

La pace interiore nell'Oriente cristiano

Peter DUFKA

SOMMARIO: 1. L'esicasmò; 2. L'amerimnia; 3. La nêpsis; 4. Prosoché; Conclusione.

Il termine *pace* è la parola che esprime uno dei più profondi desideri dell'uomo. È una parola che oggi giorno si presenta come una delle più usate, ma nonostante l'uso frequentissimo che se ne fa, sembra che il vero contenuto della parola nel mondo odierno si manifesti sempre meno. Ci sono parecchi ostacoli e la *pace* resta solo un desiderio non realizzato. Una delle ragioni per le quali la vera *pace* manca sempre è la sua identificazione con qualcosa di esteriore. S'identifica, nel sentire comune, con i rapporti tra gli stati o le persone, con la capacità di seguire gli ordini, le norme, le regole o le usanze stabilite. Si constata però che questi aspetti esteriori della *pace* restano molto instabili, se non si basano sulla *pace* più forte e stabile, che è la *pace interiore*, spirituale, poiché la natura stessa dell'uomo è fatta di materia e spirito. Per aiutarci a capire tutto il senso della parola *pace*, e così raggiungerla davvero, si può ricorrere al linguaggio della tradizione religiosa cristiano-orientale. Nell'Oriente cristiano abbiamo alcune espressioni che presentano in modo chiaro che cosa sia la pace interiore. Il concetto può essere espresso con quattro parole: *esicasmò*, *amerimnia*, *nêpsis*, *prosoché*, che riflettono altrettanti aspetti del significato di *pace*.

I. L'escicismo

La tradizione dell'escicismo appartiene alla tradizione della preghiera, si tratta di una pratica ascetico-spirituale che ha un suo sviluppo storico e i suoi periodi d'oro. Gli inizi risalgono al periodo dei primi padri del deserto ed essa raggiunge il suo vertice nel XIV secolo fra i monaci del Monte Atos. Così entrava nella storia della Chiesa la forte tradizione della preghiera contemplativa, che ha sempre attirato l'attenzione della gente perché risponde al desiderio, spesso implicito ma sempre presente, dell'uomo di avvicinarsi a Dio.

Come nasce l'escicismo e chi è il fondatore di questa pratica spirituale? “Mentre era ancora a corte, il padre Arsenio fece a Dio questa preghiera: *Signore, guidami nella via della salvezza*. E giunse a lui una voce che disse: Arsenio, fuggi gli uomini, e sarai salvo”¹. Secondo il famoso libro *Vita e detti dei padri del deserto*, queste parole ispiravano l'uomo che divenne protagonista dell'escicismo, padre Arsenio². Non era una chiamata vaga e anonima ma molto chiara, forte e che si era ripetuta, come testimonia lo stesso libro: “Ritiratosi a vita solitaria, pregò ancora con le stesse parole, e udì una voce che gli disse: *Arsenio, fuggi, taci, pratica la solitudine*”³. È da queste radici che nasce la possibilità di non peccare. *Arsenio: fuggi, taci, resta tranquillo*, è in questa ultima parola il contenuto, il significato della parola *hesychía* (ἡσυχία).

L'etimologia della parola è incerta e probabilmente ha il significato originario di *stare seduto*; nella lingua profana indica la serenità, lo stato di calma, l'assenza delle agitazioni esteriori e interiori; questa parola significa anche *essere solitario, ritirarsi dal mondo pieno di disturbi e praticare la solitudine*. Nel greco del primo secolo dopo Cristo,

1 *Vita e detti dei padri del deserto* a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p. 97.

