo psicosomatico di orazione, ma contraddistinta da una specifica condizione di anacoresi, asceti e lotta spirituale) da una semplice consuetudine rituale o devota. Prenderemo in considerazione – senza pretesa di esaustività – tre tipologie di documenti: la letteratura agiografica, i *typika* monastici, le traduzioni della letteratura ascetico-spirituale. I limiti cronologici della nostra indagine sono da un lato la fondazione del monastero delle Grotte a Kiev (1051), dall'altro l'opera di Nil Sorskij (1433 ca. - 1508) e la sua posterità spirituale.

I. Paisij Veličkovskij conosce un'unica formula per la preghiera di Gesù: «Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me» («Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με»). Ma nella tradizione bizantina e slava esistevano diverse possibili articolazioni della 'preghiera monologica'⁴.

Padre Irenée Hausherr, nel suo libro sui *Nomi di Cristo e vie di orazione*, ricostruisce un processo millenario «dalla libertà all'unicità», che da una fase più antica caratterizzata da una notevole varietà di formule⁵, grosso modo dai padri del deserto fino al XII secolo, si conclude con l'esicasmismo athonita del XIII-XIV secolo, quando si impone la formula: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», dove si trovano strettamente legati i due elementi essenziali della 'preghiera di Gesù': «*un nom du Sauveur qui contient un acte de foi en sa qualité de Messie, de Fils de Dieu, de Dieu; et une demande de pitié*»⁶. Come

³ PAISIJ VELIČKOVSKIJ, *Le lettere a Teodosio*, in *Paisij, lo starec*. Atti del III Convegno ecumenico internazionale di Spiritualità russa. Bose 20-23 settembre 1995, a cura di A. MAINARDI, Bose 1997, p. 303.

⁴ Preghiera monologica è l'orazione concentrata, consistente in un'unica breve formula o perfino una sola parola (desunte dalla Scrittura), che esprime e realizza in estrema sintesi l'esperienza spirituale dell'orante, e diviene uno strumento essenziale nella lotta ai 'pensieri': Giovanni il Sinaita è forse il primo a introdurre il termine nel quindicesimo gradino della *Scala*, dove parla di «preghiera monologica di Gesù» (μονολόγιστος Ἰησοῦ εὐχή, PG 88, col. 889b), ripreso poi da numerosi autori (tra gli altri Esichio di Batos, *Capitoli*, 174; *Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπιτικῶν*, I, Athinai 1974, p. 148). Si veda in merito: G.J. BARTELINK, *Quelques observations sur le terme μονολόγιστος*, «*Vigiliae christianae*» 34 (1980), pp. 172-179; cf. anche A. RIGO, *Monaci esicasti e monaci bogomili. Le accuse di messalianismo e bogomilismo rivolte agli esicasti ed il problema dei rapporti tra esicasmismo e bogomilismo*, Firenze 1989 (*Orientalia Venetiana*, 2), pp. 80-81.

⁵ Si possono per esempio distinguere preghiere di richiesta di aiuto ('ausiliatrici'): *Deus in adiutorium meum, intende, Domine ad adiuandum me festina* (Sal 69,2; 37,23; 39,14; cf. CASSIANO, *Collationes* X), «ὁ Θεὸς βοήθησόν μοι» (Sal 69,6); e implorazioni di misericordia (preghiere 'catantitiche'): «ὁ Θεὸς ἰλασθητί μοι (ἁμαρτολόφ)» (Lc 18,13), «Κύριε ἐλέησόν με», «Κύριε συγχώρησόν με»; «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με» eccetera.

⁶ I. HAUSHERR, *Noms du Christ et voies d'oraison*, Roma 1960 (*Orientalia Christiana Analecta*, 157), p. 260.

terzo momento, l'esciasmo slavo e russo si distinguerebbe poi per l'aggiunta della parola 'peccatore': «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore»⁷.

Antonio Rigo ha mostrato che in realtà la varietà di formule permane nell'esciasmo athonita almeno fino al XV secolo; anche l'aggiunta della parola 'peccatore' (ἁμαρτωλός, o altre analoghe: ἀμελής, ἀσθενής, παμβέβηλος, ταλαίπωρος) è tutt'altro che infrequente nei testi bizantini⁸. Una formula che godeva di particolare fortuna, ancora diffusa nel XV secolo, era il «Signore Gesù Cristo, Nostro Dio, abbi pietà di noi, amen»⁹, derivata verosimilmente dalla forma più lunga della liturgia delle ore (negli uffici non presieduti da un presbitero): «Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi, amen»¹⁰. Barlaam di Seminara la contrappone polemicamente al «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», introdotto a suo dire da Niceforo, l'«inventore» del metodo psicofisico di orazione¹¹.

Secondo la *Cronaca degli anni passati* (XI sec.), Teodosio, il fondatore con Antonio del monastero delle Grotte di Kiev, insegnava a scacciare i pensieri malvagi «con il segno della croce dicendo così: Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi, amen (Господи Иисусе Христе, Боже нашъ, помилуй насъ, аминъ)»¹². È questa la più antica attestazione nella Rus' di una preghiera 'giaculatoria' nel nome di Gesù. Non si dice nulla su una sua eventuale ripetizione. La *Vita* di Teodosio (intorno al 1080) non menziona alcuna formula specifica di preghiera monologica, anche se forse un passo (dove si dice che il beato stava saldo nella lotta contro i demoni, «pregando Dio e invocando in suo aiuto il Signore Gesù Cristo»¹³) allude all'impiego di un versetto dei salmi durante la lotta alle tentazioni (del tipo: «Dio, vieni in mio aiuto», Sal 29,11), consueto presso i padri del deserto.

Sempre in relazione al monastero fondato da Antonio e Teodosio, si può ri-

⁷ Così DAVIDS, *Nil Sorskij*, ritiene «si possa pensare che l'introduzione della parola "peccatore" nella citata preghiera di Gesù abbia origine in Russia» (pp. 184-185).

⁸ A. RIGO, *Le formule per la preghiera di Gesù nell'Esciasmo athonita*, «Cristianesimo nella Storia» 7 (1986), pp. 1-18; Id., *Ancora sulla preghiera di Gesù nell'Esciasmo bizantino dei secoli XIII-XV*, «Studi e ricerche sull'Oriente cristiano» 10/3 (1987), pp. 171-182.

⁹ RIGO, *Le formule*, pp. 14-18. All'XI secolo risale un'anonima *Interpretazione del «Signore Gesù Cristo, nostro Dio, abbi pietà di noi, amen»* sul carattere antiretico della formula, che ripresa nel XV secolo da Marco Eugenio, avrebbe conosciuto un'ampia fortuna: Id., *Marco Eugenio come autore e lettore di opere spirituali*, «Bulgaria Mediaevalis» 2 (2011), pp. 179-193: 182-183, 192-193.

¹⁰ Per esempio la ritroviamo nella 'regola di cella' prescritta da Abba Isaia alla monaca Teodora: *Libro dei consigli alla monaca Teodora Angelina* (seconda metà del XIV secolo), in *Mistici bizantini*, pp. 610-611.

¹¹ RIGO, *Monaci esciacisti e monaci bogomili*, p. 75.

¹² *Povest' vremennyx let*, v lëto 6582 (anno 1074), in *Biblioteka literatury Drevnej Rusi* (nel seguito BLDL), I, Sankt-Peterburg 1997, p. 222.

¹³ *Žitie Feodosija Pečerskogo*, in BLDL, I, p. 380.

cordare il racconto agiografico che il *Paterik* di Kiev dedica al principe Svjatoslav (Svjatoša) Davidovič (1080 ca. - 1142), figlio del principe di Černigov, tonsurato monaco con il nome di Nicola nel 1106, il quale «aveva sulle labbra l'incessante preghiera di Gesù: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me»¹⁴; tuttavia questo passo, sovente citato¹⁵, è assente nelle redazioni più antiche¹⁶ e compare per la prima volta in quella 'di Cassiano' del 1461¹⁷.

Un altro documento spesso addotto a prova dell'antichità della diffusione nella Rus' della preghiera di Gesù, anche in ambienti laici, è l'*Istruzione* (*Poučenie*) di Vladimir Monomaco (1053-1125): «Se mentre andate a cavallo non avete nient'altro da fare e se non sapete dire altre preghiere, allora invocate incessantemente 'Signore, abbi pietà', nel segreto, poiché questa preghiera è la migliore per non pensare cose sconvenienti mentre si è in viaggio». A ben guardare, non si tratta propriamente della 'preghiera di Gesù' (manca il Nome), ma dell'esortazione a una pratica devota per chi «non sa dire altre preghiere»; la richiesta di misericordia assume poi anche altre formulazioni, come nelle righe che precedono immediatamente il passo citato: «Se Dio vi intenerisce il cuore, versate lacrime sui vostri peccati, dicendo: 'Come tu hai avuto misericordia della peccatrice, del ladrone e del pubblicano, così anche di noi'. Fatelo sia in chiesa, sia coricandovi»¹⁸.

2. La comparsa di testi che prescrivono la pratica della preghiera di Gesù e menzionano l'orazione mentale, coincide con l'arrivo nella Rus' della letteratura ascetica tradotta in slavo nei Balcani tra XIV e XV secolo (la cosiddetta 'seconda influenza slavo meridionale'). È l'epoca dell'ascesa politica del principato di Mosca e delle grandi fondazioni monastiche legate al nome di san Sergio di Radonež (1322-1392) e dei suoi discepoli¹⁹. I nuovi cenobi si trasformano ben

¹⁴ *Kievo-Pečerskij Paterik*, in *Pamjatniki literatury drevnej Rusi*, Moskva 1980, p. 500.

¹⁵ A.S. ORLOV, *Iisusova molitva na Rusi v XVI veke*, Moskva 1914 (*Pamjatniki drevnej pis'mennosti i isskustva*, 185), p. 24; I. SMOLITSCH, *Russisches Mönchtum. Entstehung, Entwicklung und Wesen. 988-1917*, Würzburg 1953, p. 65; HAUSHERR, *Noms du Christ*, p. 260; LILIENFELD, *Nil Sorskij*, p. 134; G. PODSKALSKY, *Das Gebet in der Kiever Rus' – seine Formen, seine Rolle, seine Aussagen*, «Orthodoxes Forum» 3 (1988), pp. 177-191 (p. 187); V. GROLIMUND, *L'arte delle arti. La preghiera mentale nella tradizione monastica russa*, in *Vie del monachesimo russo*. Atti del IX convegno ecumenico internazionale di spiritualità ortodossa, sezione russa. Bose 20-22 settembre 2001, a cura di A. MAINARDI, Bose 2002, pp. 67-112 (p. 75).

¹⁶ *Drevnerusskie pateriki. Kievo-pečerskij paterik. Volokolamskij paterik*, a cura di A.A. OL'SEVSKAJA – S.N. TRAVNIKOV, Moskva 1999, pp. 28-32.

¹⁷ F.J. THOMSON, *The Origins of the Principal Slav Monasteries on Athos: Zographou, Panteleëmonos and Chelandariou*, «Byzantinoslavica» 57 (1996), pp. 310-350 (p. 346).

¹⁸ *Poučenie Vladimira Monomaxa*, in *BLDR*, I, p. 462.

