LA FILOCALIA

Annotazioni su un'opera classica della spiritualità orientale

LE CIRCOSTANZE STORICHE DELL'EDIZIONE

Il nome di Filocalia riprende quello già dato da Basilio Magno e Gregorio Nazianzeno ad una loro raccolta di passi scelti di Origene. Significa letteralmente amore della bellezza, della bontà, ed è simile al concetto di filosofia, inteso come amore della sapienza. All'origine della filosofia, secondo Aristotele, vi è la sorpresa, lo stupore, la scoperta di una realtà meravigliosa di cui non si è avuta idea, che passava inosservata, dimenticata. Il così detto « movimento filocalico » 1 ha avuto, nella storia della spiritualità orientale, una sua grande vitalità proprio dall'esperienza di questa grande riscoperta della bellezza di testi che sembravano dimenticati, e sepolti nei manoscritti delle biblioteche dei monasteri, di cui più nessuno faceva uso.

Il settecento fu un periodo assai critico per il monachesimo orientale. Nei territori occupati da Turchi esisteva spesso solo il problema della sopravvivenza. E non si può dire che la situazione fosse migliore nell'unico grande paese ortodosso libero in quel tempo, la Russia. Dopo la confisca dei beni e le severe restrizioni legali, sotto l'influsso della secolarizzazione progressiva, il monachesimo russo era ridotto a pochi "resti"². Ma nella storia del monachesimo accade spesso che un nuovo impulso nasca proprio

nei periodi di più profonda decadenza.

Cerchiamo di vedere ora prima di tutto, in poche linee, come la situazione si presentava nel monachesimo russo, per il quale il

« movimento filocalico » significò un meraviglioso risveglio.

L'enorme fioritura dei monasteri in Russia nei secoli XIII-XV costituisce un fenomeno, che ha pochi riscontri. Essi divennero, di giorno in giorno, sempre più ricchi e più influenti, fino alla se-

55

¹ Cfr. Un moine de l'Église orthodoxe Roumaine, L'aveniment philocalique dans l'Orthodoxie roumaine, Istina 1958, pp. 295-328; 443-474. ² I. Boshakoff, I mistici russi, Torino 1962, pp. 101 ss.

conda metà del secolo XV quando cominciò visibilmente a venir meno lo spirito. Gli sforzi di riforma da parte delle autorità ecclesiastiche si mostrarono inutili. Sorsero, quindi, negli stessi monasteri, i veri zelatori della purezza della « vita angelica ». I due più famosi rappresentarono due opposte tendenze. Giuseppe di Volokolamsk († 1515) che potremmo caratterizzare, semplicemente come "conservatore", e Nilo Sorskij († 1509) come "progressista". Il primo, infatti, credeva che tutto si risolvesse tornando all'osservanza delle antiche regole, mentre l'altro cercava di portare nel suo freddo paese nordico il soffio delle nuove tendenze sorte in seno alla comunità del Monte Athos, contro il legalismo tradizionale e la libertà dello Spirito. Le discussioni fra le due tendenze furono, come ci si può immaginare, molto accanite. Ma a noi ora interessa di più il risultato di queste riforme. È interessantissimo notare quale fosse il successo riportato - benché relegato nello spazio di una sola generazione — da ambedue le correnti. Vedremo poi il ristagno, la decadenza ed, infine, quasi il crollo totale dell'ideale monastico 3.

La vera riforma della vita monastica in Russia cominciò solo alla fine del settecento e continuò nell'ottocento con l'apparizione dei grandi padri spirituali, i famosi *startsi*. L'iniziatore di questo movimento fu il grande starets Paissij Veličkovskij (1722-1794) 4.

Ciò che egli rimpiangeva nella sua vita era la mancanza di Padri spirituali, sia in Russia che sul Monte Athos. Decise così di formare sé e gli altri servendosi degli scritti dei Padri allora dimenticati. Cominciò a raccogliere i loro testi, a tradurli in lingua ecclesiastica slava, prendendoli dove poteva, ricopiandoli nelle biblioteche dell'Athos. Egli sapeva benissimo che gli stessi autori della Filocalia greca si erano entusiasmati su quei medesimi testi. Quale fu la sua relazione con loro? È difficile a sapersi. Una cosa è certa: Paissij, che viveva in Moldavia, ebbe, un giorno, tra le mani, la Filocalia uscita a Venezia nel 1782. (Nel British Museum si conserva un esemplare di questo libro con la firma, in lettere greche, di Veličkovskij 5. E così egli poté completare la sua raccolta di testi secondo questo modello greco e pubblicare, nel 1793, il suo Dobrototjubie che trovò subito una grande accoglienza presso i monaci slavi e rumeni.

Solo pochissimi testi greci sono omessi nell'edizione slava. Il « Pellegrino russo » — ormai ben noto in occidente — portava con sé una vecchia copia della *Filocalia* di Paissij ⁶.

4 Ibid., pp. 175 ss.

6 Ed. Pietroburgo 1793, ebbe fino al 1857 sei edizioni.

³ T. ŠPIDLÍK, I grandi mistici russi, Roma 1977, pp. 101 ss.

⁵ Cfr. Un moine de l'Église d'Orient, La Prière de Jéus, Chevetogne 19593, p. 61.

Ma vediamo ora gli inizi della *Filocalia* greca stessa. Gli autori principali sono Macario, vescovo di Corinto, morto poi come eremita a Chio (1731-1805) e Nicodemo di Naxos, soprannominato Agiorita, perché fu monaco del Monte Athos (1749-1809) ⁷. La loro opera è stimata come un vero « rinascimento spirituale, dopo tre

secoli di assopimento o almeno di silenzio » 8.

