

## Esicasmo - La Preghiera del Cuore

Con queste riflessioni, che desidero sottoporre alla vostra attenzione, è mia intenzione cercare di penetrare, possibilmente in profondità e nei vari meandri quella ricca e variegata significanza che è celata dietro il termine ESICASMO, detto anche la “Preghiera del Cuore”.

L'esistenza di una mistica del Nome divino è abbastanza conosciuta presso le varie tradizioni spirituali dei vari popoli; è a tutti noto che il “Nome” ha un rilievo del tutto particolare nel Vecchio Testamento, dove acquista una indiscussa funzione di “Rivelazione” e di “Manifestazione” di tutto quello che non può essere esprimibile con il normale linguaggio umano. Ma una vera e propria “Teologia del Nome” la troviamo nel Nuovo Testamento, ad esempio negli Atti (2, 21 e 4, 12) ed in S. Paolo (Rom. 10, 12-13); sembra quasi di trovarsi di fronte all'applicazione del passo evangelico di Giovanni: “Padre glorifica il tuo Nome” (Gio. 12, 28) che comporta una esegesi tesa ad identificarlo con il Cristo, cioè la Rivelazione per eccellenza. La teologia del Nome è notevolmente sviluppata nella 1 Lettera di Clemente: concedi a noi di essere soggetti al tuo Nome onnipotente ed eccellentissimo” ed è parte integrante ed essenziale del Pastore di Erma in cui le espressioni “portare il Nome” oppure “ricevere il Nome” vengono accostate al rito della “rinascita battesimale”: “se porti il suo Nome, ma non hai le sue virtù, a nulla ciò ti gioverà, infatti le pietre che hai visto scartare avevano il Nome, ma non indossavano l'abito delle vergini” (Sim. IX, 13, 2- 3).

È interessante notare che anche presso S. Simeone, il Nuovo Teologo, si trova la dottrina che accosta il Nome, il “Carisma dei Santi”, a un arcaico rituale della “vestizione” dell'abito monastico come elementi centrali dell'antico Esicasmo.

Questa dottrina si trova anche nel Cristianesimo delle origini, dove la questione del battesimo e della vestizione dell'abito bianco relativa alla “rinascita”, che si opera appunto nel rito stesso, ha una particolare centralità.

L'invocazione del Santo Nome è intrinseco a tutti gli antichi movimenti spirituali, fino al momento in cui nella cerchia dei monaci bizantini è formalmente presente come tecnica di meditazione che prolunga l'uso rituale delle mistiche giaculatorie dei Padri.

Forse le radici dell'invocazione del Santo Nome si ritrovano nell'interiorizzazione rituale che diventa preghiera tra gli asceti del deserto; la preghiera, infatti, costituisce non un semplice “atteggiamento” di adorazione, ma uno stato di ascolto, di percezione del Nome divino che è “teologia” e “conoscenza” di Dio, che è contemplazione dell'Ineffabile per il tramite della Sua essenza che svela se stessa nell'arcano del cuore umano.

Evagrio ci dice: “la preghiera è una conversazione dell'intelletto con Dio”, gli fa eco S. Macario l'Egiziano dicendo: “l'inesprimibile ed incomprensibile Dio si è abbassato: nella sua bontà ha rivestito le membra del corpo ed ha posto lui stesso un limite alla sua gloria, nella sua clemenza e nel suo amore per gli uomini si trasforma e s'incarna, si unisce profondamente ai Santi, ai pii, ai fedeli e diviene uno stesso Spirito con essi”.

L'importanza dell'invocazione del Nome divino sta proprio in questo valore rituale, nell'intrinseca capacità di trasformare “in interiore” il senso di tutte le altre preghiere e funzioni sacre. La preghiera di Gesù assume un valore direi universale per la “presenza” che essa veicola ed anche per la “Rivelazione” divina che in essa è contenuta; il nome di Gesù assume un carattere di Totalità perché unifica il Divino e l'umano, partecipa alla natura dell'archetipo universale nelle sue due “dimensioni”: l'infinita e la finita, trovando nel Cristo la sintesi misteriosa ed ineffabile. Perciò l'invocazione del Nome permette una partecipazione reale, metodica ed attiva dalla “essenzialità” divina, che si traduce in un'azione creativa della Grazia unificante le “potenze” dell'orante e lo conduce alla scoperta del “Dio in noi” testamentario, come dice S. Giovanni Crisostomo: “persevera senza sosta nel Nome di Nostro Signore Gesù, affinché il tuo cuore beva il

Signore e che il Signore beva il tuo cuore, e così i due diventino uno”.

