

CENNI INTRODUTTIVI SU EVAGRIO PONTICO E GIOVANNI CASSIANO

1. EVAGRIO, IL PONTICO

1. NOTE BIOGRAFICHE

Nato nel 345 (ca.) ad Ibora del Ponto (odierna Iveronu, nella Turchia settentrionale), ricevette una formazione culturale raffinata. Fu amico di Basilio Magno che lo consacrò lettore (370-379). A Costantinopoli, nel 380 fu ordinato diacono da Giovanni Crisostomo; rimasto a servizio della Chiesa di Costantinopoli, se ne allontanò per evitare di essere coinvolto negli intrighi della moglie di un funzionario imperiale. Nel 382 fu ospite a Gerusalemme della nobile romana Melania senior che aveva fondato un monastero sul Monte degli Ulivi. Dopo sei mesi di grave malattia, Evagrio decise di dedicarsi alla vita monastica, anche su consiglio di Melania. Si recò nel Basso Egitto dove, secondo la prassi, trascorre due anni nel cenobio di Nitria per poi dirigersi alle Celle, distanti circa 18 km. Conobbe Macario Alessandrino e Macario il Grande (o l'Egiziano, fondatore della vita monastica nel deserto egiziano di Sceti - oggi Wadi en Natrun). Entrò in sintonia con il gruppo dei monaci intellettuali origenisti; in particolare Ammonio e i Lunghi Fratelli iniziarono ad incontrarsi intorno al 'beato Evagrio' che consideravano 'maestro' spirituale. Evagrio morì durante l'epifania del 399, prima che Teofilo di Alessandria si scagliasse contro i monaci accusandoli di antropomorfismo, come ricorda Cassiano, e facesse distruggere gli eremitaggi, costringendo i monaci alla fuga. Evagrio aveva rielaborato gli scritti di Origene per la vita monastica (irrigidendone il pensiero) pertanto fu coinvolto nelle controversie origeniste e condannato dal Concilio di Costantinopoli del 553. I suoi scritti sopravvissero tradotti in siriano, copto e latino e si diffusero sotto false paternità (di Basilio o di Nilo d'Ancira); continuarono così a circolare, forgiando i principali concetti e il linguaggio della spiritualità bizantina. Idee e scritti evagriani approdarono in Gallia con Giovanni Cassiano, rinnovando e segnando la spiritualità dell'occidente cristiano.

Dunque, Evagrio è alle radici della spiritualità antica, contribuisce al 'farsi' di idee, riflessioni, esperienze, e ne trascrive gli esiti. Ricordare i numerosi punti nodali del suo pensiero richiederebbe tempi lunghi, pertanto qui mi limito ad accennare i principali:

1. l'uomo secondo Evagrio (approccio antropologico);
2. la preghiera pura;
3. i loghismoï;
4. l'antirrhesis come melete biblica;
5. l'apatheia personale e promotrice di fraternità.

2. L'UOMO SECONDO EVAGRIO

Evagrio definisce l'uomo "spirito nel corpo" (*nous ensòmatos*), dove il corpo è lo strumento (*organon*) che permette all'anima spirituale (*nous*-intelletto) di realizzare il bene o il male. L'uomo partecipa del mondo divino, grazie al *nous*; partecipa del cosmo sensibile, con il corpo materiale.

CORPO (composto da 4 elementi: acqua, terra, fuoco, aria)

ANIMA (composta da 3 parti/facoltà):

- | | |
|---|-----------------|
| 1. facoltà razionale / loghistikon | nous |
| <i>(facoltà irrazionali)</i> | |
| 2. irascibile / thymikon | } psiche |
| 3. concupiscibile / epithymetikon | |

Quando le tre facoltà dell'anima operano in sinergia, l'uomo è armonizzato con se stesso, altrimenti diventa facile preda delle passioni (*pathe*), che Evagrio considera come malattie causate dallo squilibrio interiore dovuto all'abuso, anche di ciò che è buono. L'intelletto è la funzione 'spirituale' dell'anima ed è suo compito guidare la parte irrazionale (irascibile/concupiscibile), più facilmente attratta dalle realtà materiali.

3. LA PREGHIERA PURA

Grazie all'intelletto/*nous*, l'uomo può pregare. Evagrio definisce la preghiera "*elevazione dell'intelletto a Dio*"¹ ed anche "*colloquio dell'intelletto con Dio*."² In tal modo, il Pontico scava nel solco della spiritualità patristica, già aperto da Clemente Alessandrino e da Origene, che presentava l'orazione come "*dialogo dell'uomo con Dio, unione mistica*."³

"*La preghiera dispone l'intelletto ad esercitare la sua propria attività*"⁴ scrive Evagrio, affermando che il *nous*/intelletto è *naturaliter* fatto per pregare. E' pertanto necessario vigilare contro gli impedimenti di ogni sorta, fisici e mentali, perché la preghiera esige "*concentrazione*"⁵ e attenzione consapevole:

Quando preghi, non distrarti con lo sguardo: rinnega la carne e l'anima, e vivi secondo l'intelletto.⁶

Lascia andare le esigenze del corpo durante la tua preghiera, perché una punzecchiatura di pulce, di pidocchio, di zanzara, o di mosca non ti faccia perdere l'immenso guadagno della preghiera.⁷

Sforzati di mantenere sordo e muto l'intelletto nel tempo della preghiera, e così potrai pregare.⁸

L'attenzione che va in cerca della preghiera troverà la preghiera, poiché, se c'è qualcosa a cui segue la preghiera, è l'attenzione. Per questa bisogna, dunque, seriamente adoperarsi.⁹

