

# Dalle icone alla Preghiera del Cuore

Secondo seminario sulla spiritualità delle icone

Comunità di Gesù

Torino 22 e 23 settembre 2012

Renata Prizia



## PREMESSA

A partire dall'inizio del secolo scorso sono fioriti parecchi scritti volti ad approfondire il linguaggio spirituale delle icone e la realtà teologica che le contraddistingue.

Ricordiamo alcuni teologi ortodossi tra i quali **Oliver Clement** e **Eudokimov**, ma anche il teologo occidentale **Hans Belting** che nel 1990 pubblicò a Monaco il libro "Il culto delle immagini, storia dell'icona dall'età imperiale al tardo medioevo", Carrocci, Roma 2001.

Tuttavia la "forma mentis" occidentale tende a presentare l'icona alla luce della storia della pittura occultandone il significato più profondo che è quello spirituale.

Un'ipotesi accolta da molti è che le prime icone derivino dalla **pittura funeraria romano-egiziana del Fayum**, risalente al III secolo d.c. (Fig. "Ritratto del Fayum raffigurante un giovane uomo" 120-130 d.c.). Infatti in Egitto si diffuse l'uso di fare ritratti stilizzati su tavolette in legno, che, dopo il decesso venivano applicati sulle bende della mummia all'altezza del volto.

Le primissime icone assomigliano molto a questi ritratti dove le figure sono molto umanizzate (fig. "Prima icona del Cristo" - VI secolo - Santa Caterina del Sinai). Probabilmente la più tarda reazione iconoclasta dell'VIII secolo si riferiva proprio a queste immagini che rappresentavano fortemente l'aspetto umano di Gesù, della Vergine e dei santi.

**La Chiesa non ha posseduto immagini di Cristo che lo rappresentassero nella sua individualità personale, cioè dei ritratti, fino al VI secolo,** e ciò a causa della proibizione biblica del "farsi immagini della divinità" (Dt 4, 12-19).

Inoltre c'era nei primi secoli la tendenza ad identificare l'immagine con la persona adorata, soprattutto da parte dei cristiani provenienti da cultura pagana. I primi tentativi di eseguire un ritratto di Cristo possono risalire al VI secolo circa. Essi sono legati al modulo "Acheropita", ovvero ai "non dipinti da mano d'uomo" (fig. "Mandylion").

Queste rappresentazioni erano riproduzioni su tavola, del velo che Gesù stesso durante la sua vita avrebbe consegnato al pittore di corte del Re Abgar di Edessa. La tradizione racconta che Re Abgar, avendo sentito parlare delle gesta di Cristo, inviò in Galilea il miglior pittore di corte affinché ne eseguisse il ritratto, che avrebbe poi conservato.

Il pittore però dopo diversi tentativi non sarebbe riuscito ad eseguire il ritratto perché "troppo luminoso era il volto di Cristo" e risultava impossibile rappresentarlo. Tuttavia prima di ritornare ad Edessa si accostò a Gesù porgendogli un velo dopo averlo bagnato nel Giordano e chiedendo che si asciugasse il volto con questo.

Durante il viaggio di ritorno successe un miracolo: il velo asciugandosi aveva trattenuto le sembianze di Cristo che si erano impresse indelebilmente. Il velo venne conservato ad Edessa e verrà chiamato successivamente "Mandylion". L'iconografo quando si accingeva a raffigurare la persona di Cristo copiando fedelmente il Mandylion, dichiarava di non aggiungere nessuna invenzione umana; si limitava infatti a riprodurre ciò che Gesù stesso aveva di fatto consegnato come modello.

Diffusosi l'uso delle immagini acheropite, videro la luce successivamente veri e propri ritratti di Cristo a mezzo busto che riprendevano da vicino l'uso egizio della "maschera funeraria": si trattava di dipinti di scuola romana che risentivano l'influenza stilizzatrice della scuola egiziana. Originariamente questi dipinti venivano eseguiti prima della morte di una persona e applicati successivamente sul corpo mummificato.



Questo rivela un rapporto molto stretto tra la persona e la sua immagine: se la persona in carne ed ossa viene meno, la sua presenza si ripropone nell'immagine. Gli iconografi recuperarono questo genere di pittura per raffigurare Gesù e per individuarne la sua persona abbandonando l'uso di ricordarlo con simboli o descrizione delle sue gesta. Il più noto fra questi ritratti derivati dalle maschere funerarie, è **l'icona del "Cristo del Sinai"**.

**Nel IX secolo** con la fine della crisi iconoclasta, decretata dalla "Festa dell'Ortodossia", inizierà un nuovo periodo in cui **l'iconografia riceverà ispirazione dall'esperienza spirituale dell'esicasmò**. Le icone diventeranno così dipinti volti a rappresentare una bellezza trasfigurata, interiore, caratterizzata dalla luce che ne irradia dall'interno, a significare la luce divina increata che si effonde sulla creatura e la trasforma.

Successivamente la tradizione conoscerà diverse oscillazioni che varieranno dal tentativo di ritornare alle primitive immagini umanizzate, al tentativo invece di centrare le immagini sui principi dell'esicasmò ("**Icona della Trinità**"-fig.2-fig.3-sez.D). Quest'ultima corrente troverà la massima espressione nell'opera di **Teofane il Greco** nel XIV secolo. La sua pittura tende a raffigurare l'ideale, l'immagine della bellezza celeste, a ricordare che l'uomo è fatto ad immagine di Dio e come tale racchiude in sé l'immagine di Dio.

I suoi tentativi pittorici mirano proprio a raffigurare la divino-umanità di cui Cristo è il prototipo. L'eredità di Teofane viene raccolta dall'iconografia russa del XV secolo alimentata precedentemente dalla spiritualità di S. Sergio di Radonez.

Ai principi iconografici di Teofane il Greco si ispirano nomi come Prochor, Dail Ciornj e **Andrej Rublev**. Questo processo di spiritualizzazione continuerà con il "**Maestro**" **Dionisij** (1505) e con la **scuola di Stroganov** (XVII secolo).

## L'ESICASMO (V SEC.)

L'esicasmò è una corrente spirituale nota già nel **V secolo d.c.** i cui esponenti principali sono **Giovanni l'Esicasta**, **Nilo l'Asceta o il Sinaita** e **San Diadoco di Fotica**. Il termine esicasmò indica una spiritualità che vede nell'"esichia", cioè nella tranquillità, nella quiete e nel silenzio, un potente mezzo per arrivare all'unione con Dio e alla preghiera continua.

Così nel cristianesimo il termine esichia indicherà innanzitutto la vita di solitudine, di silenzio, di preghiera continua, di uomini e donne ritirati nel deserto, per gustarvi la pace che il mondo non può dare. E' in quell'ambiente che a poco a poco verranno elaborate le tecniche di orazione e più specialmente **la preghiera del cuore**, o preghiera di Gesù, considerata l'anima della spiritualità orientale.

**Gli antenati degli esicasti sono i Padri del deserto**. Sappiamo come nel 313 con l'"Editto di Milano" il cristianesimo venga accolto come religione ufficiale dall'imperatore Costantino. Al conformismo di quest'impero dichiarato cristiano, forse troppo velocemente, si opporranno gli eremiti, cioè quei cristiani che non combatteranno più nell'arena, ma nel deserto la loro battaglia.

Intraprenderanno una vita ascetica perchè come dice S. Agostino il compito del cristiano ora è quella di "far tremare le basi demoniache di questo mondo" e introdurvi la pace e la carità del regno di Dio. Questi eremiti del IV secolo sono i cosiddetti "Padri del deserto" la cui tradizione è rimasta inalterata fino ad oggi, e sono da considerarsi gli antenati degli esicasti.



## LA STRADA DELLA SALVEZZA

I padri esicasti raccontano che Arsenio il grande, eremita del IV secolo, una volta in preda ad un grande malessere che lo tormentava da tempo e contro cui nessuna medicina era servita, chiese a Cristo: "Che cosa bisogna fare per essere salvato?".

La salvezza, in greco "soteria", per gli antichi è "tenere il cuore al largo", "respirare profondamente", "essere libero", "essere in piena salute, fisica, psichica e spirituale". Arsenio si rivolse a Gesù come al suo Salvatore, a colui che poteva aiutarlo a ritrovare se stesso e a indicargli la via per trovare la pace senza dover faticare. Cristo gli rispose con tre brevi parole: "Fuge, Tace, Quiesce", cioè fuggi, taci, riposa.

### Fuge

I padri del deserto dicono che la strada verso la salvezza inizia con la fuga dal mondo. Questa fuga può avere vari significati. Arsenio la prese alla lettera: bisogna fuggire, cambiare luogo, partire, lasciare la città, uscire dal mondo e dalle sue mondanità. Fuggire perchè si soffoca.

La fuga può anche essere intesa come "fuggire da qualcosa", più che fuggire verso qualche cosa. I testi ascetici sono chiari al riguardo: occorre fuggire il male, fuggire ciò che lo provoca e tende a svilupparlo. Per gli antichi il peccato è "manca il bersaglio", errare la mira. Più tardi i testi della Filocalia svilupperanno questo tema definendo il peccato come "l'oblio dell'Essere".

Bisogna fuggire il mondo perchè è il mondo dell'oblio di Dio. Uscire dal peccato significa ritrovare il ricordo di Dio. Nel deserto noi ritroviamo il nostro centro. Per i Padri la fuga dal mondo è il punto di partenza verso la salvezza, ma è una fuga che deve tendere verso la ricerca di Dio.

La fuga può aver anche un significato psicologico: fuggire dall'agitazione, dalla dispersione, da ciò che ci fa perdere il senso profondo della vita.

Pensiamo agli artisti, pittori, musicisti o scrittori. Questi per poter creare hanno talvolta bisogno di fuggire le loro più intime relazioni per darsi interamente al lavoro creativo.

In ebraico la parola "*santità*" indica un'idea di separazione; il santo è un separato, uno che si comporta in modo diverso. Israele è considerato popolo santo perchè non obbedisce alle leggi del mondo e afferma di dipendere solo da Dio.

