

Il metodo psico-fisico degli esicasti

Uno yoga cristiano?

Tomas Spidlik

Tratto da: “*L’arte di purificare il cuore*” di Tomas Spidlik

Oggi ci sono parecchie persone, anche in ambito europeo, che praticano lo yoga ed assicurano che si tratta di un esercizio efficace per acquistare la pace dell’anima. La Sacra Congregazione per la Fede si è sentita obbligata ad avvertire dei pericoli che sono ad esso legati. E’ chiaro che il fedele non può accettare alcune delle teorie che spesso si accompagnano allo yoga se queste contraddicono l’insegnamento cristiano. Ma ciò non vale per lo yoga se praticato come una specie di esercizio ginnico utilissimo per l’uomo che vive nelle città ed ha ormai perduto il contatto con la vita naturale. Inoltre, l’uomo della nostra società tecnica, pensa di poter esercitare il corpo in diversi tipi di attività sportiva indipendentemente dal considerare l’anima e, inversamente, ritiene di potersi dedicare alle attività dell’anima dimenticando e disprezzando il proprio corpo. A questo proposito, chi pratica lo yoga vuole ristabilire l’unità perduta tra questi due elementi. È chiaro che ciò ha implicazioni anche nell’ambito della preghiera. Quando uno prega intensamente degli atteggiamenti sbagliati del corpo producono stanchezza e anche nevrosi. Al contrario, una giusta posizione corporale aiuta la concentrazione nella preghiera. Quali conclusioni pratiche ne possiamo trarre?

La pace del corpo

Dobbiamo ammettere che nelle considerazioni psicologiche degli autori greci antichi, così come nel linguaggio degli asceti cristiani, emerge un punto debole: l’atteggiamento negativo verso la realtà corporea. I cristiani non potevano considerare la materia come male. D’altra parte gli asceti rimasero sempre convinti che il corpo creato da Dio rimane la sfera più esposta alle tentazioni del diavolo. La rinuncia al corpo è quindi oggetto costante di esortazioni ascetiche. Ma sull’uso del corpo e sulle sue disposizioni nella preghiera non si trovano che brevi cenni in note occasionali. Da questo punto di vista, dunque, il “metodo fisico” dei monaci del Monte Athos dei secoli XIV-XV rappresenta un progresso. Gli antichi esicasti dell’Egitto e del Sinai non dubitavano che la pace dell’anima si irradiesse sul volto e pacificasse le passioni del corpo. Il metodo fisico vuol mettere in rilievo l’aspetto opposto: i pacifici esercizi delle funzioni corporee tranquillizzano l’anima e la dispongono alla preghiera.

Il movimento degli esicasti

Per molti contemporanei è stata una scoperta venire a sapere che molti degli esercizi yoga erano praticati già parecchi secoli fa dai monaci cristiani. Abbiamo accennato a quelli viventi al Monte Athos. Essi fanno parte di una grande corrente di spiritualità orientale chiamata “esicastica”. Il termine greco hesychia significa: calma, pace, riposo, tranquillità. Fin dall’inizio, fra i Padri del deserto egiziano, vi erano molti “esicasti” che consideravano come propria vocazione il dedicarsi interamente alla preghiera, non preoccupandosi di altro. Consideravano come condizione necessaria per una tale vita la pace esteriore ed interiore. Perciò vivevano nella solitudine e praticavano il controllo dei pensieri, la “vigilanza interiore”.

Più tardi questa tendenza trovò una calda accoglienza sul Monte Athos dove, all'inizio del secolo XIV, un monaco d'origine calabrese, Niceforo, inventò un metodo fisico per facilitare la preghiera, utilizzando alcune posizioni del corpo. In realtà il risveglio di questo tipo di preghiera si ebbe grazie alla diffusione della "Filocalia", un'antologia di testi dei Padri e degli autori esicasti curata da Macario di Corinto (+ 1805) e da Nicodemo Agiorita (+ 1809). Ora, tale opera è molto conosciuta anche in Occidente. Inoltre, grazie alle numerose edizioni dei "Racconti di un pellegrino russo, l'Occidente ha fatto conoscenza della preghiera di Gesù, tipica giaculatoria del metodo esicasta. E' attraverso queste pubblicazioni che è cresciuto l'interesse per tale sistema che promette l'acquisto della pace per mezzo di un "metodo fisico".