L'idea di Macario fu semplice. Egli sapeva che le grandi riforme monastiche nella Chiesa greca erano state condotte in passato con questo programma. Ritorno ai Padri! Sotto questa bandiera aveva operato la sua grande opera innovatrice nel monachesimo bizantino, S. Teodoro Studita († 826). Macario trovò un valido collaboratore, che può essere addirittura considerato il vero autore della Filocalia: Nicodemo di Naxos. Egli era esperto nei manoscritti dell'Athos, ma aveva anche un'idea più precisa in proposito dell'assioma: Ritorno ai Padri. Per Teodoro Studita ci significò introdurre di nuovo la disciplina di vita comunitaria secondo lo spirito di san Basilio. Fu in forza di questo principio che dai monasteri studiti furono bandite le tendenze di quei Padri, che ora invece venivano raccolte nella Filocalia, cioè i « santi neptici ».

Ciò è un fatto di notevole importanza. Sono annoverati infatti fra i « Padri » anche gli autori relativamente recenti, ed è dichiarato santo e tradizionale ciò che a suo tempo era considerato come una innovazione pericolosa. Ma i tempi, ormai, erano assai cambiati e la riforma monastica si presentava in maniera alquanto diversa dalle riforme del passato, quando il numero dei monaci e dei monasteri era grande nonostante la disciplina in decadenza. Ora bisognava non solo riformare, ma anche trovare i monaci, cioè gente che si ispirasse e si entusiasmasse per la bellezza della

vita angelica.

Nicodemo capì subito che quest'entusiasmo poteva rinascere solo da una viva esperienza di preghiera. Egli si dimostrò come uomo di larghe vedute. Adattò in greco il libro del gesuita italiano G. P. Pinamonti, Esercizi Spirituali di S. Ignazio di Loyola... (Venezia 1704), sotto il titolo Gymnasmata pneumatika (Venezia 1800), approvando ciò che vi si insegna, cioè che « tutte le virtù si acquistano con questi tre mezzi: la meditazione, l'esame di coscienza e la lettura spirituale » 10.

Ma un successo decisamente superiore venne poi ad « un libro molto utile all'anima chiamato Adoratos Polemos, composto nel suo tempo da un uomo saggio, ora riveduto e corretto...» (Vene-

8 P. Adnès, Jèsus (prière à), DS 8, coll. 1140 s.

10 Cfr. p. 8.

⁷ D. STIERNON, Nicodème l'Hagiorite, DS 11, coll. 234-250.

⁹ J. Leroy, La réforme Studite, in Monachismo orientale, OrChristAnal 153, Roma 1958, pp. 181-214.

zia 1796). Si trattava dell'adattamento del *Combattimento spirituale* del teatino Lorenzo Scupoli (Venezia 1549). Sembra che l'*Adoratos Polemos* sia stato fino ad oggi uno dei libri più letti nei monasteri greci. Seguì un ulteriore adattamento in russo da parte di Teofane il Recluso ¹¹.

Uno che studia la spiritualità avrà certamente molto interesse a vedere in che cosa consistano questi adattamenti, cioè in quali punti i due classici ortodossi pensino di correggere l'insegnamento spirituale di un italiano. Si scopre che i ritocchi più numerosi sono nei capitoli sulla preghiera. Su questo punto i due orientali si rendevano conto di possedere nella propria tradizione dei tesori che bisognava far conoscere alla gente: tutta la tradizione dei « Padri neptici », con il loro insegnamento riguardante la preghiera del cuore, il controllo dei pensieri, la pace dell'anima, insomma tutta la bellezza interiore della quale parlano i testi raccolti nella Filocalia. « Un tempo — si lagna Nicodemo — molti, anche quelli che vivono nel mondo e gli stessi re e quelli che vivono nei palazzi reali e che sono ogni giorno attratti da miriadi di sollecitudini e cure di questa vita, avevano una ed una sola opera: pregare continuamente nel cuore, come molti se ne trovano nelle storie! Ora invece, per negligenza ed ignoranza, non solo presso quelli che vivono nel mondo, ma anche presso gli stessi monaci e coloro che fanno vita esicastica, ciò è rarissimo e — quale perdita, ahimè — del tutto irrimediabile » 12. Per riparare a questo male viene curata la Filocalia.

L'edizione di Venezia è un voluminoso in-folio in XVI-1207 pagine, divise in due colonne. La Filocalia greca conosce ora la sua quarta edizione con i cinque volumi apparsi presso Astir di Atene negli anni 1974-76. Molto più numerose sono state le edizioni in Russia, specialmente quella curata in russo moderno da Teofane il Recluso ¹³.

In diversi tempi, grazie alla propaganda del « *Pellegrino russo* », uscirono in Occidente varie « *Piccole Filocalie* » abbreviate: due anche in Italiano ¹⁴. La *Filocalia* completa è in corso di pubblicazione in inglese ¹⁵ ed in italiano ¹⁶.

¹¹ Ed. Mosca 1892.

¹² Trad. italiana di M. Benedetta Artioli e M. Francesca Lovato, Torino, I vol. 1982, p. 50.

¹³ Prima ed. del monastero russo sul Monte Athos di san Panteleimone 1877.

¹⁴ Fossano 1960 a cura di A. Gazzera e B. Pellizzeri; Firenze 1963 a cura di G. Vanucci.

¹⁵ Ed. Faber, London-Boston 1979 ss.

¹⁶ Cfr. nota 12.

RITORNO ALLA VITA CONTEMPLATIVA

L'Occidente di oggi ha conosciuto la Filocalia attraverso gli ormai famosi Racconti del Pellegrino russo, tradotti in tante lingue e letti ovunque 17. Il Pellegrino russo parla della Filocalia con stima, come di un libro che « contiene la scienza completa e particolareggiata della preghiera interiore perpetua esposta da venticinque Padri; è così utile e perfetto da essere considerato la guida essenziale della vita contemplativa e, come dice il beato Niceforo, conduce alla salvezza senza pena e senza dolore ». A queste parole il Pellegrino russo chiese ingenuamente: «È allora più elevato della santa Bibbia? » « No, non è né più alto né più santo della Bibbia. Ma contiene le spiegazioni luminose di tutto quello che rimane misterioso nella Bibbia a cagione della debolezza del nostro spirito, la cui vista non arriva sino a quelle altezze. Ecco un'immagine: il sole è un astro maestoso, splendente, superbo; ma non lo si può guardare ad occhio nudo. Per contemplare questo re degli astri e sopportare il suo sguardo di fiamma, bisogna avere un vetro artificiale, infinitamente più piccolo e più opaco del sole. Bene: la Scrittura è quel sole splendente e la Filocalia quel pezzo di vetro » 18.