2 Padre Arsenio - nato a Roma verso il 354. Era ordinato diacono dal papa Damaso.

3 *Vita e detti dei padri del deserto* a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p. 97.

il termine *hesychia* aveva piuttosto il significato di *astenersi*, sia dai movimenti inutili, sia dalle parole inutili. In alcuni brani del Nuovo Testamento si usa la parola greca ἡσυχάζειν e la stessa traduzione di essa nelle lingue moderne può aiutare a capire il ricco contenuto del termine. Per esempio si usa tale parola nel senso di *tacere*: *Rivolgendosi ai dottori della legge e ai farisei, Gesù disse: È lecito o no curare di sabato? Ma essi tacquero. Egli lo per mano, lo guarì e lo congedò* (Lc 14,4); o per esprimere l'osservanza del riposo del sabato: *Poi tornarono indietro e prepararono aromi e oli profumati. Il giorno di sabato osservarono il riposo secondo il comandamento* (Lc 23,56). La parola ἡσυχάζειν è usata anche dall'apostolo Paolo, quando invita a «vivere in pace»: *Vi esortiamo, fratelli, a farlo ancora di più e a farvi un punto di onore: vivere in pace, attendere alle cose vostre e lavorare con le vostre mani, come vi abbiamo ordinato* (1Ts 4,11). Questo sguardo sui brani del Nuovo Testamento fanno intravedere il contenuto della prassi ascetico-spirituale dell'esisicismo. Riepiloghiamo così i vari significati: il termine significa *tacere, riposare, vivere in pace*.

L'esisicismo si può perciò definire una forma di spiritualità basata sull'*hesychia* e il cui orientamento è essenzialmente contemplativo. Essa cerca la pace e la tranquillità, ma non la vede come fine ultimo; non è uno stoicismo, che trova il suo fine ultimo nell'*apàtheia*. L'esisicismo è semplicemente un mezzo che troviamo nel cristianesimo, usato per arrivare all'unione con Dio e, in armonia con il creato, per acquistare l'arte della preghiera incessante⁴. Questa forma di preghiera si ritrova ben espressa in Giovanni Climaco. Giovanni Climaco nella sua opera *La scala del paradiso* scrive che “esisicasta è colui che sforza di circoscrivere l'incorporeo in una dimora corporea, cosa che è paradossale”⁵, e nello stesso capitolo, immaginato come un gradino

4 Cf. Špidlik, Tomáš: *La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano*. Roma 2008, pp. 389-390.

5 *Climaco, Giovanni: La scala del paradiso*. Milano 2007, p. 482.

della scala che porta al Paradiso, aggiunge: “La cella dell’escicasta è la delimitazione del corpo, ed essa ha al suo interno la dimora della conoscenza”⁶, dove *conoscenza* è la conoscenza di Dio, che finisce, si compie, nel Paradiso. Nell’uso comune la parola *tranquillità* si rivolge soprattutto al campo esteriore grazie al quale è suscitata poi la tranquillità interiore. Ma questa non è una regola di ferro: per quanto le due cose logicamente dovrebbero essere collegate, non è sempre così. Anche la solitudine non è sempre la sorgente della tranquillità, per il fatto che talora l’una e l’altra si confondono. Tuttavia, nonostante questa possibile frattura, la vita escicasta è collegata con la vita nel deserto, con la solitudine, con la tranquillità e con il silenzio.

Già nell’antichità il silenzio era considerato come un valore che non tutti acquistano; gli dà valore il poeta greco Simonide (556 – 468 a.C.), per esempio, e tra i filosofi soprattutto Pitagora, che ad esso dette molto rilievo e che fondò un *genere di vita pitagorico*, che presenta un grande valore anche nel cristianesimo. Per esempio uno degli apoftegmi attribuiti a Arsenio, riportato nel libro *Vita e detti dei padri del deserto*, contiene una lode al silenzio: “Sulla sua bocca c’era sempre stata questa parola: Arsenio, a che sei uscito dal mondo? Di aver parlato mi sono pentito molte volte, mai di aver taciuto”⁷. Quindi, Arsenio, padre dell’escicamo, apprezzava molto il silenzio che, infatti, è parte sostanziale di questa prassi ascetico-spirituale⁸. San Basilio nelle sue opere ascetiche ripetutamente sottolinea l’importanza del silenzio. Il silenzio per la vita nella comunità, nelle Regole Ampie: “Certo, è bene che chi entra si eserciti anche al silenzio. Con questo, daranno grande prova di padronanza di sé, da un lato, col dominare la lingua, e dall’altro, nella quiete, intensamente e senza distrazioni, impareranno da quelli che sanno usare sapientemente della parola, come pure si

6 *Ibid.* p. 483.