Il pellegrino russo

Cominciamo con questo scritto piuttosto tardivo. Contiene l'istruzione del metodo corporale esposta in modo piuttosto rudimentale. Il suo autore è sconosciuto. Nel 1881 furono pubblicati a Kazan', in Russia, quattro racconti in cui un devoto pellegrino narrava la sua ricerca per l'acquisizione del dono della preghiera incessante, cercato ripetendo senza posa la Preghiera di Gesù. Più volte ristampati in russo e tradotti in altre lingue, questi racconti sono divenuti non solo una delle più note opere della letteratura spirituale, ma anche una fonte di grande importanza per lo studio della spiritualità.

Il metodo della preghiera incessante del "Pellegrino russo"

Il metodo di questa preghiera si può seguire tappa per tappa nei "Racconti di un pellegrino russo". La narrazione comincia col proporre il problema capitale della preghiera continua: "Come pregare incessantemente (1Tes 5,16)?".

Il pellegrino incontra uno starets, cioè un padre spirituale, esperto nella preghiera di Gesù. Riceve da lui l'ordine di recitare tremila giaculatorie al giorno per acquistare l'abitudine di recitare la preghiera di Gesù con la bocca, affinché tale ripetizione divenisse un'abitudine spontanea, anche se ancora puramente esterna, un movimento delle labbra. Quindi lo starets gli ordinò di recitare seimila preghiere al giorno. Il pellegrino riuscì a malapena a farlo, ma in seguito si esercitò a tal punto in questa ripetizione che l'abitudine passò dallo stato di veglia al sonno. Le labbra si muovevano anche se lui dormiva.

Il pellegrino si sentiva felice e cominciò a credere di essere arrivato alla preghiera senza interruzione. Ma fece un nuovo, ulteriore passo. Per nascondere il fatto di pregare in presenza degli altri, smise di muovere le labbra e provò a dire la preghiera muovendo soltanto la lingua. Alla fine gli sembrò di essersi abituato. Ma il processo non poteva finire lì. La preghiera doveva arrivare allo stadio in cui l'invocazione di Gesù si sarebbe unita al battito del cuore. Ecco come fece lui stesso e come, più tardi, insegnò tale metodo ad un cieco: "Immagina il tuo cuore, volgi gli occhi come se tu guardassi attraverso il petto così vivacemente come puoi, ed ascolta con l'orecchio teso come esso batte un colpo dopo l'altro. Quando ti sarai abituato, cerca di adattare ad ogni battito del cuore, senza perderlo di vista, le parole della preghiera. Ossia, col primo battito dirai o penserai: "Signore", col secondo "Gesù", col terzo "Cristo", col quarto "abbi pietà", col quinto "di me", e ripetilo molte volte".

Legata al battito del cuore, la preghiera è, per così dire, inseparabile dalla vita stessa. Almeno così la capì il pellegrino e in questa maniera trovò la sua felicità:

"Quando uno mi insulta, non penso che alla benefica preghiera di Gesù. Immediatamente collera o pena svaniscono del tutto. Il mio spirito è diventato semplice, veramente. Non mi dà pena di nulla, nulla mi occupa, nulla di quanto è esteriore mi trattiene. Quando un freddo violento mi colpisce, recito la preghiera con maggior attenzione e ben presto mi sento

caldo e confortato. Se la fame si fa troppo insistente, invoco più spesso il nome di Gesù Cristo e non ricordo più di aver avuto fame”.

Il testo classico di Niceforo

Il “Pellegrino russo” è un testo tardivo. Inoltre, ciò che si chiama “metodo fisico”, cioè l’uso dei mezzi corporali per raggiungere la concentrazione mentale, vi è esposto solo parzialmente. L’esposizione tradizionale completa si trova nell’opuscolo del monaco atonita Niceforo “Sulla sobrietà e custodia del cuore”. Il brano famoso, ripreso dalla “Filocalia”, dice:

“Siediti in una cella tranquilla, in qualche angolo remoto e fa quel che ti dico io: chiudi la porta, leva lo spirito al di là di ogni oggetto vano e temporale. Poi appoggia la barba sul petto, volgi lo sguardo dell’occhio corporale con tutta la tua mente in mezzo al ventre, ossia sull’ombelico, trattieni il respiro dell’aria che passa per il naso, così che tu non spiri facilmente, e cerca mentalmente dentro le tue viscere, per trovare là il luogo del cuore, dove risiedono le facoltà dell’anima. All’inizio troverai tenebre e spessore impenetrabile. Ma se perseveri, se fai questo esercizio giorno e notte, allora troverai, oh miracolo, una felicità senza fine. Quando lo spirito troverà il luogo del cuore, vedrà subito cose mai conosciute prima, vedrà l’aere che esiste nel mezzo del cuore, vedrà se stesso tutto luminoso, pieno di discernimento. Da quel tempo, qualsiasi pensiero [malvagio] si presenterà, prima che si sviluppi e prenda forma, sarà messo in fuga dall’invocazione del nome di Gesù, che lo scaccia e lo distrugge. Da quel momento lo spirito, pieno di avversione ai demoni, s’infiammerà con quell’ira che è secondo natura, cioè per combattere i nemici spirituali. Il resto lo imparerai con l’aiuto di Dio, quando ti eserciterai nella custodia della mente, ritenendo Gesù nel cuore, perché fu detto: “siedi in cella e questa ti insegnerà tutto”.