Eppure in questi *Racconti*, la *Filocalia* è presentata parzialmente come giustificazione del metodo tipico della « preghiera di Gesù » nel modo come la praticava il « Pellegrino ». Se vogliamo presentare all'uomo di oggi il valore della *Filocalia*, dobbiamo sottolineare alcuni aspetti principali della spiritualità orientale.

Il movimento filocalico si può caratterizzare in primo luogo come risveglio della tradizione esicastica. Certi fatti storici manifestano una sorprendente analogia. La pubblicazione della *Filocalia* a Venezia, due secoli fa, ci ricorda un altro avvenimento che, all'inizio, poteva sembrare insignificante.

Quando all'inizio del sec. XIV Gregorio Sinait ¹⁹ si recò sul Monte Athos, secondo ciò che scrive Nicodemo Agiorita ²⁰, « egli vi incontrò molti uomini che si distinguevano per l'intelligenza e la gravità dei costumi, ma che si preoccupavano della sola *praxis*. A riguardo della custodia della mente, l'esattezza dell'esichia e della theoria, mancava loro l'istruzione a tal punto che non erano capaci neanche di comprenderne le parole ». Lo stesso avrebbe potuto scrivere Nicodemo della maggioranza dei monaci del suo tempo. La venuta di Gregorio al Monte Athos significò una svolta decisiva

¹⁷ In italiano Milano 1956 (dal francese) di L. Bortolon; Assisi 1970³ a cura di C. Carretto; Milano 1973 di M. Martinelle.

¹⁸ Trad. di Bortolon, pp. 21 s.

¹⁹ J. DARROUZÈS, Grégoire le Sinaïte, DS 6, coll. 1011-13.

²⁰ Filocalia, ed. Atene 1893, vol. 2, p. 242.

nella storia spirituale della Montagna sacra, divenuta, da allora in poi, il centro del grande movimento esicastico.

La pubblicazione della Filocalia fu un avvenimento analogo nei

tempi più recenti.

L'esicasmo, considerato talvolta come una deviazione, si inserisce nella grande tradizione contemplativa dei monaci ²¹. Si ripete spesso che la Chiesa occidentale assolverebbe al compito di Marta, mentre quella orientale a quello di Maria, Ma per non restare nelle frasi generiche, vorremmo aggiungere qualche spiegazione.

È noto che gli Ebrei scoprirono Dio meditando sulla storia del suo popolo, mentre i Greci arrivarono al concetto di Dio contemplando il cosmo ²². La loro teologia fa parte della cosmologia. Ma il termine cosmos divenne presto equivoco. Dal grande cosmo, *macrocosmos*, si cominciò a distinguere il microcosmo, l'uomo. Per gli storici questo microcosmo è il riflesso del grande universo e deve inserirsi nella sua armonia. Ma gli autori cristiani operarono, per così dire, una specie di rivoluzione copernicana, mettendo al primo posto la realtà del microcosmo, l'uomo, immagine di Dio. Una bella omelia dello Pseudo-Macario ne è una testimonianza eloquente. Egli parla del mistero dell'anima umana, sposa del Verbo di Dio. Ivi è tutto l'universo e tutta la storia d'Israele che diventano simbolo eterno di quelle meraviglie che ora Dio opera nel cuore umano ²³.

La spiritualità contemplativa esicastica segue, durante i secoli, questa via: insegna a scoprire tutte le bellezze del mondo dentro di sé, nel cuore dell'uomo. Nicodemo Agiorita si decise a raccogliere i testi più caratteristici di questa tradizione proprio nel tempo in cui la civiltà europea era dominata dall'illuminismo, dall'enciclopedismo, quando la nascita della tecnica moderna prometteva già di trasformare la terra in un paradiso terrestre. Proprio in quel tempo Nicodemo Agiorita cercava di risvegliare la coscienza dell'esistenza di un altro mondo di coloro che amavano la bellezza interiore.

« Oh, quale gloria, quali grandezze! — scrive nell'introduzione Nicodemo —. Ecco infatti che quei testi che nei tempi passati mai erano stati pubblicati giacendo in luoghi nascosti, nel buio, in qualche angolo, senza gloria divorati dalle tarme, buttati e sparsi qua e là, ecco quei testi che ci guidano con scienza alla purezza del cuore, alla sobrietà dell'intelletto, al ravvivarsi della grazia in noi, e, si aggiunga anche, alla deificazione, eccoli da

²¹ T. ŠPIDLÍK, *Esicasmo*, in *Diz. Encicl. di Spiritualità* (E. Ancilli), vol. I, Roma 1975, pp. 707-709.

V. Monod, Dieu dans l'Univers..., Parigi 1933.
 Cfr. PSEUDO-MACARIO, Hom. 45,5,PG 34,789.

lui raccolti in uno e dati alla grande e chiara luce dell'artetipografica » ²⁴.

Gregorio Sinaita caratterizza lo sforzo al quale si dedicano gli esicasti con queste parole: « Il vero principio della preghiera è il calore del cuore che consuma le passioni, che porta letizia e gioia nell'anima e rafforza il cuore in un amore sicuro ed in un sentimento di pienezza assoluta » ²⁵. Per raggiungere questo fine, gli esicasti svilupparono in modo magistrale anche l'altro punto della secolare tradizione orientale, espresso come principio dal Vangelo stesso: solo il cuore puro può vedere Dio (Mt 5,8) ²⁶. La « preghiera pura » è il sommo grado dell'unione con Dio ²⁷.