Se il tuo intelletto si distrae proprio nel tempo della preghiera, ciò vuol dire che esso non prega ancora da monaco, ma continua ad essere mondano, volto ad abbellire la tenda esteriore.¹⁰

Solo il *nous* così allenato potrà accostarsi alle Scritture e coglierne il significato spirituale, il senso 'mistico' che stabilisce la relazione interpersonale tra l'anima e Dio. I Padri rifletterono sulla preghiera ed interpretarono l'invito lucano a "pregare sempre" (Lc 18,1), poi paolino "pregare incessantemente" (I Tess 5,17); l'interpretazione origeniana, che si diffuse in Oriente e in Occidente, stabiliva alcune condizioni necessarie, come l'educazione dei pensieri e la ricerca di solitudine e di silenzio, per giungere alla 'preghiera pura' e conservare la memoria di Dio.

Cosa s'intende per 'preghiera pura'? La mistica antica aveva coniato diverse definizioni (ardente, pura, di fuoco, vera, immateriale) per indicare la preghiera nella sua forma più gratuita e libera da ogni attesa; totalmente aperta all'azione divina. In tal modo la 'preghiera pura' non è supplica, nè ringraziamento, ma è puro abbandono confidente e costante,¹¹ apertura totale e incondizionata all'azione divina.¹² Attaccato a desideri e sentimenti di vario generi, non è facile per l'orante giungere alla 'preghiera pura' che Evagrio indica come meta:

¹ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, ed. Città Nuova, Roma 1999, c. 35.

² Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c.3.

³ Cfr. CLIMACO GIOVANNI, *Scala Paradisi* 28, PG 88, 1129A (trad. C. Riggi, CTP 80, p. 331).

⁴ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, op. cit., c. 83.

⁵ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 42.

⁶ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 110.

⁷ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 105.

⁸ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 11.

⁹ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 149.

¹⁰ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 43.

¹¹ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 87: "Se non hai ancora ricevuto il dono della preghiera o della salmodia, insisti, e lo riceverai."; cfr. *Idem*, op. cit., c. 98: "Nel momento di tali tentazioni, ricorri a una preghiera breve e intensa."

¹² Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 89: "Non volere che le tue cose vadano come sembra bene a te, ma come piace a Dio. Così sarai senza turbamento e riconoscente nella tua preghiera."

Quando, infatti, accostandoti alla preghiera, sei pervenuto al di sopra di ogni altra gioia, allora hai veramente trovato la preghiera.¹³

La tua preghiera non potrà essere pura se ti lasci coinvolgere da faccende materiali e turbare da continue preoccupazioni. Preghiera, infatti, vuol dire rimozione dei pensieri.¹⁴

La preghiera pura esprime l'esperienza mistica che Evagrio, come altri autori, riconduce alla 'mistica della luce', radicata nel Prologo giovanneo ("Dio è Luce"); la comunione con Dio apre all'esperienza della 'luce beata' (altri padri parlano di 'luce taborica') e per Evagrio 'luce' e 'vedere' sono spesso sinonimi di 'conoscenza' e 'conoscere'. Quando è in tale stato di preghiera, il *nous* viene definito 'intelletto monaco':

Uomo-monaco è infatti colui che si allontana dal peccato che è e si compie nelle opere. L'intelletto-monaco è invece colui che si allontana dal peccato suscitato dai pensieri nel nostro spirito e che nel tempo della preghiera vede la luce della santa Trinità.¹⁵

L'ascesi (*askesis*-allenamento) monastica è incentrata sulla 'lotta ai pensieri'. Nel deserto i monaci sono poco attratti dai beni materiali, che scarseggiano, ma più colpiti nei processi mentali; meno sollecitati dalla vista di oggetti concreti, risentono di più della rappresentazione mentale che, proprio perché mancanti, li rende più appetibili. Scrive Evagrio:

Sii un portiere del tuo cuore e non lasciar entrare alcun pensiero senza interrogarlo. Interroga ogni singolo pensiero e digli: "Sei uno dei nostri o uno dei nostri avversari?" E se egli è uno di casa, ti colmerà di pace. Se invece è del nemico, ti confonderà con l'ira o ti ecciterà con un desiderio. Di questo tipo infatti sono i pensieri dei demoni.¹⁶

Educando i sensi fisici ed affinando quelli spirituali, a poco a poco la preghiera diviene il respiro dell'orante e lo rende più consapevole della presenza divina, dono di Dio che l'uomo può riconoscere ed accogliere tanto quanto avrà affinato la 'custodia del cuore' (*phulakè kardias*):

Quando hai pregato com'è conveniente, aspettati ciò che conveniente non è, e stai con fermezza all'erta, per custodire il frutto che hai raccolto. Questo, infatti, ti fu prescritto fin da principio: lavorare e custodire. Dopo aver lavorato, dunque, non lasciare incustodito quel che ti è costato fatica; altrimenti non ti sarà servito a nulla pregare.¹⁷

e della 'memoria' (*phulakè mnémes*):

Durante la preghiera, fa' buona guardia alla tua memoria, perché questa non abbia a proporti i suoi ricordi, ma ti muova alla conoscenza di ciò cui attendi. L'intelletto, infatti, per sua natura, si lascia troppo facilmente depredare dalla memoria nel tempo della preghiera.¹⁸

Quali minacce incombono sul cuore e sulla memoria? Quali nemici rischiano di defraudare l'uomo di tali ricchezze? Abba Antonio, padre del monachesimo egiziano, era stato tentato ripetutamente dai demoni in modo diretto, ed indiretto quando la tentazione era mascherata da sembianze umane o animali. Il linguaggio monastico adotta una terminologia immaginifica che talvolta riecheg-

