

# HESYCHIA, ESICASMO E PREGHIERA PURA

di B. De Matteis

## INDICE:

1. *Hêsychia* ed esicasmo
2. Il termine *hêsychia*
3. L'esicasmo
4. L'*hêsychia* esteriore
5. L'*hêsychia* interiore

## 1. *Hêsychia* ed esicasmo (1)

Il significato primario del termine esicasmo rimanda ad un sistema particolare di spiritualità, così antico da coincidere con l'**origine del monachesimo orientale**. Già questo dato fa emergere come si tratti di una realtà complessa, **non riducibile alla "preghiera a Gesù"** e che richiede un piccolo approfondimento etimologico, storico e spirituale.

## 2. Il termine *hêsychia*

Nel greco "profano" la parola *hêsychia* indica uno stato di **calma, riposo, tranquillità, quiete**, segno dell'avvenuta cessazione delle cause esterne che creavano agitazione e disturbo.

Nel greco dei LXX il termine *hêsychia* conserva gli stessi significati:

- la **pace esteriore**, l'assenza di guerra che permette al popolo di vivere un periodo di pace e tranquillità (2);
- la **calma interiore** (3), il cui principio è la fede in Dio, il timore del Signore e la sottomissione alla sua volontà (4);
- il **silenzio** (5) e
- l'**assenza di inutili movimenti** (6).

Nel N.T. lo si trova molto più raramente rispetto all'A.T. e significa **tacere** (7), osservare il **riposo del sabato** (8), **smettere di importunare** (9).

San Paolo usa il termine *hêsychia* e i suoi derivati per esortare a **vivere in pace** (10), a trascorrere una **vita tranquilla** (11), a **lavorare in pace** (12).

In particolare, tre testi, due paolini e uno petrino, che contengono il termine *hêsychia*, sono indirizzati alle donne (13):

- "La donna impari *in silenzio* [...] se ne stia in atteggiamento *tranquillo*";
- "Il vostro ornamento non sia quello esteriore [...]; cercate piuttosto di adornare l'interno del vostro cuore con un'anima incorruttibile piena di mitezza e *di pace*".

## 3. L'esicasmo

P. Adnès dà dell'esicasmo questa definizione:

“Un sistema spirituale d’orientamento essenzialmente contemplativo, che pone la perfezione dell’uomo nell’**unione con Dio per mezzo della preghiera continua**. Ma ciò che lo caratterizza è l’affermazione dell’eccellenza, perfino della **necessità, dell’hêsychia**, o della quiete nel senso più lato, per attendere a questa unione” (14).

Non si tratta quindi di quietismo perché l’esicasmo insegna che **non si perviene a questa quiete senza sforzo o rinunce, senza asceti**; e, d’altra parte, la stessa *hêsychia* **non è il fine, ma un mezzo**, forse anche il migliore, per disporre l’anima nella sua ricerca di Dio.

A questo fine, si rivelano di fondamentale importanza elementi quali la **solitudine** e il **silenzio**, senza i quali è ben difficile giungere al raccoglimento, alla preghiera contemplativa, all’unione con Dio.

Possiamo perciò **distinguere due forme di hêsychia**:

- l’una **esteriore**, che coincide con l’allontanamento dal mondo e dai suoi affari, dagli uomini;
- la seconda **interiore**, che risiede nell’anima e nelle sue facoltà, che è evidentemente più importante della prima, ma la suppone.

**L’esicasmo richiede, dunque, sia uno stile di vita esteriore sia un cammino ascetico di vita interiore.**

#### **4. L’hêsychia esteriore (hêsychia-anacoresi)**

Ciò che contraddistingue il fenomeno storico dell’esicasmo è l’insistere sulla **solitudine** o anacoresi, al punto che talvolta solitudine ed *hêsychia* sono quasi sinonimi, ad indicare che solo nella solitudine, nel deserto, si possa trovare la “quiete”. Solo in tempi successivi **si arriverà a distinguere l’hêsychia interiore dalla hêsychia-anacoresi**, anche se in autori successivi la sinonimia permane. Praticare l’hêsychia è proprio del monaco che si rifugia nel deserto, fra le montagne e le grotte, o che almeno vive in una cella separata dalle altre: egli si è allontanato dal mondo per vivere il distacco e la solitudine. È questo amore per la solitudine che fa denominare questi monaci anche amanti dell’hêsychia o esicasti.