Questa spiritualità quindi si può caratterizzare come la riscoperta del cuore. E la sua morale si concentra su questo punto: purificarlo. La purezza (katharsis) è un termine comune nelle religioni antiche. Può essere inteso a diversi livelli. Per se stesso è una espressione negativa: liberazione da qualcosa di estraneo. I cristiani professano l'essenziale bontà di tutta la natura umana. Quindi, unica cosa da cui dobbiamo « purificarci » è il peccato e le sue conseguenze, per mezzo della penitenza 28. Ma proprio perché significa il ritorno alla « natura », la purificazione negativa coincide con la perfezione positiva, così come il termine katharsis equivale, per i Padri greci, alla perfezione della vita eterna. La madre di Dio, perché è « purissima », è piena di grazia, divinizzata 29.

Ma nell'esicasmo è sviluppato anche il terzo aspetto della purezza che possiamo chiamare psicologico; lo sforzo consapevole, esercitato metodicamente, per conservare il cuore puro, cioè tranquillo, imperturbato, difeso dall'impeto non solo delle passioni, ma anche dei pensieri inquietanti. Bisogna, come si dice, mettere un angelo, un cherubino con una spada fiammeggiante davanti alla porta del cuore perché chieda ad ogni pensiero che viene: Sei dei nostri o sei degli avversari? 30.

«La sobrietà — scrive Esichio del monastero di Batos — è una costante sentinella dello spirito, perseverante ed immobile, alle porte del cuore, che discerne sottilmente i pensieri che si pre-

²⁴ Trad. ital. Torino 1982, p. 51.

²⁵ Ed. Fossano 1960, p. 112.

²⁶ T. SPIDLÍK, La spiritualité de l'Orient chrétien, OrChristAnal 206, Roma 1978, pp. 180 s.

²⁷ É. KHALIFÉ-HACHEM, Isaac de Ninive, DS 7,2, coll. 2248 ss.

²⁸ La spiritualité de l'Orient chrétien, pp. 189 ss.

²⁹ M. Gordillo, Mariologia orientalis, OrChristAnal 141, Roma 1954, pp. 111 ss.

³⁰ NICETAS STETHATOS, Centurie I, 89, PG 120,893 A.

sentano, ascolta i loro propositi, osserva quello che tramano questi nemici mortali, riconosce l'impronta scolpita dai demoni, tenta di dissolvere, con delle immaginazioni, il nostro animo. Questa vigilanza, condotta diligentemente ci procurerà, se noi lo vogliamo, un'esperienza profonda delle lotte interiori » ³¹.

Sappiamo che sotto quest'aspetto, l'insegnamento degli esicasti è molto dettagliato e molto concreto. Essi non si accontentano di una distinzione generale fra volontario o involontario, ma con fine osservazione, che tocca le sfere della coscienza e della subcoscienza, analizzano il processo psicologico dei nostri movimenti interiori e dello stato d'animo. Anche oggi gli uomini occidentali, che vengono a contatto con questi testi, rimangono giustamente sorpresi dalla profondità delle analisi, ed insieme dal modo semplice e pratico del come applicarli nella vita. La maggior parte dei testi raccolti nella Filocalia, tratta quindi di questo tema, che si chiama la vigilanza del cuore.

LA VIGILANZA DEL CUORE

La vigilanza del cuore può essere positiva e negativa. La vigilanza negativa è solo una condizione preliminare a quella positiva. È come se uno stesse attento a non inquinare la sorgente dell'acqua. Ma poi viene la seconda tappa dell'osservazione. Il cuore puro, come dicono volentieri i mistici dell'Oriente, è una fonte di rivelazione. Tutto il cielo vi si riflette. Basta, quindi, contemplare

la sua profondità 32.

All'inizio di quest'insegnamento vi fu anche una discussione dogmatica. I cosiddetti messaliani, movimento carismatico eccessivo del IV secolo in Siria, affermavano che nel cuore umano abitano insieme gli angeli ed i demoni e che l'uomo è, dentro di sé, diviso ³³. Contro queste teorie i Padri ripetevano la loro professione ortodossa, avversa ad ogni specie di dualismo. Il cuore umano, creato da Dio, non può essere che la sorgente di ispirazioni al bene ed alla conoscenza divina. La malizia viene sempre « da fuori », in forma di un logismos ³⁴, pensiero malvagio. Chi riesce a respingere ogni specie di malizia può contemplare nel suo cuore le bellezze divine.

32 La spiritualité de l'Orient chrétien, pp. 326 ss.

34 La spiritualité de l'Orient chrétien, pp. 237 ss.

³¹ Filocalia, ed. Fossano 1960, p. 63.

³³ I. Hausherr, L'erreur fondamentale et la logique du Messalianisme, OCP 1 (1935), pp. 238-260.

È su questo terzo aspetto che gli autori della Filocalia insistono. Il tema che vi ricorre di continuo è l'attenzione (prosochè), la custodia del cuore (teresis kardias), la sobrietà (nepsis), la vigilanza (grègorsis), la hesychia, pace, tranquillità. Il libro è, quindi, da considerarsi come «tesoro della sobrietà, guardia dell'intelletto, mistica scuola della preghiera spirituale » 35. Si tratta di uno sforzo continuo per eliminare i pensieri malvagi, o qualsiasi movimento che può turbare il Paradiso interno del cuore 36, dove si scoprono e si contemplano i misteri di Dio 37. Perciò il principale tema della Filocalia è la contemplazione di Dio, facendo attenzione al proprio cuore. Ma come concepire questa attenzione positiva? All'inizio e primariamente non può essere un'attenzione fissata sull'organo fisico. Se il cuore puro viene considerato come sorgente della rivelazione, attendere al cuore significa semplicemente ascoltare la voce delle ispirazioni divine, che si sentono dentro di noi.