7 *Vita e detti dei Padri del deserto/I* a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p. 110.

8 Cf. Špidlík, *Tomaš*: Il Monachesimo. Roma 2007, pp. 170 -171.

debba interrogare e rispondere a ciascuno⁹; il silenzio nella preghiera: con la stessa intensità san Basilio ne evidenzia l'importanza, e scrive che in quel momento, quando si riunisce la comunità cristiana per la salmodia, occorre che coloro che sono presenti tacciano in devoto silenzio lasciando suonare solo la voce dello Spirito¹⁰. Il silenzio, infine, come già accennato secondo san Basilio va praticato anche per giungere a imparare come si debba parlare. Per chiarire questa regola usa due citazioni della Bibbia: *Perciò il prudente in questo tempo tacerà, perché sarà un tempo di sventura* (Am 5, 13) e: *Ho detto: Veglierò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua; porrò un freno alla mia bocca mentre l'empio mi sta dinanzi* (Ps 38, 2).

Non mancano gli apoftegmi che esprimono il valore spesso eroico del silenzio. Uno di questi apoftegmi recita: "Raccontavano che il padre Agatone visse tre anni con un sasso in bocca, finché non riuscì a praticare il silenzio"¹¹. Un altro apoftegma è attribuito allo stesso padre Agatone, quando lui e un altro padre del deserto praticavano l'ascesi del silenzio anche compiendo un lavoro che richiede l'uso della parola: "Raccontavano di lui e del padre Ammonio che, quando vendevano della merce, essi dicevano il prezzo una volta sola, e prendevano in silenzio e con pace ciò che veniva loro dato; e quando a loro volta volevano comprare qualcosa, porgevano in silenzio ciò (il denaro) che veniva loro richiesto, e ritiravano la merce, senza dire una parola"¹².

La capacità di usare la lingua fa parte della dignità umana ma nello stesso tempo il fatto stesso di avere questa facoltà fa rendersi conto dell'importanza del silenzio, di tacere. Di solito non sono numerosi i momenti della vita nei quali bisogna tacere, come quando parla qualche persona di grande importanza, per ascoltarlo e far ascoltare anche

9 *Basilio di Cesarea: Opere ascetiche*. Torino 1980, p. 258.

10 Cf. *Ibid.*, p. 423.

11 *Vita e detti dei Padri del deserto*/I a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p. 119.

12 *Ibid.*, p. 119.

gli altri, e quando si ascolta la parola di Dio durante la liturgia; ma fra gli uomini d'alto livello spirituale nella storia dell'ascetismo troviamo casi di forme eroiche della pratica del silenzio, da parte di persone che cercavano in tutti i modi di distaccarsi dai contatti umani per trovare il contatto con Dio-persona. Riguardo all'atteggiamento descritto ci si può domandare però se questo tipo di asceti non impedisca di rivelarsi allo Spirito che ci può parlare attraverso gli altri. Si risponde semplicemente che tra tutte le parole ispirate quelle più eccellenti sono quelle che possiamo ascoltare nel silenzio del nostro cuore: queste sono proprio la voce di Dio dentro di noi¹³. L'ascolto di Dio è possibile grazie a tre atteggiamenti, oltre al silenzio. Tre infatti sono le condizioni tramite le quali l'escicasta prepara il cuore alla preghiera incessante. La prima condizione è *amerimnia*, la seconda è *nepsis* e la terza è *presochè*.

2. L'amerimnia

L'amerimnia è il silenzio interiore, la pace interiore. Si tratta dell'arte di coltivare l'ambito del nostro cuore, legata al fatto che dentro di noi si svolgono discorsi diversi che ci disturbano e che bisogna imparare a tenere lontani, per raggiungere quel silenzio. L'escicasta è quindi la persona che cerca di coltivare il proprio cuore così da evitare le preoccupazioni e i pensieri che lo disturbano. *Amerimnia* è silenzio interiore, è indifferenza, distanza dalle cose inutili, oziose e spiritualmente dannose. L'amerimnia è solo un mezzo per aiutare la preghiera del cuore, non è *apatheia*, che per i filosofi era un punto di arrivo e portava con sé anche noncuranza e accidia¹⁴. Secondo Giovanni Climaco essa si riferisce alle cose materiali e anche immateriali. “Un piccolo capello irrita l'occhio, e una piccola preoccupazione fa scom-