È facile capire che così articolata la preghiera di Gesù, nell’ambito della élite esicasta, rappresenta un vero e proprio aspetto “realizzativo del sacramento eucaristico”, quando si hanno tutte le condizioni indispensabili fra le quali la trasmissione regolare da parte di un Maestro della formula sacra, la cui invocazione acquista una “impronta” non presente in una semplice funzione sacra. La tradizione esicasta permane in seno al Cristianesimo Orientale non certamente per un caso fortuito, bensì è il frutto di una precisa azione “provvidenziale”, può considerarsi il vero “cuore” del monachesimo ortodosso.

Questa tradizione è rintracciabile nei Padri del deserto che attraverso S. Gregorio giunge fino a S. Giovanni Climaco che sul Sinai attesta lo stretto legame tra il Nome ed il respiro; custodita, poi, tra gli asceti del Monte Athos troverà in S. Gregorio Palamas colui che darà una precisa ed articolata “teologia” esicasta”, nella quale molti monaci hanno ritrovato il vero significato della propria silenziosa esperienza.

D’altra parte il termine “hesychia” in greco significa quiete, si allude cioè a quella quiete che è “silenzio”, cessazione di ogni tensione, che è “apertura e disposizione” a farsi permeare dall’influsso dello Spirito di Dio.

Questo stato di quiete designa contemporaneamente due diverse esperienze: la prima è relativa a chi tende ad abbandonare il mondo e allude ad una uscita dal transeunte, la seconda è il raggiungimento della meta stessa, cioè la pace interiorizzata.

Questa designa il grado di partecipazione “eucaristica” del monaco, è il “punto” in cui egli ha trasformato il rituale e la vita culturale in ritmo interiore, nel quale “vive” il Nome stesso del Creatore, cioè la Sua Misericordia resa “operante” dal simbolo pentecostale. La condizione idonea perché possa realizzarsi lo “status operandi” è sempre stata indicata nella fuga, in altre parole è il distacco anche fisico dalle apparenze illusorie del mondo che, non va dimenticato, condizionano tutta la vita interiore in maniera, direi, determinante. È una fuga, un distacco dagli uomini, addirittura dalla stessa comunità monacale che si spinge fino al rifiuto di avere discepoli, la stessa, sul piano interiore è una fuga da se stessi, da ciò che è ancora umano, personale ed egoistico.

È quindi una tensione costante alla ricerca dell’incontro con Dio che è unità, è la scoperta del mistero della condizione di “Figli di Dio”, ed i simboli evangelici del “deserto” e della “montagna” qui esprimono come apparente contrapposizione: “morte e rinascita”, “dispersione ed unità”. È comunque vero che se il ritiro nel deserto prefigura la “morte”, la sparizione dell’individualità profana, esso è solo la proiezione vissuta di una condizione interiore del monaco, nella quale egli mette a tacere oltre alle tensioni e conseguenti reazioni, che fanno percepire il mondo nella sua apparente dualità e molteplicità, anche tutti gli stati psichici che danno origine alle suddette contrapposizioni.

Tutto quel vasto ed articolato complesso di sensazioni che si esprimono nella sfera della vita psichica, causa determinante per ogni uomo della sua specificità ed individualità, viene “abbandonato” rifiutato in quello stato di solitudine.

Questa solitudine, infatti, interiormente si esprime con il silenzio, con il ridurre tutto all’essenzialità di ogni gesto comunicativo, alla cessazione di ogni tensione espressiva.

Ma questa solitudine, questo silenzio, non ha solo l’aspetto “negativo” ma rivela anche una dimensione positiva ed attiva se viene “usato” dall’esicasta quando vuole annullare un’altra contrapposizione: “soggetto-oggetto”.