Anche per i Padri del deserto la santità è prendere le distanze dal mondo e dai suoi costumi, è affermare la propria autonomia e libertà. Il grande modello di tutti questi "fuggiaschi" è Abramo, al quale Dio chiede di abbandonare famiglia e patria per andare verso il paese che gli avrebbe indicato.

Da un punto di vista psicologico è necessario lasciare padre e madre per accedere all'autonomia e all'età adulta. Anche Gesù fu un figlio in fuga: all'età di 12 anni piantò in asso i genitori per frequentare il tempio: "Non sapete che debbo occuparmi delle cose del Padre mio?".

Il problema è che se anche fuggiamo, il mondo è dentro di noi, nella nostra memoria, nei nostri ricordi. Le tentazioni più grandi gli eremiti le hanno subite nel campo



dell'immaginazione. Cassiano racconta la storia di quell'uomo che fuggì il mondo lasciando grandi beni e ricchezze.

Dopo lunghi anni di cella si attaccò, come ad un oggetto prezioso ad una gomma, che non riusciva ad imprestare ad alcuno dei suoi fratelli. L'uccello, sia esso legato da un filo oppure da un'enorme catena, non potrà mai volare. Lasciando il mondo ciò che conta è liberarsi dall'attaccamento e dalla dipendenza. Nel deserto l'attaccamento si fa più sottile.

Si può forse non essere attaccati ai beni o alle terre, ma si può essere attaccati alle idee, perfino alle pratiche spirituali... Fin quando non ci si è spossessati di tutto e perfino di sé, tutto è pretesto all'attaccamento; è per questo che nella tradizione esicastica si insiste sull'*obbedienza ad un padre spirituale* come sicuro mezzo di liberazione; se l'uomo uccide Narciso soffocando la compiacenza nella propria immagine, si ritrova nel deserto di Dio, altrimenti, anche quando prega, pregherà davanti ad uno specchio.

## Tace

La seconda parola che Arsenio udirà è "Taci", cioè fai silenzio. Ciò è da intendere innanzitutto in senso letterale, cioè "frena la lingua". E' ciò che ci dice S. Paolo nella lettera agli Efesini cap.4 v.29-32: "Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per la necessaria edificazione... scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza... siate invece benevoli gli uni verso gli altri...".

Il controllo della lingua è molto difficile da attuare. Con la lingua si può guarire, consolare, istruire, ma si può anche uccidere e mentire. Il Vangelo ci dice che di ogni parola senza fondamento dovremo rendere conto nel giorno del Giudizio. I Padri del deserto erano molto sensibili ai danni della calunnia e della maldicenza. A questo proposito ricordano la storia di quel novizio dalla lingua pungente sempre pronto a ironizzare sulla pietà dei suoi confratelli.

L'anziano gli disse: "Vammi a prendere un tacchino". Il giovane ne trovò uno e lo portò all'anziano: "Adesso spennalo". Egli obbedì. Una volta spennato, l'anziano ordinò al novizio: "Adesso rimettigli le piume". Stupito il giovane chiese: "Ma come è possibile rimettere le piume ad un tacchino cui sono state appena tolte?".

L'anziano rispose con tenerezza: "Per l'appunto, non si rifà la reputazione di qualcuno quando è stata distrutta dalle nostre parole... guardati dallo sparlare di tuo fratello". Isacco il Sirò dirà che "quando qualcuno vede tutti buoni e quando per lui nessuno è impuro, allora si può dire che egli è un autentico puro di cuore".

Ma prima di giungere a quest'astensione di giudizio frutto dell'umiltà gli anziani consigliavano ai novizi di "non parlare mai di un assente".

Tacere ci rende anche capace di ascoltare. Infatti pregare non è soltanto parlare a Dio, ma è ascoltarlo. Il primo comandamento è "Ascolta Israele". Per gli esicasti lo scopo del cammino ascetico è proprio quello di arrivare a quella "tranquillità del cuore", a quel cuore silenzioso che non giudica, non calcola, non considera.

Soltanto un cuore silenzioso è capace di vero amore verso Dio e verso i fratelli. E' quel cuore che non chiede ai fratelli di essere diversi da quello che sono per seguire quella o quell'altra immagine. Il silenzio ci fa amare l'uomo così come Dio lo ama, così come Dio lo fa essere.



Un monaco del monte Athos faceva notare che la vera preghiera non è pensare a Dio, ma essere con Lui, lasciarlo Essere in noi, lasciarlo respirare nel nostro spirito.

## Quiesce.

L'ultima parola rivolta ad Arsenio è "Quiesce", ossia "riposati" o "entra nel riposo". I monaci latini, particolarmente i certosini, indicano nella "quies" lo scopo della vita cristiana. I monaci greci parlano di "esichia", gli ebrei di "shalom", ma il significato è lo stesso: la pace di Dio. San Serafino diceva:

Trova la pace interiore, e una moltitudine verrà salvata con te", come se la salvezza di tutti dipendesse dal nostro stato di pace interiore. Se crediamo che tutte le cose sono correlate tra loro in modo tale che sia impossibile sollevare un filo di paglia senza disturbare una stella, possiamo essere certi che un essere di pace comunica la sua calma e serenità al mondo intero.

Nel libro della Sapienza è scritto che "Dio cerca fra gli uomini un luogo per il suo riposo". Dunque l'uomo in pace è dimora di Dio. Si comprende così l'importanza dell'esichia, del riposo. A questo riposo ci si può giungere come abbiamo visto, attraverso la fuga dall'agitazione, il silenzio delle labbra e del cuore.

La parola "Quiesce" va intesa soprattutto in senso fisico: "distenditi". Una certa tensione, sia essa di ordine muscolare o nervoso, può impedirci non soltanto di stare bene, di aprirci agli altri, ma anche di aprirci alla dimensione soprannaturale. Un monaco ortodosso contemporaneo diceva: "Non si prega allo stesso modo con le natiche strette o con le natiche distese" e aggiungeva:

Dio è il medesimo, sia che siamo contratti o distesi, è vero, ma l'uomo teso è meno disponibile ad accogliere la sua presenza; Dio è dappertutto, è esatto, ma Dio è dappertutto solo dove lo si lascia entrare". Distendersi è aprire le proprie porte, siano queste sensoriali (le porte della percezione), affettive o intellettuali.

Dobbiamo credere che è Dio che ci cerca per primo, per cui invece di cercare di afferrarlo dobbiamo cercare di accoglierlo. La libertà e la pace del cuore sono doni suoi e non cose che possiamo ottenere attraverso i nostri sforzi.

La grande nemica del riposo è la preoccupazione. Quante volte Gesù ha invitato i suoi discepoli a non preoccuparsi: "Non affannatevi di quello che mangerete o berrete... guardate gli uccelli del cielo... il Padre vostro li nutre... osservate i gigli del campo... non affannatevi dunque per il domani... a ciascun giorno basta la sua pena" (Mt 6, 25-34).

La quiete non è fine a se stessa. Il suo fine è quello di liberare lo spirito da tutto ciò che potrebbe anche minimamente agitarlo, per aprirlo alla contemplazione. Infatti chi volesse mettersi alla presenza di Dio, ma si lasciasse turbare dalle preoccupazioni, sarebbe come uno che avesse i piedi solidamente impicciati e pretendesse di affrettare il passo.

Per Giovanni Climaco non basta nemmeno allontanare le preoccupazioni per raggiungere l'esichia, ma occorre eliminare totalmente i pensieri. Quest'assenza di pensieri è oblio di sé. Quando la mente è pacificata, il "piccolo io" scompare poco a poco, si apre a Colui che lo crea e in Lui trova riposo.

E' importante anche pacificare i desideri imparando ad accontentarsi di ciò che si ha. "Desidera tutto ciò che hai e avrai tutto ciò che desideri". Questa virtù dell'accontentarsi



era capace di liberare il monaco dalla tentazione di confrontarsi con altri; negli ambienti monastici, il demone del confronto era spesso feroce; là dove vi è la gelosia non c'è la pace. Il grande segreto della pace interiore è dunque l'umiltà.

Sappiamo che una delle cause dell'angoscia e dell'ansia è quella di sentire la differenza fra ciò che si vorrebbe essere e ciò che si è realmente. L'umiltà è verità. Essere ciò che si è, non aggiungere nulla, non togliere nulla, accettare la propria dimensione terrena, le proprie grandezze e i propri limiti.

Dopo esserci accettati per quello che siamo, dobbiamo fare ancora un passo per raggiungere l'esichia. Questo passo è la "fiducia in Dio". Il vero credente sa che niente dipende da lui, nemmeno la sua vita. Non si preoccupa, ma si abbandona fiduciosamente in Dio che lo guida attraverso vie a volte incomprensibili.

"Vi lascio la pace, vi dò la mia pace, non come la dà il mondo". La pace di Gesù non è uno stato psichico. Essa si situa a livello spirituale. È la pace di Dio, il suo respiro, la sua presenza in noi. La pace di cui parla Gesù può sussistere anche quando l'io psichico subisce i peggiori tormenti. San Paolo diceva: "Sovrabbondo di gioia in mezzo alle mie tribolazioni."





## PREGHIERA DEL CUORE

**La tradizione spirituale esicastica** ha preso vita principalmente nei monasteri del Sinai(VI sec.) e in quello del Monte Athos(XIV sec.) con Gregorio Palamas. Essa è **caratterizzata dalla preghiera del cuore**, cioè dalla seguente invocazione che l'esicasta dovrà pronunciare o pensare ad ogni respiro: **"Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore"**.

La forza di questa preghiera non sta nel suo contenuto che è molto semplice e chiaro, ma nel nome di Gesù. Gli asceti testimoniano la forza e la presenza di Dio racchiusa in questo nome. Non soltanto Dio è invocato in questo nome, ma in quest'invocazione Egli è già presente. Non è però un'invocazione magica, ma tutto dipende dalla fede di chi invoca il nome di Gesù.