¹⁹ Su san Sergio e la sua epoca, si vedano: J. MEYENDORFF, *Byzantium and the Rise of Russia: a Study of Byzantino-Russian Relations in the XIVth Century*, Cambridge 1981; *San Sergio e il suo tempo*. Atti del I convegno ecumenico internazionale di spiritualità russa. Bose 15-18 settembre 1993, a cura di N. KAUCHTSCHISCHWILI – A. MAINARDI, Bose 1996; B. M. KLOSS, *Žitie Sergija Radonežskogo*, Moskva 1998; G.M. PROXOROV, *Rus' i Vizantija v epoxu Kulikovskoj bitvy*, I-II, Sankt-Peterburg 2000; P. GONNEAU,

presto in centri librari che diffondono i testi di riferimento della letteratura spirituale e ascetica bizantina: già dalla fine del XIV secolo sono presenti al monastero della Trinità di San Sergio le opere di Giovanni Climaco, Doroteo di Gaza, Isacco il Siro, Simeone il Nuovo Teologo e lo Pseudo Simeone, Gregorio il Sinaita²⁰. Un ruolo essenziale in questo senso fu svolto dalla scuola di Tarnovo, in particolare per la trasmissione dell'opera di Gregorio il Sinaita e per i contatti tra monachesimo bizantino-slavo e russo. Uno dei cinque codici slavi della *Scala* risalenti al XIV secolo, provenienti dal monastero della Trinità, fu copiato nel 1387 dal bulgaro Cipriano, futuro metropolita di Kiev e di tutta la Rus' (1381-1382; 1391-1409)²¹. Questa letteratura 'per la cella' ebbe una grandissima importanza per la pratica della preghiera personale dei monaci. Prenderemo innanzitutto in esame le testimonianze dell'agiografia, che proprio tra XV e XVI secolo conosce un eccezionale sviluppo²².

Nella *Vita* di san Sergio, composta da Epifanio il Saggio tra il 1417 e il 1422, leggiamo che l'igumeno che lo tonsura monaco nella foresta, alla richiesta del santo di istruirlo nella vita solitaria, dopo averlo rassicurato sull'aiuto divino con due citazioni scritturistiche («Benedetto Dio che non permette che siamo tentati oltre le nostre forze», 1 Cor 10,13, e «Tutto posso in Dio che mi dà forza», Fil. 4,13) «lo lascia solo nella solitudine della foresta a vivere l'*hesychia* e la solitudine (оставляет его въ пустыни единого безмлъствовати и единъствовати)»²³. Impegnato nella lotta spirituale, Sergio scaccia i demoni con le parole dei Salmi (83,2-3; 68,2-4) e invocando «il nome della Santa Trinità, avendo come ausiliarice e difesa la santa Madre di Dio, e in luogo della spada la venerabile croce di Cristo»²⁴. Poco più oltre è menzionata la preghiera nel nome di Gesù quale arma per battere i demoni, in una citazione del celebre passo di Giovanni Climaco: «Contro i terrori della solitudine Sergio si armava della preghiera, come è detto nella *Scala*: Nei luoghi in cui tu combatti, non essere pigro a camminare senza preghiera, ma armati dell'orazione e, distese le mani, sferza i nemici con il nome di Gesù»²⁵.

À l'aube de la Russie moscovite. Serge de Radonège et André Roublev. Légendes et images (XIV^e-XVII^e siècles), Paris 2007.

²⁰ G.M. PROXOROV, *Kelejnaja isixastskaja literatura (Ioann Lestvičnik, Avva Dorofej, Isaak Sirin, Simeon Novyj Bogoslov, Grigorij Sinait) v biblioteke Troice-Sergievoj lavry s XIV po XVII v.*, «Trudy Otdela drevnerusskoj literatury» 28 (1974), pp. 317-324.

²¹ Si tratta del manoscritto Moskva, Rossijskaja Gosudarstvennaja Biblioteka (RGB), Fondo Moskovskaja Duxovnaja Akademija, nr. 152, datato 1387: PROXOROV, *Kelejnaja isixastskaja literatura*, p. 318.

²² Gli *žitija* antico-russi sono ancora solo in minima parte disponibili in edizione critica: cf. O.V. TVOROGOV, O «*svode drevnerusskix žitij*», in *Russkaja agiografija. Issledovanija, publikacii, polemika*, Sankt-Peterburg 2005, pp. 3-58.

²³ *Žitie prepodobnago i bogonosnago otca našego, igumena Sergia čudotvorca. Spisano byst' ot premudrejšago Epifania*, a cura di D.M. BULANIN, in *BLDR*, VI, Sankt-Peterburg 1999, p. 298.

²⁴ *Ibid.*, p. 302.

²⁵ *Ibid.*, p. 306. La citazione in GIOVANNI CLIMACO, *Scala* XX, 6, PG 88, col. 945C.

Il combattimento con i demonî, che cercano di allontanare il santo dal luogo designato per la futura fondazione, è uno dei *topoi* dell'agiografia. Nella *Vita* di san Sergio è in questa occasione che viene menzionato il ricorso al nome di Gesù. Lo schema ammette tuttavia un ampio spettro di varianti, senza alcuna formula fissa di preghiera. Nella *Vita* (metà del XVI secolo) di Ferapont di Be-loozero (1327-1426 o 1428), il beato non dà «nessuna importanza» alle minacce mortali dei demonî che tentano di metterlo in fuga, e «soltanto invocava Dio e la purissima Madre di Dio»²⁶. Dionisij Glušickij approfitta delle intimidazioni del diavolo che lo vuole cacciare per una catechesi ai suoi compagni: «Fratelli, vedete che il nostro nemico ci muove guerra. Non temiamolo, non abbiamo paura. *Il Signore è il mio aiuto*» (*Vita*, fine XV secolo, redazione dei Minei)²⁷. Si tratta di formule da impiegare come *iacula* contro le tentazioni, non da reiterarsi nell'orazione continua.

Nella *Vita* di Nikita lo Stilita di Perejaslavl', composta non prima del XV secolo, è l'agiografo stesso a concludere la sua narrazione con la formula: «Per le preghiere del nostro padre Nikita lo Stilita, Signore Gesù, Figlio di Dio *nostro*, abbi pietà di noi. Amen» («Молитвами преподобнаго отца нашего Никиты Столпника, Господи Иисусе, сыне Божей нашъ, помилуй насъ. Аминь»)²⁸.

Più interessante il *Racconto sulla morte di Pafnutij Borovskij*, scritto nel 1477-1478 dal suo discepolo Innokentij, testimone oculare degli ultimi sette giorni di vita del maestro; il *Racconto* si stacca dalle convenzioni agiografiche, e la triplice menzione dell'incessante ripetizione della «preghiera di Gesù» sembra indicare l'effettiva pratica del santo anziano. La formula dell'orazione non è espressamente riportata: «Io non lasciai lo *starec* nemmeno un momento, e lo *starec* stava sempre in silenzio, solo proferendo incessantemente la preghiera di Gesù (старецъ же о всем млъчаше, развѣ точию молитву Иисусову непрестанно глаголаше)²⁹; «Lo *starec* aveva l'abitudine di non accendere mai, dopo la preghiera di compieta, candele o candelabro, ma praticava sempre la preghiera nella notte, per lo più dormendo seduto, dicendo con il rosario in mano la preghiera di Gesù (вервицу в руках держаше, Иисусову молитву глаголаше)³⁰; «Essendomi ritirato in cella per un po' di riposo, ritornai poco dopo dallo *starec*, e

²⁶ *Prepodobnye Kirill, Ferapont i Martinian Belozerskie*, a cura di G.M. PROXOROV – E.G. VODOLAZKIN – E.E. ŠEVČENKO, Sankt-Peterburg 1994, p. 212.

²⁷ *Sjatyje podvižniki i obiteli ruskogo severa. Ust'-šexonskij Troickij, Spaso-Kamennyj, Dionis'ev Glušickij i Aleksandrov Kušskij monastyri i ix obitateli*, a cura di G.M. PROXOROV – S.A. SEMJAČKO, Sankt-Peterburg 2005, p. 148.

²⁸ Ms. Moskva, RGB, F. 98 (sobr. Egorova), nr. 950, ff. 99v-106v (f. 104v), pubblicato in M.A. FEDOTOVA, *Žitie Nikity Stolpnika Perejaslavskogo (rukopisnaja tradicija Žitija)*, in *Russkaja agiografija*, pp. 309-322 e 323-331 (qui p. 329).

²⁹ *Rasskaz o smerti Pafnutija Borovskogo*, in *BLDR*, VII, Sankt-Peterburg 1999, p. 258.

³⁰ *Ibid.*, p. 262.

lo trovai desto, che diceva la preghiera di Gesù (Иисусову молитву глаголюща), mentre il fratello sedeva assopito»³¹.

Un documento agiografico della metà del XVI secolo, commissionato dai monaci del monastero del Salvatore sull'isola Kamennyj, verosimilmente in vista delle canonizzazioni ai concili moscoviti del 1547 e 1549, merita la nostra attenzione per l'inserzione di un testo sulla preghiera di Gesù: si tratta della *Vita* del principe Andrej Dimitrievič, poi monaco Ioasaf 'Kamenskij' († 1453)³². Nell'insegnamento che il giovane Ioasaf riceve dall'igumeno Cassiano, leggiamo:

E per cinque anni visse con lui in quel luogo, ricordando la preghiera di san Giovanni Crisostomo, in cui è scritto così: «Se qualcuno fa questa preghiera e la pronuncia, come il respiro dalle narici, il primo anno inabiterà in lui Cristo, Figlio di Dio, il secondo anno entrerà in lui lo Spirito santo, il terzo anno verrà a lui il Padre celeste e, entrato in lui, la santa Trinità si farà in lui una dimora. E la preghiera consumerà il cuore, e il cuore consumerà la preghiera, e inizierà a gridare giorno e notte, e sarà libero da tutte le insidie del nemico, secondo l'apostolo, che dice: 'Non gli ascoltatori della legge si salvano, ma coloro che la compiono' (Rm. 2, 13)»³³.

Con lievi varianti, questo passo (con o senza il titolo di *Preghiera di san Giovanni Crisostomo*) ebbe ampia circolazione nella Rus' tra XV e XVII secolo, generalmente con la menzione *in extenso* della formula di orazione («Signore Gesù Cristo figlio di Dio abbi pietà di me peccatore», «Господи Исусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грѣшнаго»): lo si ritrova tra l'altro nella *Sledovannaja psaltir'* (Salterio con aggiunta di altre preghiere), nel *Domostroj* di Silvestr († prima del 1577)³⁴, e in una serie di manoscritti dei secoli XVI-XVII, studiati all'inizio del Novecento da A.S. Orlov, che notava come della 'preghiera' «finora non è stata chiarita l'origine»³⁵. In effetti il testo non compare in questa forma

³¹ *Ibid.*, p. 270.

³² O.A. BELOBROVA, *Žitie Ioasafa Kamenskogo*, in *Slovar' knižnikov i knižnosti Drenej Rusi* (nel seguito SKKDR), II/1, Leningrad 1988, pp. 269-270; G.M. PROXOROV, *Žitie Ioasafa Kamenskogo*, in *Svjatye podvižniki*, pp. 46-76 (l'edizione del testo alle pp. 54-76).