Il simbolismo del corpo

Nel metodo esposto nel “Pellegrino russo” abbiamo incontrato praticamente due elementi “fisici” della preghiera: il battito del cuore e la respirazione.

Da Niceforo ne vengono segnalati altri: la posizione del corpo (notiamo che per lo yoga sono le “posizioni” che contano e non i movimenti, come nella ginnastica classica), la fissazione dell’attenzione a certe parti del corpo (il cuore, l’ombelico), il controllo della respirazione, l’ambiente adatto.

Questi elementi “fisici” vengono messi in relazione diretta con certi effetti “psichici”: visioni luminose (gli esicasti parlano della “luce del Tabor”), prontezza del discernimento, santa ira contro i demoni.

I seguaci dello “yoga cristiano” trovano in questo brano vari punti di appoggio e sono convinti che il metodo di Niceforo possa essere sviluppato con l’aiuto delle esperienze indiane o giapponesi. Fino a che punto si può seguire questo cammino?

Crediamo che sia importante fare una nota previa.

Fu notato giustamente che il rapporto fondamentale verso la realtà è diverso in Oriente e in Occidente. L’occidentale, qualsiasi evento avvenga, concentra la sua attenzione nello scoprire la relazione fra causa ed effetto. L’atteggiamento degli orientali è diverso. Davanti a ciò che succede, essi si chiedono: “Che cosa significa ciò che osserviamo? Di quale realtà nascosta può essere simbolo?”.

Questi due atteggiamenti ci sono anche quando si parla del metodo fisico nella preghiera. Un occidentale normalmente chiede: “Che effetto produce la respirazione rallentata? E il fissare l’attenzione al cuore?”. Di conseguenza, il metodo fisico diventa per gli occidentali una sorta di cultura ginnica adatta per i contemplativi.

Gli orientali, al contrario, vivono anche qui del simbolismo e si chiedono: “Che significato si può dare al battito del cuore e alla respirazione? E al sentimento di calore?”. Questo era l’atteggiamento dei Padri che difendevano il culto delle sacre immagini e la contemplazione della natura visibile. Tale deve essere l’atteggiamento da assumere nei confronti della funzione del corpo nella preghiera, di modo che l’orante, come scrive Origene, “porti nel corpo l’immagine dei sentimenti dell’anima”. Si deve, insomma, essere capaci di comprendere anche i diversi stati e i sentimenti corporali come “immagini” dello stato spirituale dell’anima.

Fino a un certo punto lo facciamo tutti. Congiungere le mani, inginocchiarsi, fare un inchino profondo sono segni tradizionali della preghiera. Ma perché il simbolismo dovrebbe finire qui? Non possiamo dare un senso simbolico e spirituale anche al respiro, al battito del cuore, alla concentrazione sul cuore? I difensori del metodo fisico sono convinti che questo sia un mezzo efficace per raggiungere la preghiera continua, poiché in tal modo essa viene associata alle funzioni vitali che non s’interrompono mai. E’ sotto quest’aspetto che possiamo considerare i singoli elementi corporali, tanto raccomandati dagli esicasti, come adatti alla preghiera.

Sedere in una posizione umile

Il corpo, in modo consapevole o inconscio, prende parte ai movimenti dell’anima, ai pensieri, ai desideri, ai sentimenti, alle decisioni. Vi è però una grande differenza fra il movimento del corpo e la sua posizione. Il movimento è il simbolo di un atto che passa. Alziamo ad esempio la mano per dire agli altri: “State attenti a ciò che dico!”.

La posizione è, al contrario, segno di uno stato che perdura. Quando ci mettiamo comodamente a sedere, diciamo agli altri che vogliamo restare in quel luogo. Il corpo, costretto a restare in una posizione, accomoda, non si sa come, i nervi, i muscoli, la circolazione a questo stato.