La preghiera del cuore è una preghiera cristologica e confuta tutte le eresie. La parola "Kyrie"(Signore) manifesta la natura divina di Gesù, mentre il nome "Gesù" evidenzia la natura umana di Cristo. Il termine "Cristo" manifesta le due nature, umana e divina in una sola persona. "Figlio di Dio" ci ricorda che Gesù Cristo pur essendosi incarnato, rimane sempre il Figlio di Dio.

L'invocazione "abbi pietà di me peccatore" è una preghiera di domanda e di pentimento, e riprende le parole del cieco e del pubblicano (Luca 18,38 e Luca 18,13). E' la preghiera di un uomo che si riconosce peccatore.

Tutto, nel monachesimo, si riallaccia ad essa: piangere per i propri peccati è la base della vita ascetica e segno del progresso verso la perfezione. Qui siamo ben lontani dall'atteggiamento di colui che invoca il nome per risvegliare in sé le energie della vita divina. Si tratta di un uomo che si riconosce peccatore e che ha bisogno della misericordia del Padre per ritrovare la sua primitiva bellezza.

Esercitarsi nella preghiera del cuore è rispondere all'invito di Gesù: "Vegliate e pregate in ogni momento (Luca 21,36), "Bisogna pregare sempre senza stancarsi" (Luca 18,1), e ancora "Pregate incessantemente" (1 Ts 5,17).

La preghiera del cuore non è una tecnica fine a se stessa, ma è il nome di Gesù invocato con fede ed umiltà ad avere una grande potenza. Gli esercizi usati dagli esicasti devono essere usati con la massima discrezione perché, se fatti male, possono essere addirittura dannosi. Essi si basano sulla consapevolezza che l'uomo è un'unità di corpo e spirito, e dunque anche il corpo ha un ruolo positivo nella preghiera.

Per chi pratica i metodi degli esicasti è indispensabile mettersi sotto la guida di un padre spirituale esperto. Come afferma **Niceforo l'Eremita**: "La maggior parte, per non dire tutti, raggiungono il buon effetto dell'esercizio attraverso il canale dell'insegnamento.

E' molto raro che si riceva da Dio facendo a meno di un maestro, con il solo rigore dell'azione e del fervore della fede... è importante dunque cercarsi un maestro infallibile: le sue lezioni ci mostreranno le nostre deviazioni a destra o a sinistra, e anche i nostri eccessi in materia di attenzione; la sua esperienza personale ci illuminerà al riguardo e ci





indicherà, fuori di ogni dubbio, il cammino spirituale che potremmo percorrere senza difficoltà.

Se non hai maestri cercane uno ad ogni costo. Se non ne trovi, invoca Dio nella contrizione dello spirito e nelle lacrime, supplicalo nella privazione e fai ciò che ti dice”.

Secondo il vescovo **Brjancaninov**, in mancanza di starez è meglio praticare la preghiera in sé, senza preoccuparsi delle tecniche somatiche: “Non bisogna cercare di praticare questa tecnica meccanica, a meno che ciò avvenga spontaneamente...”

Il metodo meccanico è vantaggiosamente sostituito da una calma ripetizione della preghiera; occorre fare una breve pausa fra ogni invocazione; il respiro deve essere calmo e tranquillo e l'intelletto deve essere concentrato sulle parole della preghiera.”

Importanza della respirazione. Fin dal VI secolo **Giovanni Climaco** parlava già della preghiera unita alla respirazione.

Però il testo più importante che fissa alla preghiera il suo carattere psicosomatico è quello intitolato “Metodo d'orazione” di **Niceforo l'eremita** (per parecchio tempo attribuito erroneamente a Simeone il nuovo teologo), italiano di origine, convertito all'ortodossia ed eremita al monte Athos nel XIII secolo. “**Seduto in un angolo, in disparte, in una cella tranquilla, fai ciò che ti dico: chiudi la porta ed eleva la mente al di sopra di ogni cosa vana ed effimera, poi, appoggiando la barba sul petto e volgendo l'occhio del corpo e quello della mente al centro del ventre, altrimenti detto ombelico, comprimi l'aspirazione d'aria che passa per il naso in modo da sospendere la respirazione ed esplora mentalmente l'interno delle tue viscere per ritrovarvi l'anima. All'inizio troverai solo buio e un tenace spessore, ma perseverando giorno e notte nella pratica di quest'occupazione, tu troverai, o meraviglia, una felicità sconfinata. Appena la mente trova il luogo del cuore, percepisce improvvisamente ciò che non aveva mai saputo: perchè vede l'aria che è al centro del cuore, e vede se stessa interamente luminosa e piena di discernimento. D'ora innanzi appena sorge un pensiero, prima ancora che finisca di prendere forma, la mente lo caccia ed annulla. Da quel momento la mente, nel suo risentimento contro i demoni, risveglia la collera che è secondo la sua natura e colpisce i nemici spirituali. Il resto lo imparerai con l'aiuto di Dio praticando la custodia della mente e tenendo Gesù nel cuore, perchè, si dice, siediti nella tua cella e la cella ti insegnerà ogni cosa”.**

In questo testo troviamo i temi fondamentali dell'esicasmò:

- tema del sedersi in solitudine
- tema del respiro
- tema del cuore
- tema della discesa della mente verso le viscere alla ricerca del cuore

Questo testo è stato da molti criticato, soprattutto perchè si chiede di dirigere lo sguardo verso l'ombelico considerato il centro vitale dell'uomo, ma anche riguardo alla posizione innaturale che questi monaci assumevano durante l'esercizio della ripetizione della preghiera del cuore.

Secondo i testi della Filocalia (dalla fine del XVIII secolo, la “preghiera del cuore” si è diffusa al di fuori dei monasteri grazie a quest'opera pubblicata nel 1782 da un monaco greco, Nicodimo Aghiorita, e del vescovo Macario di Corinto, e stampata in russo poco dopo) per i principianti la preghiera si dice in piedi con o senza prosternazioni, mentre per gli altri si raccomanda, come abbiamo letto nel testo precedente di sedersi e di chinarsi



comprimendo il petto, sia semplicemente appoggiandovi il mento, sia curvandosi all'estremo, in un movimento "curvo" del corpo, la testa piegata verso le ginocchia non senza "un dolore del petto, delle spalle e della nuca". **Fin dal mattino siediti su uno sgabello alto una spanna, porta l'intelletto dalla sede mentale del principio direttivo al cuore, e là tienilo stretto. Curvato penosamente, con forte dolore del petto delle spalle, del collo, grida con perseveranza col pensiero o con l'anima: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me"** (Gregorio Sinaita, "La Filocalia", Come fare la preghiera, ed. Gribaudi, vol. 3 pag. 585).

Al contrario di ciò, alcune tecniche meditative prediligono un atteggiamento eretto ed una schiena dritta che sono le condizioni essenziali per una vita sana e una coscienza luminosa.

Ritengono che la posizione eretta sia ciò che contraddistingue l'uomo dall'animale. La posizione assunta dai monaci esicasti viene considerata un atteggiamento schizofrenico, un ripiegamento su se stessi, una fuga dalla realtà, un ritorno al cordone ombelicale (Marc de Smedt "50 Tecniche di meditazione", Terz, 1979, pag. 30).

In realtà è diverso il fine che i monaci esicasti si pongono.

Essi non cercano un "equilibrio sereno" come certe tecniche meditative (pensiamo alla posizione assunta dal Buddha), ma l'unione con il Dio vivente attraverso il pentimento. L'ha capito bene Oliver Clément quando dice che il fissare lo sguardo sull'ombelico, ossia sul centro vitale dell'uomo, non è una semplice modalità di concentrazione, ma significa che tutta la forza vitale dell'uomo, trasformandosi nel "cuore cosciente", deve divenire anch'essa un'offerta.

Grazie a questo desiderio profondo dell'anima e della mente anche il corpo viene offerto a Dio. Si pensa che l'intelletto che normalmente si muove in linea retta, rientra in se stesso e agisce su se stesso quando guarda se stesso creando così un movimento circolare (Dionigi il grande) che qualche volta lo rende capace di unirsi a Dio. Quindi attraverso quest'atteggiamento curvo del corpo, l'intelletto che per sua natura è portato a muoversi attraverso la vista in linea orizzontale, è aiutato ad entrare nel cuore.

Secondo gli esicasti e anche Gregorio Palamas che li difende, nel centro del ventre risiede anche la fiera spirituale che è la legge del peccato.

Ha là il suo potere e là si nutre. E' importante dunque disporre in questo centro l'armata della preghiera e dell'intelletto. Palamas rifacendosi alla tradizione biblica dice: "Bada a te stesso dice Mosè, cioè a te tutto intero, non a qualche tua parte e a qualche altra no... Non lasciare senza sorveglianza nè una parte dell'anima nè un membro del corpo. Così sarai completamente più in alto degli spiriti che minacciano dal basso e ti presenterai con franchezza, senza venire esaminato, a Colui che "scruta i cuori e i reni", poichè tu stesso li hai scrutati per primo".

## **Tema del soffio: la respirazione dell'esicasta.**

In principio "lo Spirito di Dio aleggiava sulle acque". La parola "Ruah" che noi generalmente traduciamo con Spirito, in realtà renderebbe meglio se venisse tradotta con "soffio". Anche nell'uomo il "respiro" è ciò che principalmente caratterizza la sua vita.

Quando il Signore plasmò l'uomo con la polvere del suolo, è scritto che "soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente" (Gen 2,7). Quando gli esicasti pregano, si siedono davanti a Dio e cercano di confondere il loro respiro con il respiro di



Dio. Giovanni Climaco dice: "Il ricordo di Gesù si unisca al tuo respiro, allora conoscerai il valore dell'esichia".

E sant'Esichio: "Se vuoi veramente coprire di vergogna i tuoi pensieri, vivere bene l'esichia, avere con facilità un cuore sobrio, accorda la preghiera di Gesù al tuo respiro". Scopo di quest'attenzione alla respirazione è quello di riunire tutto l'uomo unendo il suo spirito (il suo soffio) allo Spirito (soffio) di Dio.