³³ «И пятерицу лѣтъ пожиша с нимъ на мѣсте томъ, помяная молитву святаго Иоанна Златоустаго, в ней же писа сице: Аще кто сию молитву требует ея и глаголетъ, яко из ноздри дыхания, по первомъ лѣте вселится в него Христосъ, Сынъ Божий, по другомъ лѣте ввидеть в него Духъ Святый, по третьемъ же лѣте придет к нему Отець небесный, и, вшедъ в него, обитель Себѣ въ немъ сотворитъ Святыя Троица. И пожретъ молитва сердце, и сердце пожретъ молитву, и начнетъ клицати беспрестани день и ношь, и будетъ свобода всѣхъ сътей вражиихъ, по апостолу, глаголющу: Не послушатели Закону спасаются, но творцы»: *Svjatye podvižniki*, pp. 60-61.

³⁴ Sul quale cf. D.M. BULANIN – V.V. KOLESOV, *Silvestr*, in SKKDR, II/2, Leningrad 1989, pp. 323-333.

³⁵ ORLOV, *Isusova molitva*, p. 5 (i testi riportati alle pp. 6-15). In alcuni mss. la 'preghiera' pseudo-crisostomica è preceduta dal consueto accostamento del passo paolino di 1 Cor. 14, 19 alla formula della preghiera di Gesù, introdotto come *Preghiera dell'apostolo Paolo interpretata da san Giovanni Crisostomo*: «Voglio dire cinque parole con la mia mente, piuttosto che mille parole con la lingua. Prima parola, Signore; seconda: Gesù; terza: Cristo; quarta: Figlio; quinta: di Dio. A questo aggiungi l'umiltà: abbi pietà

né nell'*Epistola ai monaci* (PG 60, coll. 751-756) né nell'*Epistola a un igumeno* poste sotto il nome di Giovanni Crisostomo (che Orlov non sembra conoscere), dove leggiamo soltanto: «Persevera incessantemente a gridare il Nome del Signore Gesù Cristo, affinché il cuore assorba il Signore e il Signore il cuore e i due diventino uno. Ma quest'opera non è di un giorno o due, ma di molto tempo sino a quando il Nemico non è espulso e non abita Cristo»³⁶.

Orlov rilevava la 'stranezza' stilistica del frammento e i frequenti fraintendimenti dei copisti, caratteristici di una traduzione-calco dal greco; osservandone poi la collocazione in massima parte in raccolte di carattere 'esicasta', e l'analogia con le tecniche respiratorie della *Methodos* pseudosimoniana (ma sarebbe stato più pertinente il parallelo con il *Trattato sulla custodia del cuore* di Niceforo l'athonita³⁷), concludeva che «questo testo sulla preghiera è stato composto in ambiente esicasta, bizantino o slavo meridionale, ed è poi apparso nella Rus' non più tardi del XV secolo»³⁸. In realtà le indicazioni di sapore 'messaliano' del frammento sembrano meno la descrizione di una pratica effettiva, che una reminiscenza letteraria, analogamente ai passi 'messaliani' nello Pseudo-Crisostomo ispirati al *corpus* macariano. Tuttavia è possibile indicare la presenza del frammento in manoscritti più antichi di quelli esaminati dallo studioso russo. Ritroviamo infatti il nostro testo in una delle raccolte compilate dal monaco di Beloozero Evfrosin (o Efrosin, seconda metà del XV secolo)³⁹, che attingeva alla ricca biblioteca del suo monastero:

di me peccatore» (*ibid.*, p. 11); le signature indicate da Orlov sono: Sinodal'naja Tipografskaja Biblioteka nr. 59 (*Sledovannaja psaltyr'*, inizi XVI sec.); Imperatorskaja Publičnaja Biblioteka, Drevnaxranilišča Pogodina, nr. 1287 (fine XVI secolo); Sbornik Soloveckij nr. 309 (XVI-XVII secolo) (*ibid.*, p. 19).

³⁶ GIOVANNI L'EREMITA, *Epistola a un igumeno che gli aveva chiesto di mandargli un canone di insegnamento spirituale per l'utilità sua e dei fratelli insieme a lui*, in RIGO, *Mistici bizantini*, p. 171; cf. *Epistola ad monachos*, PG 60, col. 753. Le due lettere pseudocrisostomiche, pubblicate da P.G. NIKOLOPOULOS, *Αἰ εἰς τὸν Ἰωάννην τὸν Χρυσόστομον ἐσφαλμένως ἀποδιδόμεναι ἐπιστολαί*, Athinai 1973, sono dei rimaneggiamenti dell'*Esposizione* di un canone del monaco Giovanni l'eremita a un certo Teofilo, conservata in un codice della seconda metà dell'XI secolo (Paris, Bibliothèque Nationale de France, gr. 1188, ff. 150r-159r): cf. A. RIGO, *L'epistola ai monaci (e l'epistola ad un igumeno) di uno Pseudo-Crisostomo: un trattato dell'orazione esicasta scritto nello spirito dello Pseudo-Macario*, «Studi e ricerche sull'Oriente cristiano» 6/3 (1983), pp. 197-215, e *Id.*, *Mistici bizantini*, p. 161, che data l'opera intorno al 1000. Le epistole pseudoepigrafiche, citate tra gli altri da Nicone del Monte Nero (1025 - primo decennio del XII secolo) e Pietro Damasceno (metà XII secolo), conobbero un'eccezionale diffusione «nei manoscritti di contenuto ascetico-spirituale greci e slavi e nei florilegi», fino a figurare «tra le *auctoritates* sulla preghiera, a fianco di Diadoco di Fotice e di Giovanni Climaco, in occasione del Concilio del 1341» (*ibid.*, p. 162).

³⁷ Non si accenna infatti alla «ritenzione» del respiro, caratteristica dello Pseudo Simeone, mentre l'invito a effettuare la preghiera «attraverso le narici» ricorda l'introduzione della mente nel cuore con il respiro «per il naso», raccomandato da Niceforo: cf. A. RIGO, *Le tecniche d'orazione esicastica e le potenze dell'anima in alcuni testi ascetici bizantini*, «Rivista di studi bizantini e slavi» 4 (1984), pp. 75-115 (p. 90).

³⁸ ORLOV, *Iisusova molitva*, p. 31.

³⁹ Su di lui cf. M.D. KAGAN – Ja. S. LUR'E, *Efrosin*, in *SKKDR*, II/1, pp. 227-236.

Signore Gesù Cristo figlio di Dio abbi pietà di me peccatore. Il Crisostomo dice: Se qualcuno mantiene con zelo questa preghiera, come il respiro dalle narici, il primo anno inabiterà in lui Cristo Figlio di Dio. Il secondo anno entrerà in lui lo Spirito santo. Il terzo anno verrà a lui il Padre e, entrato in lui, la santa Trinità si farà in lui una dimora. E la preghiera consumerà il cuore, e il cuore consumerà la preghiera, e inizierà a gridare incessantemente questa preghiera giorno e notte, e sarà libero da tutte le insidie del nemico.

Господи Исусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грѣшнаго. Златоуст глаголет: Аще кто сию молитву держит прилѣжно, яко из ноздри дыхание, по 1-м лѣтъ вселится в него Христос Сынъ Божий. По 2-м лѣтъ внидетъ в него Духъ Святыи. По 3-мъ лѣтъ придетъ к нему Отець, вшедъ в него, и обитель в нем себѣ сътворитъ Святая // Троица. И пожретъ молитва сердце и сердце пожретъ молитву, и начнетъ клицати беспрестани сию молитву день и ношь, и будетъ свободъ отъ всѣхъ сѣтей вражиих⁴⁰.

Non è probabilmente casuale la presenza di Evfrosin a Beloozero, dove era disponibile una copiosa letteratura dedicata alla preghiera personale del monaco. A questo punto possiamo considerare più da vicino anche la provenienza della *Vita* di Ioasaf Kamenskij. Sul monastero Kamennyj ci è pervenuta una *Narrazione* (*Skazanie*) composta dallo *starec* Paisij Jaroslavov († 1501), una delle personalità ecclesiastiche più in vista del XV secolo, monaco a Beloozero, in seguito superiore del monastero della Trinità di San Sergio e ‘maestro’ di Nil Sorskij⁴¹. Nella *Narrazione* si riferisce che il gran principe Dmitrij Donskoj, su richiesta degli stessi monaci dell’isola Kamennyj, aveva inviato loro come igumeno «un certo monaco venuto a Mosca da Costantinopoli, di nome Dionisij, tonsurato alla Santa Montagna»; questi aveva raccolto attorno a sé «una moltitudine di fratelli», aveva «abbellito la chiesa di icone, libri, e ogni splendore, e introdotto la regola (*ustav*) del Monte Athos al monastero»⁴². Lo scambio monastico tra la Rus’, l’Athos e i Balcani non era infrequente tra XIV e XVI secolo⁴³ e costituiva uno dei canali di trasmissione di pratiche e insegnamenti spirituali. L’altro canale, strettamente connesso, erano i libri.

Tra i manoscritti della biblioteca del monastero di Kirill di Beloozero, Gelian Proxorov ne segnala alcuni verosimilmente collegati a Paisij Jaroslavov. In par-

⁴⁰ *Sbornik Efrosina*, Sankt-Peterburg, Rossijskaja nacional’naja biblioteka (RNB), Kir.-Bel., nr. 11/1088 (autografo, fine XV secolo), ff. 237r-237v; cf. M.D. KAGAN – N.V. PONYRKO – M.V. ROZDESTVENSKAJA, *Opisanie sbornikov XV v. knigopisca Efrosina*, «Trudy otdela drevnerusskoj literatury» 35 (1980), pp. 3-300 (p. 179).

⁴¹ Cf. G.M. PROXOROV, *Paisij Jaroslavov*, in *SKKDR*, II/2, pp. 156-160.

⁴² *Skazanie izvestno o načale Kamenskago monastyrja, eže na ezere Kubenskom stoit, in Sijatyje podvižniki*, p. 35. Dionisij fu poi arcivescovo di Rostov (1418-1425); cf. K.A. MAKSIMOVIČ – A.A. TURILOV, *Afon i Rossija. Russkie inoki na Afone v XI-XVII vv.*, in *Pravoslavnaja enciklopedija*, IV, *Afanasij-Bessmertie*, Moskva 2002, pp. 146-149 (p. 148).

⁴³ E.V. ROMANENKO – A.A. TURILOV, *Afon i Rossija. Russko-afonskie svjazi v XI-XVII vv.*, *ibid.*, pp. 149-154.

ticolare merita la nostra attenzione una raccolta contenente un *horologhion* (*Časoslov*), datata alla fine del XV - inizio XVI secolo (San Pietroburgo, RNB, Kirillo-Belozerskoe sobr., nr. 275/532), che fu copiata da uno *starec* Paisij⁴⁴, il medesimo che vi annota ai margini una serie di citazioni dalla letteratura destinata agli esicasti⁴⁵.