Il silenzio diventa così un precetto di raccoglimento, di unificazione, dove gli stessi rapporti logico-mentali, nei quali la preghiera costituisce l’oggetto da meditare, diventano un’unità liturgica che è orazione continua, è ritmo e salmodia nella quale non vi è più il monaco che desidera pregare, ma vivendo la condizione dello “status orandi” è una fusione impersonale del sovranaturale

(l'orazione) con l'elemento umano (il monaco).

Questi monaci si possono considerare veri e propri "pellegrini in terra", si sentono cittadini del "Regnum", la loro presenza nel mondo si può assimilare a quella degli antichi profeti, incarnazioni viventi della misericordia di Dio, vera e propria carità che veicolata per il loro tramite nel mondo mediante una testimonianza che in realtà è una "offerta sacrificale" per la redenzione del mondo. Essendo creato ad immagine e somiglianza di Dio, l'uomo è quel microcosmo che sintetizza in sé tutti i piani dell'essere del mondo, della manifestazione.

Il punto di equilibrio spirituale, il centro di questo universo è il cuore, esso non va confuso con la sede degli impulsi e delle emozioni, anzi nell'esperienza esicasta si ha la vera percezione del "cuore" quando si è raggiunto un grado di purificazione delle limitazioni umane sufficiente a delimitare in un ristretto ambito le percezioni sensoriali.

Con l'appellativo di "altare di Dio", il cuore è la naturale sede della Presenza divina nell'umano, è quindi l'organo per eccellenza della conoscenza spirituale, è il punto di confluenza e di unione del sovrannaturale con il naturale.

È possibile percepire la presenza del "Padre tuo che è nel segreto" come dice Matteo, quando nel centro spirituale dell'uomo apertosi sul cuore, si trova il nome di Gesù in virtù di una costante preghiera della quale quel Nome, appunto, costituisce il centro e la vera ragion d'essere. Incentrata sulla ripetizione ritmica della formula "Signore Gesù, figlio di Dio, abbi pietà di me" questa preghiera tende a focalizzare nel cuore l'attenzione dell'orante, "svegliando" dentro di sé i contenuti dogmatici presenti in essa.

È un vero e proprio "ricordo" di una condizione metafisica, che abolisce ogni condizionamento temporale e fa "agire", svegliandole, le Virtù divine che il Nome veicola.

Come ci fa notare Evdokimov, l'invocazione del Nome contiene tutti gli elementi costitutivi della tradizione cristiana, per cui il riconoscimento della signoria del Cristo, la filiazione divina e la Sua incarnazione, permettono la giusta "apertura" escatologica e quindi la percezione del mistero trinitario che è l'essenzialità più profonda e misteriosa.

Un altro aspetto dell'invocazione è di pertinenza della creatura, la quale rinuncia ai suoi limiti umani, riconosce il proprio stato ed implora il perdono misericordioso di Dio. È con questa predisposizione che può comprendere il principio e la fine della creazione, pertanto è, con gli elementi che costituiscono l'invocazione, che si riuniscono il Creatore e la creatura riscattata e ne configurano la Gloria trasfigurante.

Non va dimenticato quanto asserisce S. Gregorio Palamas a proposito del corpo che non costituisce una oscura e, certamente, non gratificante prigione dello spirito, ma anzi è il ricettacolo del divino, il quale "poiché è confuso in noi ed esiste in noi, illumina l'anima proprio dal di dentro". Nella quotidiana esperienza umana il fluire delle sensazioni, delle percezioni logico-mentali, determina una continua mobilità ed agitazione del corpo che vive nel disordine del continuo divenire, che altera l'equilibrio delle potenze dell'anima.

L'esicasta, pertanto, tende ad instaurare nel proprio corpo una condizione di quiete che è l'equivalente della "fuga" in precedenza citata, è necessario ricondurre il corpo alla stasi, ad una condizione di cessazione dei moti psicofisici per trovare l'equilibrio che "ferma" le correnti animiche che si esprimono nel continuo movimento del corpo.

In realtà questo placarsi del continuo divenire è già insito nella posizione dell'orazione, imprimendo una condizione ieratica simile a quella delle sacre icone, la quale "ferma" un archetipo e fa nascere nell'orante l'impronta eterna di Dio.