Quali sono le esigenze dell’hêsychia-anacoresi? Oltre la **solitudine**, favorita dall’isolamento materiale, il **silenzio**. Una sintesi di questo modello di vita, la si può trovare nella vocazione di Arsenio, raccontata negli *Apophtegmi*. Arsenio si rivolse a Gesù chiedendogli cosa fosse necessario fare per essere salvato. Gesù gli rispose: “**Fuge, tace, quiesce - fuggi, taci, resta tranquillo**” (15).

Se l’esicasta si isola dal mondo, e difende la propria solitudine in modo accanito, certo **non si disinteressa dei propri fratelli**: fra gli esicasti troviamo molti padri spirituali (famosi soprattutto gli “**startsi**”), che esercitavano questo ministero con scritti e lettere. Questa paternità spirituale veniva però **esercitata solo dopo la loro “guarigione spirituale”, il perfezionamento nella solitudine e nella vita ascetica, e dopo essere stati riempiti delle “energie divine” dello Spirito** (16).

Con lo sviluppo del cenobitismo si iniziò a suddividere i monaci in cenobiti ed anacoreti (e/o reclusi) e questi ultimi erano chiamati anche esicasti. L’esicasta non è un

eremita radicale, anche se ci sono dei reclusi: più sovente lo si trova in gruppi semi-anacoretici, che consentono comunque una certa solitudine. Dal V-VI sec. si trovano monaci che, dopo aver trascorso un periodo di formazione in un cenobio, chiedono la dispensa dalla vita comunitaria e vivono in una cella isolata, anche all'interno dello stesso monastero, o nei pressi di una laura (17). Altri esicasti vivranno in solitudine la maggior parte del loro tempo, trovandosi con gli altri eremiti nel giorno del Signore per la celebrazione eucaristica.

L'*hêsychia*, di'altra parte, è l'aspirazione di molti cenobiti: fra questi si può ricordare **Evagrio Pontico** che ci ha lasciato, tra i tanti scritti e insegnamenti spirituali, il **Sommario di vita monastica che insegna come si debba esercitare l'ascesi e l'hêsychia** (18): si tratta, come dice lo stesso titolo, di un insegnamento tradizionale con il quale l'autore ci trasmette quanto ha ricevuto dai monaci egiziani. (19). Secondo quest'opera il monaco è colui che: ha abbandonato ogni realtà materiale di questo mondo ed abbraccia l'*hêsychia*; è impassibile; non ha concupiscenze; si attiene all'uso di cibi leggeri e poveri; è attento ai poveri; ha un abbigliamento semplice, sobrio; preferisce il riposo spirituale al riposo fisico; evita la compagnia di uomini legati alla materia o implicati in affari e abita solo o con uomini distaccati e di un "unico sentire"; ha una cella povera e semplice; cerca luoghi liberi da traffici e solitari; teme le cadute ed è stabile nella propria cella; non si incontra frequentemente con i propri amici; non abita con chi vive nella distrazione; si occupa di un lavoro manuale per non essere di peso a nessuno; se non gli è possibile vivere l'*hêsychia* cerca almeno di vivere la *xenitía* (estraneità, distacco, sradicamento: alcuni monaci sceglievano un paese straniero, per vivere quello sradicamento che è ontologicamente di ogni cristiano dal momento in cui il battesimo ne ha fatto uno straniero al mondo); pensa alla propria morte e al giudizio finale; sa digiunare secondo le proprie forze; sopporta le veglie e il dormire per terra; è un uomo di preghiera, una preghiera compiuta nel timore e nel tremore e nella sobrietà.

## 5. L'*hêsychia* interiore

Nell'esicasmo si possono individuare alcuni tratti che permettono di indicare la sua particolare fisionomia; sono essenzialmente quattro: *amerimnia*, *nêpsis*, *ricordo di Dio*, *preghiera continua* (20).

### A. L'*amerimnia*: assenza di pensieri e di preoccupazioni

L'esicasta sa bene che se la fuga dal mondo gli permette di allontanarsi dalla società e dalla sua dissipazione, **molto più grave è la dissipazione del cuore**, che, malgrado la solitudine, resta inquieto, immerso nei suoi pensieri e preoccupazioni che lo hanno seguito anche nel deserto.