Tutta la tradizione al riguardo è riassunta da Nicodimo Aghiorita (1749-1809) il quale connette il tema del respiro col tema del cuore. E' a quest'unione che tendono tutti gli esercizi respiratori. E' importante trattenere il respiro durante la preghiera fino a che l'invocazione sia stata recitata mentalmente e poi respirare di nuovo.

La mancanza d'aria costringe l'intelletto che per sua natura si disperde sugli oggetti sensibili, a raccogliersi e ritornare al cuore che è sofferente perchè non riceve quell'aria che la sua natura reclama.

Il cuore diventerà da duro e rozzo, sensibile, umile e meglio disposto a versare lacrime e a gustare il ricordo di Dio. Anche il cervello si affina, l'intelletto diventa più trasparente, più atto all'unione che porta all'illuminazione soprannaturale di Dio.

Insieme alla posizione circolare, curva, l'attenzione al respiro permette all'esicasta di fare unità in sé e di renderlo docile al soffio dello Spirito. Il suo respiro è orientato verso il cuore che bisogna convertire per fare una dimora per Dio. Secondo gli esicasti tutto ciò corrisponde all'invito dei profeti quando parlano di "ritornare al proprio cuore" e cambiare questo cuore di pietra in un cuore di carne.

## Tema del cuore

Negli esicasti è molto importante il tema del cuore. Infatti il cammino verso il regno di Dio è il cammino della purificazione del cuore (san Cassiano esicasta, 365 d.c.).

Per i padri della Chiesa il regno dei cieli è il regno dello Spirito su tutte le nostre facoltà, "in terra come in cielo" perchè è il medesimo ed unico Spirito che è in Dio ed è nell'uomo. E' anche il Regno dell'amore di un essere umano, amore che dà forma alle altre facoltà e le dirige.

"Che cosa regna su di noi?" si chiedevano spesso i Padri. Il passato? Le nostre memorie? La nostra ambizione? I nostri rimorsi? I nostri desideri? "Cercate prima di tutto il regno di Dio": Per vedere chiaro bisogna innanzitutto cercare l'amore, perchè "chi dimora nell'amore dimora in Dio". Allora il suo regno, il suo Spirito, la sua energia regnano su di noi.

Qual'è il cammino verso questo regno? Qual'è il metodo per pervenire a questo fine? Per Cassiano il cammino è quello della purificazione del cuore senza il quale il regno di Dio non può stabilirsi in noi. Ma quando parla di purificazione del cuore intende la purificazione della mente e delle passioni.

Quando in Occidente si parla del cuore, si pensa generalmente alle emozioni e agli affetti; ma nella Bibbia, così come negli scritti degli esicasti, il cuore ha un significato molto più ricco: è l'organo principale dell'essere umano fisico e spirituale.



Nel cuore vi sono i sentimenti e gli affetti, ma in lui vi sono anche le radici delle facoltà dell'intelletto e della volontà. In lui converge anche tutta la vita spirituale dell'uomo. Il cuore abbraccia tutto ciò che noi chiamiamo "persona".

La parola "cuore" può dunque essere tradotta con "uomo interiore". È ciò che ci dice Gesù quando nei Vangeli afferma che: "Non le cose che entrano, ma quelle che escono dalla bocca contaminano l'uomo, poiché dal cuore escono i cattivi pensieri" (Mt 15, 11, 19).

Presso gli esicasti, il tema del cuore è inscindibile dal tema della mente o dell'intelletto che occorre sempre far scendere nel cuore per mezzo del respiro. L'integrità della persona si trova nel rapporto armonioso di queste due forze spirituali.

Senza la partecipazione dell'intelligenza, le intuizioni del cuore rimangono oscuri impulsi. Nello stesso modo, senza il cuore che è il centro di tutte le attività, l'intelletto è impotente. La conseguenza della caduta dopo il peccato originale è proprio questa: La personalità dell'uomo è privata del suo centro, la sua intelligenza si disperde in un mondo che è fuori di lui.

Per mezzo del cervello, l'intelletto conosce un mondo che è fuori, mentre nello stesso tempo perde il contatto con il mondo dello spirito che però è intuito a volte dal cuore cieco e impotente. Per poter ricostruire la persona nella grazia, occorre recuperare un rapporto armonioso fra intelligenza e cuore.

**Teofane il recluso** dice: "Dalla testa dovete discendere nel cuore. Per il momento i vostri pensieri sono nella vostra testa. E Dio sembra che sia fuori di voi; così tutti i vostri esercizi spirituali rimangono esteriori. Fin tanto che sarete nella vostra testa, non potrete dominare i pensieri, i quali continueranno a turbinare come la neve al vento o come le mosche durante i calori estivi.... Se scendete nel cuore, non avrete più alcuna difficoltà. Nella testa si farà il vuoto ed i pensieri taceranno. Essi sono sempre nella testa, inseguendosi l'un l'altro, e non si riesce a controllarli. Ma se entrate nel cuore, e sarete capaci di rimanervi, allora ogni volta che i pensieri vi invaderanno non avrete che da discendere nel cuore e i pensieri si volatilizzeranno. Verrete a trovarvi un rifugio confortante e sicuro. Non siate pigri scendete. È nel cuore che si trova la vita, è là che dovete vivere..." (L'arte della preghiera pag. 252...).

Potremmo chiederci come fare a concentrare l'intelletto nel cuore. Significa immaginare con la mente di avere davanti a sé il Dio invisibile e sempre presente e poi lodarlo e ringraziarlo.

Questo è ciò che gli esicasti intendono quando parlano della preghiera come colui che "sta davanti a Dio con l'intelletto nel cuore". Fin quando il cristiano pregherà con l'intelletto nella testa, egli agirà unicamente con l'intelligenza umana e, a questo livello, non realizzerà mai un incontro personale e diretto con Dio. Usando il cervello, può venire a sapere qualcosa "su" Dio, ma non può conoscere Dio.

**Simeone il Nuovo Teologo** ci ricorda che "all'inizio, questo sforzo (unire l'intelletto e il cuore) sembra stranamente arido, pare non possa dare alcun frutto. Nel suo sforzo per unirsi al cuore, l'intelletto incontra dapprima delle tenebre insormontabili; incontra un cuore crudele e insonnolito che non si desta a compassione verso l'intelletto" ("La preghiera di Gesù" ed. Présence 1976, pag. 46).

Ma con la perseveranza, ben presto si possono gustare i primi frutti della preghiera del cuore: "Invocato per mezzo della preghiera del cuore, Cristo invia nel cuore una forza spirituale chiamata pace di Cristo, che l'intelligenza non può comprendere, che la parola non può esprimere, che può essere raggiunta in modo perfettamente comprensibile soltanto attraverso una forte esperienza... Ciò che era sforzo e lotta nella "praxis" è



diventato in qualche maniera facile nella fase dell'apatheia"...Fino a quando non raggiunge l'unione,l'asceta obbedisce ai comandamenti con la più grande difficoltà,forzando e reprimendo il proprio essere decaduto;dopo l'unione dell'intelletto e del cuore,la forza spirituale che unisce l'intelletto al cuore attira intelletto e cuore verso l'adempimento dei comandamenti,li rende leggeri,facili,pieni di dolcezza,come dice il salmista".



## LA PURIFICAZIONE DEL CUORE

Di questo tema ce ne parla **Evagrio il Monaco**, monaco eremita del IV secolo in Egitto. E' noto soprattutto per i suoi "trattati gnostici e pratici" nei quali indica il fine della vita cristiana e i mezzi per pervenire a questo fine. Tra le sue opere più famose c'è quella della "*Praktikè*" che Cassiano trasmetterà in Occidente quasi alla lettera.

### La "Praktikè"

La "pratikè" è il metodo spirituale che mira a purificare la parte passionale dell'anima. E' il lento lavoro della purificazione del cuore affinché questo ritrovi la sua primitiva bellezza. Si può dire che la *Praktikè* è un trattato di terapeutica del IV secolo, il cui fine è di permettere all'uomo di conoscere la sua vera natura "a immagine e somiglianza di Dio", liberata da tutte le sue malformazioni o deformazioni patologiche.

Per i monaci del deserto la conversione consiste proprio "nel ritornare da ciò che è contrario alla natura a ciò che le è proprio" (Giovanni Damasceno).

La praktikè è una forma di psicanalisi nel vero senso del termine: analisi dei moti dell'anima e del corpo, delle pulsioni, delle passioni, dei pensieri che agitano l'essere umano. L'elemento essenziale della praktikè consiste in un'analisi e in una lotta contro ciò che Evagrio chiama i "logismoi", cioè "i pensieri". Parliamo qui di quei pensieri che allontanano l'uomo dalla realizzazione del suo vero essere, che impediscono lo sviluppo della vita dello Spirito nel volere e nell'operare.

Evagrio distingue otto pensieri alla radice dei nostri comportamenti, che sono otto sintomi di una malattia dello spirito o malattia dell'essere: 1) la golosità, 2) l'avarizia, 3) l'ossessione sessuale, 4) la collera, 5) la depressione-tristezza-melanconia, 6) l'accidia-depressione con tendenza suicida-disperazione-pulsione di morte, 7) la vanagloria, 8) l'orgoglio.

### La golosità

Fra gli antichi monaci molti sono stati affetti da bulimia (quelli che generalmente vengono rappresentati con le guance rotonde sulle etichette dei liquori), ma ci sono stati anche molti anoressici (quelli che vengono rappresentati con le guance incavate perché nutriti di pane secco e acqua). I Padri hanno notato in questi comportamenti qualcosa di patologico; agli eccessi preferiscono la misura, e per pervenire a una certa padronanza dell'oralità propongono come rimedio non soltanto un digiuno moderato ma anche la pratica della preghiera orale: il canto degli inni e dei salmi allo scopo, certo, di adorare lodare Dio, ma anche di procurare pacificazione.