Ma i lettori occidentali della *Filocalia*, quando sentono parlare di questo tema, pensano subito ad un aspetto particolare del programma, al metodo chiamato « psico-fisico », cioè all'esercizio yogistico descritto in maniera dotta, per esempio dall'arcivescovo ortodosso A. Bloom ³⁸. L'origine di queste considerazioni è il testo attribuito falsamente a Simone il Nuovo Teologo, inserito nella *Filocalia*, il cui autore deve essere il monaco Niceforo, oriundo della Calabria:

« Chiuditi in una cella tranquilla ed in un angolo solitario e fa' attenzione a compiere quanto ti dico. Chiudi la porta ed innalza la tua mente al di sopra di ogni cosa vana o temporale; poi appoggia la barba sul petto rivolgendo i tuoi occhi corporali con tutta la tua mente al centro del ventre, cioè all'ombelico; quindi trattieni l'inspirazione dell'aria dalle narici in modo da non respirare liberamente ed indaga mentalmente l'interno delle viscere per trovare il «luogo del cuore», dove per natura amano trattenersi tutte le potenze dell'anima. Dapprima troverai il buio ed uno spessore irremovibile, ma, poi, se persevererai a compiere questo lavoro giorno e notte, troverai, o meraviglia! una gioia senza fine. Infatti, non appena la mente trova il «luogo del cuore», subito vede cose che non ha mai conosciuto. Vede l'aria che si trova in mezzo al cuore e, divenuta tutta luminosa e piena di discernimento, da allora in poi, quando un pensiero si affaccia, prima ancora che esso sia com-

³⁵ Trad. ital. Torino 1982, p. 51.

³⁶ I. HAUSHERR, L'hésychasme. Étude de spiritualité, OCP 22 (1956), pp. 5-40; 247-285.

³⁷ Ps. 136, 9; Doroteo di Gaza, *Istruzione* 11,116, SC 92, p. 362; *ibid.* nota 2.

³⁸ Contemplation et ascèse: contribution orthodoxe, in Technique et contemplation, Études carmélitaines 1949, pp. 49-67.

piuto o prenda forma, lo scaccia e lo distrugge con l'invocazione di Gesù Cristo. Poi la mente, nel suo rancore contro i demoni, eccita la sua ira secondo natura e, inseguendoli, colpisce i nemici spirituali. Il resto lo imparerai, con l'aiuto di Dio, mantenendo Gesù nel cuore con la custodia della mente. Siedi nella tua cella, si dice, ed essa ti insegnerà ogni cosa » ³⁹.

Non è possibile spiegare in poche parole, tutto ciò che tocca il « yoga cristiano », come viene talvolta caratterizzato il metodo fisico degli esicasti. Cerchiamo però di collocarlo nel suo ambiente « filocalico ». Possiamo partire dallo stesso testo di Niceforo. Anche qui si tratta, in primo luogo, dell'attenzione negativa al cuore, cioè dell'eliminazione dei pensieri nocivi. E se uno si domanda come si possa uccidere un pensiero (in Occidente parliamo solo di « scacciare » i pensieri) la risposta tradizionale è: con un altro pensiero. Secondo l'esempio di Gesù quando fu tentato dal diavolo (Mt 4,1 ss.), il monaco risponde ad ogni suggestione al male con un testo della S. Scrittura.

Questo metodo elaborato sistematicamente da Evagrio ricevette il nome di antirrhesis. Il suo libro Antirrhetikos 40 è un arsenale completo dei testi scritturistici adatti a combattere qualsiasi pensiero malvagio. Ma saperlo a memoria costituirebbe una bella fatica per un semplice monaco. Non dobbiamo meravigliarci quindi se si cercava di semplificare la pratica, proponendo una sola formula adatta ad uccidere tutte le suggestioni degli spiriti maligni. Il nome di Gesù, nome yahvico, ha una tale potenza e, la cosiddetta preghiera di Gesù, fu concepita come una formula antirrhetica. Lo attesta il testo citato: « Quando un pensiero si affaccia, prima ancora che esso sia compiuto o prenda forma, lo si scacci e lo si distrugga con l'invocazione di Gesù Cristo ».

LA PREGHIERA PURA

L'antirrhesis, non importa se con varie o con un'unica formula, è un esercizio comprovato da una lunga tradizione. Esso mette il cuore, come dice Esichio, « in continua quiete, libero da ogni pensiero » ⁴¹. Per pensiero (logismos) s'intende pensiero maligno, ispirato dal diavolo. In quel momento il cuore è capace di ascoltare la voce dello Spirito Santo che vi risiede. Si dice dello Spirito, ma si può anche dire: la voce della propria coscienza, perché la

40 Ed. in siriaco di W. Frankenberg, Berlino 1912, pp. 47-544.

41 Filocalia, ed. Fossano 1960, p. 63.

³⁹ Trad. ital. di M. Paparozzi, La spiritualità dell'Oriente cristiano. L'esicasmo, Roma 1981, pp. 111-112.

voce della coscienza, scrive Doroteo di Gaza, parla « come se fosse un logismos » 42. « Quando nel cuore non si trova più alcuna immaginazione, lo spirito permane nel suo stato naturale, pronto ad essere sospinto verso ogni contemplazione spirituale ed accetta Dio »43.

Questa pienezza di ispirazioni interiori rallegra la mente. «L'inverno è passato ed i fiori appaiono nella nostra terra », può dire il cuore umano utilizzando il versetto del Cantico 4. Purtroppo questa gioia non è durevole. La molteplicità stanca. Lo descrive bene Cassiano. Che cosa è più santo della recita dei Salmi? Percorrendo il salterio, la mente salta da un oggetto all'altro e si perde 45. Ma, ugualmente, può stancare anche l'abbondanza delle ispirazioni del cuore. Perciò la vera preghiera è, come scrive Giovanni Climaco, « la eliminazione dei pensieri sia inutili che utili » 46.

Per questo motivo già i Padri del deserto avevano cercato spesso una formula pietatis, come scrive Cassiano 47, una preghiera che fosse monologistos, che potesse con poche parole esprimere tutto l'affetto del cuore senza stancarsi con molte idee disparate 48. Queste formule che servono a semplificare lo stato mentale, sono per lo più individuali, anche se diverse. Cassiano ne elogia una, che è divenuta famosa poi in Occidente: Deus in adiutorium meum intende, Domine ad adiuvandum me festina 49.

I principianti chiedevano una tale formula dal Padre spirituale, come una politeia, un modo di comportarsi, un sentimento da nutrire per un certo tempo. I progrediti la coglievano nella lettura spirituale del giorno: un testo pratico da ripetersi durante la giornata, ciò che si chiamava meletè, la meditazione (« de Scripturis aliqua meditari »).