L'esicasta è chiamato a vivere perciò l'*apatheia*, l'impassibilità che governa tutte le passioni inferiori (21). Questa impassibilità, è bene sottolinearlo, non è mai negligenza o acedia, ma una virtù che ha il suo fondamento nella Scrittura: "*Altri sono quelli che ricevono il seme tra le spine: sono coloro che hanno ascoltato la parola, ma sopraggiungono le preoccupazioni del mondo e l'inganno della ricchezza e tutte le altre bramosie, soffocano la parola e questa rimane senza frutto*" (22); "*State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso...*" (23); "*Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito?*" (24); "*Io*

*vorrei vedervi senza preoccupazioni: chi non è sposato si preoccupa delle cose del Signore, come possa piacere al Signore..." (25).*

La scuola sinaitica, ed in particolare **Giovanni Climaco**, ha posto una particolare attenzione alla **vigilanza sui pensieri** ("logismo") e alla necessità dell'hesychia (26). Riportiamo il suo insegnamento tratto dalla *Scala del Paradiso*:

Giovanni Climaco: *L'esichia*

*"Chi è ancora immerso tra le passioni non può lanciarsi nel dialogo con Dio, ché correrebbe il rischio di chi si lanciasse a nuoto avvolto nelle sue vesti. La cella dell'esicasta circonda il suo corpo, e lì dentro egli dà spazio alla conoscenza. Chi, ancora psicologicamente ammalato e avvolto tra le passioni, volesse cominciare a fare l'esicasta assomiglierebbe al navigante che si lanciasse dalla nave credendo di poter raggiungere la terraferma aggrappato ad un asse senza correre alcun pericolo. Chi combatte col fango a suo tempo potrà vivere in esichia, se e quando abbia avuto una guida. Poiché il solitario - parlo del solitario in senso stretto - cioè nel corpo e nello spirito da vero e proprio esicasta deve avere una forza angelica.*

*Rinnegherebbe l'esichia e mentirebbe un tiepido che accondiscendesse agli umani cavilli che lo spingessero a prendersi una vacanza dal suo stato di esicasta. Lasciando la cella darà la colpa ai demoni, dimenticando che è lui il demonio tentatore di se stesso. Ho visto io cosa vuol dire essere esicasti: non facevano che rinfocolare le fiamme del desiderio di Dio, riempiendosi e mai sentendosi abbastanza pieni; aggiungere sempre fuoco a fuoco, amore ad amore, desiderio a desiderio. L'esicasta è un angelo in terra; egli, liberatosi dall'accidia e dalla pusillanimità, nella sua orazione scrive sulla carta del desiderio lettere perfette che esprimono il suo impegno nell'amore. Era un esicasta colui che gridava: «O Dio, è pronto il mio cuore». Era un esicasta colui che diceva: «lo dormo, ma il mio cuore veglia»*

*Chiudi fisicamente la porta della cella per il tuo corpo, ferma la porta alla lingua perché non parli, sbarra la porta dal di dentro contro gli spiriti. La mancanza di tante cose allora rivelerà provandola la forza dell'esicasta, nel mezzogiorno quando la bonaccia mette alla prova la resistenza del marinaio. Questi per impazienza si getterà nell'acqua a nuoto; quello preso dal tedio bramerà tornare tra la folla. Tu non temere gli scherzi di quelli che ti frastornano, poiché la compunzione non conosce viltà né costernazione. Quanti hanno veramente appreso a pregare mentalmente sapranno instaurare il colloquio quasi parlando all'orecchio del Re; quanti sanno fare preghiera vocale si prostreranno a Lui nella grande adunanza; quanti vivono nel mondo pregheranno il Re tra il tumulto del suo popolo.*

*Se hai imparato l'arte, intenderai quel che dico. Dall'alto della torre sorveglia come ti ho spiegato; e allora potrai discernere come, quando e donde, quanti e quali ladri entrino nella vigna a rubare i grappoli. Chi non si stanca di fare la guardia, si alza e prega, ritornerà a star tranquillo, attendendo con coraggio al suo lavoro. Così un tale ricco di questa esperienza, che avrebbe voluto parlarne sottilmente e con esattezza, temendo di rendere trasandati nel servizio di Dio i fervorosi ovvero di*

scoraggiare quanti avevano scelto l'esichia al suono delle sue parole, se ne astenne. Chi ne parla con sottigliezza e sapienza eccita contro di sé i demoni, perché nessun altro potrebbe trionfare della loro malefica attività con sì felice risultato.