Nei *Racconti di un pellegrino russo* il pellegrino propone ad un capitano incline al bere di leggere a voce alta il Vangelo ogni volta che sente l'impulso di dirigersi verso la bottiglia. Ciò provoca una salivazione sufficiente per calmarlo e eliminare la voglia di bere. Gli



antichi Padri non mancavano di umorismo; essi proponevano di ruminare e masticare la parola di Dio.

Avevano una profonda conoscenza dell'essere umano e di certe forme di malattie psicosomatiche. L'uomo psichico mangia spesso sprecando il cibo, ma c'è un altro modo per consumare, che è quello di stare in comunione con la vita e che è proprio dell'uomo spirituale.

Essere libero da questa "ansia di consumo" rende l'uomo capace di vivere ogni cosa in rendimento di grazie. Come diceva San Paolo: "Che voi mangiate o che beviate, fate tutto per la Gloria di Dio".

## L'avarizia

Non si tratta soltanto dell'avarizia, ma di ogni forma di attaccamento ad un avere, qualunque esso sia. *San Giovanni Cassiano* parla di un monaco che entrando in monastero aveva lasciato grandi beni e che, una volta entrato, divenne incapace di separarsi da una gomma; era più forte di lui, non poteva prestarla a nessuno. Gli attaccamenti morbosi possono riguardare non soltanto un bene materiale, ma anche un'idea, un'abitudine.

Come rimedio gli antichi consigliano ai loro monaci di "meditare sulla morte" e di prendere coscienza che tutto ciò che è composto andrà un giorno in decomposizione per diventare così liberi da ogni possesso del terreno.

Ogni cosa svanirà, ciò che conta è cogliere il carattere mortale di tutte le forme ma anche il valore eterno di ciò che rimane, dell'Increato che ci abita. Per gli antichi si tratta di scoprire ciò che per l'uomo ha veramente valore. Lasciare l'incerto per il certo, vendere tutto ciò che si possiede per acquistare la perla preziosa. Gesù nel Vangelo dirà: "là dov'è il tuo tesoro sarà anche il tuo cuore".

Questo tesoro della vita divina che è in ognuno di noi, è l'amore che si moltiplica nella misura in cui lo spendiamo. Così, per i Padri, l'avarizia è una grave malattia, nel senso che impedisce la sanità del cuore, ossia la generosità, la comunione e l'apertura alla vita. L'avarizia mantiene in noi la paura di amare. Ci impedisce di partecipare all'gratuità (grazia) divina, perché c'è più gioia a dare che a ricevere.

## Ossessione sessuale

E' quel il vizio che porta a trattare il proprio corpo o il corpo dell'altro come una cosa, come materia senz'anima, come oggetto di piacere e non come soggetto di amore. Per i Padri, la castità è molto più che semplice continenza.

Si tratta di un atteggiamento di rispetto nei confronti di se stessi e degli altri; è non posare su di essi lo sguardo che si posa sulle cose; palparli con le mani o selezionarli con la mente è un atteggiamento identico.

La castità restituisce alla persona il suo vero essere che è quello di un essere in comunione, di relazione, non un essere di consumo. Evagrio propone un consiglio pratico a quelli che soffrono di queste pulsioni genitali dolorose ossessive: bere di meno, poiché,





secondo l'antica medicina, l'eccitazione sarebbe causata da un'eccessiva umidità nel corpo.

Oltre il lavoro manuale che procura una sana fatica, egli ricorda l'importanza della meditazione delle Scritture. Poiché il cervello è il nostro principale organo sessuale, si tratta di sostituire un pensiero di lode a un pensiero ossessivo. In quei momenti difficili non si tratta di lasciare la mente vuota, ma di occuparla con l'invocazione del nome, di un canto o di qualsiasi altra preghiera.

La vera castità non si ottiene avendo paura di amare, ma al contrario amando di più. È importante però amare l'altro nella maniera giusta, cioè rispettando l'altro in quanto è fatto a immagine e somiglianza di Dio, rispettarlo nella sua alterità che non deve essere svilita dai nostri desideri carnali.

## La collera

Nel linguaggio biblico si parla di collera come di "brevità del respiro". In effetti, la collera ci fa perdere fiato; il respiro si fa affannoso; l'uomo soffoca, è come posseduto. Evagrio attribuisce molta importanza al fenomeno della collera. Secondo lui la collera sfigura la natura umana e rende l'uomo simile a un demone.

Nella Lettera 56 dice: "Nessun vizio rende demoniaco l'intelletto quanto la collera, a motivo del turbamento della parte irascibile; è detto infatti nel salmo: "La loro collera è simile al serpente" (salmo 58,5); il demone non è diverso dall'uomo turbato dalla collera". D'altra parte la collera rovina il fegato ed eccita la bile; diventa poi particolarmente pericolosa se è una collera soffocata, non manifestata; può portare facilmente all'ulcera.

Essa, dice Evagrio, non mancherà di provocare degli incubi la notte e di turbare il nostro sonno. Possono esservi però delle giuste collere come ad esempio l'indignazione davanti a un'ingiustizia. Ma qui non c'è odio, e lo scoppio che esse provocano mira a svegliare colui o coloro cui sono rivolte per ricondurli sul giusto sentiero.

Una delle cause della collera proviene dalla nostra difficoltà ad accettare l'altro in quanto altro: se il prossimo non corrisponde all'immagine che ci facciamo di lui, il nostro spirito si irrita, e il risentimento ci rode. Quali sono i rimedi alla collera? Prima di tutto il perdono: "perdonarci vicendevolmente di essere solo ciò che siamo"; in secondo luogo imparare a ispirare, a prolungare il nostro respiro.

È questo un importante esercizio spirituale. Nel linguaggio biblico, per dire che "Dio è paziente" si dice che "ha delle grandi narici"; è un'immagine psicosomatica che esprime la calma e la pazienza del Signore. "Che il sole non tramonti sulla vostra ira" (Efesini 4, 26). È probabile che gli antichi monaci prima di coricarsi la sera, prima di perdonare i loro nemici, si dessero a qualche esercizio respiratorio, insistendo sull'espiazione per scacciare ogni pensiero di collera, allargando così "le loro narici" per acquistare una pazienza divina.

Comunque la grande qualità del monaco secondo Evagrio è la dolcezza, ossia l'opposto della collera. È ciò che distingue Mosè e Gesù dagli altri uomini. Una dolcezza che non era languore o debolezza, bensì manifestazione della perfetta padronanza dello spirito Santo sulla parte irascibile dell'essere, sempre pronta a irritarsi.



## Depressione, tristezza, malinconia

La vita cristiana è "gioia e pace nello Spirito Santo". Se si vuole pervenire a questo stato di pace e di gioia, bisognerà lottare contro la tristezza e, di conseguenza contro la frustrazione e il senso di vuoto interiore.

Non si tratterà tanto di combattere la frustrazione, ma si tratterà di orientare il bisogno di ciò che ci manca in un'altra direzione. Pensiamo al campo affettivo. Il monaco rinunciando a una sua vita affettiva è soggetto a un certo numero di frustrazioni ,ma accogliendole volontariamente,il cammino ascetico svuoterà sempre più il monaco fino a quel infinito che soltanto l'Infinito può colmare. "Ci hai fatti per te, Signore, il nostro cuore è inquieto fin quando non riposa in te" (Sant'Agostino).

La tristezza visita il monaco allorché la memoria gli presenta, come nuovamente desiderabili i beni o le gioie che involontariamente egli ha lasciato... Sogna una casa ,una famiglia, sogna soprattutto di essere riconosciuto e di essere amato...

Lo spazio vuoto di ciò che manca è lo spazio stesso del deserto in cui il monaco si è ritirato, ma qualche volta questo vuoto diventa troppo grande, il deserto troppo arido, la croce è troppo pesante ed ecco la tristezza.

Come rimedio a tutto ciò sarà importante ritrovare lo "spirito di povertà "e considerare che niente ci è dovuto ma tutto è dono. Noi potremmo anche non esistere .L'amicizia, la felicità, la gioia ,non ci sono dovute.

Dovremmo imparare ad apprezzare le minime cose nella loro gratuità ,un raggio di sole, un poco di pace e di acqua. Dovremmo imparare ad accontentarci: "Desidera ciò che hai e avrai ciò che desideri". Ma questo accontentarsi non è ancora la gioia.

La gioia vera si trova nello sperimentare in fondo al proprio essere che Dio,cioè Colui verso il quale il monaco ha rivolto il proprio essere e il proprio desiderio ,dimora qui e ora,è presente adesso,nella vita reale, e la gioia che Egli può dare nessuno può toglierla. È chiaro che, qui, non siamo più nella sfera del sensibile, dell'affettivo, del ragionevole, ma in quella dell'ontologico.

Per i Padri solo quando si è riusciti a fissare con il desiderio la propria gioia in questo fondo ontologico, essa può sprigionarsi in modo duraturo in tutto l'individuo. Questa gioia, allora, non dipende più dalle cose esteriori, da ciò che ci succede, dalla presenza rassicurante di un oggetto di una persona, o da circostanze favorevoli; non è più questione di salute o di umore, ma di fedeltà alla presenza increata che abita ogni uomo. È la gioia che prende dimora nel profondo dell'uomo.

## L'accidia

Più triste della tristezza, l'accidia è quella forma particolare della pulsione di morte che introduce il disgusto e la stanchezza in tutti i nostri atti. Conduce alla disperazione, talvolta perfino al suicidio. Oggi nel linguaggio contemporaneo, parleremmo di depressione o malinconia in termini clinici.Gli antichi Padri la chiamavano anche "il demone di mezzogiorno", e descrivevano con precisione quello stato in cui l'asceta, dopo aver conosciuto le consolazioni spirituali dell'inizio e il combattimento ardente della maturità, rimette in discussione tutto il suo cammino.



È il grande dubbio: "Non avrò esagerato? A che serve tutto questo tempo passato nel deserto? Non si trova più alcun piacere nella liturgia e negli esercizi spirituali. Dio appare come una proiezione dell'uomo, un fantasma o un'idea frutto di umori infantili. Meglio allora lasciare la solitudine, essere utile nel mondo, fare qualcosa.