Ma in un dato periodo, che è difficile da determinare 50, una sola formula comincia a predominare su tutte le altre, cioè la preghiera di Gesù. In suo favore viene invocato specialmente l'abate Filemone, citato dalla Filocalia: «Se tu mangi o bevi, se sei con gli altri o fuori della cella o in viaggio, non smettere mai di pregare con l'intelletto sobrio e con la mente, senza distrazione, questa preghiera...» 51. Questa invocazione racchiude in sé tutto, come professano alcuni autori entusiasti nella Filocalia: la divinità e

⁴² Istruzione 3,40, SC 92, p. 209.

⁴³ ESICHIO, in Filocalia, Fossano 1960, p. 72.

 ⁴⁴ Cant. 2,12; Origene, In Cant. IV, PG 13,183 s.
 45 Collat. X, 13, SC 54, p. 94.

⁴⁶ GIOVANNI CLIMACO, Scala del Paradiso 27, PG 88, 1109 B.

⁴⁷ Collat. X, 9, PL 49, 830 B.

⁴⁸ I. HAUSHERR, Noms du Christ, OrChristAnal 157, Roma 1960, pp. 187 ss.

⁴⁹ Collat. X, 9, PL 49, 832 D.

⁵⁰ Noms du Christ, pp. 239 ss.

l'umanità di Cristo ed insieme un atteggiamento umile del pecca-

tore perdonato, pronto a ricevere tutte le grazie 52.

Ma non possiamo dubitare che questi elogi esprimano bene il vero significato psicologico dell'invocazione. Ciò che importava agli asceti non era tanto la ricchezza delle idee espresse con poche parole, quanto la sintesi delle idee stesse. L'eliminazione di « tutti i pensieri » è uno sforzo che è frequentemente raccomandato nell'esicasmo: « Avendo rivolto a Dio lo specchio della sua anima, egli ne sarà illuminato, come un puro cristallo che riflette il sole sensibile: allora il suo spirito, giunto, per così dire, all'ultimo e più elevato dei beni desiderati, troverà il riposo da ogni altra contemplazione » ⁵³.

Per capire bene quest'insegnamento, bisogna vederlo nel suo contesto storico. Certamente non bisogna interpretarlo come un disprezzo della facoltà conoscitiva dell'uomo. Sarebbe inconcepibile per i greci e contraddirebbe l'affermazione espressa dallo stesso slavo Teofane il Recluso 54. I Padri greci ereditarono dai filosofi la stima per la mente umana e furono proprio essi che nei primi concili cercarono di formulare dei concetti validi ad esprimere la fede cristiana. Ma, credere alla validità dei concetti non è la stessa cosa che assolutizzarli. Gregorio di Nissa segnala il pericolo di un'idolatria dei concetti 55. Gregorio Nazianzeno accusa gli Eunominiani di voler trasformare la teologia in una tecnica, technydrion 56. Voler racchiudere Dio in un concetto significa limitarlo, quindi, di fatto, negarlo 57. È interessante che anche Evagrio, uno dei più intelligenti pensatori, tragga da questi presupposti dogmatici conseguenze per la preghiera. Essa, nel suo momento, deve superare i limiti ristretti dei concetti. Non deve essere un atto di preghiera, ma uno stato, non un atto che duri a lungo, ma che escluda gli atti, i pensieri, anche devoti. È una katastasis noòs. stato di pura intellettualità. Viene qualificato con questi attributi: la mente è senza figura, senza forma, senza materia, senza sensibilità, è una mente nuda, senza impressioni, senza deviazioni, senza molteplicità 58.

Ma a quale stato psicologico ciò può corrispondere? È una cosa umanamente possibile? I. Hausherr ⁵⁹ cita a questo proposito una nota di santa Teresa d'Avila, ovvero che siamo abbastanza

⁵² Cfr. Noms du Christ, pp. 276 ss.

⁵³ Esichio, in Filocalia, Fossano 1960, p. 71.

⁵⁴ Che cosa è la vita spirituale (in russo), Mosca 1897, p. 21.

 ⁵⁵ Vita di Mosè, PG 44, 377; trad. di Daniélou, p. 110 ss.
 56 Or. 27, 2, PG 36, 13 B.

⁵⁷ Or. 28, 10, PG 36, 40 A. 58 Noms du Christ, p. 151.

⁵⁹ « Ignorance infinie », OCP 2 (1936), pp. 351-362.

stolti per la natura e che non abbiamo bisogno di farci tali con la grazia. Non siamo riusciti a verificare il detto della Santa, ma ci pare che il modo per comprendere le conseguenze pratiche dell'insegnamento troppo teoretico, offerto da Evagrio, è di seguire la così detta attenzione fisica al cuore degli esicasti dell'Athos.

IL METODO « FISICO »

Il testo di Niceforo porta i segni dell'ispirazione evagriana. È introdotto da una discussione su tre diversi tipi di preghiera 60. «Le caratteristiche della prima preghiera sono queste: ... la mente forma divini pensieri ed immagina bellezze celesti... » 61. Il risultato di questo modo di pregare è triste: illusioni, testardaggine, pazzia, talvolta anche suicidi. Come si può cercare Dio attraverso delle fantasie?

«La seconda preghiera si ha quando la mente si ritira dalle cose sensibili, si guarda dalle sensazioni esterne e, tutta concentrata nei propri pensieri, avanza, dimentica le vanità; talvolta fa l'esame dei pensieri, talvolta sta attenta alle suppliche che rivolge a Dio con la bocca...» 62. Questa preghiera è, senza dubbio, migliore « come una notte di plenilunio è superiore ad una senza stelle e senza luce », dice l'autore. Eppure è pericolosa anche questa. È molto faticoso concentrarsi sui pensieri e, quando uno riesce in questa fatica, s'inorgoglisce, si sente superiore agli altri che non sono capaci di tale concentrazione. Dice l'autore: « Si propone come pastore di pecore, simile ad un cieco che promette di far da guida ad altri ciechi (Mt 15, 14).