*[L'esicasta vive nel silenzio per ascoltare Dio, spiritualizzandosi: PG 1100C-1101B]*

180. Chi si impegna nell'esichia infatti riesce a penetrare le profondità dei misteri. Ma non vi si cimenta senza aver prima affrontato il fragore dei flutti, il soffiare dei venti diabolici; lo fa dopo avere visto, udito e fors'anche dopo essersene contaminato. Lo conferma Paolo, che peraltro non avrebbe potuto ascoltare arcane parole senza essere stato rapito in paradiso come in esichia. Nell'esichia l'orecchio intende le straordinarie parole che Dio gli fa sentire, perché essa è ricca di sapienza; perciò fu questa a parlare con Giobbe in quei termini: «Non intenderà forse il mio orecchio le straordinarie parole che Egli mi ha fatto sentire?».

Esicasta è chi fugge il mondo senza odiarlo; lo fugge come altri corre dietro alle sue mollezze, cioè perché non vuole gli siano tagliate le dolcezze di Dio. Perciò lascialo immediatamente, distribuisci il tuo tempo per potere pregando raggiungere l'esichia, applicando a te le parole: «Vendi quello che hai e dallo ai poveri» e le altre: «Prendi la tua croce e seguimi». Portando il peso dell'ubbidienza e sopportando l'amaro taglio della tua volontà con tutta la tua forza, poi lo seguirai aderendo alla beatissima esichia dove imparerai a vedere quanto operano e come vivono beate le potenze spirituali che mai cessano di lodare il Creatore per i secoli dei secoli; né tu sarai privo dei loro inni al Creatore, una volta entrato nel cielo dell'esichia.

Come gli esseri immateriali non si curano della materia, gli spirituali uniti alla materia non si preoccupano di ciò che l'alimenta; i primi non sentono il gusto del cibo e i secondi non hanno bisogno di procurarselo, in quanto quelli non hanno beni di uso o di possesso cui badare e questi non hanno mali spirituali da cui guardarsi da parte degli spiriti malvagi: gli esseri celesti non hanno interesse a volgere lo sguardo alle creature materiali e gli spirituali non hanno interesse per le forme sensibili una volta che hanno diretto i loro desideri lassù. Come gli esseri celesti progrediscono nell'amore senza mai cessar di migliorare, così gli spirituali non fanno che emulare ogni giorno i celesti; gli uni sanno bene che tesoro sia quel progredire, gli altri non ignorano il valore di amore che li fa salire continuamente fino alla mèta dei Serafini, cioè fino a diventare essi stessi angeli attraverso un cammino ben travagliato e mai interrotto. Felice chi spera di giungere a tale stato, mille volte beato chi per diventare angelo ha fatto di tutto per esserlo. (27)

**La vittoria sui logismoi non è fine a se stessa, ma è in vista di disporsi alla contemplazione:** Evagrio parla di una stretta connessione tra la preghiera pura, liberata da tutto ciò che “non è Dio”, e l’hésychia; preghiera contemplativa ed hésychia sono praticamente sinonimi.

Sempre questo autore ci ha lasciato un'opera estremamente importante: **Sul discernimento delle passioni e dei pensieri** (28), un trattato di terapeutica del IV sec.

che si prefigge di far conoscere all'uomo la sua vera natura fatta "ad immagine e somiglianza di Dio", e di insegnare a liberarla da tutto ciò che la nasconde o la deforma. In questo senso, per Evagrio, il termine *apatheia* si può intendere anche come "**stato non patologico**" e la conversione, per usare parole di san Giovanni Damasceno "**consiste nel ritornare da ciò che è contrario alla natura a ciò che le è proprio**" (29).

Il cammino spirituale nel pensiero di Evagrio è contrassegnato da tre tappe (l'ascesi pratica - osservanza dei comandamenti ed esercizio delle virtù) e conduce al perfetto dominio degli istinti passionali. Questo dischiude la prima forma della conoscenza: la contemplazione, non colorata da passionalità, delle creature corporee ed incorporee, e la comprensione della parola divina che è la ragione di essere di ciascuna creatura. Superata questa forma di conoscenza, si raggiunge la contemplazione di Dio al di là di tutte le forme e di tutti i concetti distinti e separati.