Qualche volta il "demone di mezzogiorno" inciderà l'uomo casto e sobrio a recuperare il tempo perduto nel campo della sessualità o delle bevande forti... Anche Jung, nel suo processo di individuazione, ha descritto bene quel momento di crisi in cui l'uomo, verso la quarantina, si mette in questione la sua vita.

È un periodo in cui si può manifestare con violenza il "ritorno di ciò che è stato represso", ma può essere anche il momento chiave di un passaggio verso la realizzazione più alta; ai valori dell'"avere" si sostituiscono i valori dell'essere. Questo periodo è caratterizzato particolarmente dalla depressione.

Tutti gli antichi sostegni o le antiche sicurezze vengono a mancare e niente sembra sostituire il bell'edificio crollato; se si cerca un aiuto, un conforto, ciò non fa che crescere la disperazione e il sentimento di totale incomprensione al quale pare di essere condannati. I padri del deserto raccomandano di pregare molto per quelli che sono colpiti da accidia. Non si può fare altro. Conciliare il lavoro manuale non è poi di grande aiuto.

Occorre tuttavia occupare la mente in mansioni semplici. Vivere il momento presente senza aspettare nulla né dal passato né dall'avvenire. "Ad ogni giorno basta la sua pena". Al culmine dell'angoscia si tratta di tenere duro. È il momento della fedeltà. Amare Dio non è più "sentire che lo si ama", ma volerlo amare.

E' anche entrare nel deserto della fede. Si crede perché si vuole credere. I soccorsi della ragione non ci sono più perché bruciati nel fuoco della fatica e del dubbio. È il momento della maggiore libertà in cui si può scegliere Dio o rifiutarlo.

L'accidia può condurci all'inferno nel senso che ci rinchiude in noi stessi. Di nuovo, i Padri ci ricordano che questa tentazione passerà; dura talvolta più a lungo delle altre, ma come tutto ciò che passa, passerà: non c'è dolore eterno, e colui resiste deve sapere che questo demone non è seguito immediatamente da alcun altro. Dopo la lotta subentra nell'anima uno stato di pace e un ineffabile gioia.

## La vanagloria

Caratteristica di questa malattia è quella di mettere l'individuo al centro del mondo, come il bambino che esige l'attenzione di tutti gli sguardi. La vanagloria rende l'individuo particolarmente irritabile e suscettibile non appena la bella immagine che il suo "io" ha di sé viene messa in discussione; una semplice osservazione e si sente odiato e perseguitato; un leggero sorriso ed è il mondo intero che riconosce il suo genio.

L'"io" esige un riconoscimento assoluto in cui si profilano tutte le carenze e le frustrazioni del passato. Il piccolo uomo si crede Dio; gioca ad essere "come Dio", il che gli impedisce proprio di essere Dio e di essere se stesso.

Evagrio ci dice che il monaco tormentato dalla vanagloria immagina di essere diventato un sublime essere spirituale; stando alla bellezza delle sue visioni, ai primati dei suoi digiuni, come potrebbe dubitare della sua santità? Ben presto i malati accorrono, i peccatori vengono bussare alla sua porta e con un solo sguardo egli li converte...



Si crede Cristo e quest'atteggiamento gli impedisce proprio di essere Cristo, perché per essere Cristo non bisogna preoccuparsi di se stessi, ma amare Dio e amare gli uomini come lui stesso li ha amati. Il rimedio alla vanagloria secondo Evagrio è la vera conoscenza di se stessi.

Solo la conoscenza di sé può liberare l'uomo da tante illusioni. Chi siamo realmente? "L'uomo è come un filo d'erba: al mattino spunta, alla sera appassisce". Che cos'è questo mondo "una goccia di rugiada sull'orlo di un secchio". La conoscenza di sé, rimette l'uomo al suo giusto posto che è quello di riconoscersi come creatura. Gli angeli sono molto più umili degli uomini perché sono molto più intelligenti.

## L'orgoglio

Se la vanagloria veniva considerata dagli antichi come un segno di stupidità, l'orgoglio manifesta un'ignoranza ancora più profonda della natura umana. A proposito dell'orgoglio, i monaci descrivono situazioni concrete.

L'orgoglioso si arroga il diritto di giudicare il fratello come se lui fosse Dio che, solo, "scruta i cuori e i reni". Gli antichi Padri hanno spesso notato che quando si colpisce un orgoglioso o quando gli si muove un'osservazione, questi va spesso fuori di sé; può perfino diventare pazzo furioso; un uomo umile, nella stessa situazione reagirà in modo totalmente diverso, come se la calunnia e l'ingiuria non possano scalfire il nucleo pacifico del suo essere. Non avendo alcuna pretesa, l'uomo umile conosce la pace del cuore, per essere se stesso non ha più bisogno di ricevere segni di ammirazione o di riconoscimento.

Così, per i Padri, il grande rimedio all'orgoglio e l'umiltà. Essi si soffermano a lungo sugli effetti terapeutici di questa virtù. L'umiltà è la verità! È essere ciò che si è, né di più né di meno, senza nulla aggiungere né togliere; perché vi è anche una falsa umiltà che non è altro che orgoglio mascherato: ritenersi il peggiore, il più infame, il più grande peccatore significa ancora accordare un'eccessiva importanza al nostro piccolo "io"; non è più avere lo sguardo rivolto verso "Colui che è".

La parola umiltà viene da "humus" terra. Essere umile significa accettare la propria condizione terrosa, terrena, e meravigliarsi che questa terra infinitamente fragile sia capace di intelligenza e di amore.

Vi sono parecchi altri pensieri, altri sentimenti, che vengono a tormentare l'uomo: la gelosia, la menzogna, ad esempio, ma tutti sono più o meno derivati dagli otto principali. Tutti questi pensieri sono malattie dell'ego, stando al linguaggio Paolino sono malattie dell'"uomo vecchio".

L'uomo vero, l'uomo guarito, è l'uomo aperto, non egocentrico. La grazia, diceva Bernanos, è dimenticarsi, non accorgersi più di se stessi. Ciò non è solo il risultato di buona volontà, ma il frutto di una preghiera continua ed di un rapporto quotidiano con il Signore. Questo stato di salute, di verità, è chiamato dagli esicasti "apatheia" tradotto con "stato non patologico dell'essere umano".

Esso è uno stato di libertà, di spontaneità, di innocenza, di semplicità. Indica uno stato di chiarezza dell'intelligenza, che "vede" le cose come sono senza proiettarvisi con le proprie memorie, idee, ideologie (idoli). È uno stato di calma e di salute del cervello. È uno stato di purezza del cuore, una capacità di amare quali che siano le circostanze; è l'amore dei



nemici di cui parla Cristo ,ossia l'accesso una dimensione dell'amore che, per manifestarsi, non dipende da circostanze o incontri favorevoli.

Questo stato di “apatheia” è uno stato di luminosità e di leggerezza dello stesso corpo fisico. La trasparenza alle divine energie, come dimostrato da San Serafino di Sarov e da numerosi altri santi, dona al corpo carnale le qualità di un corpo di luce o di un”corpo di Risurrezione”. Ricordiamo nel cristianesimo il grande tema della Trasfigurazione della Risurrezione della carne: possibilità di una partecipazione reale del nostro essere corporeo alla vita divina.



## GLI EFFETTI DELLA PREGHIERA DEL CUORE

Questo cammino ascetico della purificazione del cuore, delle passioni e della mente, porterà colui che lo intraprende verso uno stato di silenzio interiore che faciliterà la venuta del Signore.

Il silenzio nel linguaggio ascetico è espresso con due termini diversi: uno si riferisce solo all'assenza di parole, l'altro indica il vuoto assoluto che l'uomo fa in se stesso per riempirsi di Dio. E' di quest'ultimo che parla **San Serafino di Sarov**, eremita del 18° secolo, quando afferma che "il silenzio assoluto è una croce sulla quale l'uomo si inchioda insieme a tutte le proprie passioni e concupiscenze".

Serafino di Sarov

E' un santo asceta molto simile a san Francesco d'Assisi. E' chiamato "il somigliantissimo" al Cristo.

Nasce nel 1759 col nome di Procoro, e presto (1778) entra come novizio nell'eremo di Sarov, nel cuore della Russia, vivendo nel nascondimento e nell'obbedienza.

Nel 1786 diventa monaco con il nome di Serafino, che significa "fiammeggiante".

Nel 1794 chiede il permesso di ritirarsi nella foresta e condurre una vita eremitica.

Dal 1807 al 1810 vive nel silenzio.

Nel 1810 a causa di intrighi orditi da monaci gelosi, l'igumeno (il superiore del monastero) lo richiama in monastero dove starà per 16 anni. Il suo problema era: "Come perseverare e nel silenzio ora che era tornato in un monastero pieno di attività, rumoroso e invaso da visitatori e pellegrini?"

Chiederà all'igumeno la benedizione per potersi rinchiudere nella sua vecchia cella e ricevere i sacramenti. Questa cella era una stanzetta con il soffitto basso, male illuminata da due finestre strette che davano su di una scarpata.

L'interno, nella sua povertà, ricordava il "piccolo deserto lontano": in un angolo un'icona della Vergine con il lumino sempre acceso; un ceppo di legno a mo' di sgabello; una stufa che non veniva mai usata, e davanti alla stufa dei pezzi di legna. Nell'entrata, che era comune a due celle, padre Serafino teneva una bara di quercia, che lui stesso aveva ricavato da un tronco d'albero. Il suo vicino, padre Paolo, uomo semplice e puro di cuore, gli portava da mangiare una volta al giorno.

Come all'eremo, recitava una preghiera davanti alla porta chiusa, ma una volta aperta, il recluso non mostrava neanche più il volto. Con la testa coperta da un asciugamano, Serafino si inginocchiava, prendeva il piatto e lo portava all'interno. Finito di mangiare, rimetteva il piatto davanti alla porta: il suo volto rimaneva invisibile. Il cibo era sempre lo stesso: un po' di farina di avena secca e crauti. In questo convento rimarrà per 16 anni. Come passava il tempo?