Dai diversi testi, si può apprendere che il monaco orante deve ritirarsi in un luogo appartato, sedere su uno sgabello abbastanza basso, appoggiare il mento sul petto con tutto il corpo curvato in avanti ed in quella posizione portare tutta la sua attenzione sull'ombelico; infatti ci dice Simeone il Giovane: "il mento ti si configga bene al petto, volgi il tuo occhio sensibile con la intera tua mente

al mezzo della tua pancia, all'ombelico".

Questa posizione, forse un po' strana, è presente in altre forme religiose: come nello sciamanesimo cinese, nella mistica ebraica della merkavà e nella tradizione talmudica; queste ultime forse sono il perpetuarsi e l'esplicitarsi delle pratiche che hanno il loro archetipo nella preghiera del profeta Elia sul monte Carmelo, profeta che, certamente, rappresenta una figura di primo piano del monachesimo esicasta.

Concentrare il pensiero e gli stessi occhi sull'ombelico è condurre la volontà alla ricerca del "centro" del corpo, il centro è l'asse da cui si diparte l'equilibrio dell'uomo; bisogna tuttavia distinguere questo "centro" da quello del cuore dove viene a scoprirsi, come si è già detto, l' "altare di Dio".

L'ombelico infatti è da intendersi come il centro più propriamente psichico dell'essere umano; portare in modo costruttivo la propria attenzione in esso, propizia l'acquietarsi fino alla cessazione della sete di divagazione e dispersione, è lo spegnimento del fuoco che alimenta le passioni, è la riconversione della loro potenza in fiamma di amore e conoscenza di ordine superiore. È necessario ed insostituibile affinare il metodo che mira a non annullare in modo coercitivo le passioni, bensì a trasformare quella forza neutra ed abissale che è alla base di esse in potenza, che l'asceta durante la meditazione utilizza per la sua purità in un mondo di pure potenze interiori. È scoprire la forza pura dell'intelletto, che dissolve la nebbia dell'attaccamento alle cose, agli esseri, alle proprie illusioni oltre che a se stessi e fa scoprire la cristallina gioia di una contemplazione pura, in un particolare rapporto di conoscenza, non più mediata dalle costruzioni logico-mentali.

Un altro aspetto molto importante è la regolarizzazione del respiro che porta a ottenere lo stato adatto a propiziare la "scoperta" prima detta.

A dare una chiara indicazione sull'esistenza di precise tecniche di controllo del respiro è S. Giovanni Climaco, che così ci dice: "che il ricordo di Gesù sia unito al tuo respiro, e allora capirai l'utilità della solitudine".

Questa tecnica del controllo del respiro non è una mera ginnastica fisiologica, bensì un mezzo per realizzare quella sinergia con le stesse parole della invocazione del Nome, fino al punto in cui la sacra formula viene essa stessa respirata scandendone i ritmi con le pulsazioni del cuore, cioè il centro spirituale dell'uomo.

Così attestano i racconti di un pellegrino russo: "sentii che la preghiera passava direttamente nel mio cuore, ossia che il cuore, battendo regolarmente, in qualche modo si metteva egli stesso a recitare le parole sante ad ogni battito".

Tutto questo presuppone il superamento della "realtà" corporea, l'apertura dell'occhio della mente rivolto alla parte più interna dell'uomo che si attua grazie ed in virtù di quei legami strettissimi che esistono fra la respirazione, la circolazione del sangue ed i processi "animici" che si sviluppano nell'essere umano.

Per dirla con E. Zolla: "la respirazione esicastica riproduce, in senso opposto ed ascensivo, l'attività cosmologica divina: quando espira, Dio crea il mondo, lo plasma, lo trae in essere; quando inspira riassume il mondo, lo riprende."

L'esicasta, secondo quanto è detto nella parte finale della giaculatoria, dovrà perciò ispirare per ricevere il Nome di Gesù ed espirare per cacciare il peccatore.