¹³ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, op. cit., c. 153. Sullo stesso argomento, cfr. *Idem*, op. cit., c. 52: "Lo stato di preghiera è un abito d'impassibilità che, per sommo amore, rapisce ai vertici della noesi l'intelletto innamorato della sapienza spirituale."; cfr. *Idem*, op. cit., c. 54: "Chi ama Dio conversa sempre con Lui come con un padre, scacciando ogni pensiero contaminato da passioni."; cfr. *Idem*, op. cit., c. 55: "Non perché ha conseguito l'impassibilità, uno già prega veramente. Può, infatti, trovarsi fra i semplici pensieri e distrarsi nel meditarli, così restando lontano da Dio."; cfr. *Idem*, op. cit., c. 61: "Quando il tuo intelletto, nell'ardente desiderio di Dio, comincia poco alla volta ad uscire dalla carne, e riesce a scacciare tutti i pensieri causati dai sensi o dalla memoria oppure dal temperamento, via via raggiungendo la piechezza della riverenza e della gioia, puoi allora ritenere di esserti avvicinato ai confini della preghiera."; cfr. *Idem*, op. cit., c. 113: "Il monaco diventa uguale agli angeli attraverso la vera preghiera.";

¹⁴ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 70.

¹⁵ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhētikos* Prol. 7, ed. Qiqajon, Magnano 2005.

¹⁶ Cfr. *Idem*, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhētikos*, ed. Qiqajon, Magnano 2005, p. 38.

¹⁷ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, op. cit., c. 48.

¹⁸ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 44.

gia la mitologia classica. In questo contesto, emerge la novità culturale e umana di Evagrio, capace di scandagliare l'animo mettendone a nudo le debolezze, aperte come brecce e vulnerabili alle attrattive esterne. Evagrio mette a punto una analisi di tipo psico-spirituale in cui cataloga i pensieri tentatori che chiama loghismoï. Il suo pensiero è chiaro: il 'sentire' è *naturaliter*, pertanto non è un male ma lo diventa la successiva elaborazione mentale che induce all'azione sbagliata; ciò spiega la centralità del *nous* che deve guidare l'irascibilità e la concupiscenza naturali. Evagrio considera l'uomo, libero ed intelligente, responsabile delle sue azioni.

4. I LOGHISMOI

L'antropologia evagriana non opera un riduzionismo psicologico attribuendo ogni male al limite naturale ma inserisce la comprensione della persona nel più ampio orizzonte spirituale, considerando anche l'esistenza del male esterno all'uomo, che può tentarlo tramite i 'demoni', impegnati a pervertire l'ordine naturale e a trasformare tutto in passioni, del corpo e dell'anima. Dobbiamo ad Evagrio la prima catalogazione dei pensieri tentatori – loghismoï (λογισμοί):¹⁹

<i>FUNZIONI-ANIMA</i>	<i>LOGHISMOI - VIZI</i>		<i>VIRTU'</i>	
<i>Epithymia (desiderio) funz. concupiscibile</i>	1. Gola	<i>γαστριμαργία</i>	<i>Astinenza</i>	<i>εγκράτεια</i>
	2. Lussuria	<i>πορνεία</i>	<i>Continenza</i>	<i>σοφροσύνη</i>
	3. Avidità	<i>φιλαργυρία</i>	<i>Povertà volontaria</i>	<i>ακτημοσύνη</i>
<i>Thymos (emozionale) funz. irascibile</i>	4. Tristezza	<i>λύπη</i>	<i>Gioia</i>	<i>χαρά</i>
	5. Ira	<i>οργή</i>	<i>Magnanimità</i>	<i>μακροθυμία</i>
	6. Accidia	<i>ακηδία</i>	<i>Pazienza</i>	<i>ὑπομονή</i>
<i>Nous (spirituale) funz. razionale</i>	7. Vanagloria	<i>κενοδοχία</i>	<i>Modestia</i>	<i>ακενοδοχία</i>
	8. Invidia	<i>φθόνος</i>		
	9. Superbia	<i>ὑπερηφανία</i>	<i>Umiltà</i>	<i>ταπείνοσις</i>

I demoni conoscono il valore della preghiera e la ostacolano con i λογισμοί, pertanto è importante che l'orante impari a discernere tra i molteplici pensieri che affollano la mente:

Sta' al tuo posto di guardia, custodendo il tuo intelletto dai pensieri nel tempo della preghiera, sì che esso resti nella tranquillità che gli è propria, perché Colui che ha compassione degli ignoranti venga a visitare anche te: allora riceverai un dono di preghiera davvero glorioso.²⁰

Chi aspira a pregare veramente, deve non soltanto dominare la collera e la concupiscenza, ma anche essere libero d'ogni pensiero contaminato da passioni.²¹

La tua preghiera non potrà essere pura se ti lasci coinvolgere da faccende materiali e turbare da continue preoccupazioni. Preghiera, infatti, vuol dire rimozione dai pensieri.²²

5. L'ANTIRRHESIS COME MELETE BIBLICA

Come liberarsi dall'assalto dei pensieri? La spiritualità di Evagrio è cristocentrica, pertanto ricorre all'imitazione di Cristo²³ anche nell'elaborare il metodo dell'*antirrhesis* che consiste nel:

¹⁹ La lista di Evagrio presenta otto loghismoï, talvolta anche nove (invidia) rispetto all'elenco dei sette capitali modificato successivamente da Gregorio Magno.

²⁰ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, op. cit., c. 69.