Leggeva la Bibbia, a volte commentava ad alta voce le letture che faceva: i monaci venivano ad ascoltarlo fuori dalla porta e ne ricevevano un grande beneficio spirituale.



Aveva anche delle visioni: durante una di queste fu trasportato, come San Paolo, nelle dimore celesti, se con il corpo o fuori del corpo non lo sappiamo.

Trascorse cinque anni così. Poi un giorno, senza uscire di cella, il recluso aprì la porta: quanti desideravano vederlo potevano entrare. Sempre muto, badava alle sue occupazioni quotidiane. Trascorsi altri cinque anni, cominciò a rispondere alle domande e a dare consigli.

All'inizio solo i monaci potevano visitarlo, ma ben presto furono seguiti dai laici. La Vergine aveva dato al recluso l'ordine di riceverli. Il flusso non diminuiva più, ma Serafino continuava a restare nella sua cella buia.

Nel 1816(sono passati 16 anni) Serafino chiederà il permesso di ritirarsi nella foresta, nel suo eremo.

Nel 1833 Serafino muore.

Nessuno saprà mai come San Serafino visse quando decise di raggiungere il **silenzio interiore** ritirandosi nella foresta dal 1807 al 1810. Sappiamo che si isolò completamente dal mondo; se gli capitava di incontrare qualcuno nei boschi, si gettava in ginocchio con la faccia a terra e rimaneva in quella posizione fin quando il passante non si fosse allontanato.

Una volta la settimana, alla domenica, un monaco gli portava un po' di cibo. Prima di entrare recitava la preghiera prevista; dopo aver risposto interiormente "amen", Serafino apriva la porta, si fermava sulla soglia con le braccia incrociate sul petto e gli occhi bassi. Il monaco dopo una breve preghiera posava il cibo che aveva portato su di un vassoio accanto al quale l'eremita da parte sua aveva messo un pezzetto di pane un po' di crauti per indicare cosa avrebbe avuto bisogno la domenica successiva.

Dopo avere nuovamente pregato il monaco s'inclinava davanti a padre Serafino, e lasciava l'eremo senza aver udito il suono della sua voce: pantomima ascetica che durò per due anni. Qual'era secondo padre Serafino il frutto di questa nuova ascesi? La pace, la pace di Cristo che sorpassa ogni comprensione.

Una pace più preziosa di tutti i beni del mondo, una pace per conquistare la quale non erano eccessivi lunghi anni di fatica. "Non c'è nulla al di sopra della pace di Cristo", dirà Serafino di Sarov "ti supplico, mia gioia, procurati lo spirito di pace; l'uomo che lo possiede non è scosso da alcunché.

È come sordomuto, come morto, quando si abbattono su di lui tristezze, calunnie, persecuzioni, tutte cose che qualunque cristiano che voglia seguire il Cristo dovrà forzatamente provare e superare.

Infatti dobbiamo entrare nel regno dei cieli passando attraverso molti mali. In questo modo i giusti sono entrati in un regno al cui confronto tutta la gloria di questo mondo è nulla. Tutte le cose desiderabili di questo mondo non sono neanche un'ombra della felicità riservata nei cieli a quelli che amano Dio. Là vi è la gioia eterna, il trionfo della festa.

E aggiunge: "Acquista la pace interiore e migliaia, intorno a te, troveranno la salvezza". Ecco qualcosa che giustifica e spiega anni e anni di dura ascesi, di faticose imprese. "Migliaia intorno a te, troveranno la salvezza", troveranno già sulla terra quella pace che il mondo non può dare, quella pace che solo Cristo possiede trasmette attraverso i suoi servi, quella pace che migliaia di sventurati e affamati di giustizia e di tenerezza paterna, verranno a cercare.





## 1) Primo frutto: la Felicità

Dai "Racconti di un pellegrino russo"(ed. Rusconi –pag.129) leggiamo: "L'orazione del cuore mi dava una letizia che avrei ritenuto impossibile su questa terra, e mi domandavo come le delizie del regno celeste potessero essere maggiori di queste.

Non solo sentivo questa luce dentro la mia anima, ma anche il mondo esterno mi appariva bellissimo e incantevole e tutto mi stimolava all'amore e alla gratitudine per il Signore: la gente, gli alberi, la vegetazione, gli animali. Erano tutti miei familiari e su ogni cosa vedevo impresso il miracolo del nome di Gesù.

A volte sentivo una tale leggerezza come se non avessi più corpo e anziché camminare volteggiassi beato nell'aria; quando rientravo in me stesso vedevo chiaramente tutto il mio interno e mi stupivo della saggissima struttura del corpo umano; a volte provavo una gioia così intensa, come se mi avessero eletto imperatore. E in tutti quei momenti di gioia desideravo che Dio mi concedesse di morire al più presto e di effondermi in gratitudine ai suoi piedi nel mondo degli spiriti".

Questa felicità, frutto della preghiera, di cui ci parla il pellegrino, la si ritrova in numerosi testi della Filocalia insieme alle necessarie precisazioni, poiché l'ambito delle sensazioni spirituali può diventare l'ambito di tutte le illusioni. Attenzione soprattutto alle sensazioni spirituali prive dell'amore e della fiducia in Dio.

È il caso di coloro che si esercitano nella preghiera escludendo il pentimento. Quest'esclusione del pentimento stimola in loro un amore sentimentale per Dio, il gusto, l'entusiasmo, e così non fanno che crescere il loro stato di miseria.

Dubitiamo anche di ciò che appare a volte in modo figurato all'intelletto, perché certi fenomeni possono essere provocati dall'arte maliziosa del nemico, il divino Paolo ce lo insegna chiaramente dicendo che quello si traveste da angelo di luce (2 Cor 11,14). Nella vita ascetica non sono importanti queste esperienze ma ciò che è importante è giungere ad amare Dio con totale e piena fiducia del cuore.

In tutta la tradizione esicasta c'è una forte ricerca dell'esperienza immediata, unita all'esperienza del discernimento. Queste sono le due costanti: esperienza e discernimento. Gli effetti della preghiera variano a seconda del livello di purificazione e di semplicità di cuore che si è raggiunto.

Teofane Monaco fissa una scala di questi differenti effetti: "prima viene la preghiera purissima dalla quale procede un certo calore del cuore. Dopo questa, una energia straordinaria e santa. Poi, divine lacrime del cuore. Per esse, pace da ogni genere di pensiero, da cui sgorga purificazione dell'intelletto e contemplazione dei misteri dell'alto. Quindi, straordinario indicibile splendore da cui ineffabile illuminazione del cuore...".

## 2) Fuoco e lacrime

Dalla preghiera del cuore nasce un calore. È scritto: "Ardeva il cuore nel mio petto, al ripensarvi è divampato il fuoco" (salmo 39,4). È il fuoco dello Spirito Santo che Gesù è venuto a porre nei nostri cuori.

Egli stesso l'ha detto: "Sono venuto a portare il fuoco sulla terra, e come vorrei che fosse già acceso!" (Luca 24,42). È il fuoco che un tempo si accese in Cleofa e nel suo



compagno, il fuoco che li riscaldò e che fece dire uno all'altro, come fuori di sé: "Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino?" (Luca 24,42). Callisto e Ignazio Xanthopouli affermano che "... è dal calore che viene dalla grazia della contemplazione che nasce il flusso delle lacrime.

Dalle lacrime continue l'anima riceve la pace dei pensieri, si eleva alla purezza dell'intelligenza. E, con l'acutezza dell'intelligenza, l'uomo può contemplare i misteri di Dio". Per gli esicasti il male, l'inferno, è il freddo. Dio e il Sole interiore che "liquefa" il cuore dei santi.

### 3) Il silenzio, l'esichia

Il calore, le lacrime, purificano il cuore e predispongono alla visione nel silenzio e nell'esichia. Questo silenzio del cuore, vuoto di ogni pensiero, è una delle condizioni ed insieme un effetto dell'esichia cercati dal monaco. Quando durante la preghiera si avverte la dolcezza della grazia quando si sente che la preghiera sta operando nel cuore, allora è importante perseverare.

La preghiera non va interrotta ad esempio per cantare i salmi ,perché sarebbe come lasciare Dio che è dentro di noi per invocarlo al di fuori, sarebbe privare l'intelletto di quel silenzio che gli è indispensabile per rimanere nella pace e nella quiete tranquilla. Dio è pace, ed è estraneo al rumore all'agitazione.

Così, quando siete immersi nella preghiera mentale, non cedete alla tentazione di lasciar entrare delle rappresentazioni di immagini o visioni, perché le fantasticherie non cessano in modo automatico quando l'intelletto entra nel cuore e prega. Soltanto coloro che resistono a quelle fantasie e le vincono, ottengono la pienezza della grazia dello spirito Santo.

Per ottenere il silenzio ,secondo Nilo , Evagrio e altri padri sinaiti e palestinesi, l'intelletto per raggiungere l'autentica contemplazione deve cominciare con lo svuotarsi di tutte le passioni buone o malvagie che siano. È importante mantenere il cuore silenzioso libero da ogni pensiero qualunque esso sia, fosse pure un pensiero buono.

### 4) La preghiera incessante

Il maggior effetto della preghiera del cuore è questo passaggio dal "fare" all' "essere": arriva il momento in cui l'esicasta non dice più la preghiera, ma diventa egli stesso preghiera. La preghiera diviene uno stato continuo di silenzio, di pace e di comunione con Dio. L'invocazione si identifica col battito del cuore: che dorma o che vegli la preghiera del monaco non si separa più dalla sua anima.

Mentre beve, mangia, è coricato, si dedica al lavoro, sempre la sua anima esala il profumo della preghiera. Egli ormai non prega più in determinati momenti ,ma sempre. Anche il pellegrino russo dice: "Mi abituai talmente alla preghiera di Gesù che la ripetevo senza interruzione. Alla fine mi accorsi che essa si generava ormai da sé, senza alcun intervento da parte mia, nel profondo della mia mente ,del mio cuore, non solo mentre vegliavo ma anche mentre dormivo, senza interruzioni, qualsiasi cosa io facessi".



