

Esicasmo e filocalia

Il monachesimo nella Chiesa ortodossa

di Georgios Vlantis

Fin dalla sua origine il monachesimo accompagna la vita dell'ortodossia: esso caratterizza in modo decisivo il pensiero teologico, la spiritualità ed anche il modo in cui la Chiesa orientale percepisce le sfide del mondo di oggi. Anche se le tensioni non sono mai mancate, è indiscutibile che un vero e proprio accesso alla Chiesa ortodossa sia quasi impossibile senza una sufficiente conoscenza della sua tradizione monastica¹.

Storia del monachesimo ortodosso

Esigenza di contestualizzazione. Il mondo greco e il mondo slavo con le loro lingue e culture, la storia dell'Europa orientale e del Medio Oriente, l'antico pensiero greco, soprattutto nella sua espressione neo-platonica, sono importanti chiavi ermeneutiche per comprendere la tradizione monastica dell'ortodossia.

La lotta contro la secolarizzazione: eremitaggio e monachesimo

Il fenomeno degli eremitaggi appare principalmente nel III secolo come reazione al rilassamento degli ideali morali dei cristiani, al rischio della secolarizzazione della Chiesa, e anche come tentativo di mantenere senza compromessi l'attesa escatologica della primitiva comunità cristiana. Tuttavia bisogna distinguere tra anacoreti che vivevano da soli ed eremiti che vivevano in comunità. Dagli eremitaggi nascono più tardi comunità monastiche. I monaci si allontanano dal mondo e vivono una vita di preghiera, digiuno, lavoro manuale e continenza. Atanasio di Alessandria immortala nella sua biografia di Antonio, il grande anacoreta del

deserto egiziano, il tipo dell'ideale ascetico-monastico. Pacomio nell'Alto Egitto fonda all'inizio del IV secolo monasteri, nei quali i monaci conducono una vita comune (cenobitica) sotto la direzione di un abate; egli redige anche la prima regola monastica (Regola dell'Angelo) e Basilio di Cesarea qualche decennio più tardi la *Ὅροι κατὰ πλάτος* ed altri scritti ascetici, che definiscono fino ad oggi le regole dei monasteri dell'ortodossia.

Letteratura ascetica e monachesimo

Parallelamente allo sviluppo pratico del monachesimo nasce una letteratura sull'ascesi, che è molto popolare nel mondo ortodosso e fino ad oggi porta nuovi frutti. Alcuni classici sono: Gregorio di Nissa, *La vita di Mosè*; Massimo il Confessore, *Capitoli sull'Amore*; abate Isacco il Siro, *Capitoli ascetici*; Simeone il Nuovo Teologo, *Inni*; Gregorio Palamas, *Scritti*; Nicodemo del Monte Athos, *La Guerra Invisibile*; *La Filocalia*; Archimandrita Sofronio, *Silvano del Monte Athos*.

L'ortodossia fin dalla nascita del monachesimo vive nella tensione, in parte feconda e in parte sgradevole, tra ascesi e istituzione, carisma e potere, monastero e comunità. Gli asceti rigorosi si dedicano alla preghiera e al digiuno in un certo isolamento. Perciò il modo di vivere ascetico esercita sulla coscienza ortodossa un fascino particolare. Già nel periodo bizantino gli asceti assumono un ruolo importante nella vita della Chiesa. I servizi liturgici diventano più lunghi, si aggiungono nuove quaresime, i monaci vengono considerati come i cristiani per eccellenza. Poco a poco prevale ovunque, anche nelle parrocchie, l'ordine liturgico dei monasteri (*Typikón*). Lo zelo della pratica ascetica è collegato ad una rigorosa osservanza della tradizione.

Filocalia ed esicasmo

Fin dai primi secoli del secondo millennio l'Impero ottomano conquista pian piano la maggior parte dei Paesi tradizionalmente ortodossi. Greci, serbi, bulgari, rumeni non hanno più la possibilità di uno sviluppo senza problemi della loro vita ecclesiastica. In questo contesto i monasteri, per quanto la loro esistenza venga consentita, svolgono per i popoli oppressi una funzione di identificazione e di salvaguardia. In questi tempi particolarmente difficili, monaci e monache muoiono martiri pagando il prezzo della loro fedeltà al vangelo. Da Paese ortodosso libero, la Russia offre in questo periodo condizioni migliori per lo sviluppo della vita monastica. Nella vita spirituale russa, tuttavia, ricoprono un ruolo decisivo anche i "pazzi in Cristo", persone che praticano un'ascesi estremamente conformista; lo stesso vale per i pellegrini religiosi, persone che praticano una vita ascetica in assoluta povertà.