L'esperienza quotidiana è impregnata di una quantità di percezioni e di sensazioni che si mescolano alle immagini insorgenti dalla vasta area dell'affettività, determinandone l'attività vitale, coerente, ovviamente, con le "tendenze" di colui che percepisce una tale esperienza.

Queste "tendenze" sono messaggere di stati di coscienza, associazioni di idee, relazioni logiche, e tutte insieme formano la normale vita psicomotoria dello uomo odierno. In questo articolato caleidoscopio psico-percettivo, è necessario inserire ancora quelle inclinazioni

ed eredità connaturate, che la “memoria” gelosamente custodisce e conserva, ottenendo come risultante da tutta questa congerie quel pensiero che, come una scimmia impazzita, non è possibile “fermare” e controllare.

Il pensiero così strutturato crea dei “nodi” che presiedono alle formulazioni logiche, ingabbia ogni pensiero unificato e non permette così all’essere umano di sottrarsi a quella rete di catene mentali che riducono la creatività fino ad annullarla.

Ne consegue che ogni giudizio è necessariamente “legato”, quindi il suo nascere è già condizionato dalla stessa condizione percettiva che mette in moto altre associazioni e giudizi, facendo nascere ulteriori “coaguli o nodi” secondari, che a loro volta determinano dei giudizi di valore, tali da rendere del tutto impossibili ogni vera attenzione ed ulteriore concentrazione.

Credo, comunque, che tutto questo “stato depressivo” e teso all’esteriore sia il risultato di un subdolo condizionamento che il nostro corpo mentale riceve dalla nostra struttura psichica. Per poter uscire da questo stato “errante” è necessario che il nostro pensiero ritorni in quella “zona” nella quale non si produce più associazioni, rapporti logici o pseudo tali; si tratta di svincolarlo da ogni attaccamento, riportandolo a quella “nudità” ed essenzialità che lo rende puro pensiero, il quale unifica il campo della coscienza dispersa.

L’azione sul pensiero non è solo frutto di una attitudine ascetica, ma è basata su una precisa dottrina della “teoria della Parola” e scaturisce dalla riflessione sulla teologia del Verbo. Verbo che trova nel pensiero e nella parola umana il suo pallido riflesso senza luce e senza calore, che si cristallizza nell’articolazione della logica e dei suoni.

Questa teoria ha la sua origine mistica, ancora una volta, nella dottrina del Nome divino quale “incontro” dell’Infinito con il finito, dell’Eterno con il temporale ed umano.

Questa particolare, articolata e continua invocazione del Nome di Gesù non è certamente frutto di un atteggiamento episodico ma, piuttosto, una concreta e completa dottrina trasmessa dai Padri; infatti presuppone un “metodo”, cioè una particolare disciplina sempre identica a se stessa, seppure adottata ad ogni orante, che i maestri spirituali hanno trasmesso, attraverso i secoli, per vie non sempre coincidenti con la normale prassi sacramentale.

Infatti S. Simeone, il Nuovo Teologo, parla esplicitamente di rito con “imposizioni delle mani”, che è il mezzo veicolante, da maestro a discepolo dell’influenza divina cioè della presenza dello “Spirito Santo”.

Questo rito si distingue da quello del battesimo e acquista uno spessore iniziatico perché va ricordato che una tale trasmissione, non elargita indistintamente a tutti i monaci, è fatta risalire ad una catena ininterrotta di “Dispensatori di Grazia”, di Santi Uomini Illuminati. L’essere esicasta comporta pertanto due modalità, due momenti: il ricevere la trasmissione della Santa Grazia con le rispettive giaculatorie ed il loro uso “tecnico” per il concreto risveglio interiore del monaco.

Questa tecnica si basa sulla conoscenza fisiologica occulta dell’uomo, nel corpo del quale vengono riconosciuti alcuni “centri” sui quali la particolare attenzione agisce come mezzo per staccare il pensiero da ogni forma di attaccamento, quindi intervenendo direttamente sui “nodi” che presiedono la sua attività e sulle sue formulazioni.