Rimane, quindi, come vera ed utile solo la terza preghiera ⁶³. Essa non comincia col guardare in alto, e neppure segue i propri pensieri, ma lo sguardo si fissa sul proprio cuore, nell'interno e dice insieme all'apostolo: « Come è bello per noi stare qui » (Mt 17.4: Mc 9.5: Lc 9.33).

Il terzo tipo sembra corrispondere alla preghiera pura di Evagrio: la percezione della pura luce divina. Eppure vi notiamo un ritocco. Evagrio certamente non pensa ad una sensazione di luce, di calore o altro di simile. Un tale fenomeno gli sarebbe sembrato una decadenza, un ritorno all'aberrazione degli « antropomorfiti » che credevano di poter vedere Dio visibilmente ⁶⁴, cioè

⁶⁰ Trad. di Paparozzi, pp. 105 s.

⁶¹ Ibid., p. 106. 62 Ibid., p. 107.

⁶³ Ibid., p. 108.

⁶⁴ Cfr. A. Guillaumont, Les « Kephalaia gnostica » d'Évagre le Pontique, Parigi 1962, pp. 59 ss.

a quello che si dice sulla « prima preghiera ». Sarebbero gli esicasti dell'Athos colpevoli di quest'errore? Ne furono accusati, D'altra parte furono difesi con l'aiuto della distinzione palamitica fra l'essenza e l'operazione divina 65.

Ma io vorrei prendere la loro difesa con un metodo diverso, inerente all'essenza stessa della preghiera che, per natura sua, è le-

gata a qualche simbolismo.

La « preghiera pura » di Evagrio che esclude ogni forma, ogni concetto, si può intendere come l'esperienza intima della presenza di Dio, esperienza intima di uno che è qui, ma che è incommensurabile, inconcepibile, È ciò che provava Mosè davanti al roveto ardente. Dio che si rivela come uno che « sta qui » (cfr. Es 3,14). In questo stato, evidentemente, i concetti vengono superati. Eppure l'uomo, intelligenza e carne, non può rendersi psicologicamente consapevole di questa esperienza, se non per mezzo di qualche simbolo, anche minimo. Ciò che per Mosè fu il Roveto che non si consumava mentre bruciava, sono divenuti per gli esicasti i fenomeni corporali, «fisici » che accompagnano la loro tecnica di preghiera: il battito del cuore o la respirazione o una sensazione di calore, di luce... Che cosa sono, quindi? Sono ciò che abbiamo detto: simboli vissuti della presenza di Dio.

La lettura del « Pellegrino russo », è sotto questo aspetto molto istruttiva. Ivi il progresso nelle preghiere si descrive in maniera

assai semplice, in tre tappe importanti.

La narrazione comincia col proporre il problema della preghiera continua. « Mi chiesi come sarebbe stato possibile pregare senza posa (cfr. 1 Tes 5,16) dal momento che ognuno di noi deve occuparsi di altri lavori...» 66. Il pellegrino incontra uno starets (padre spirituale) esperto nella « preghiera di Gesù » e si procura la Filocalia. Riceve l'ordine di recitare tremila giaculatorie al giorno, poi seimila, poi dodicimila. Lo scopo è raggiunto: si abitua così bene alla recita che l'abitudine passa dallo stato di veglia al sonno. Ma lo prendono in giro: « Sei uno stregone che borbotta senza posa? ». Ciò lo costringe a fare un nuovo passo: « Per nascondere la cosa smisi di muovere le labbra e provai a dire la preghiera muovendo soltanto la lingua. Alla fine mi ci sono abituato ... » 67.

Il processo non poteva finire lì. L'insegnamento della Filocalia insiste molto per introdurre la preghiera nel cuore. Il Pellegrino lo capisce e, più tardi, lo insegnerà in questo modo: « Immagina il tuo cuore...; ascolta con l'orecchio teso come esso batta un colpo dopo l'altro. Quando ti sarai abituato, cerca di adattare, ad

⁶⁵ J. MEYENDORFF, Introduction à l'étude de Grégoire Palamas, Parigi 1959.

⁶⁶ Trad. di Bortolan, p. 15.

⁶⁷ Ibid., p. 115.

ogni battito del cuore, senza perderlo mai 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 » 68. La « preghiera del cuore » è quindi descritta in modo molto concreto. Legata al battito del cuo-

re è, per così dire, inseparabile dalla vita stessa.

Dal punto di vista teologico la valutazione del metodo non è difficile. La preghiera cristiana, che cerca di mettere l'uomo intero in relazione totale con Dio, non deve a priori rinunciare ad alcun elemento che l'esperienza gli offre come aiuto a questo scopo. Dalla tradizione filocalica si possono raccogliere certe esperienze di preghiera « fisica », ma non sono molto dettagliate. Vi è un gran numero di testimonianze generiche in favore del metodo. Vi furono, tra i monaci, personaggi seri di solida vita spirituale,

i quali assicurano che il metodo fece loro un gran bene.

Ma essi stessi avvertono anche pericoli e conoscono aberrazioni. Certi esercizi « fisici » producono quasi automaticamente dei sentimenti che rassomigliano alle consolazioni spirituali: la calma, fenomeni di luce e di calore. Confonderli con le vere consolazioni interiori sarebbe una delle deviazioni più temute dagli autori spirituali. I Dialoghi sulla preghiera di Gesù ⁶⁹, pubblicati dai monaci russi di Valamo, parlano spesso di questi fenomeni di cui facevano esperienza i monaci che praticavano la preghiera interiore secondo i consigli della Filocalia. Ma, in ogni occasione, ammoniscono di non correre il rischio di identificarli con la grazia di Dio. cioè con la luce dello Spirito Santo.