A Paisij Jaroslavov sono forse connessi anche due codici della Lavra di San Sergio: il primo è una raccolta della prima metà del XV secolo (Mosca, RGB, sobr. Troice-Sergievoj lavry, F. 304, nr. 748), che porta l'iscrizione «Соборникъ Пасѣвской» e contiene le *Vitae* di Giovanni di Damasco, Paolo di Tebe, Macario d'Egitto e, tra altri *Slova*, un «Libro di Gregorio il Sinaita», con la *Vita* e gli scritti del santo⁴⁶; il secondo è il moscovita RGB, sobr. Troice-Sergievoj lavry, F. 304, nr. 747, datato 1445, che fu copiato «per lo *starec* Paisij del monastero di San Sergio» (f. 464)⁴⁷. Particolarmente interessante l'annotazione ai ff. 458r-459v, che riporta il 'frammento pseudocrisostomico' esaminato sopra, senza la menzione di Giovanni Crisostomo:

La preghiera di Gesù: 'Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore'. Se qualcuno dice questa preghiera, pronunciandola come il respiro dalle narici, il primo anno inabiterà in lui Cristo Figlio di Dio, e il secondo anno inabiterà in lui lo Spirito santo, e il terzo anno verrà a lui il Padre e, entrato in lui, la santa Trinità porrà in lui la sua dimora. E la preghiera consumerà il cuore, e il cuore consumerà la preghiera, e inizierà a gridare incessantemente questa preghiera giorno e notte, e sarà libero da tutte le insidie del nemico in Cristo Gesù, nel Signore nostro, a lui la gloria con il santissimo e benedetto e vivificante Spirito e ora e sempre e nei secoli⁴⁸.

Questo rapido e certo incompleto spoglio del materiale agiografico permette alcune constatazioni: innanzitutto la varietà delle formule di preghiera monologica utilizzate come arma contro le tentazioni, tra cui l'invocazione «del nome di Gesù»; l'attestazione, dal XV secolo, della pratica della ripetizione incessante della «preghiera di Gesù», associata alla formula «Signore Gesù Cristo Figlio

⁴⁴ «Часослов был у старца у Паисе<я>, изписал его он» (f. 365v): G.M. PROXOROV, *Skazanie Paisija Jaroslavova o Spaso-Kamennom monastyre*, in *Svjatye podvižniki*, p. 18.

⁴⁵ «Del monaco Niceta presbitero del monastero di Stoudion Sthetatos [...] Colui che ha convertito le operazioni dei sensi esteriori ai sensi interiori, e ha volto la vista alla visione della mente, l'udito alla facoltà razionale dell'anima, il gusto al discernimento dell'intelligenza, l'olfatto al senso della mente, il tatto alla vigilanza del cuore» (f. 9v e 10v, *ibid.*, p. 18); oppure: «Colui che ogni giorno persegue e cerca la custodia della mente e il silenzio, costui è opportuno che disprezzi tutto ciò ch'è sensibile, affinché non fatichi invano» (ff. 213v-214r, *ivi*).

⁴⁶ ARSENIJ-ILARIJ, *Opisanie slavjanskix rukopisej biblioteki Svjato-Trojkoj Sergievoj lavry*, III, Moskva 1879, nr. 748, pp. 143-145.

⁴⁷ G.M. PROXOROV, *Skazanie Paisija Jaroslavova*, p. 21.

⁴⁸ *Ibid.*, p. 22.

di Dio, abbi pietà di me peccatore» e a una vaga reminiscenza del metodo psicofisico; la permanenza di formule diverse, e commistioni tra le varie forme.

3. L'influenza della letteratura e delle pratiche ascetico-spirituali provenienti da Bisanzio e dal Monte Athos, direttamente o attraverso la mediazione degli slavi meridionali, è chiaramente presente anche in un altro genere di documenti: le regole (*pravila*) per la preghiera in cella dei monaci. In questi casi risulta evidente la contiguità tra ufficio delle ore e 'preghiera di Gesù'.

L'archimandrita Dosifej delle Grotte, in una lettera scritta tra la fine del XIV e l'inizio XV secolo⁴⁹ e indirizzata a Paxomij, superiore del monastero del Salvatore sulla Vologda, riferisce dell'uso aghiorita di prolungare la regola personale di preghiera con la costante ripetizione, «seduti, distesi, camminando o lavorando, con la propria lingua e il sospiro del cuore (воздыханием сердечным)» della preghiera di Gesù: «Signore Gesù Cristo abbi pietà di me, peccatore» (e «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio»). La preghiera di Gesù sostituisce inoltre per chi non sa leggere («не имеющие грамоте») la regola di cella, che prevede la recita giornaliera di metà del salterio⁵⁰.

Tra le traduzioni slave della letteratura esicasta bizantina del XIV secolo circolanti nella Rus', figura anche un opuscolo di Filoteo Kokkinos sulla regola di cella (*Del santissimo patriarca Filoteo ad un fratello zelante che gli ha chiesto come ci si deve condurre nella cella*), dove tra l'altro si raccomanda: «Dopo la conclusione dell'ufficio in chiesa [...] non stare a dedicarti immediatamente alla lettura o alla salmodia, ma piuttosto [...] dedicati alla preghiera mentale, come sai, il “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”»⁵¹. La versione antico-russa è contenuta in numerosi codici, il più antico dei quali è del XV secolo⁵².

⁴⁹ Per la datazione cf. THOMSON, *The Origins*, pp. 344-345, che identifica l'autore con l'archimandrita Dosifej del monastero delle Grotte di Nižnij Novgorod.

⁵⁰ *Pribovenija k tvorenijam svjatyx otec* (1848), pp. 134-136; N. NIKOŁ'SKI, *Materialy dlja istorii drevnerusskoj duhovnoj pis'mennosti*, «Sbornik Otdelenija russkogo jazyka i slovesnosti Imperatorskoj Akademii nauk» 82/4 (1907), I-VI, pp. 142-144. Il più antico manoscritto contenente la lettera o 'regola' (*Pravil*) di Dosifej fu copiato tra il 1409 e il 1422 al monastero del Salvatore di Priluck: Jaroslav, Jaroslavskij gosudarstvennyj muzej-zapovednik, nr. 15231, ff. 1r-4v; il testo della 'regola' è presente anche in un codice del XV secolo della biblioteca del monastero di Beloozero: Sankt-Peterburg, RNB, Kir.-Bel., nr. 34/1111, ff. 315r-316v; ROMANENKO – TURILOV, *Afon i Rossija. Russko-afonskie svjazi*, p. 149.

⁵¹ Τοῦ ἀγιωτάτου πατριάρχου κυροῦ Φιλοθέου πρὸς τινὰ τῶν σπουδαίων ἀδελφῶν αἰτήσαντα πῶς δεῖ διάγειν ἐν τῷ κελλίῳ (Vat. gr. 663; Oxford, Bodl. Misc. 242): RIGO, *Ancora sulla preghiera*, pp. 175-178 (p. 176).

⁵² Moskva, RGB, Troice-Sergieva Lavra, 704 (1821), ff. 318r-320v (Святейшаго патриарха Филофея Предание к своему его ученику, еже како внимательне седети в келии с сущими своими послушниками): G.M. PROKHOROV, *K istorii liturgiĉeskoj poezii: gimni i molitvy patriarca Filofeja*, «Trudy Otdela drevnerusskoj literatury» 27 (1972), pp. 120-149 (l'elenco dei mss. a p. 149), ora in Id., «*Tak vossijajut pravedniki...*». *Vizantijskaja literature XIV v. v Drevnej Rusi*, Sankt-Peterburg 2009, pp. 120-173 (p. 173). GROLIMUND, *L'arte delle arti*, p. 83, ne ha annunciato l'edizione insieme alla *Lettera (Poslanie)* di Teoctisto

Anche il greco Fozio, metropolita di Kiev e di tutta la Rus' († 1431), nel quarto dei suoi *Insegnamenti*⁵³ per la domenica dell'Ortodossia, esorta all'incessante ripetizione della preghiera di Gesù dopo la conclusione dell'ufficio in chiesa, riprendendo il noto passo dell'*Epistola ad monachos* (PG 60, col. 753):

Vi supplico, figli miei, nessuno sia pigro nel compiere la preghiera, dopo che vi siete radunati in chiesa, ma sia che voi mangiate o beviate o lavoriate o riposiate, siate per via, in piedi o seduti o vi occupiate di qualche cosa, dite instancabilmente e incessantemente nel vostro pensiero: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!»⁵⁴.

Nella sua *Lettera* al monaco Cipriano, il patriarca Eutimio di Târnovo (1375-1393) offre una sorta di regola per anacoreti, in cui la 'formula' della preghiera di Gesù compare nella forma lunga, in apertura dell'ufficiatura in cella:

Dalla sera è bene custodirsi da ogni pensiero malvagio e simili, e trascorrere la notte nell'estrema attenzione (внимание < προσοχή) e con numerose metanie. Di giorno, quando giungono la terza o la sesta o la nona ora bisogna indossare l'abito (ряса) pulito, accendere il turibolo e le luci dinanzi all'iconostasi ed incensare con grande devozione. Quindi si deve iniziare il verso consueto e cioè: «Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi» (за молитвъ светыхъ от(ь)ць нашихъ, Господи Исоусе Христе, боже нашъ, помилуй насъ). Quindi il «Trisagghion» e la «Santissima Trinità» e il «Padre nostro», il salmo 50 e poi il «Credo in un unico Dio» sino alla fine⁵⁵.

La *Lettera* di Eutimio presenta diversi punti di contatto con il cosiddetto *Skitskij ustav*, ovvero *Regola dei monaci che vivono nella parte esterna, detta regola della vita anacoretica sulla sobrietà e la quotidiana dimora in cella, che abbiamo ricevuto dai nostri padri* (Предание уставом иже на внѣшнѣй странѣ прѣбывающим инокомъ, рекше Скитскаго жития правило о келейнем тръзвении и катадневномъ прѣбывании, еже мы прѣяхом от отецъ нашихъ). I due documenti si susseguono nei testimoni più antichi. La *Regola della vita anacoretica*, già nota agli studiosi nella seconda metà dell'Ottocento⁵⁶, ebbe un'ampia circolazione

Studita: cf. V. GROLIMUND, *Meždu otšel'ničestvom i obščezitiem: skitskij ustav i kelejnye pravila. Ix vzniknovenie, razvitie i rasprostranenie do XVI veka*, in *Monastyrskaia Kul'tura: vostok i zapad*, a cura di E.G. VODOLAZKIN, Sankt-Peterburg 1999, pp. 122-135 (p. 133) e *infra*, nota 71.

⁵³ *Poučeniia Fotija, mitropolita Kievskogo*, «Pravoslavnyj sobesednik» (1860), č. 3, pp. 357-366. Su di lui si veda G.M. PROXOROV, *Fotij*, in *SKKDR*, II/2, pp. 475-484.

⁵⁴ LILLENFELD, *Nil Sorskij*, p. 134; cf. PROXOROV, *Fotij*, p. 481.

⁵⁵ *Eufimija patriarxa Tyrnovskogo poslanie k Kiprianu mnixu*: E. KALUZIŃACKI, *Werke des Patriarchen von Bulgarien Euthymius (1375-1393)*, Wien 1901, p. 234, cit. in LILLENFELD, *Nil Sorskij*, pp. 135-136, nota 93. Il monaco Cipriano destinatario della lettera è identificato con il futuro metropolita Cipriano di Kiev.