²¹ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 53.

²² Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 70.

²³ Mt 4, 3-11: "Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, di' che questi sassi diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: *Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*». Allora il diavolo lo condusse con sé nella città santa, lo depose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, gettati giù, poiché sta scritto: *Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo, ed essi ti sorreggeranno con le loro mani, perché non abbia a urtare contro un sasso il tuo piede*». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: *Non tentare il Signore Dio tuo*». Di nuovo il dia-

[...] distogliersi dalla logica del tentatore per volgersi alla pura parola di Dio ed è un mezzo straordinariamente efficace per spegnere i ‘dardi brucianti del nemico’, impedendo che i pensieri tentatori ‘si trattengano in noi’. Infatti, quando questi hanno messo radici in noi, il passaggio a un peccato negli atti spesso dipende solo dalle circostanze.²⁴

Il Pontico apprende dalla Sacra Scrittura²⁵ l’uso dell’antirresi e propone il modello di Cristo Signore che non discute col demonio ma, alla parola del tentatore, giustappose una parola di Dio; al contrario Eva, discutendo col tentatore, finì nelle sue tresche. Infatti, non sono i pensieri tentatori responsabili del male ma colui che, non imparando ad evitarli, si fa adescare e finisce con l’accordare il consenso al pensiero ormai consueto, fino a scivolare nell’azione sbagliata.

Evagrio sa che pochi sono i monaci letterati; che molti apprendono ascoltando; che le copie del testo sacro sono in numero ridotto; pertanto elabora un florilegio scritturistico per ciascun loghismos, perché i monaci abbiano a disposizione del materiale adatto a controbattere i demoni:

Questa lotta a cui mi riferisco nel corso del libro, sarà per noi una battaglia contro i pensieri condotti a noi da ciascuno degli otto demoni. Ma contro ognuno dei pensieri ho scritto una replica capace di annientarlo, tratta dalla sacra Scrittura.²⁶

Il metodo antirretico, che richiama la dinamica del ‘chiodo scaccia chiodo’, non ha il suo punto di forza nella prontezza linguistica, scrive Evagrio, ma nell’utilizzo della virtù invece del vizio, innescando un processo di lenta ristrutturazione cognitiva che, poco alla volta, plasma un *habitus* interiore virtuoso. Infine, l’antirresi non soltanto confuta ciò che è negativo ma rafforza anche il positivo, utilizzando brevi espressioni che orientano i pensieri e volgono l’animo agli angeli e a Dio.

L’Antirrhethikos forniva ai monaci uno strumento sintetico formato da un elenco di citazioni bibliche già catalogate secondo i loghismoi; ma quali erano le istruzioni d’suo? A prescindere dal gusto e dallo spontaneismo, la preghiera continua esige pazienza e distacco interiore:

Se persisti nella pazienza, pregherai sempre con gioia.²⁷

Non affliggerti se non ricevi subito da Dio ciò che gli chiedi, giacché un bene maggiore vuol Egli enlargirti: che tu perseveri nello stare insieme a Lui nella preghiera. Che cosa c’è, infatti, di più eminente del conversare con Dio e dell’essere tratto in intima unione con Lui?²⁸

I monaci praticavano la *melete* della sacra Scrittura, meditavano cioè i versetti biblici ‘ruminandoli’ in modo continuo e silenzioso. Vivendo per lo più nella loro cella, alternavano la recitazione salmica ad alta voce con il lavoro manuale, per guadagnarsi il pane quotidiano. I più intrecciavano panieri ed altri oggetti, mentre i pochi monaci colti solitamente erano copisti e, di Evagrio, Palladio ricorda la fama di copista raffinato, capace di scrivere con i caratteri ossirinchi.²⁹

La *melete* era una forma di meditazione possibile a tutti perché non richiedeva particolari conoscenze esegetiche. Inoltre, svolgeva un’importante funzione psico-spirituale poiché raccoglieva i

volo lo condusse con sé sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo con la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai». Ma Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto: *Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto*». Allora il diavolo lo lasciò ed ecco angeli gli si accostarono e lo servivano.”

²⁴ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhethikos*, ed. Qiqajon, Magnano 2005, p. 21.

²⁵ Cfr. *Idem*, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhethikos*, Prol. 3, op. cit., pp. 21-22: “Questo ce lo dimostra sapientemente Qohelet, quando dice. Non proviene subito una sentenza oppositiva da parti di coloro che commettono il male (Qo 8,11). E pure Salomone dice nei suoi Proverbi: Non rispondere allo stolto secondo la sua stoltezza per non divenire simile a lui, ma rispondi allo stolto secondo la tua sapienza, perché egli non si ritenga sapiente (Pr 26,4-5). Infatti, colui che compie azioni stolte e si adira contro suo fratello di fatto risponde allo stolto secondo la sua stoltezza e diventa simile ai demoni la cui ira è come quella del serpente basilisco (Dt 32,33). Chi invece è paziente e dice: “Sta scritto: desisti dalla collera e deponi l’ira” (Sl 36,8), costui ha risposto allo stolto in maniera appropriata alla sua stoltezza, ha confutato il demone della sua stoltezza e gli ha mostrato: “Vedi, hai tramato qualcosa di contrario alla Scrittura.”

²⁶ Cfr. *Idem*, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhethikos*, Prol. 9, op. cit., p. 37.

²⁷ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, op. cit., c. 24.

²⁸ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 34.