## B. La *népsis*: vigilanza e attenzione

È l'attitudine di un'anima pronta, presente a se stessa e a Dio, vigilante e attenta a non lasciarsi sorprendere dall'Avversario e dai *logismoï*. Evagrio distingue **otto loghismoï**, pensieri, che **sono otto sintomi di una malattia dello spirito**:

1. **gastrimargía-gola** (Cassiano tradurrà: *de spiritu gastrimarigiae*): non è solo golosità, ma ogni patologia orale;
2. **philargyría-avarizia** (*de spiritu philaguriae*): non solo l'avarizia, ma tutte le forme di stitichezza dell'essere e di patologia anale;
3. **porneia-lussuria** (*de spiritu fornicationis*): non solo fornicazione, masturbazione, ma ogni forma di ossessione sessuale, di deviazione e di compensazione della pulsione genitale;
4. **ofré-ira** (*de spiritu irae*): la collera, patologia dell'irascibile;
5. **lypé-tristezza** (*de spiritu tristitiae*): depressione, tristezza, malinconia;
6. **akédia-accidia** (*de spiritu acediae*): acedia, depressione con tendenza suicida, disperazione, pulsione di morte;
7. **kenodoxia-vanagloria** (*de spiritu cenodoxiae*): vanagloria, inflazione dell'ego;
8. **hyperéphanía-superbia** (*de spiritu superbiae*): orgoglio, paranoia, delirio schizofrenico.

Evagrio Pontico

Ad Anatolio: sulle otto radici dell'agitato pensare

"La golosità suggerisce al monaco di fare qualche pausa nel suo impegno ascetico, gli mette davanti i malesseri dello stomaco, del fegato e della bile, l'idropisia ed altre eventuali gravi infermità, la mancanza di medici e di rimedi. Poi gli ricorda quei monaci che hanno contratto tali mali. Altre volte, questo nemico, suggerisce a quei monaci che hanno avuto quelle malattie, di andare a far visita ai frati che stanno digiunando per parlare dei loro disturbi e additarli come la conseguenza di astinenze austere.

Il demone della sensualità stimola le bramosie carnali, e con astute insidie muove all'assalto degli astinenti, cercando di dissuaderli dalla loro austerità, presentandola come sterile per loro stessi. Con queste suggestioni inquina la loro anima, per spingerli a compiere azioni sensuali, e li mette nell'occasione di dire ed ascoltare quelle parole solite a chi commette atti di lussuria.

*Il demone dell'avidità di denaro suggerisce pensieri di prudenza per l'età avanzata, per quando le forze verranno meno ed il solitario non potrà più lavorare con le sue mani, gli rappresenta la fame, la malattia, l'asprezza del bisogno, il peso di dover accettare dagli altri il necessario per il sostentamento fisico.*

*La mancata soddisfazione di un desiderio o, alle volte, l'irascibilità stimolano le suggestioni del risentimento. Quando c'è la mancata soddisfazione di desideri, tutto il lavoro dei pensieri del risentimento si svolge così: tornano prima i ricordi dei conforti che il solitario aveva avuti di abbracciare la vita dell'asceti.*

*Quando l'anima comincia a fermarsi con piacere su queste memorie, il risentimento ghermisce il solitario, sottolineando che quei conforti sono ormai passati e che, proprio per esser monaco, non potrà più averli. Quanto più volentieri accoglie i primi ricordi con piacere, tanto più, la povera anima, ne resta colpita e invasata.*

*L'iracondia è il più vivace di tutti gli istinti passionali. Sorge e s'infiamma contro chi ci ha fatto, o sembra averci fatto una qualche offesa. Rende l'anima sempre più inflessibile; il suo tempo preferito è quello della preghiera; in quel momento presenta vividamente la figura di chi ha recato l'offesa. Alle volte si radica nell'anima e diventa inimicizia, produce notturni incubi ed immagini di torture, di morte orrenda, di assalti eseguiti da velenosi serpenti e mostri bestiali. Questi quattro fenomeni sono il segno che nell'anima nasce l'inimicizia, che è attorniata da numerosi pensieri tormentosi; chi osserva se stesso può capire che dico il vero.*