Cruciale per la storia dell'ascesi ortodossa è la controversia esicasta a Bisanzio nel XIV secolo. Essa riflette il conflitto tra un spirito umanistico con influenze occidentali e il monachesimo che si sforza di rimanere fedele alla sua tradizione ascetica ed epistemologica. Anche se la vittoria degli esicasti e del loro principale rappresentante, Gregorio Palamas, non elude le tensioni ideologiche nel tardobi-

zantino, tuttavia fornisce nuovi impulsi alla pratica della spiritualità cristiana. Il fondamento della preghiera del cuore e la distinzione dogmatica evidenziata da Palamas tra essenza ed energie di Dio offrono all'ascetica ortodossa un quadro teorico, senza il quale essa fino ad oggi non può essere compresa².

L'edizione della *Filocalia*, una collezione di cinque volumi di testi ascetico-spirituali dei Padri della Chiesa, a cura di Makarios Notaras e Nicodemo del Monte Athos alla fine del XIX secolo, porta a una rinascita di palamismo e alla pratica della preghiera del cuore. Le traduzioni e le revisioni della *Filocalia* in slavo ecclesiastico e in russo sono determinanti per il rilancio della spiritualità ascetica dell'esicasmo e per la rinascita teologica e monastica nei Paesi ortodossi.

Vita monastica e spiritualità esicasta

Il monachesimo della Chiesa orientale non è strutturato in ordini religiosi. In linea di principio, può essere qualificato come esicasta (*esichía* = silenzio, pace, inabissamento in Dio). Quasi ovunque nel mondo ortodosso ha prevalso il sistema cenobitico riconducibile a san Pacomio: i monaci concelebrano il culto, vivono e si amministrano come comunità. I numerosi monasteri maschili e femminili sono considerati come luoghi di ispirazione e di guida spirituale.

Vita liturgica, filocalia e digiuno

L'esperienza liturgica sta al centro della spiritualità monastica della Chiesa ortodossa, poiché la liturgia è considerata come immagine e anticipo del regno escatologico di Dio. Il monaco prende la forza proprio dalla partecipazione all'Eucaristia; l'ascesi è preparazione al regno escatologico: egli vede il mondo terreno in modo relativo e si apre all'escatologia. Egli prende parte a tutto ciò che determina il ritmo di vita del suo monastero: vespri, compieta, preghiera di mezzanotte, lodi, l'ora prima, terza, sesta, nona, e anche la Liturgia divina.

Filocalia è soprattutto l'amore a Dio, fonte del buono e del bello. I monaci e le monache attribuiscono grande importanza alla bellezza e all'ordine. Ecco perché in molti monasteri ci sono non solo icone dappertutto, ma anche un laboratorio di produzione delle icone. Il dipingere un'icona è un atto ascetico-spirituale, in quanto è considerato espressione della convinzione di bellezza e armonia del regno escatologico di Dio.

Le rigide regole del digiuno dei monaci sono tra i più importanti aspetti della pratica ascetica. Servono al corroboramento spirituale, rendono liberi da dipendenze materiali. L'evitare certi cibi favorisce la concentrazione mentale.

L'esperienza liturgica sta al centro della spiritualità monastica della Chiesa ortodossa, poiché la liturgia è considerata come immagine e anticipo del regno escatologico di Dio.

Preghiera del cuore e servizio al prossimo

Lo scopo dell'ascesi ortodossa è l'esicamo, la tranquillità. Non si tratta qui semplicemente di una pausa di silenzio, ma anche dell'esperienza spirituale ed esistenziale dell'incontro con Dio, del guardare la luce divina. Evagrio Pontico (345-399) sviluppa l'insegnamento degli otto vizi. Contro queste cose l'asceta deve lottare: gola, lussuria, avarizia, ira, invidia, accidia, superbia e orgoglio. Centrale nell'esperienza esicasta è la pratica della preghiera del cuore, raffigurata da Gregorio Sinaitis come segue:

Siediti già di primo mattino su uno sgabello basso, sciogli il tuo spirito dalla ragione, riportalo nel tuo cuore e tienilo lì mentre tu, faticosamente raggomitolato, con violenti dolori al petto, alle spalle e al collo, nello spirito o nell'anima insistentemente gridi: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!». In questo non potrai sfuggire all'impressione della coercizione, delle difficoltà e forse, per via dell'esercizio continuo, anche della noia³ [trad. dall'originale tedesco].