²⁹ Cfr. GUILLAUMONT A., *Storia dei monaci a Kellia*, (in BETTILOLO, *Per conoscere lui*, ed. Qiqajon, Magnano 1996), pp. 117-118.

pensieri che altrimenti avrebbero vagato tra ricordi e sogni, distraendo l'orante dal suo momento presente e, in tal modo, favoriva la concentrazione delle energie interiori. La meditazione ripetitiva e silenziosa aiutava il monaco a restare 'presente a sé' e 'presente a Dio'; ciò permette di comprendere il ricorso alla *melete* nei vari momenti della giornata e, in particolar modo, durante lo svolgimento dei lavori manuali che non coinvolgevano molto la riflessione mentale.

6. DALL'APATHEIA ALLA FRATERNITA'

Attraverso la *melete*, facilitata dall'Antirrhethikos, i monaci venivano aiutati ad educare il pensiero, in vista di raggiungere l'*apatheia*. Pervenire alla preghiera pura esige padronanza del proprio mondo interiore; controllo dei pensieri; superamento degli attaccamenti, delle passioni (*pathe*). Raggiunto questo stato di quiete (*apatheia*) l'orante è disposto alla preghiera pura, è pronto a consegnarsi all'azione divina. Lo stato di *apatheia* rappresenta la meta finale a cui il monaco giunge grazie ad un percorso di esercizi/allenamenti (ascesi), che hanno sfrondato il superfluo ed hanno potenziato il necessario al cammino. Così educata, la persona del monaco diventa uno 'strumento umano' sensibile e pronto ad entrare in intimità e a conoscere il divino, tanto da far dire ad Evagrio:

Se sei teologo pregherai veramente, e se preghi veramente sei teologo.³⁰

Ma lungi dall'essere una ricerca solipsistica ed intimistica, la vita monastica costruisce la comunione ecclesiale, elaborando una umanità nuova (quella del monaco) e spiritualmente arricchita. Oltre che produrre l'*apatheia* personale, la cura delle passioni ridonda positivamente sulle relazioni monastiche, sia improntandole a umiltà e carità, sia sostituendo la ricerca di sé con il riconoscimento dei meriti altrui. A tale scopo, basti ricordare alcune espressioni evagriani:

Beato il monaco che si considera "rifiuto di tutti".³¹

Monaco è colui che da tutti è separato e con tutti è armonicamente unito.³²

Monaco è colui che si ritiene uno con tutti, abituato com'è a vedere se stesso in ognuno.³³

Beato è il monaco che guarda alla salvezza e al progresso di tutti come se fossero suoi propri, con ogni gioia.³⁴

Il monaco che vive interiormente 'distaccato' è così libero da poter accogliere benevolmente l'esperienza di Dio e dei fratelli. E così:

La preghiera pura, che sembrava allontanare dal mondo e dagli uomini e condurre l'orante in un'esperienza quasi monadica con Dio, apre all'autentica amicizia con i fratelli. Il cammino di orazione, così come Evagrio lo vive e lo offre, non è un semplice colloquio tra un *Io individuale* e un *Tu assoluto*; al contrario, è adorazione in Spirito e verità, comunione senza limiti con il Padre, il Figlio e lo Spirito, profonda amicizia con Dio che, facendo di ognuno il luogo della sua immagine somigliante, trasforma tutti in amici e fratelli, rende tutti umanità nuova.³⁵

³⁰ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *La preghiera*, op. cit., c. 60.

³¹ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 121.

³² Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 124.

³³ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 125.

³⁴ Cfr. *Idem*, *La preghiera*, op. cit., c. 122.

³⁵ Cfr. BRUNINI M., *Evagrio il Pontico*, (in CIARDELLA P., *La mistica del quotidiano*, ed. Paoline, Milano 2005) p. 98.

2. GIOVANNI CASSIANO, IL 'ROMANO'

1. NOTE BIOGRAFICHE

Giovanni Cassiano nasce nel 360 ca. nella Scythia Minor, da un'agiata famiglia cristiana e riceve una buona istruzione classica. Nel 380 ca. si reca con l'amico Germano a Betlemme, abbracciando la vita monastica. In cerca di una più profonda esperienza spirituale, nel 385 ca. si trasferisce in Egitto dove resta per circa quindici anni (385-399/400 ca). Qui Cassiano conosce le figure e gli ambienti più significativi dell'anacoresi e del cenobitismo dell'epoca (delta del Nilo, deserti di Scete, Celle, Nitria). A motivo della crisi origenista, i monaci sono avversati da Teofilo di Alessandria pertanto nel 400 ca. Cassiano si trasferisce a Costantinopoli, dove Giovanni Crisostomo lo ordina diacono. A seguito degli scontri con Teofilo di Alessandria, il Crisostomo viene esiliato e, nel 404 ca., Cassiano e Germano si recano a Roma, latori di perorazione a suo favore. La permanenza a Roma per circa un decennio, dove verrà ordinato presbitero, gli varrà il soprannome di Cassiano il 'Romano'. A Roma nel 415 ca. Germano muore e Cassiano si trasferisce a Marsiglia, dove fonda il monastero maschile di San Vittore e quello femminile di San Salvatore. A Marsiglia muore nel 432/435 ca. Al periodo marsigliese risalgono i suoi scritti principali:

- 12 libri delle 'Istituzioni cenobitiche' descrivono la vita monastica e trattano i vizi capitali secondo l'impostazione evagriana;
- 24 'Conferenze' (*Collationes*) rivolte dagli Abba agli anacoreti: tra queste, la IX e la X trattano il tema della preghiera e sono attribuite ad abba Isacco.