⁵⁶ A.V. GORSKIJ – A.K. NEVOSTRUEV, *Opisanie slavjanskix rukopisej Moskovskoj Sinodal'noj biblioteki*, II/3, Moskva 1862, pp. 729-761; MAKARIJ (BULGAČOV), *Istoriia russkoj cerkvi*, VII/2, Sankt-Peterburg 1874,

ne nella Rus', come attestano le numerose copie in lungo arco di tempo (dal XV al XIX secolo)⁵⁷. Si tratta verosimilmente di una traduzione dal greco (numerosi i calchi, come il *katadnevnom* del titolo, e i termini greci: *agripnia*, *xiliada*, *kalugerica*, *metania*), ma non se ne conosce l'originale. Recentemente è stata edita da Elena Beljakova sulla base di due codici dell'inizio del XV secolo rinvenuti da Anatolij Turilov: il San Pietroburgo, RNB, Pogod 876 (= P, ff. 296r-312r) e lo Jaroslav, Jaroslavskij gosudarstvennyj muzej-zapovednik, nr. 15479 (= Ja), riscontrati sul San Pietroburgo, RNB, Kir.-Bel. XV (inizi XV sec., = K₂)⁵⁸. Le caratteristiche ortografiche dei due manoscritti, come il coerente utilizzo dello *jus bol'soj* da parte del copista, fanno presupporre la presenza di un proto-grafo bulgaro. Anche l'imputazione di «eresia messaliana» per chi non incensa le icone in cella (P, f. 303r) riconduce a un contesto sensibile alle accuse di 'messalianismo' e 'bogomilismo', come quelle rivolte nel XIV secolo a vari movimenti ereticali bizantini e bulgari, e in particolare al gruppo di monaci athoniti condannati per eresia nel 1344⁵⁹. L'editore moderno ipotizza «che l'autore della regola sia uno dei discepoli slavi di Gregorio il Sinaita a Paroria»⁶⁰.

L'importanza dello *Skitskij ustav* sta soprattutto nella dettagliata fissazione del consuetudinario monastico e dell'*ordo* liturgico per anacoreti, in genere collegati a un determinato monastero. Se ne può indicare un precedente nel *typikon* di Karyes redatto da san Sava di Serbia (1174 ca. - 1235), dove però non troviamo la menzione della 'preghiera di Gesù' (anche se il *typikon* di Hilandar dello stesso Sava prescrive la ripetizione, «tra sé, con le mani tese», di formule come: «Dio purifica me peccatore e abbi pietà di me»; «Ho peccato contro di te, Signo-

p. 80; I. MANSVETOV, *Cerkovnyj ustav (tipik) i ego obrazovanie i sud'ba v grečeskoj i russkoj Cerkvi*, Moskva 1885, pp. 294-304; M. SKABALLANOVIČ, *Tolkovoj Tipikon. Ob'jasnitel'noe izloženie Tipikona s istoričeskim vvedenim* I, Kiev 1910, pp. 436-441; per una storia della ricerca si veda E.V. BELJAKOVA, *Ustav pustyni Nila Sorskogo*, in *Literatura drevnej Rusi. Istočnikovedenie. Sbornik naučnyx trudov*, a cura di D.S. LIXAČEV, Leningrad 1988, pp. 96-106 (in particolare 96-99).

⁵⁷ L'elenco («provvisorio») dei mss. antico-russi in BELJAKOVA, *Ustav pustyni Nila*, p. 106; EAD., *Skitskij ustav i ego značenie v istorii russkogo monašestva*, in *Cerkov v istorii Rossii* I, Moskva 1997, pp. 21-29 (p. 28, nota 11), cui vanno aggiunti quelli slavo-meridionali segnalati da GROLIMUND, *Meždu otšel'ničestvom i obščezitiem*, p. 122, nota 1, e l'Athos, Hilandar 640 (seconda metà del XIV secolo), descritto da D. BOGDANOVIČ, *Katalog čirilskih rukopisa manastira Hilandara*, Beograd 1978, p. 221: cf. E.V. BELJAKOVA, *Slavjanskaja redakcija Skitskogo ustava*, «Drevnjaja Rus'. Voprosy medievistiki» 4/11 (2002), pp. 28-36 (p. 29) (ripreso con leggeri cambiamenti in EAD., *Russkaja rukopisnaja tradicija Skitskogo ustava*, in *Monašestvo i monastyri v Rossii. XI-XX veka. Istoričeskie očerki*, a cura di N.V. SINICINA, Moskva 2002, pp. 150-162), che fa tuttavia notare come la ricognizione della tradizione manoscritta dello *Skitskij ustav* resti incompleta (*ibid.*, p. 33).

⁵⁸ E.V. BELJAKOVA, *Skitskij ustav po rkp. RNB. Pogod. 876*, «Drevnjaja Rus'. Voprosy medievistiki» 1/12 (2003), pp. 63-95.

⁵⁹ Cf. RIGO, *Monaci esicasti e monaci bogomili*.

⁶⁰ BELJAKOVA, *Slavjanskaja redakcija*, p. 32. La stessa autrice, *Ustav pustyni Nila*, p. 104, aveva congetturato che il compilatore della *Regola* fosse un vescovo, per l'utilizzo della formula «la nostra umiltà comanda» («повелѣвает наше смѣрzenie», P, f. 307r).

re, perdonami»)⁶¹. Lo *Skitskij ustav* fornisce invece indicazioni preziose sulla pratica della preghiera di Gesù come sostitutiva della salmodia, nel paragrafo dedicato a «quelli che non sono in grado di leggere la Santa Scrittura» (che ebbe anche circolazione autonoma):

Sia noto anche che abbiamo assunto questa regola per la salmodia anche per gli alfabeti, cioè di recitare invece di tutto il salterio 6000 preghiere [sc. di Gesù] e invece di metà salterio 3000, cioè 300 per *kathisma* e 100 per il *gloria* (P, f. 301r)⁶².

[Chi non sa leggere] si trovi sempre con i fratelli in occasione del canto comunitario, mentre quelli cantano non se ne stia ozioso: canti segretamente tra sé (къ себѣ) la preghiera stabilita, tenendo il suo rosario sotto la *mantija* – cantilenando e recitando la suddetta preghiera sia così, sia senza parole – solo non se ne stia in silenzio ozioso, ma in se stesso (въ себѣ) con sobrietà e zelo gridi così: «Signore, Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!». E così dunque canti e preghi sempre tra sé (к себѣ), e adempia in tal modo le disposizioni liturgiche comunitarie secondo quanto si è detto, seguendo sempre i propri fratelli nelle assemblee liturgiche fino al congedo finale dell'ufficio (P, f. 301v)⁶³.

Le formule impiegate sono diverse, e variano leggermente a seconda delle redazioni. Ne riportiamo alcune a titolo esemplificativo: «Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi. Amen» («за молитвъ святыхъ отецъ нашихъ господи ісусъ христе боже нашъ помилуй насъ. аминь», P, f. 302, righe 7-8; il San Pietroburgo, RNB, Kir.-Bel. XII, inizio XV sec., non segnalato in apparato, legge «помилуй мя», «abbi pietà di me», f. 268r); «Abbi pietà di me o Dio» («помилуй мя боже», P, f. 302, riga 11); «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me» («Господи Исусе Христе Сыне Божий, помилуй мя», ivi, riga 15; K₂ aggiunge «грѣшнаго», «peccatore»). Quest'ultima preghiera deve essere cantilenata «a bassa voce e uniformemente, distogliendo il proprio pensiero dalle cose esteriori, ponendo attenzione unicamente alle parole pronunciate (тъкмо внимая глаголемымъ), tenendo il rosario (вервицу) e recitando [la preghiera] secondo la consuetudine» (P, f. 302r)⁶⁴.

La preghiera di Gesù non era naturalmente prerogativa degli anacoreti. Lo *Skitskij ustav* è menzionato nella *Vita* di Evfrosin di Pskov († 1481), ma non è

⁶¹ «Боже, оцѣсти ме грѣшнаго и помилуй ме» («ὁ Θεὸς ἰλασθητί μοι τῷ ἁμαρτολόῳ»); «Съгрѣших ти, господи, прости ме» («Ἠμαρτόν σοι, Κύριε, συγχώρησόν μοι»): V. ČORVIĆ, *Spisi Sv. Save*, Beograd 1928, p. 31; *Karejski tipik*, *ibid.*, pp. 5-13; *Hilandarski i Studenički tipik*, *ibid.*, pp. 14-150. In ogni caso san Sava conosceva la formula: «Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi. Amen», che viene commentata nella terza prefazione della *Kormčaja kniga* da lui introdotta in Serbia: THOMSON, *The Origins*, p. 346.

⁶² ВЕЛЈАКОВА, *Skitskij ustav po rkp.*, p. 73.

⁶³ *Ibid.*, p. 74

⁶⁴ *Ibid.*, p. 75.

utilizzato nell'*Esposizione della regola cenobitica* posta sotto il suo nome, che nel capitolo sulla frequenza in chiesa («XV, О церковном сходѣ») afferma recisamente il primato della preghiera comunitaria (compresa quella 'di Gesù') sull'orazione individuale:

Quando si sente la campana, immediatamente ci si affretti come spinti dal fuoco o da un serpente: sia che uno preghi, o stia facendo prostrazioni, o sia intento al suo lavoro, tutti lascino la propria occupazione e si trovino all'inizio dell'ufficio; poiché se anche tu stessi tutta la notte in preghiera nella tua cella, ciò non varrebbe un solo *Kyrie eleison* comunitario; e stando insieme ai fratelli fino al congedo, senza allontanarsene se non in caso di necessità, si dica stando in piedi la preghiera: «Signore, Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di noi», e non sarete privati del sigillo angelico⁶⁵.

Il paragrafo sembra echeggiare un passo della lettera del vescovo Simeone al monaco Policarpo, contenuta nel *Paterik* di Kiev («Non essere pigro, con la scusa della stanchezza fisica non disertare la sinassi in chiesa [...]. Tutto quel che fai in cella non ha nessuna importanza: anche se tu recitassi l'intero salterio e cantassi il *dodekapsalmata*, ciò non varrebbe un solo *Kyrie eleison* comunitario»⁶⁶), e aveva forse carattere convenzionale.

Le copie più antiche della *Regola di vita anacoretica* figurano in due codici miscelanei dell'inizio del XV secolo, appartenuti allo stesso Kirill, il discepolo di san Sergio fondatore del monastero di Beloozero (1337-1427)⁶⁷. Sono i già menzionati San Pietroburgo, RNB, Kir.-Bel. XV e XII, il secondo dei quali è stato recentemente edito (nel seguito i rimandi si riferiscono a questo manoscritto)⁶⁸. Si tratta di raccolte di opere di varia natura, ascetica, normativa, liturgica, destinate alla lettura personale. Vi troviamo una serie di repertori d'istruzioni per la preghiera in cella di particolare interesse per la nostra indagine. Il *Principio della preghiera mentale e attenzione* (Зачало умных молитвы и вниманию), verosimilmente proveniente da un originale greco (diversi i termini non tradotti, come μετάνοια), conobbe una notevole fortuna in terra russa. Le formule di preghiera sono varie:

Per prima cosa, destatoti, di': «Dio, sii misericordioso con me peccatore» e «Abbi

⁶⁵ *Prepodobnogo Efrasina Pskovskogo čudotvorca izloženie obščezitel'nogo predanija*, in *Drevnerusskie inočeskie ustavy*, a cura di T.V. SUZDAL'CEVA, Moskva 2001, pp. 51-52. Il volume riproduce le edizioni delle *Regole monastiche russe (Ustavy rossijskix monastyrenačal'nikov)* predisposte da Amvrosij (Ornatskij) per il VII volume della *Istorija Rossijskoj ierarxii* (Mosca 1817), rimasto inedito.