*Il demone dello scoramento detto il demone meridiano, è il più opprimente di tutti. Assale ordinariamente il monaco verso le dieci del mattino, lo assedia fino alle quattordici. Comincia col far notare, in modo deprimente, il lento girare del sole, tanto lento da sembrare immoto, il giorno appare di cinquanta ore. Dopo spinge il monaco a occhieggiare spesso dalla finestra, o ad uscire dalla cella ed osservare il sole per fare il computo del tempo che manca ad arrivare alle quindici; contemporaneamente lo fa guardare a destra e a sinistra per vedere se qualche frate venga a trovarlo. Quindi lo assale con il disgusto del posto, del genere di vita e di impegno scelti, suggerendogli considerazioni come queste: tra i frati non c'è amore, nessuno è pronto a darti un conforto. Se nei giorni di prova, qualche frate gli ha recato offesa, il demone glielo ricorda e lo vessa con tale pensiero. Da queste suggestioni, lo spirito del male, provoca nel solitario il desiderio di vivere in altro luogo, dove più agevole sia trovare il necessario, e dove l'impegno ascetico sia più lieve e proficuo. I pensieri malvagi sussurrano che il piacere a Dio non dipende dal posto ove uno è, perchè Dio può esser venerato ovunque. Insieme a questi pensieri, unisce il ricordo del benessere goduto prima della solitudine; e prospetta il lungo tempo che ancora dovrà vivere nell'asprezza dell'asceti; si serve, in una parola, di tutte le sue astuzie per spingere il monaco ad abbandonare la sua cella, e interrompere il suo impegno.*

*Questo demone è seguito da un altro, ma non subito; perchè se il solitario supera lo scoramento, si trova immerso in uno stato di pace interiore, colma d'ineffabile gioia.*

*Il demone che segue lo scoramento, è il più sottilmente malizioso di tutti, è quello della vanagloria. Svolge la sua opera nel cuore di chi ha raggiunto il giusto dominio delle forze vitali. L'assalto comincia con il compiacimento dello sforzo ascetico compiuto e con gli elogi mossi dagli altri uomini. Il solitario vede sorgere, per l'incantesimo della fantasia, le urla dei demoni fuggiti dalla sua presenza, la guarigione delle donne ammalate, la turba degli infermi che l'attornia per esser guarita dal solo contatto delle sue vesti. Sente profetizzarsi la dignità sacerdotale, vede schiere di uomini alla sua porta per ricercarlo e consacrarlo prete, immagina di rifiutare e si scorge legato e costretto ad accettare il sacerdozio contro la sua volontà. Una volta accese queste speranze, lo spirito del male se ne va lasciando il campo ad altre tentazioni, quelle del demone della superbia o del risentimento che suggerisce*

*pensieri opposti alle speranze nutrite. Può anche succedere che a questo punto il demone impuro vinca il solitario che poco prima immaginava di essere un santo e venerato sacerdote.*

*Lo spirito malvagio della superbia causa le più gravi rovine nell'anima. Suggestisce all'anima di non riconoscere Dio come l'unico soccorritore, attribuendo solo al proprio sforzo ogni progresso nella bontà; di collocarsi al di sopra degli altri frati, reputandoli ignoranti non avendo essi pensieri sublimi come lui. La superbia ha sempre l'irrequietezza e il malcontento, al suo seguito. L'ultimo stadio del superbo è la frenesia mentale e la visione degli spiriti del male." (30)*

Questo atteggiamento di **vigilanza** prende anche il nome di **attenzione**, difesa dello spirito, del cuore. Secondo **Esichio il Sinaita**, per fare un esempio, tutta l'ascesi sembra ricondursi alla **népsis** che è un "metodo spirituale che libera interamente la persona, con il soccorso di Dio e per mezzo di una pratica costante e decisa, dei pensieri e delle parole animati, come delle azioni cattive" (31), e alla **prosoché**, l'attenzione data ai *logismoj*, che in fondo esprime lo stesso impegno.

### **C. Il ricordo di Dio**

Anche questo è un tema tradizionale della spiritualità orientale, già presente fin negli *Apoptegmi* e nelle *Vite dei Padri del deserto*. I Padri orientali suggeriscono vari modi per **mantenere costante questo ricordo, anche per mezzo di una breve formula verbale di preghiera, tratta preferibilmente dalla Sacra Scrittura. Così il ricordo di Dio, che lentamente si precisa come ricordo di Gesù**, può divenire incancellabile.