L’esicasta, per svincolare il pensiero da ogni attaccamento, porta la sua attenzione su quattro particolari centri occulti che sono: Regione cerebro-frontale, Laringe, Splenica, Cardiaca; ognuno di questi punti è l’espressione di uno “status” intellettuale e di purificazione a cui l’esicasta si porta. L’asceta così facendo è in grado di sperimentare la conoscenza da cui scaturisce e si articola il pensiero e di liberarsi da tutte le sue implicazioni, nonché dalla sua tensione comunicativa. Le esperienze che l’esicasta prova localizzando la sua attenzione sui quattro centri sono le seguenti: 1) Regione cerebro-frontale: è la sede nella quale il pensiero agisce spontaneamente ed astrattamente, qui ogni spunto meditativo viene insidiato, minacciato dalle associazioni logiche,

reso vago dal movimento del pensiero che si esaurisce in una continua e sfuggente mobilità inafferrabile. L'attenzione è molto difficile, passiva e discontinua, il pensiero lavora su se stesso, ma è ancora muto.

2) Laringe: è il centro in cui il pensiero tende a formularsi e ad esprimersi, si tratta però ancora di una dimensione non espressa della parola, di un suono non vocalizzato che, tuttavia, ha una notevole autonomia e forza anche se legandola alle immagini riflesse si disperde nella discorsività. Qui il pensiero può essere fermato con la preghiera articolata su un tema trascendente e rivelato bloccandone così la divagazione, purificando al contempo le forze psichiche che vi si esprimono.

3) Regione Splenica: a questo punto l'esicasta giunge ad un bivio: restare nel "movimento del proprio mentale" e delle emozioni ad esso legate, oppure andare oltre superando tutte le articolazioni ed associazioni ascoltando la sua intensità. È questo il centro della trasformazione del pensiero, della contemplazione di esso come unità; la sua purificazione è abbastanza facile perché è stato staccato dagli attaccamenti per cui non ci sono più molteplicità di espressioni. L'attenzione non è più rivolta al molteplice, alle emozioni ed al divenire, ma cambia polarità dirigendosi verso il mondo intellettuale.

4) Regione Cardiaca: il pensiero è ormai libero da ogni attaccamento, è fisso e vigile affinché non vi siano più perturbamenti. Ogni percezione o analisi sarà considerata alla luce di questo stato di calma, vista nel suo significato più profondo e vero, perciò riconvertita alla luce spirituale da cui essa ha avuto origine.

In questo "centro" la preghiera non presenta più dissonanze fra il pensiero, la parola ed il gesto: essa "si recita", utilizza i mezzi vocali ed intellettuali dell'asceta per fondersi con i suoi ritmi interiori, con lo stesso battito cardiaco che scandisce la vita quotidiana.

È facile capire che i metodi appena descritti non possono essere oggetto di un'improvvisazione spontanea ed individuale, perché essi presuppongono la figura di un Maestro il quale già possiede quella "impronta" divina che permette di trasmettere all'orante la Presenza Divina e la benedizione necessaria a sostenere l'arduo lavoro interiore.

La difficoltà a trovare oggi Maestri qualificati per una simile opera è, semplicemente, perché essi si sono per così dire "ritirati", non trovando più nel mondo l'adeguata "materia" su cui intervenire e plasmare.

È comunque opinione di molti che esistono ancora dei Maestri di questa speciale via spirituale, attraverso i quali si è conservato l'antico rito delle imposizioni delle mani, che, come si è visto, è una caratteristica peculiare del vero Esicasmò e costituisce una via di trasmissione spirituale con caratteri sacramentali che è risalente al periodo apostolico ed è il veicolo specifico della discesa dello Spirito Santo.

È in quella ristretta élite sempre più inavvicinabile che bisogna cercare quei "Mediatori e Dispensatori della Grazia", essi hanno la stessa "ricchezza" delle sacre Icone venerate nel mondo ortodosso, anzi costituiscono delle vere e proprie "Icone Viventi", essi sono dispensatori di una Grazia senza la quale il mondo non sarebbe che il fuggevole bagliore di una fiamma che si spegne. La straordinaria vitalità della teologia mistica orientale trova la propria ragion d'essere nell'esistenza di simili monaci che, se anche hanno lasciato frammenti e aforismi, hanno tuttavia vivificato "dal di dentro" quella tradizione spirituale, rendendola viva fino ai nostri giorni.