⁶⁶ *Drevnerusskie pateriki*, p. 19.

⁶⁷ Sulla biblioteca personale di Kirill si vedano: G.M. PROXOROV, *Knigi Kirilla Belozerskogo*, «Trudy Otdela drevnerusskoj literatury» 36 (1981), pp. 50-70; G.M. PROXOROV – N.N. ROZOV, *Perečen' knig Kirilla Belozerskogo*, *ibid.*, pp. 353-378.

⁶⁸ G.M. PROXOROV, *Enciklopedija russkogo igumena XIV-XV vv. Sbornik prepodobnogo Kirilla Belozerskogo RNB Kirillo-Belozerskoe sobranie nr. XII*, Sankt-Peterburg 2003.

pietà di me», e prima metania (метание). E di nuovo: «Dio, purifica i miei peccati e abbi pietà di me», e seconda metania. E di nuovo: «Dio perdona la mia iniquità e abbi pietà di me» e terza metania [...] Poi lo stico: «Per le preghiere dei nostri santi padri» [sc. «Per le preghiere dei nostri santi padri Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di me. Amen»], e dopo: «Gloria a te, Dio, nostra speranza, gloria a te», «Re celeste», «Triasghion» e 3 genuflessioni, «Santissima Trinità» (f. 327r).

Più interessanti le indicazioni circa la «preghiera mentale» (la formula è sottointesa):

E poi di' la preghiera, stando in piedi: duecento volte con le labbra e la lingua, altrettante con la mente (200 усты глаголя и языком, таже умом), mentre le labbra e la lingua tacciono. E poi: È degno. Allo stesso modo siedì sulla sedia, raccogli i pensieri da ogni dove, e concentra la mente su di loro, e guarda nel cuore, e non affrettarti, ma tieni la preghiera sulle labbra e il rosario nelle mani (f. 328r).

Non manca un accenno alla tecnica respiratoria e alla cardioscopia:

Quando la mente si sia esercitata in una preghiera, passa alla seconda in un respiro. E quando si sia ben esercitata, passa in un solo respiro anche alla terza. E osserva all'interno del petto, dove si trova il cuore – guarda da dove vengono i pensieri – se siano destri o malvagi. Da destra i pensieri portano contrizione, e lacrime, e mitezza, e tepore interiore, calore intenso del sangue nel cuore e luminosità. Ma non si deve credere a nulla. È invece opera del demonio quando il cuore inizia a fremere, e la mente si oscura, e sorgono pensieri non buoni. Allora si deve interrompere la preghiera e mettersi a fare un'altra cosa: o la lettura, o genuflessioni, o pregare sul rosario. Quando il pensiero è turbato, allora di' questa preghiera: «Signore, non retribuirmi nel tuo terribile Giudizio giudicando secondo le mie opere, ma retribuiscimi secondo la tua misericordia e salvami, o Buono, a causa della tua bontà, e non per la mia giustizia, e rendimi capace di stare dinanzi a Te senza interruzione, Signore. Io infatti sono debilitato senza il tuo sostegno. Sia ch'io voglia, sia ch'io non voglia, forzami e salvami, poiché tu sei santo sempre, ora e per l'eternità e nei secoli dei secoli» (ff. 328r-329r)⁶⁹.

Ai ff. 255r-270v della raccolta si trova lo *Skitskij ustav*⁷⁰, cui fa seguito (ff. 270v-273v) la *Lettera di un anziano kyr Teoclist [sic]⁷¹ a un certo fratello che gli chiede con insistenza come può rettamente mantenere la propria regola di preghie-*

⁶⁹ *Ibid.*, p. 193.

⁷⁰ *Ibid.*, pp. 158-164.

⁷¹ Teoclisto Studita: cf. H.-G. BECK, *Kirche und theologische Literatur im byzantinischen Reich*, München 1959, p. 700; *Prosopographisches Lexikon der Palaiologenzeit*, a cura di E. TRAPP et al., Wien 1976-1996, 7498; V. GROLIMUND, *Theokistos Studites – ein wenig bekannter byzantinischer Hymnograf und Gelegenheitschriftsteller des 14. Jahrhunderts*, in *Festschrift für Fairy von Lilienfeld zum 65. Geburtstag*, a cura di A. REXHEUSER – K.-H. RUFFMANN, Erlangen 1982, pp. 479-510 (in part. pp. 503-504). La Lettera è presente anche nel ms. San Pietroburgo, RNB, Kir.-Bel. XV, ff. 95r-98v.

ra, poiché ha ricevuto molti danni da parte dei demoni e dubita della regola (f. 270v). Anche in questo caso non si è conservato l'originale greco. La ripetizione della preghiera di Gesù, nella formula «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore», è associata a una rudimentale tecnica respiratoria. Forniamo di seguito una traduzione integrale del documento:

Noi, amato fratello, eravamo sottoposti a molte e diverse prove e agli attacchi dei barbari. Soffrivi fame e privazioni, e ogni tipo di assalto e tentazione diabolica. Trascorri così 30 anni senza trovare pace, oppresso e sofferente. E ho passato tutto questo, come è scritto: «Siamo passati per il fuoco e per l'acqua» (Sal 65,12). Ho imparato dai miei padri, e qualcosa ho appreso per esperienza, e quella via vera e imperturbata che ho trovato, la invio, fratello, al tuo amore, secondo quanto è stato detto: «deporre la propria anima per il proprio fratello» (1Gv 3,16) (f. 271r).

Trovi solido ed eccellente l'insegnamento di tale Giuseppe. Infatti c'erano molte dispute tra i padri, ed erano discordi su quel che non si doveva accogliere. Ma tramandavano di attenersi a questo soprattutto per i principianti: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore»; di fare prostrazioni con il rosario; e di recitarla oralmente, quando si beve, o si mangia o si viaggia – e questo nascostamente, senza farlo vedere esteriormente, senza affrettarsi e senza pronunciare [la preghiera] due o tre volte ogni respiro, ma occorre trattenere il fiato finché in una sola volta tu la dica per intero. E questo lo si deve fare ininterrottamente (f. 271v).

Tu sei un uomo anziano, come ti è stato insegnato: ora con la lingua, ora con la / mente, ora con il cuore, sedendo su uno sgabello nella cella, tu di' una [preghiera] dopo l'altra, senza affrettarti, ma pronunciala in un solo respiro, e non badare nel cuore se ti giungono assalti demoniaci, visioni o lampi, soprattutto del sole, sia esteriormente, sia interiormente, non agitarti: sono tutti fenomeni diabolici. E quest'opera richiede molta fatica, quiete, umiltà, amore eguale verso tutti, e digiuno con astinenza notte e giorno, tranne il sabato e la domenica, e anche qui con moderazione. Dal miele ci si astenga più degli altri cibi. Il lunedì, il mercoledì, il venerdì, come è lodevole (по паксимаду), una tazza d'acqua, negli altri giorni / tre tazze d'acqua, e durante il pasto. Se hai sete, sopporta per un po', e così fino a un estremo bisogno (ff. 271v-272v).

Abbiamo stabilito questa severa regola, se ci si vuole librarne dagli assalti. Per gli anziani, secondo il discernimento, come scrive sant'Isacco: come hai iniziato, così fino alla morte. Canto con misura, Salterio, e lettura del Tetraevangelo; la veglia, come è per te secondo l'*hesychia* e la misura. Per i giovani invece: fatiche, prostrazioni e canto, e lavori manuali, come abbiamo stabilito.

Il giorno e la notte metà salterio da settembre fino ad aprile; da aprile fino a settembre: 7 sezioni del salterio (кафизмы), 300 prostrazioni, 1000 preghiere [sc. di Gesù] o 600 complete. Se si è tranquilli e sani e / il cibo è preparato, si facciano 600 prostrazioni o 1000, e semplicemente finché è possibile. Di preghiere invece 2000; non se ne tralascino almeno 1000 complete. Se si è deboli fisicamente, o per natura o per disposizione divina, si facciano fatica e prostrazioni per quanto lo consentono le proprie forze, ma non si tralasci in nessun caso il salterio e le preghiere. Chi non riesce a

stare in piedi, stia seduto, o disteso. Non sono io a comandare di non tralasciarle, ma in forza della tradizione della chiesa non le si tralasci. Ogni cosa a suo tempo: il vespro, la compieta, l'ufficio di mezzanotte, i 7 salmi e le 3 ore medie, e tutto il resto come / sarà comandato, ogni cosa secondo misura.

Il venerdì non fare prostrazioni dopo l'ora nona, e ricominciare di nuovo la domenica sera al *Nunc dimittis*. La stessa cosa nelle feste del Signore e dei santi, in cui si celebrano le vigilie e la grande dossologia (ff. 272v-273v)⁷².

La *Lettera* non si limita a fornire una 'rubrica' per l'ufficio di cella, ma condivide con il destinatario consigli spirituali per la lotta alle tentazioni. La ripetizione della formula di orazione deve tendere ad essere incessante, fino a trasformarsi in una dimensione della vita interiore, unitamente al ritmo della preghiera quotidiana e al ciclo liturgico settimanale.

La presenza di questo tipo di letteratura nella biblioteca di Beloozero, accanto alla traduzione delle opere di Giovanni Climaco, Doroteo di Gaza, Isacco il Siro, Simeone il Nuovo Teologo e lo pseudo-Simeone, Gregorio il Sinaita⁷³, consente di misurare lo spessore della tradizione ascetico-spirituale che si veniva consolidando: l'iterazione della preghiera di Gesù, che presenta ancora una certa varietà di formule, non è semplicemente un sostituto dell'ufficio monastico, ma assume i contorni di una vera e propria pratica tesa alla purificazione della mente e alla contemplazione. Particolare fortuna godono le opere 'tecniche' di Gregorio il Sinaita, la cui circolazione era favorita dalla disponibilità delle traduzioni slavo-meridionali; sono invece sconosciuti alla tradizione slava gli scritti teologici di un altro protagonista dell'esicasmo bizantino del XIV secolo, Gregorio Palamas⁷⁴.

4. Il vero 'erede spirituale' del Sinaita in terra russa è un monaco di Beloozero, discepolo dello *starec* Paisij Jaroslavov: Nil, della famiglia nobile dei Majkov⁷⁵.

⁷² PROXOROV, *Enciklopedija*, pp. 164-165.

⁷³ G.M. PROXOROV, *Kelejnaja isixastskaja literatura (Ioann Lestvičnik, Avva Dorofej, Isaak Sirin, Simeon Novyj Bogoslov, Grigorij Sinait) v biblioteke Kirillo-Belozerskogo monastyra s XIV po XVII v.*, in *Monastyrskaja Kul'tura*, pp. 44-58.

⁷⁴ Di Gregorio il Sinaita sono soprattutto diffuse la *Notizia esatta sull'hesychia* (О безмолвии), la *Breve notizia esatta sull'hesychia* (О образех молитвы), e i *Capitoli sulla preghiera* (О еже како подобает сидети в безмолвии); dell'opera palamita circolavano gli scritti antilatini e le omelie: cf. M. SCARPA, *La tradizione manoscritta slava delle opere di Gregorio Palamas. Recensione dei manoscritti slavi*, Università Ca' Foscari di Venezia 2007-2008 (tesi di laurea magistrale).