La tradizione concorda nell'attribuire a Cassiano il ruolo di mediatore tra la spiritualità orientale e quella occidentale, nella quale infonde ciò che aveva appreso dall'entourage evagriano, consegnando così all'occidente l'eredità di un patrimonio spirituale che altrimenti si sarebbe disperso tra le molteplici diatribe ecclesiastiche e teologiche. Nel secolo successivo, anche san Benedetto (tra i fondatori del monachesimo occidentale) attingerà agli scritti di Cassiano raccomandandoli, con quelli di Basilio Magno, alla lettura dei monaci.

Gli scritti di Cassiano riproducono l'impianto teorico evagriano, modificando alcuni termini, già implicati nelle controversie origeniste (es.: *tranquillitas* vs. *apatheia*); pertanto, le tematiche sono le medesime. Qui ne considero alcune, facendo riferimento alle due *Collationes* (IX-X) in cui Cassiano riporta i colloqui intercorsi, in sua presenza, tra Germano e abba Isacco, in merito alla preghiera.

2. I SENSI SPIRITUALI

Come nella vita quotidiana, anche per la preghiera resta fondamentale il dato esperienziale che è reso possibile dai sensi spirituali. Colloquiando con Cassiano e Germano, abba Isacco riconosce la vivezza della loro esperienza interiore che attribuisce al senso del *tatto spirituale*; infatti parla di mani, di contatto e del toccare:

Vedo che voi non soltanto non vi siete fermati davanti alle porte di quella vera preghiera di cui stiamo parlando, ma per così dire *con le mani* stesse della vostra esperienza ne *toccate* il mistero intimo e nascosto e già venite *in contatto* con talune sue realtà.³⁶

3. LE QUATTRO FORME DI PREGHIERA

La tradizione paolina ci consegna le quattro forme di preghiera corrispondenti ai principali stati d'animo che l'uomo sperimenta nella vita e che insegnano al cristiano come, in ogni circostanza, possa rivolgersi a Dio, senza rinunciare a nulla del suo vissuto e senza sentirsi abbandonato:

Con questo egli (S. Paolo) volle più specialmente insegnarci al proposito che nella preghiera (*in oratione*) e nella supplica (*in obsecratione*) il rendimento di grazie (*gratiarum actio*) deve unirsi all'intercessione (*cum postulatione*).³⁷

³⁶ Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 9, 2.

LA PREGHIERA INCESSANTE

Oltre le quattro forme di preghiera orale e/o mentale, la tradizione monastica conosce la preghiera ‘incessante’, considerata il fine della scelta monastica. Non più orale, la preghiera diviene continua quando è maturata la consapevolezza interiore di essere sempre alla presenza di Dio; la preghiera non è più intesa come azione da compiere ma quale *habitus*, stato interiore contemplativo.

Tutto il fine del monaco e la perfezione del cuore è tendere ad una *perenne e ininterrotta* perseveranza nella preghiera e, per quanto è concesso all’umana fragilità, sforzarsi verso l’immobile tranquillità dell’anima e una costante purità, a motivo della quale, senza stancarci, cerchiamo tanto la fatica del corpo quanto la contrizione dello spirito, e continuamente le esercitiamo. Vi è tra l’una e l’altra cosa un reciproco e inseparabile legame. Infatti come alla perfezione della preghiera tende tutto l’edificio delle virtù, così se tutte queste virtù non saranno state collegate e strettamente congiunte da questo vertice che è la preghiera, esso non potranno in alcun modo perdurare ferme e stabili. Come infatti senza quelle non può né essere acquisita né condotta a termine questa tranquillità perpetua e continua di preghiera di cui stiamo parlando, così neppure quelle virtù che preparano la preghiera possono essere portate a compimento senza la continuità di questa.³⁸

La preghiera continua, definita di padri del deserto con espressioni diverse, non riduce la sensibilità ma, placate le forze fisiche, sgorga da una sensibilità spirituale coltivata ed affinata.

[la preghiera del Padre nostro] li conduce a quella *preghiera di fuoco* a pochissimi nota per esperienza [...]. Essa trascende ogni sentimento umano e non si caratterizza, non dirò per alcun suono della voce, né movimento della lingua, né per alcuna articolazione di parole, ma l’anima, illuminata dall’infusione di quella luce celeste, non l’esprime con parole umane e povere, anzi, raccolti insieme tutti i sentimenti, la fa sgorgare, come da una fonte copiosissima [...].³⁹

E quando l’anima avrà posto il suo fondamento in tale tranquillità e sarà libera dai legami di tutte le passioni carnali e l’attenzione del cuore sarà unita strettamente a quell’unico sommo Bene, allora adempire il comando dell’Apostolo: “Pregate incessantemente”, e: “In ogni luogo alzando al cielo mani pure senza ira e senza contese”. Infatti, quando il sentire dell’anima sarà completamente attratto da questa purità e l’anima, dalla condizione terrena, sarà rifatta a somiglianza di quella spirituale e angelica, allora tutto quello che l’anima accoglierà in sé, tutto quello di cui parlerà, tutto quello che farà sarà purissima e autentica orazione.⁴⁰

4. CONDIZIONI: FUGE, TACE, QUIESCE

Giungere alla preghiera incessante richiede esercizio e precise condizioni. Abba Arsenio conia la terna che segnerà la rotta, stabilendo le priorità: allontanarsi dalla confusione e ritirarsi in luoghi raccolti (*fuge*); coltivare il silenzio, esteriore ed interiore (*tace*) e, una volta placati tutti gli stimoli interiori (le *pathe*), restare nella quiete (*quiesce*).