Fu notato giustamente ⁷⁰ che il rapporto fondamentale verso la realtà è diverso in Oriente ed in Occidente. L'occidentale, qualsiasi cosa accada, concentra la sua attenzione per scoprire la relazione fra causa ed effetto: ciò che accade da quale causa proviene e quale effetto produce. L'atteggiamento dell'orientale è differente. Si interessa della « causa esemplare »: ciò che osserviamo, cosa significa? Di quale realtà spirituale può essere simbolo? Ma non tutti gli uomini sono capaci in egual modo di vivere ed approfondire il simbolismo, di passare dal segno visibile e sensibile alla realtà dello Spirito. Accade come nel culto delle icone: soffermarsi senza passare oltre significa fare del simbolo un idolo, della via un ostacolo. Vivere il proprio corpo come simbolo è ancora più difficile, perché potrebbe degenerare nel culto del corpo e dei suoi sentimenti carnali.

69 Dialoghi sulla preghiera di Gesù (in russo), Serdobol 1938.

⁶⁸ Ibid., p. 118.

⁷⁰ Y. Congar, Les chrétiens désunis..., Parigi 1937, p. 252. T. ŠPIDLÍK, Il metodo esicasto, in E. Ancilli, Alla ricerca di Dio. Le tecniche della preghiera, Roma 1978, pp. 197-215.

Ma vi è ancora un altro pericolo. Sforzarsi di dare alla respirazione, al battito del cuore, ecc., un significato mistico, quando la vita dell'uomo non corrisponde ad un tale grado, sarebbe una specie di schizofrenia spirituale che potrebbe condurre ad aberrazioni mentali.

Non crediamo che sia mancanza di ecumenismo quando gli autori orientali sconsigliano talvolta agli occidentali di praticare il metodo fisico, adducendo che per questo genere essi sono « poco mistici ». La cultura europea è divenuta estremamente « analitica ». Ma forse il sentimento doloroso di questa parzialità è il motivo per il quale il metodo esicastico attira tanto gli uomini di oggi e forse è anche un mezzo adatto per svegliare un atteggiamento più spontaneo, nel quale, secondo le parole di Cassiano « si possiede nel corpo mortale una immagine della felicità eterna » 71.

Conclusione

Finendo con queste constatazioni, siamo consapevoli che la presentazione della Filocalia non è completa. Eppure credo che sia bene sottolineare al lettore moderno proprio questi punti, dove egli facilmente si smarrisce. Ma forse sono proprio questi punti quelli di cui ha bisogno l'uomo tecnico di oggi: la scoperta della bellezza, cioè del modo di pensare simbolico. Come le numerose macchine ci fanno dimenticare le gioie del camminare immersi nella natura, e la grande abbondanza di strumenti tecnici ci ha insegnato a misurare con molta precisione la realtà « oggettiva », estranea a noi, così, nonostante le vaste enciclopedie su ogni argomento, abbiamo visto apparire un libro dal titolo «L'uomo questo sconosciuto». Il mondo, misurato con criteri scientifici, si è vendicato di noi. È diventato morto e brutto. La vita e la bellezza nascono solo quando i fenomeni sono affrontati con la propria ricchezza interiore. B. Croce lo predicava con insistenza. Se poi questa vita interiore è divina, troviamo nella Filocalia, come desiderava nell'Introduzione Nicodemo, « uno strumento di divinizzazione » di tutto il mondo.

Certo, non possiamo essere presi dall'entusiasmo a tal punto da non essere capaci di vedere che lo stesso ideale fu vivo e vive ancora anche in Occidente. Lo stesso Nicodemo Agiorita fu persuaso che la vera vita spirituale non è che una sola e che bisogna scavare i tesori ovunque si trovino, sia in Oriente che in Occidente. Però se qualcuno chiede a me che mi occupo di questi problemi, che cosa personalmente pensi, mi viene in mente questa esperien-

⁷¹ Collat. X, 17, SC 54, pp. 81 s.

za. Recentemente ho avuto in mano un documento elaborato da un gruppo di monaci occidentali sulla vita contemplativa e sulle sue vette. L'ho apprezzato moltissimo, eppure preferisco la Filocalia. Essa è meno precisa in ciò che si deve raggiungere, ma incomparabilmente più concreta nei piccoli consigli sul come uno possa pervenirvi. È un manuale, come scrive I. Smolitsch, « ascetico-pedagogico » 72, e perciò è utilizzabile anche dai laici, nonostante le diverse condizioni di vita.

Infine, possiamo aggiungere che l'edizione della Filocalia di Venezia fu un importante fatto ecumenico, che deve essere apprezzato nel suo vero valore. La città che da secoli fu ponte fra l'Oriente e l'Occidente, in questo avvenimento rivelò la sua missione spi-

rituale a servizio dell'unità.

« Pertanto, o carissimo lettore ..., puoi d'ora in poi avere senza fatica e senza difficoltà il presente libro spirituale...73. Stando così le cose e poiché — come si è detto — il libro da ogni parte propone in tutte le materie ciò che è perfetto, la cosa più opportuna resta ormai quella di prendere tra le mani quest'invito al banchetto della Sapienza...» 74.

E la conclusione dell'Introduzione di Nicodemo è una bella

esortazione ecumenica:

« Venite, affinché una volta liberato il vostro intelletto dalla prigionia delle cose di quaggiù e dal suo vagare, e purificato il cuore dalle passioni mediante l'incessante, tremenda invocazione del Signore nostro Gesù Cristo, siate unificati in voi stessi e, mediante questa unità interiore, a Dio, secondo l'invocazione che il Signore ha fatto al Padre dicendo: Affinché siano uno come noi siamo uno (Gv 17,22). E così uniti a lui e del tutto trasformati perché posseduti e tratti fuori di voi dall'amore divino, siate con ogni sovrabbondanza deificati, nel senso spirituale e con indubbia certezza e perveniate al primitivo scopo di Dio, glorificando il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo, una e tearchica Divinità. A lui si addice ogni gloria, onore ed adorazione per i secoli dei secoli. Amen » 75.

TOMMASO ŠPIDLÍK, S.J.

⁷² Filocalia, Torino 1982, p. IX. ⁷³ Ibid., p. 51.
⁷⁴ Ibid., p. 53.

⁷⁵ Ibid., p. 53-54.