⁷⁵ Su di lui si vedano: A. S. ARXANGEL'SKIJ, *Nil Sorskij i Vassian Patrikeev: ix literaturnye trudy i idei v Drevnej Rusi*, I, *Prepodobnyj Nil Sorskij*, Sankt-Peterburg 1882; M. BOROVKOVA-MAJKOVA, *Nila Sorskago Predanie i Ustav s vstupil'noj statej*, Sankt-Peterburg 1912; LILIENFELD, *Nil Sorskij*; MALONEY, *Russian Hesychasm; Nil Sorskij e l'esicasmo*; E. ROMANENKO, *Prepodobnyj Nil Sorskij i tradicii russkogo monašestva*, Moskva 2003. *Opera omnia* è ora edita sulla base degli autografi in *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij. Sočinenija*, a cura di G.M. PROXOROV, Sankt-Peterburg 2005.

Dopo un tempo trascorso sul Monte Athos⁷⁶, dove poté venire direttamente a conoscenza della pratica aghiorita, Nil si ritirò nella foresta, non lontano da Beloozero, presso le rive del fiume Sora (da cui il soprannome di Sorskij); qui diede inizio a una piccola comunità di vita anacoretica (lo *skit*). Per i fratelli che si raccoglievano intorno a lui, scrisse undici capitoli sulla lotta alle passioni e l'attività della mente' (*Dagli scritti dei santi padri sull'attività della mente, perché sia necessaria e come ci si deve applicare ad essa*). La consuetudine di riferirsi a questi capitoli con il titolo di *Regola (Ustav)*, che non compare in nessuno dei manoscritti ma risale all'edizione dell'archimandrita Amvrosij (Ornatskij, 1813)⁷⁷, alimentò a lungo l'equivoco di un Nil che «non dava peso alle prescrizioni esteriori delle regole monastiche»⁷⁸, per il quale «la regola di cella non era strettamente obbligatoria»⁷⁹, fino a che l'idea dell'«irrelevanza del rito» per Nil Sorskij – come osservava Jakov Lur'e – si trasformò in un dato «pacificamente assodato»⁸⁰. Il solitario della Sora assumeva i contorni di una figura isolata, 'controcorrente' rispetto al monachesimo russo contemporaneo. In realtà, l'esperienza di Nil affondava le sue radici nella tradizione spirituale alimentata alle fonti ascetico-patristiche bizantine, che avevano conosciuto una straordinaria diffusione nella Rus' tra XIV e XV secolo. Gli studi più recenti, in particolare, hanno rilevato i punti di contatto tra l'opera niliana e lo *Skitskij ustav*, di cui un testimone della redazione più antica è un autografo dello stesso Nil⁸¹; proprio dallo *Skitskij ustav* era regolamentata la vita dello *skit* sulla Sora, come testimonia la *Narrazione sullo skit di Nil* di Ivan Pleškov (1674)⁸². È Nil Sorskij a innescare, per la prima volta nella Rus', la pratica della preghiera di Gesù in un

⁷⁶ Non è stato finora possibile datare con esattezza il periodo non breve («не мало») di permanenza in Oriente di Nil Sorskij, all'incirca negli anni '70 del Quattrocento: per la discussione si veda G.M. PROXOROV, *Prepodobnyj Nil Sorskij i ego mesto v istorii russkoj duxovnosti*, in *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij*, pp. 22-24.

⁷⁷ AMVROSIJ, *Istorija rossijskoj ierarxii*, Moskva 1813, pp. 214-336, che definisce i *Capitoli* «una notevole Regola di vita monastica» (p. 212).

⁷⁸ M. SPERANSKIJ, *Istorija drevnerusskoj literatury*, Moskva 1914, p. 463.

⁷⁹ N.K. NIKOL'SKIJ, *Obščinnaja i kelejnaja žizn' v Kirillo-Belozerskom monastyre v XV i XVI vv.*, «Xristianskoe čtenie» 1907, avgust, p. 172.

⁸⁰ Ja. S. LUR'E, *Ideologičeskaja bor'ba v russkoj publicistike konca XV – načala XVI veka*, Leningrad 1960, p. 288; cf. BELJAKOVA, *Ustav pustyni Nila*, pp. 96-97.

⁸¹ Ms. Moskva, Gosudarstvennyj istoričeskij muzej, Eparx. 349 (509), ff. 1r-8v, che contiene anche la *Tradizione* (Предание, ff. 9r-14v, autografo), e i *Capitoli* (от писаний святых отец о мысленом дѣлани: что ради нужно се и како подобает тцатся о сем, ff. 17r-83v) dello stesso Nil: cf. V.M. KLOSS, *Nil Sorskij i Nil Polev – «spisateli knig»*, in *Drevnerusskoe isskustvo: Rukpisanaja kniga*, II, Moskva 1974, pp. 150-167; G.M. PROXOROV, *Avtografy Nila Sorskogo*, in *Pamjatniki kul'tury. Novye otkrytija. Ežegodnik. 1974*, Moskva 1975, pp. 37-54, ora in *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij*, pp. 43-76 (e *Postscriptum*, pp. 77-80). Nella tradizione manoscritta lo *Skitskij ustav* e le opere di Nil Sorskij sono sovente collegate: BELJAKOVA, *Skitskij ustav i ego značenie*, pp. 24-25.

⁸² G.M. PROXOROV, *Povest' o Nilo-Sorskom skite*, in *Pamjatniki kul'tury. Novye otkrytija. Ežegodnik. 1976*, Moskva 1977, pp. 12-20 (ora in *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij*, pp. 385-398); cf. BELJAKOVA, *Ustav pustyni Nila*, pp. 102-103.

coerente sistema ascetico, mutuato con discernimento dalla tradizione più antica, e teso alla maturazione della vita interiore del monaco che si dedica all'*hesychia*. Il punto di convergenza degli undici capitoli è la «custodia della mente» (блюдение ума, съхранение ума). Un posto preminente, ma non esclusivo, vi occupano Simeone il Nuovo Teologo e Gregorio il Sinaita: tra le citazioni esplicite ricorrono infatti gli apoftegmi dei padri del deserto (Antonio il Grande, Agatone, Arsenio, Daniele di Scete, Pacomio il Grande, Gregorio Magno ovvero genericamente «i padri», «le Sante Scritture»), Barsanufio, Doroteo, Efrem il Siro, Isacco il Siro, Giovanni Crisostomo, Giovanni Climaco, Massimo il Confessore, Marco il monaco, «Nilo il Sinaita», Niceta Stethatos, Filoteo Sinaita, Pietro Damasceno, «Esichio di Gerusalemme»⁸³.

La formula dell'orazione esicasta non è semplicemente una rubrica della regola di preghiera in cella (ricordiamo che Nil non accettava monaci «analfabeti» nella sua comunità), ma è parte integrante di un sistema ascetico incentrato sulla lotta spirituale. L'arte della lotta consiste secondo i padri, dice Nil, nel recidere il pensiero al suo presentarsi: combattendo la madre dei mali, cioè la suggestione del pensiero malvagio, si elimina alla radice la susseguente prole dei pensieri. La mente (ум, νοῦς) deve essere mantenuta «muta e sorda durante il tempo della preghiera». Si riconosce il modello evagriano della preghiera pura in un intelletto completamente sgombro dai pensieri, persino di quelli «buoni». Le parole della preghiera sono spiegate e coerentemente integrate in una sintesi dei «metodi» dell'esicasmo athonita, derivata soprattutto da Gregorio il Sinaita:

E poiché è detto che se si seguono i buoni pensieri, entrano in noi quelli malvagi, per questo è necessario sforzarsi di far tacere il pensiero anche riguardo ai pensieri che sembrano giusti e contemplare costantemente la profondità del cuore e dire: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», interamente, a volte a metà: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me». E ancora variando di: «Figlio di Dio, abbi pietà», cosa che è opportuna per i principianti, dice Gregorio il Sinaita⁸⁴. «Non conviene – diceva – cambiare di frequente, ma di rado». Ora i padri aggiungono alla preghiera una parola: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me», e subito dicono: «peccatore». Anche questo è ammesso. In particolare conviene a noi, peccatori⁸⁵.

Nil opera una scelta, motivandola, tra una serie di formule che riceveva dalla tradizione. Di seguito, spiega il «modo» in cui devono essere ripetute le parole, sintetizzando nella «ritenzione del respiro» la tecnica psicofisica di orazione:

⁸³ Cf. LILIEFELD, *Nil Sorskij*, pp. 124-133.

⁸⁴ Cf. GREGORIO IL SINAITA, *Breve notizia sulla hesychia*, 2, in *Mistici bizantini*, pp. 491-492.

⁸⁵ *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij*, p. 110.

E così di' con ogni zelo, stando in piedi o seduto o anche coricato, racchiudendo la mente nel cuore e trattenendo il respiro per quanto sia possibile, così da non respirare con frequenza, come dice Simeone il Nuovo Teologo. Anche Gregorio il Sinaita ha detto: «Invoca il Signore Gesù con desiderio, pazienza e attesa, respingendo tutti i pensieri». Riguardo poi a quanto dicono questi santi, di trattenere il respiro, cioè di non respirare con frequenza, anche l'esperienza insegnerà rapidamente quanto sia utile al raccoglimento della mente⁸⁶.

Con Nil Sorskij tocchiamo il punto più elevato di consapevolezza nell'impiego della formula della 'preghiera di Gesù' per attingere l'orazione pura, senza del resto che siano escluse altre tradizionali preghiere giaculatorie nella lotta contro i pensieri⁸⁷.

Non è un caso che Paisij Veličkovskij indicherà quale iniziatore dell'attività della mente' in terra russa «Nil, l'anacoreta della Sora, che mediante l'attività della preghiera mentale, come è chiaro nel suo libro di sapienza divina, ha rifleso come un sole nella Grande Russia»⁸⁸. E al solitario della Sora farà riferimento Ignatij Brjančaninov nei *Saggi ascetici* (1865) per spiegare la formula della preghiera di Gesù ormai invalsa:

La preghiera di Gesù si pronuncia così: *Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore*. In principio essa si pronunciava senza l'aggiunta della parola *peccatore*; questa parola fu aggiunta alle altre in un secondo momento. Tale parola, che racchiude in se stessa la coscienza e la confessione della caduta, osserva san Nil Sorskij, è particolarmente adatta per noi, gradita a Dio, che ha comandato di innalzare preghiere verso di lui con la coscienza e la confessione del proprio essere peccatori⁸⁹.

5. Se la preghiera mentale era prerogativa soprattutto degli anacreti (gli 'esicasti'), la pratica della ripetizione della 'preghiera di Gesù' conosce nel XVI secolo un'eccezionale diffusione, fino a penetrare capillarmente la pietà e la cultura russe. La troviamo raccomandata a «ogni cristiano» in un testo destinato all'etica domestica come il *Domostroj* («Il governo della casa»)⁹⁰, e menzionata espressamente dal Concilio dei Cento capitoli (1551)⁹¹.

⁸⁶ *Ibid.*

⁸⁷ Nel capitolo dedicato alla lussuria, Nil raccomanda le formule brevi tratte dai Salmi (citando Giovanni Climaco, *PG* 88, coll. 1029B, 900D, 945C): «Dio, vieni in mio aiuto» (Sal 69,2); «Pietà di me, Signore, perché sono sfinito» (Sal 6,3) eccetera: *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij*, p. 140.