E questo stato [preghiera di fuoco] ancora nostro Signore similmente ha rappresentato con l’esempio di quelle suppliche che egli effuse, come è detto, quando *da solo si ritirò* sul monte, o pregava *in silenzio*, quando, entrato nella preghiera dell’agonia, con inimitabile intensità emanò gocce di sangue.⁴¹

Ma contemplano con occhi purissimi la sua divinità soltanto quelli che, elevandosi dalle opere e dai pensieri bassi e terreni, con lui *si ritirano* sull’alto monte della *solitudine*, il quale, libero dal tumulto di tutti i pensieri e turbamenti terreni e separato dal disordine di tutti i vizi, elevato fino al cielo per la fede purissima e l’eccellenza delle virtù, rivela la gloria del volto di Cristo e l’immagine del suo splendore a coloro che meritano di contemplarlo con gli sguardi puri dell’anima.⁴²

³⁷ Cfr. CASSIANO, *Collatio* IX, 17, 4.

³⁸ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 2, 1-2.

³⁹ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 25.

⁴⁰ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 6, 5.

⁴¹ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 25.

⁴² Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 6, 2.

E così *si ritirò sul monte, solo*, a pregare, volendoci insegnare con questo esempio del suo ritiro che, se vorremo anche noi pregare Dio con affetto puro e integro, ugualmente anche noi ci dobbiamo *ritirare da ogni inquietudine e confusione delle folle* [...].⁴³

Soprattutto si deve osservare con grande cura quel precetto evangelico che ci comanda di *entrare nella nostra stanza* e, chiusa la porta, di pregare il Padre nostro. E questo si compirà così. Noi preghiamo nella nostra stanza quando, allontanando radicalmente il nostro cuore *dal tumulto dei pensieri e delle preoccupazioni*, per così dire segretamente e con grande confidenza manifestiamo le nostre preghiere al Signore. Preghiamo a porta chiusa quando, *tenendo chiuse le labbra e in assoluto silenzio*, supplichiamo colui che esamina non le parole, ma i cuori. Preghiamo nel *nascondimento* quando solamente con il cuore e con l'applicazione dell'anima manifestiamo a Dio solo le nostre richieste, cosicché neppure le stesse potenze avverse siano in grado di riconoscere la natura della nostra preghiera.⁴⁴

Attento al proprio mondo interiore, chi si accinge alla preghiera sa quanto influenti siano le parole e le azioni, e le loro tracce scolpite nella memoria visiva ed uditiva; pertanto è bene che purifichi la memoria e prenda le distanze dai residui delle passioni, così da non vanificare lo sforzo ed il tempo dedicati alla preghiera.

Perché la preghiera possa essere pregata con il fervore e la purità necessaria, questo sono le cose da osservare assolutamente. Innanzitutto deve venir *troncata ogni sollecitudine per le cose carnali*, poi non deve *per nulla essere dato accesso non solo alla preoccupazione di qualche affare o interesse, ma neppure al ricordo. Maldicenze, discorsi vani o chiacchiere* [...]. L'anima infatti nella preghiera è influenzata dallo stato che precede e, quando ci prostriamo per pregare, l'immagine dei medesimi atti, e anche parole e sentimenti, offrendosi davanti agli occhi, ci farà essere nella precedente disposizione dell'anima. E così saremo o nell'ira o nella tristezza [...]. E pertanto tutto quello che durante la preghiera non vogliamo si insinui in noi, affrettiamoci a cacciarlo dall'interno del nostro cuore per poter compiere quel precetto apostolico: "Pregate incessantemente"[...].⁴⁵

Gli abba conoscono bene il cuore umano ed Isacco, sapendo quanto impegnativo sia il cammino spirituale, spiega ai monaci come l'anima sia delicata e fragile, come una piuma; pertanto stabilizzare il cuore richiede grandi attenzioni e cure.

La qualità dell'anima opportunamente è paragonata a una piuma esilissima o a una leggerissima penna. Essa, se non sarà guastata o bagnata dalla corruzione di un qualsivoglia umore proveniente dall'esterno, per la mobilità della sua sostanza, con l'aiuto di un lievissimo vento si eleva, come naturalmente, verso le altezze del cielo. Ma se sarà stata resa pesante per effetto di qualche umore che l'abbia impregnata, non solo non sarà trasportata in volo nell'aria secondo la sua mobilità naturale, ma anzi sarà fatta cadere a terra del peso dell'umore trattenuto. E così sarà anche della nostra anima [...].⁴⁶

[...] brevemente vi dirò di come il *cuore possa essere reso stabile*. Tre sono le cose che rendono stabile un'anima volubile: le veglie, la meditazione e la preghiera; il loro esercizio e un'ininterrotta tensione conferiscono *all'anima una stabile fermezza*. [...] Poco prega, infatti, chi è solito pregare solamente quando sta inginocchiato. Mai prega poi chi, anche in ginocchio, è distratto da qualsivoglia divagazione del cuore. E pertanto quali vogliamo essere nella preghiera, tali è necessario che siamo prima del tempo della preghiera.⁴⁷

5. FORMULA

Attratto dagli insegnamenti di Isacco, Germano chiede quale sia il metodo per apprendere e coltivare la preghiera continua; quale sia il mezzo sicuro per evitare divagazioni inutili e mantenere viva in loro la memoria della presenza divina.

⁴³ Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 6, 4.

⁴⁴ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 35, 1-2.

⁴⁵ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 3, 1-4.

⁴⁶ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 4, 1.

⁴⁷ Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 14, 1-2.