E' sempre **Giovanni Climaco** che stabilisce una connessione del ricordo di Gesù con l'*hêsychia*: "**L'hêsychia consiste nello stare in continua adorazione del Signore, sempre alla sua presenza, con il ricordo di Gesù aderente al suo (dell'esicasta) respiro, allora potrai toccare con mano i vantaggi dell'hêsychia**" (32).

### **D. La preghiera pura**

**La preghiera e l'hêsychia sono strettamente connesse**: se l'*hêsychia* è il clima favorevole per la preghiera, la preghiera è ciò che rende possibile l'*hêsychia*. La ricerca della quiete interiore in vista della contemplazione è un tema classico della spiritualità orientale, anche per autori che non si possono classificare tra gli esicasti.

Per esempio, Basilio scriveva: "**L'hêsychia è un buon ausilio per la theoría, la contemplazione, l'attività dello spirito per la quale noi siamo uniti a Dio**" (33), a cui il Crisostomo faceva eco dicendo che "se il Cristo se ne va solo sulla montagna o in luoghi solitari per pregare, ciò che ci vuol dire è che il deserto è la madre dell'*hêsychia* e che la preghiera reclama, come preparazione, molta *hêsychia* e calma" (34).

Ma negli autori esicasti si scorge qualcosa in più. **L'hêsychia non è soltanto un mezzo, ma il centro stesso della vita contemplativa** e in un certo senso la vita contemplativa stessa, e **l'esicasta è la preghiera fatta uomo**.

Giovanni Climaco ha scritto molto a questo proposito: "**L'esicasta poi lotta per circoscrivere dentro il corporeo l'incorporeo, cosa veramente straordinaria**" (35). "**Chi conosce il pensiero d'un uomo che vive nell'hêsychia esteriore e interiore? La forza dell'esicasta sta nella molta preghiera, come la forza di un re nelle ricchezze e nel numero**" (36).

Sant'Efrem, in un testo di dubbia attribuzione (lo "condivide" con Giovanni Crisostomo), *De patientia et consummatione*, fa un elogio dell'*hêsychia* partendo da una figura del vangelo: Maria di Betania. Maria, che si era messa ai piedi di Gesù e non aveva attenzione che per lui, è l'immagine dell'*hêsychia*. D'altra parte non è Gesù stesso che ha garantito il riposo per chi fosse andato a lui? (37).

Simeone il Nuovo Teologo ci ha lasciato una descrizione delle grazie della contemplazione promesse all'*hêsychia*, ma non dimentica di sottolineare come non si possa chiamare riposo il non compiere opere o *hêsychia* l'oziosità e mettere questi atteggiamenti al di sopra della legge del Cristo: umiltà, carità, servizio agli altri.