⁸⁸ PAISIJ VELIČKOVSKIJ, *Glavy o umnej molitve*, p. 213.

⁸⁹ IGNATIJ (BRJANČANINOV), *Sobranie sočinienij*, II, *Asketičeskie opyty*, Moskva 2001, p. 265.

⁹⁰ «È bene che ogni cristiano abbia sempre il rosario in mano, e la preghiera di Gesù sulle labbra senza intermissione. Sia in chiesa, sia a casa e al mercato, mentre cammina, o sta in piedi o siede, e in ogni luogo [...] dica questa preghiera: Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore» (segue il 'frammento pseudocristomico' esaminato sopra): ORLOV, *Iisusova molitva*, p. 7, che segnala il ms. Biblioteka Moskovskogo obščestva istorii i Drevnostej Rossijskix, otd. 1, nr 340 (tra il 1551 e il 1564).

⁹¹ Il capitolo VIII prescrive alle vedove incaricate di preparare le prosfore per l'eucarestia

Tra le *auctoritates* citate dal Concilio del 1551 figura quella di Iosif Sanin, igumeno di Volokolamsk († 1515), la cui energica azione organizzatrice ebbe sulla chiesa e la religiosità russe del Cinquecento un'influenza pari, se non maggiore, a quella del suo contemporaneo Nil Sorskij⁹². Nella sua *Regola*, destinata ai cenobiti, la 'preghiera di Gesù' è menzionata due volte: nel capitolo che disciplina «l'ordine e il decoro in refettorio, e il cibo e le bevande» (i fratelli si rechino dalla chiesa in refettorio dicendo «Signore Gesù Cristo Figlio di Dio! Abbi pietà di me peccatore»), e nei capitoli sulle sinassi comunitarie, che si aprono e si chiudono con la formula lunga: «Per le preghiere della tua purissima Madre e dei nostri santi padri teofori, Signore Gesù Cristo, Dio nostro, abbi pietà di noi! Amen»⁹³.

Discepolo di Pafnutij Borovskij, Iosif certo conosceva la pratica della preghiera continua, che raccomanda nel settimo Discorso dell'*Illuminatore*⁹⁴, ma nei suoi scritti la formula della preghiera di Gesù non implica alcun approfondimento sulla custodia della mente e la lotta spirituale, è il sigillo di uno stile di vita completamente ritualizzato.

Sono in questo senso eloquenti alcune testimonianze del *Paterik* di Volokolamsk, in cui il numero delle ripetizioni della formula sembra aver valore in sé, indipendentemente dal «modo» e dal fine della preghiera: Kassian Bosoj (lo Scalzo, † 1532) digiuna fino a divenire cieco, porta sempre pesanti catene, cammina senza calzature d'estate e d'inverno e segue una «regola di cella di 6000 preghiere di Gesù e mille genuflessioni»; Teognosto indossa catene di ferro e recita ogni giorno tutto il salterio, cinque canoni, mille genuflessioni «e cinquemila preghiere di Gesù, senza mutare tale regola fino alla sua morte»; quando muore Evfimij, che aveva «il dono delle lacrime» e «recitava nell'attenzione la preghiera di Gesù anche durante l'ufficiatura in chiesa», Iosif rivela alla comunità le visioni che il monaco gli aveva confessato, mettendo in guardia i fratelli dal pericolo dell'illusione e richiamando «l'obbedienza, l'ascesi del corpo e il

(проскурницы) di svolgere il proprio compito «senza dire nulla, se non la preghiera di Gesù [...] la quale recita: "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di noi"»: E.B. EMČENKO, *Stoglav: issledovanie i tekst*, Moskva 2005, p. 271.

⁹² Sul problema delle relazioni tra le due eminenti personalità monastiche, si veda LUR'Ė, *Ideologičeskaja bor'ba*; Id., *Nil Sorskij e la composizione dell'«Illuminatore» di Iosif di Volokolamsk*, in *Nil Sorskij e l'esicasmò*, pp. 97-119; A. PLIGUZOV, *La dottrina dei primi «nestjažateli» in una prospettiva storica: dall'«Insegnamento» di Nil Sorskij al programma di secolarizzazione di Ivan IV*, *ibid.*, pp. 123-142; T. ŠPIDLÍK, *Nil Sorskij e Iosif di Volokolamsk. Le radici del loro conflitto*, *ibid.*, pp. 161-170.

⁹³ Iosifa igumena, *iže na Voloce Lamskom Duxovnaja gramota*, in *Drevnerusskie inočeskie ustavy*, p. 136 e 148-149.

⁹⁴ «Così anche tu, amatissimo, ovunque ti trovi: per mare, per via o in casa, che tu cammini o sia seduto, in ogni luogo, prega incessantemente con coscienza pura, dicendo così: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me"»: I.VOLOCKIJ, *Prosvetitel'*, Moskva 1993, p. 208; cf. T. ŠPIDLÍK, *Joseph de Volokolamsk. Un chapitre de la spiritualité russe*, Roma 1956 (Orientalia Christiana Analecta, 146), pp. 102-104.

rispetto della regola di preghiera»⁹⁵. Si può forse cogliere una nota polemica verso questa preghiera esteriore nello scritto su *L'attività interiore* di Innokentij di Komel', compagno di Nil Sorskij, che stigmatizza quanti «recitando un rosario dopo il 'Gloria' del salterio, e tre dopo il *kathisma*, hanno finito la quantità della preghiera esteriore [...] ritenendo che questa santa preghiera di cinque parole sia stata escogitata in sostituzione della regola di preghiera per i monaci semplici e illetterati»⁹⁶.

Con i processi a Vassian Patrikeev e Massimo il Greco (1531) e il bando dei discepoli di Nil Sorskij, sembra esaurirsi nella Russia moscovita la rinascita esicasta del secolo precedente. La tradizione della preghiera mentale sopravvivrà ai confini del nuovo stato in espansione, nei monasteri dell'estremo Nord (Solovki), o nella Piccola Russia. Negli *skyty* ucraini (e romeni) dei Carpazi le opere di Nil Sorskij saranno lette e copiate, insieme a quelle della tradizione esicasta, e lì comincerà a conoscerle il giovane Veličkovskij. La preghiera di Gesù continuerà a essere praticata come strumento di lotta spirituale e purificazione interiore: Iov Knjahynyc'kyj (1550 ca.-1621) «era solito dire che chiunque non abbia nel cuore questa preghiera ininterrottamente e con purezza non ha le armi per il combattimento. Egli stesso per tutta la vita custodì sempre questa preghiera, e le sue labbra si muovevano incessantemente»⁹⁷.

La formula della preghiera di Gesù, sia pur marginalmente, fu tra i punti controversi nello scisma seguito alle riforme liturgiche del patriarca Nikon (1651-1666). Il Grande Concilio di Mosca del 1666-1667 decretò «solenneamente [...] di dire la preghiera di Gesù nelle chiese e in casa [così:] Signore Gesù Cristo Dio nostro abbi pietà di noi: amen, secondo l'antica tradizione dei santi padri teofori, come si vede scritto in molti libri antichi greci e manoscritti slavorussi», e anatemizzò «chi vuole dire, per ostinazione, soltanto: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio' e rifiuta di dire 'Signore Gesù Cristo, Dio nostro'», in quanto «pensa e ragiona e confessa come Ario»⁹⁸. Una tra le formule della preghiera di Gesù è selezionata e stabilita come «forma canonica di questa preghiera», creando artificialmente una separazione dogmatica all'interno di una tradizione multiforme.

Nella *Vita della bojarina Morozova*, la nobile discepola di Avvakum, all'esplícita richiesta di mostrare «come fa il segno di croce e come prega», professa il suo attaccamento all'antica fede con le parole della preghiera di Gesù: «Essa

⁹⁵ *Drevneruskie pateriki*, pp. 204, 88, 87.

⁹⁶ *Prepodobnye Nil Sorskij i Innokentij Komel'skij*, p. 366.

⁹⁷ IGNAZIO e TEODOSIO DI MANJAVA, *Sottomessi all'evangelo. Vita di Iov di Manjava. Testamento di Teodosio. Regola dello skytyk*, a cura di S. SENYK, Bose 2001, pp. 91-92; cf. anche pp. 130, 139-140, 180-181.

⁹⁸ *Dejanija Moskovskix Soborov 1666 i 1667 godov*, Moskva 1881, *Dejanija Moskovskago sobora o raznyx cerkovnix neispravlenijax v 1667 goda*, f. 33r-33v.

incrociando le dita secondo l'antica tradizione dei santi padri e aprendo le sue santissime labbra gridò: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di noi! Così mi segno, e così prego'⁹⁹.

In realtà la varietà di formule permane anche presso i Vecchi Credenti¹⁰⁰, come mostra tra l'altro la grande diffusione dello *Skitskij ustav* e la costante autorevolezza dell'opera di Iosif Volockij in ambiente veteroritualista. Ma nella chiesa russa anche dopo la riforma nikoniana non cesserà di avere fortuna, pur senza esclusivismi¹⁰¹, il *Signore Gesù Cristo Figlio di Dio abbi pietà di me peccatore*: «Questa preghiera, infatti», insegnava lo ieroschimonaco Stefan del monastero di Sant'Alessandro Nevskij di Filejka, «arriva a Dio più rapidamente di ogni altra preghiera e l'anima per tramite suo riceve pace e gioia nel Signore»¹⁰².

⁹⁹ «Господи Исусе Христе Сыне Божий, помилуй нас! Сице аз крещуся, сице же и молюся»: *Žitie protopopa Avvakuma. Žitie inoka Epifanija. Žitie bojaryni Morozovoj*, ed. N.V. PONYRKO, Sankt-Peterburg 1993, p. 118; anche il monaco inviato alla prigioniera per saggiarne la resistenza non riceve risposta finché non pronuncia esattamente le parole della preghiera di Gesù, senza omettere «Figlio di Dio» (*ibid.*, p. 143).

¹⁰⁰ «Per le preghiere dei nostri santi padri, Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di noi. Amen» (lettera di Avvakum a Feodosija Morozova, Evdokija Urusova e Marija Danilova, *Pamjatniki literatury drevnej Rusi XVII vek*, I, Moskva 1988, p. 558; cf. anche *ibid.*, pp. 566, 575, 550); «Laguzzino colpisce e io dico: 'Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, soccorrimi!' [...] E a lui fa proprio rabbia che invece di 'Pietà!', io dica ad ogni colpo: 'Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, soccorrimi'» (*Žitie protopopa Avvakuma*, p. 20; tr. it. *Vita dell'arciprete Avvakum scritta da lui stesso*, a cura di P. PERA, Milano 1986, p. 84); «E tu, vero credente, [...] recita questa preghiera con contrizione del cuore: 'Signore Gesù Cristo figlio di Dio abbi pietà di me peccatore'» (*Žitie*, p. 67; *Vita*, pp. 164-165).

¹⁰¹ Ancora nel XVIII secolo l'archimandrita Feofan Novoezerskij insegnava «ad avere sempre nella mente questa preghiera: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore; Signore togli da me ogni pensiero malvagio; Signore, dammi un pensare buono» (*Starčeskie sovety nekotoryx otečestvennyx podvižnikov blagočestija XVIII-XIX vv.*, I, Moskva 1994, p. 8).

¹⁰² *Ibid.*, p. 330.