I suoi principi, a nostro umile parere, sono questi: che innanzitutto conosciamo per mezzo di quale esercizio di preghiera Dio rimanga fisso nel nostro cuore e sia oggetto del nostro pensiero; poi come possiamo custodire saldamente questo stesso esercizio, qualunque esso sia; e non dubitiamo che questo sia il colmo di tutta la perfezione. E perciò desideriamo ardentemente che ci venga insegnato un modo per fare memoria di Dio, così da pensare a lui nella nostra anima e rimanere fissi in questo pensiero incessantemente. E così, avendolo sempre dinanzi agli occhi, quando ci accorgeremo di esserci sottratti a questa memoria, subito, rientrati in noi stessi, avremo dove ritornare immediatamente e potremo, senza alcun indugio in divagazioni e senza difficoltà di ricerca, riprenderlo.⁴⁸

Dopo aver ascoltato le richieste di Germano, abba Isacco rivela il segreto della preghiera continua, che consiste nella *ripetizione della formula*, un versetto biblico da ‘ruminare’ durante la meditazione silenziosa (*melete*) quotidiana.

Molto opportunamente avete paragonato l’insegnamento della preghiera all’istruzione che viene impartita ai bambini [...]. Anche a voi deve essere consegnato un modello per questa contemplazione spirituale [...]. Vi sarà dunque posta davanti la *formula* di questo metodo e di questa preghiera che voi cercate: ogni monaco che sia rivolto al perenne ricordo di Dio deve abitualmente meditarla senza interruzione nel suo cuore, *una volta cacciati tutti i pensieri*, perché altrimenti in nessun modo potrà conservarla se non quando si sia liberato da ogni preoccupazione materiale e da ogni sollecitudine. E questa formula come a noi è stata insegnata dai pochi sopravvissuti degli antichissimi padri, così anche noi *non la insegniamo se non a pochissimi* e veramente assetati di conoscerla. Per avere in voi dunque perennemente il ricordo di Dio avrete sempre davanti agli occhi questa formula di pietà: “O Dio, vieni a salvarmi; Signore, vieni presto in mio aiuto”. Questo versetto [...] Ha in sé infatti l’invocazione a Dio contro tutti i pericoli, l’umiltà di una pia confessione, la vigilanza che viene da una continua attenzione a dal timore di Dio; ha in sé la considerazione della propria fragilità, la fiducia dell’essere esaudito, la sicurezza della protezione di Dio sempre presente e vicino [...].⁴⁹

- libera di pensieri

E per questo chiediamo ci venga esposta l’unica cosa che resta ancora da dire, e cioè come questo medesimo versetto, che tu ci hai consegnato a modo di formula, possiamo tenerlo presente in modo stabile, affinché, come per la grazia di Dio siamo stati *liberati dalle frivolezze dei pensieri del mondo*, così *custodiamo i pensieri spirituali*.⁵⁰

- affina l’intelligenza spirituale delle Scritture

Infatti le *Scritture divine si fanno a noi più chiaramente manifeste*, e in qualche modo vengono allo scoperto le loro vene profonde e il loro cuore, quando la nostra esperienza non solo prende conoscenza di esse, ma anche la anticipa, e il senso delle parole ci è svelato non attraverso una spiegazione, ma perché lo abbiamo sperimentato [...] le (realtà espresse nei salmi) diamo alla luce non come ciò che è frutto della memoria, ma del profondo del cuore, come ciò che è insito nella nostra stessa natura, cosicché *penetriamo il loro senso non dalla lettura del testo, ma dall’esperienza acquisita*. E così la nostra anima giungerà a quella purità dell’orazione a cui nella mia precedente conferenza, per quanto il Signore si è degnato di concedere, conduce il succedersi della trattazione: questa preghiera non soltanto non viene occupata dalla vista di alcuna immagine, né è espressa da alcun suono o parola, ma scaturisce dall’infuocata tensione dell’anima attraverso l’ineffabile rapimento del cuore, con insaziabile ardore dello spirito [...].⁵¹

⁴⁸ Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 8, 4.

⁴⁹ Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 10, 1-3.

⁵⁰ Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 12.

⁵¹ Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 11, 5-6.

6. ATTENZIONE E SEMPLICITA'

Il suo insegnamento sulla meditazione del versetto di cui prima si è parlato [...] desideravamo praticarlo con tutto l'impegno, ritenendolo un insegnamento *conciso e facile*.⁵²

Perciò si deve pregare *frequentemente, ma brevemente* [...].⁵³

Questa formula l'anima la conservi in sé incessantemente, finché, confermata dal suo uso senza soste e dalla sua continua meditazione, getti lontano da sé e rifiuti tutta la ricchezza e l'enorme patrimonio dei pensieri, e così, resa povera dalla povertà di questo versetto, *con facilità* giunga a quell'evangelica beatitudine che tra tutte le altre beatitudini tiene il primato: "Beati – infatti dice – i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli."⁵⁴

Essa è, nel modo più sintetico, alla portata di tutti, se soltanto avranno conservato, con la meditazione continua di questo versetto, intatta e totale *la tensione verso Dio*.⁵⁵

7. COMUNITA'

Per questo si deve pregare in grande silenzio, non solo per *non distrarre con il nostro bisbigliare o con le nostre grida i fratelli* che sono presenti, e *non disturbare il raccoglimento di coloro che pregano*, ma perché agli stessi nostri nemici, che ci insidiano soprattutto nel momento della preghiera, rimanga nascosta l'intenzione della nostra domanda. Così infatti adempiremo quel precetto: "Custodisci le porte della tua bocca davanti a colei che dorme sul tuo seno."⁵⁶

⁵² Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 14, 3.

⁵³ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 36, 1.

⁵⁴ Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 11, 1.

⁵⁵ Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 14, 3.

⁵⁶ Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 35, 3.