Nella *Centuria* dei monaci Callisto e Ignazio, viene offerta per la preghiera del cuore una tecnica di respirazione:

Tu sai, fratello, che il respiro che inaliamo è aria; ma noi la aspiriamo solo per il nostro cuore. Poiché l'aria è la causa della nostra vita e del calore nel nostro corpo. Pertanto il cuore attira il respiro ed espira di nuovo il proprio calore col respiro per ottenere così ricambio. L'autore o meglio il servitore di questo dispositivo è il polmone, anche se creato da Dio come una struttura fragile, capace tuttavia di inalare e di espirare senza dolore l'aria circostante come un mantice. Così il cuore aspira l'aria fredda ed espira fuori di nuovo quella calda, offrendo alla creatura costantemente per la sua conservazione il servizio di amore per cui è stato creato. Ma tu, quando stai seduto nella tua cella e vuoi raccogliere il tuo spirito, aspira questo attraverso il naso, per il quale il respiro arriva al cuore, spingilo in giù verso il cuore, assieme all'aria inalata. Se il respiro entra, tutto ciò che viene dopo sarà pieno di gioia e di esultanza, come un uomo che era fuori casa per lungo tempo, dopo il suo ritorno non sa cosa fare per la gioia, poiché ora gli è stato concesso di stare di nuovo assieme alla moglie e ai figli; così lo spirito, dopo essersi riunito con l'anima, sarà pieno di gioia indicibile e di piacere⁴ [trad. dall'originale tedesco].

Non mancano tuttavia voci critiche, che mettono in guardia contro l'assolutizzazione di tecniche. L'essenza è che l'asceta passa attraverso la pratica della preghiera del cuore percorrendo in tre fasi la via che conduce a Dio: purificazione dalle passioni (*catarsi*), illuminazione (*fotismo*) e deificazione (*teosi*) che significa una profonda unione con Dio, non nel senso di essenziale unità, ma piuttosto come partecipazione alle energie increate del Creatore.

Nell'ortodossia si discute molto sull'impegno sociale dei monaci, sulle sue prospettive e sui suoi limiti. In ogni caso, non vi è alcuna contraddizione fondamentale tra la vita monastica e il servizio ai bisognosi, persone nel cui volto vediamo Dio. La famosa collezione di profezie dei Padri del deserto *Apophthegmata Patrum* racconta:

Un fratello chiese a un vecchio Padre: «Conosco due fratelli, uno dei quali si intrattiene tranquillamente nel suo piccolo convento, digiuna senza interruzione per sei giorni, e si carica di lavori pesanti. Ma l'altro serve i malati! Quale dei due è più gradito a Dio?». Il vecchio Padre rispose: «E se quello che digiuna per sei giorni, per giunta s'impiccasse al naso, non sarebbe per niente simile a colui che serve i malati!»⁵ [trad. dall'originale tedesco].

¹ La letteratura su questo tema è senza limiti. Nell'articolo originale tedesco vengono menzionate due opere: T. Nikolaou, *Askese, Mönchtum und Mystik in der Orthodoxen Kirche* [Ascesi, monachesimo e misticismo nella Chiesa ortodossa], EOS Verlag, St. Ottilien 1996; M. Tamcke, *Im Geist des Ostens leben. Orthodoxe Spiritualität und ihre Aufnahme im Westen. Eine Einführung* [Vivere nello spirito dell'Oriente. Spiritualità ortodossa e la sua accoglienza in Occidente. Una introduzione], Verlag der Weltreligionen, Frankfurt/Leipzig 2008.

² Cf. L. Bianchi, *Monasteri icona del mondo celeste. La teologia spirituale di Gregorio Palamas*, Edizioni Dehoniane, Bologna 2010 [n.d.tr.].

³ M. Tamcke, *Im Geist des Ostens leben*, cit., p. 48.

⁴ *Ibid.*, pp. 49-50.

⁵ *Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum, auch Geronticon oder Alphabeticum genannt* [Istruzioni dei Padri. Apophthegmata Patrum, chiamato anche Geronticon o Alphabeticum], Paulinus-Verlag, Trier 1980², p. 415.