L’ideale della preghiera orientale, e soprattutto di quella esicasta, è arrivare ad uno stato (katastasis), ad una disposizione stabile del cuore, ad uno “stare semplicemente con il Signore”, a sentire la sua presenza.

Chi si mette a sedere in una posizione umile, simboleggia e rafforza con questo gesto una tale disposizione e spontaneamente ripete: “Signore, abbi pietà di me, peccatore!”

La cella chiusa, la luce scarsa

Chiudere la porta della stanza vuoi dire che vogliamo essere soli. Gli esicasti conducevano una vita eremitica, solitaria. Perciò ripetevano spesso il consiglio: “Resta nella tua cella, essa ti insegnerà tutto”. Volevano quindi ricevere istruzioni non dagli estranei, ma dalle ispirazioni che nascono nel cuore.

Sarebbe però erroneo credere che la solitudine spirituale nasca dalla sola assenza di un contatto con gli altri uomini. Ancora più importante è la “solitudine del cuore”, che riesce ad eliminare i “discorsi” prodotti dai pensieri che turbano. Essi sono suscitati anche dai diversi oggetti che vediamo intorno a noi. La stanza scarsamente illuminata è un ambiente che perde forme e colori. Diventa quindi un invito a cercare Dio al di là delle immagini o dei concetti ed invita a sentirlo come una pura luce che invade il cuore.

La respirazione

La regolarità del respiro coordinata con la preghiera è un esercizio naturale per chi non desidera altro che gustare le parole della preghiera nel ritmo della propria vita. I termini “respirare” e “vivere” nelle diverse lingue sono anche linguisticamente parenti. In slavo la parola per “verità” (istina) dice originariamente “ciò che esiste e respira”.

Chi unisce il nome di Gesù ad ogni respiro desidera sentire come la realtà di Cristo penetra e dà vita a tutto ciò che esiste. Ma chi respira regolarmente sente il bisogno di rallentare il ritmo e anche di arrestarlo. La vita spirituale si svolge sulla terra ed è allo stesso tempo vita eterna. Dio è padrone del tempo e l'uomo in unione con lui cerca di arrestare ciò che passa.

Coloro che praticano lo yoga dicono che il rallentamento del respiro rallenta il ritmo biologico della vita e l'invecchiare. Il cristiano può con questo metodo vivere l'esperienza del “tempo escatologico”: non vuol valutare il corso della vita secondo l'orologio, ma secondo la vicinanza di Cristo.

Il respiro comporta tre fasi: inspirare, ritenere, espirare. Chi inspira vive la dipendenza dal mondo. Unire questa fase con la preghiera di Gesù significa sentire la dipendenza da Lui, che è la Vita del mondo nel senso spirituale.

Espirare è il sollievo di chi si sente in pieno possesso della medesima vita e vuol donarla, distribuirla intorno a se.

Fissare l'attenzione nel luogo del cuore

Nello yoga si attribuisce una notevole importanza alla localizzazione del pensiero, unendolo con un organo che gli dovrebbe corrispondere secondo la struttura psicofisica dell'uomo. Si suppone che i diversi pensieri abbiano la loro “sede naturale” in certi organi.

Gli esicasti affermano che la preghiera deve essere concentrata nel cuore anche in senso materiale, fissando il petto, leggermente a sinistra.

Un vescovo orientale che era anche medico, difensore della preghiera del cuore, cercò di fare una sintesi dei suoi studi su questo problema. Distingue quattro localizzazioni. Afferma che il pensiero può essere localizzato 1) nel centro cranico cerebro-frontale; 2) nel centro orofaringeo; 3) in quello pettorale; 4) nel centro cardiaco.

Il centro cranico cerebro-frontale è situato fra le sopracciglia. Corrisponde al pensiero astratto di un'intelligenza pura. Può essere un pensiero molto intenso, lucido, ma anche molto instabile. Una concentrazione di questo tipo esige molta forza di volontà, che comporta fatica e dissipazione di energie. Collocato nel centro orofaringeo, il pensiero perde il suo carattere astratto ed entra nel dinamismo della vita. Ma è ancora instabile. Il pensiero situato nel centro pettorale, in mezzo al petto, partecipa alla respirazione; acquista quindi un ritmo più stabile. Ma una maggiore stabilità si ottiene quando la localizzazione è fissata proprio nel cuore. Secondo lo yoga, la respirazione è più unita all'idea, mentre il cuore lo è al “sentimento”. Per i monaci russi, il “sentimento del cuore” dice una disposizione stabile, quindi uno “stato” di preghiera. Perciò gli autori ammoniscono spesso: “Scendere dalla testa nel cuore!”.