---

## NOTE

- 1 P. Adnès, *Hésychasme*, in *Dictionnaire de Spiritualité, ascétique et mystique, doctrine et histoire*, Paris 1969, t. 7, coll. 381-399; E. BEHR-SIGEL, *Il luogo del cuore. Iniziazione alla spiritualità ortodossa*, Cinisello Balsamo 1993; J.-Y. Leloup, *L'Esicasmò. Che cos'è, come lo si vive*, Milano 1992; NICODIMO AGHIORITA e MACARIO DI CORINTO, *op. cit.*; K. Ware, *Philocalia*, in *Dictionnaire de Spiritualité, ascétique et mystique, doctrine et histoire*, Paris 1984, t. 12, coll. 1336-1352.
- 2 Cf. *Gdc* 3,11 ("Il paese rimase in pace..."; 3,30; 5,31; 8,28; ...).
- 3 Cf. *Is* 7,4 ("Tu gli dirai: Fa' attenzione e sta' tranquillo...").
- 4 Cf. *Pv* 1,33 ("... chi ascolta me [la sapienza] vivrà tranquillo e sicuro dal timore del male").
- 5 Tacere: *Pv* 11,12 ("L'uomo prudente ... tace").
- 6 Stare: *Pv* 7,11 ("... non sa tenere i piedi in casa sua). Cf. anche *Lam* 3,26 ("È bene aspettare in silenzio la salvezza del Signore") in cui si trovano entrambi i significati.
- 7 *Lc* 14,4 ("... essi tacquero").
- 8 *Lc* 23,56 ("Il giorno di sabato osservarono il riposo").
- 9 *At* 21,14 ("... smettemmo di insistere...").
- 10 *1Tess* 4,11 ("... attendere alle cose vostre...").
- 11 *1Tm* 2,2 ("perché possiamo trascorrere una vita calma e tranquilla...").
- 12 *2Tess* 3,12 ("... mangiare il proprio pane lavorando in pace").
- 13 *1Tm* 2,11-12; *1Pt* 3,4.
- 14 P. Adnès, *Hésychasme*, col. 384.
- 15 *Apophtegmi*, PG 65, 88c, cit. in: T. Špidlík, *La preghiera esicastica*, in: E. Ancilli (cur.), *La preghiera*, Roma 19902, vol. II, p. 263; cf. anche J.-Y. Leloup, *op. cit.*, pp. 27-46.
- 16 Ammonas vede nell'*hêsychia* il fondamento della sua genealogia delle virtù; S. Nilo afferma che bisogna abbracciare l'*hêsychia* o la "mónosis" che chiama "la madre della filosofia", cioè la vita monastica perfetta; un luogo comune della letteratura esicasta definisce l'*hêsychia* "genitrice di ogni bene": cf. P. ADNÈS, *Hésychasme*, col. 387.
- 17 Organizzazione monastica bizantina, caratterizzata da un certo numero di celle separate di anacoreti, aventi però la chiesa in comune.
- 18 EVAGRIO MONACO, *Sommario di vita monastica che insegna come si debba esercitare l'ascesi e l'hêsychia*, in *Filocalia*, vol. I, pp. 99-106.
- 19 *Ibid*
- 20 Cf. in part.: P. Adnès, *Hésychasme*, coll. 388-397.
- 21 Il termine *apatheia*, accettato da Evagrio e dalla sua scuola, manca negli esicasti più antichi e non ha mai prevalso sul termine *amerimnia*: i due termini si richiamano a vicenda e spesso sono associati. Cf. G. BARDY, *Apatheia*, in *Dictionnaire de Spiritualité, ascétique et mystique, doctrine et histoire*, Paris 1936, t. 1, coll. 727-746.

- 22 *Mc* 4,18-19.
- 23 *Lc* 21,34.
- 24 *Mt* 6,25.
- 25 *1Cor* 7,32.
- 26 GIOVANNI CLIMACO, *La scala del Paradiso*, PG 88, 1109b, cit. in: P. Adnès, *Hésychasme*, col. 391.
- 27 *Ibid.*
- 28 EVAGRIO MONACO, *Sul discernimento delle passioni e dei pensieri*, in *Filocalia*, vol. I, pp. 107-124.
- 29 Cit. in: J.-Y. Leloup, *op. cit.*, p. 48.
- 30 *Ibid.*, pp. 47-48. Per un approfondimento: EVAGRIO MONACO, *op. cit.*; CASSIANO (IL) ROMANO, *Al Vescovo Castore. Gli otto pensieri viziosi*, in *Filocalia*, vol. I, pp. 129-153; J.-Y. Leloup, *op. cit.*, pp. 47-67.
- 31 ESICHIO (IL) SINAITA, *Centurie*, I, 1, PG 93, 1480d, cit. in: P. Adnès, *Hésychasme*, col. 392. J. Gouillard attribuisce quest'opera non al santo, ma a un monaco, di nome Esichio, del monastero sinaitico di Batos.
- 32 GIOVANNI CLIMACO, *La scala del Paradiso*, Roma 1995, p. 318.
- 33 BASILIO DI CESAREA (Magno), *Epistola*, 9, 3, PG 32, 272c, cit. in: P. Adnès, *Hésychasme*, col. 394.
- 34 GIOVANNI CRISOSTOMO, *In Matthaëum*, 50, 1, PG 58, 503-504, cit. in: P. Adnès, *Hésychasme*, col. 395.
- 35 GIOVANNI CLIMACO, *La scala del Paradiso*, Roma 1995, p. 306.
- 36 *Ibid.*, p. 323.
- 37 Cf. *Mt* 11,28.