## 5) La carità

Entrare in questo stato ininterrotto di preghiera non è entrare in un "altro" stato. Il cuore identificandosi sempre più col cuore di Cristo, diventa capace di un amore universale. "Sotto l'effetto beato dello Spirito Santo, nell'uomo di preghiera inizia a diffondersi un insolito silenzio, una specie di indifferenza nei riguardi del mondo, delle sue agitazioni, dei suoi peccati, delle sue schiavitù. Il cristiano si riconcilia con tutto e tutti grazie ad una strana meditazione, umile e insieme autenticamente spirituale, inaccessibile allo stato carnalee psichico..

Egli comincia provare simpatia per l'umanità intera e per ciascuno in particolare. Questa simpatia si trasforma in amore.". Dunque il frutto della preghiera è l'amore, ma senza la preghiera non si può sapere cos'è veramente l'amore. Senza la preghiera, tutte le virtù sono come alberi senza terra; la preghiera è la terra che permette a tutte le virtù di crescere .

Il discepolo di Cristo deve vivere unicamente per Cristo. Quando amerà a tal punto Cristo, necessariamente amerà tutte le creature di Dio. Gli uomini credono si debba prima amare gli uomini e in seguito amare Dio. Archimandrita Spiridone dice:" Anch'io ho fatto così, ma non serve a niente.

Quando, al contrario, ho cominciato ad amare Dio, in quell'amore di Dio ho trovato il mio prossimo. In questo amore di Dio anche i miei nemici sono diventati miei amici, creature divine". Quand'è che l'uomo riconosce di avere raggiunto la purezza? Quando considera buoni tutti gli uomini, senza che alcuno gli appaia come impuro e disonesto . Allora ,in verità,à egli è puro di cuore.

## CONCLUSIONE

Dopo aver esaminato il metodo di preghiera degli esicasti con i suoi effetti, possiamo dire che per gli esicasti l'essere umano nella sua totalità e perfino nella sua struttura e ritmi corporei è stato costituito per divenire tempio dello Spirito Santo.

L'uomo è stato creato per essere unito a Dio in tutto il proprio essere-cuore, spirito, anima e corpo-poiché qui il cuore-spirito o cuore-intelletto non è una particolare facoltà, bensì quel centro in cui tutte le facoltà si uniscono, dove l'uomo si raccoglie tutto e oltrepassa se stesso.

L'esicasmo pone l'accento sui due ritmi fondamentali della nostra esistenza psicosomatica: quello della respirazione e quello del cuore. Il ritmo del respiro è il solo che noi possiamo utilizzare volontariamente, non per dominarlo, ma per offrirlo; esso determina la nostra temporalità, l'accelera o la tranquillizza, la chiude in se stessa o la apre alla Presenza.

Il ritmo del cuore espone lo spazio-tempo intorno a un centro di tutte le tradizioni spirituali hanno indicato come luogo profondo che si apre alla trascendenza. Questi due ritmi ci sono stati dati dal Creatore per permettere alla vita divina di appropriarsi dell'intimo del nostro essere, di avvolgerlo, di penetrare con la sua luce sulla nostra esistenza.

## LA METAFISICA DELLA LUCE

**Scopo della preghiera del cuore è anche l'accesso alla luce spirituale** che abita il cuore del cristiano e lo trasfigura. I monaci d'Oriente insistono in maniera particolare su quest'esperienza della luce e la ricollegano incessantemente all'esperienza degli apostoli sul Tabor (**fig.73 "La trasfigurazione"-Icane sez.D**).

La luce è una delle energie attraverso cui Dio si manifesta. La luce che gli apostoli hanno visto sul monte Tabor era una luce soprannaturale che essi poterono vedere in quanto Dio produsse in quel momento un cambiamento nella loro coscienza che fece sì che vedessero il loro Maestro così come Egli era,risplendente della luce eterna della sua divinità. "La luce della Trasfigurazione del Signore...rimane non circoscritta(nel tempo e nello spazio)e impercettibile ai sensi,benchè fosse contemplata con occhi corporali...ma per una trasmutazione dei sensi i discepoli del Signore passarono dalla carne allo Spirito"(Gregorio Palamas,SermoneXX)

Osservando attentamente un'icona si noterà che non vi sono ombre,ma la luce sembra provenire dall'interno delle persone e degli oggetti piuttosto che dall'esterno. Le icone rappresentano corpi,abiti e oggetti trasfigurati da una luce soprannaturale.

La ricerca dell'iconografo è quella di riuscire a rappresentare il più possibile la compenetrazione delle due nature umana e divina in Cristo,secondo quanto era già stato espresso in forma sistematica nel VII secolo nel Concilio Costantinopolitano III contro i monoteliti:"Affermiamo che due sono le nature che risplendono nella sua unica ipostasi nella quale,durante tutta l'economia della sua vita incarnata,operò prodigi e soffrì dolori non in apparenza,ma realmente.

La differenza delle nature in questa unica ipostasi si riconosce dal fatto che ciascuna natura,senza divisione o confusione,voleva e operava conformemente al proprio essere in comunione con l'altra".

Ciò trova eco nella Scrittura a proposito dell'episodio della Trasfigurazione quando si dice:"Si trasfigurerò davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti,bianchissime:nessun lavandaio della terra potrebbe renderle così bianche"(Mc 9,2-3).

Anche nell'Apocalisse leggiamo:"Non vi sarà più notte e non avrannopiù bisogn di luce di lampada,nè di luce di sole,perchè il Signore li illuminerà"(Ap 22,4-5). La persona di Cristo è il caso prototipico del modo attraverso cui la natura divina si accosta alla natura umana trasfigurandola dall'interno. La natura divina non si mescola con quella umana,ma la eleva intimamente.

**Le icone rappresentano corpi,abiti e oggetti trasfigurati da una luce soprannaturale.** Compito dell'iconografo è proprio quello di esprimere questa inabitazione dello Spirito Santo di cui parla la Scrittura,in termini pittorici.

Tutto il processo tecnico pittorico ha questo significato:esprimere come lo Spirito possa vivificare la materia grezza. Ad esempio nella pittura di un volto si passa da un colore scuro e piatto,via via vivificato da varie schiariture che simboleggiano l'opera dello Spirito(**foto esecuzione icona**).

In termini pittorici questa concezione metafisica della luce,nelle icone viene espressa attraverso la tecnica della lumeggiatura (**fig.11 "S. Giovanni Battista"-Icane sez.D**). Questa avviene in 3 fasi :



**Prima lumeggiatura** . E' la più importante e la più larga, e copre circa 1/3 della superficie del fondo sviluppandosi attraverso la particolare geometria visibile nei modelli. Al colore di fondo utilizzato per la campitura ,si aggiunge il bianco in modo da rendere questo colore il doppio più chiaro del colore del fondo. La prima lumeggiatura è la più importante e la più larga e copre circa 1/3 della superficie del fondo.(fig.pag .266 libro Busi).

**Seconda lumeggiatura.** Questa seconda lumeggiatura è meno ampia della prima ,ed è di colore di circa il doppio più chiaro della precedente lumeggiatura( fig. pag. 268 del libro Busi).

**Terza lumeggiatura.**La terza lumeggiatura è soprattutto un'intensificazione del punto da cui si origina la luce.Da un punto di vista concettuale potremmo dire così:mentre la seconda lumeggiatura è una riduzione della superficie della prima,la terza non riduce la seconda,ma segue il criterio della intensificazione del punto di luce originario.Si esegue aggiungendo bianco puro.

Se questa lumeggiatura viene ben eseguita conferisce un'idea di ordine e pulizia all'intera esecuzione. Alcuni fondi,ad esempio i blu e i rossi,prevedono una velatura successiva alla lumeggiatura.Dopo questa velatura andranno poi riprese la seconda e terza lumeggiature(fig. pag.271 libro Busi).

### **La lumeggiatura cosiddetta "in negativo"**

E' una tecnica diversa che è usata per esaltare al massimo la possibilità di rappresentare l'irradiazione della luce(fig. pag. 270 libro Busi).Contrariamente a quanto abbiamo visto prima con la lumeggiatura standard,qui la prima lumeggiatura è più scura del colore di fondo e si fa usando il colore grigio.

La seconda lumeggiatura,invece, è più chiara del fondo e si ottiene aumentando la dose di bianco. La terza lumeggiatura è quella standard. Ad esecuzione avvenuta si procede con una velatura di raccordo, riprendendo poi le varie lumeggiature se necessario. La lumeggiatura in negativo dona un fascino e una luminosità impareggiabile all'intera opera.



## SOMMARIO

<b>PREMESSA .....</b>	<b>2</b>
<b>L'ESICASMO (V SEC.) .....</b>	<b>3</b>
<b>LA STRADA DELLA SALVEZZA.....</b>	<b>4</b>
Fuge .....	4
Tace .....	5
Quiesce.....	6
<b>PREGHIERA DEL CUORE .....</b>	<b>8</b>
Tema del soffio:la respirazione dell'esicasta.....	10
Tema del cuore.....	11
<b>LA PURIFICAZIONE DEL CUORE.....</b>	<b>14</b>
La "Practikè" .....	14
La golosità.....	14
L'avarizia .....	15
Ossessione sessuale.....	15
La collera.....	16
Depressione, tristezza, malinconia.....	17
L'accidia .....	17
La vanagloria.....	18
L'orgoglio .....	19
<b>GLI EFFETTI DELLA PREGHIERA DEL CUORE.....</b>	<b>21</b>
1) Primo frutto: la Felicità.....	23
2) Fuoco e lacrime .....	23
3) Il silenzio, l'esichia .....	24
4) La preghiera incessante.....	24
5)La carità .....	25
<b>CONCLUSIONE .....</b>	<b>25</b>
<b>LA METAFISICA DELLA LUCE .....</b>	<b>26</b>