Il calore

La respirazione regolata produce effetti di calore che dal petto si diffondono in tutto il corpo e creano un senso di gioia. La pulsazione si fa più forte e potrebbe essere accompagnata da fenomeni di visioni luminose. Ma tutti gli autori spirituali in queste occasioni ammoniscono severamente: si tratta di effetti naturali, non è la grazia! Sarebbe un errore pericoloso credere che si tratti dell'esperienza mistica. Il valore di questi sentimenti dipende dall'uso che se ne fa per il bene della preghiera. Sia il calore che la luce sono immagini dello Spirito Santo. Come immagini possono servire all'elevazione della mente verso la realtà che rappresentano. Ma cercarle per se stesse sarebbe pura idolatria.

Senso di pace e armonia

Il metodo fisico ben esercitato produce la calma armonizzando secondo lo stesso ritmo le diverse funzioni vitali: il battito del cuore, la respirazione; il cammino, la preghiera vocale e i pensieri buoni che la seguono. Tutto questo fa pensare alla pace di Dio che è un dono messianico (cf. Lc 2,14; 19,38;). Ma il senso di pace procurato con il metodo fisico potrebbe facilmente degenerare nel quietismo, in cui uno pretende la pace senza ulteriori scopi. Quest'armonia deve invece essere intesa come disposizione di uno che concentra tutte le sue forze per meglio ascoltare la voce di Dio e che si predispone a combattere, come se fosse in un castello interiore, i "demoni" che vengono "dal di fuori".

Il controllo dell'energia vitale

La respirazione ben regolata permette, come dice lo yoga, di portare la quantità di pràna, di cui l'uomo dispone, al grado di massima intensità. Allora la nutrizione con il cibo esterno è ridotta al minimo.

Anche gli esicasti cristiani sono persuasi che il metodo fisico suppone la pratica del digiuno, talvolta assai rigoroso, ma nello stesso tempo gioioso, accompagnato da un senso di libertà interiore rispetto ai bisogni del corpo. Quanti esempi di ciò si trovano nelle biografie dei santi monaci!

I pericoli da evitare

Forse sembra esagerata l'insistenza con cui alcuni autori cristiani permettevano la pratica del metodo fisico solo sotto la sorveglianza di un esperto padre spirituale. Perché tante precauzioni? Il metodo è semplice! Ad un tale che scrisse, preoccupato in tal senso, al vescovo russo, fu risposto: "Il metodo è semplice, ma non lo sei tu!".

Non tutti gli uomini sono capaci in egual modo di vivere ed approfondire il simbolismo, non tutti sono capaci di passare dal segno alla realtà spirituale che si cerca. Succede qui come per le icone: soffermarsi senza passare oltre significa fare dell'immagine un idolo, della via un ostacolo di elevazione della mente a Dio. Vivere il proprio corpo come simbolo spirituale è ancor più difficile, perché potrebbe degenerare nel culto del corpo e dei sentimenti carnali.

Certi esercizi "fisici" producono quasi automaticamente sentimenti che assomigliano alle consolazioni spirituali: la calma, la gioia di essere soli, fenomeni di luce e calore. Confonderli con le vere consolazioni spirituali sarebbe una delle deviazioni più temute dagli autori spirituali e sforzarsi di dar loro un significato mistico, quando la vita dell'uomo non corrisponde a un tale grado, una specie di schizofrenia che conduce ad aberrazioni mentali. Comunque non si deve esagerare neppure con le precauzioni. Qualcosa di semplice si può tentare anche da soli. Stiamo, ad esempio, in un ambiente tranquillo. La mano destra prenda la sinistra per sentire il ritmo del polso. Cerchiamo di armonizzare il respiro o anche il cammino con lo stesso ritmo. Quando ci siamo riusciti, ripetiamo una breve preghiera giaculatoria adatta al nostro stato d'animo, ai sentimenti che ci dominano. Pregando così, per qualche tempo, l'esperienza ci insegnerà come approfittare di questo stato pacifico per render più intenso il dialogo con Dio Padre.

In questo modo, la preghiera si semplifica al massimo, ma d'altra parte coinvolge tutto il nostro essere, l'anima e il corpo. Così l'uomo si sente unito in se stesso e con Dio.

La cultura tecnica di oggi è divenuta estremamente "analitica". Perciò, l'uomo nel suo subconscio si sente attratto da ciò che lo aiuta a vivere nella propria integrità, per arrivare, così, almeno in certi momenti, "ad uno stato nel quale si possiede, nel corpo mortale, un'immagine della felicità eterna".