13 Cf. Špidlik, Tomáš: La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano. Roma 2008, pp. 392-393.

14 Cf. *Ibid.*, pp. 393-394.

parire l'*hesychía*. L'esichia è infatti eliminazione dei pensieri e rinuncia a preoccupazioni anche ragionevoli¹⁵. Una preoccupazione minima può togliere completamente la pace interiore. Per questo, ci insegna Giovanni Climaco, è necessario eliminare tutti i ragionamenti inutili e le parole. Quindi, la pratica dell'*amerimnia* è il primo compito di un esicasta.

Le decisioni più importanti nella nostra vita devono essere prese nel silenzio interiore. Nel silenzio l'uomo contempla, riflette e prende le decisioni. I nemici di questo silenzio si trovano fuori, ma soprattutto dentro di noi. Da fuori ci attaccano ogni giorno numerosi obblighi, preoccupazioni e stimoli, collegati con la nostra vita sociale e professionale. Dentro sentiamo risuonare le diverse tendenze personali e cattive abitudini. Giovanni Climaco dice: "Principio dell'esichia è lo scacciare rumori che turbano il profondo dell'anima, il suo fine non è temere gli strepiti, ma rimanere insensibile in mezzo a questi"¹⁶. Ciò vuol dire che fondamentale per *l'esichia* è il silenzio nel profondo dell'anima, che rende possibile l'assenza di turbamenti e di distrazioni. Nel intimo della persona umana bisogna dunque coltivare uno spazio, dove l'anima si senta bene. Si tratta di una sensazione profonda e stabile che prova colui che vive la gioia silenziosa della sua vocazione nonostante le difficoltà della vita quotidiana. In ogni vocazione sentirsi bene significa andare nella via della vita con la consapevolezza della presenza in se stessi della volontà di Dio, percepire nel silenzio e la pace la sua presenza. Questa sensazione non ha niente in comune con un sentimento piacevole, come quelli dove si immergono alcune persone per cercare di dimenticare i loro obblighi e impegni; non ha niente in comune con la sensazione che l'uomo sperimenta dopo un buon pranzo o un bicchiere di vino.

15 *Climaco, Giovanni: La scala del paradiso*. Milano 2007, p. 493.

16 *Ibid.*, p. 482.

L'amerimnia come silenzio interiore, secondo Giovanni Climaco, deve soddisfare ad alcuni requisiti: “Nessuno osi cercare di mettersi sulle tracce dell'*esichia*, se è ancora in preda alla collera, alla presunzione, all'ipocrisia e al rancore, perché ne ricaverebbe solo follia. Chiunque si sia purificato da queste passioni, allora saprà ciò che gli è utile”¹⁷. Segni dell'*amerimnia* sono secondo Giovanni Climaco i seguenti: mente insonne, pensiero purificato, rapimento nel Signore, desiderio della morte, preghiera insaziabile, custodia inviolabile, estinzione della fornicazione, ignoranza dell'attaccamento agli affetti, morte al mondo, assenza dell'ingordigia, senso per le cose divine, fonte di discernimento, garanzia delle lacrime, eliminazione della chiacchiera e simili, cose alle quali i più sono soliti essere avversi¹⁸. *L'amerimnia* è una duratura condizione interiore della persona. Secondo Giovanni Climaco è una proprietà stabile di un *esicasta*: “L'*esichia* è un culto ininterrotto a Dio e uno stare alla sua presenza. Il ricordo di Gesù si unisca al tuo respiro, e allora conoscerai il vantaggio dell'*esichia*”¹⁹. La *amerimnia*, come silenzio interno, come coltivazione del cuore è presente anche negli scritti di san Basilio. Quando parla delle condizioni necessarie per diventare discepolo del Signore, egli scrive: “E' impossibile diventare discepolo del Signore per colui che ha attaccamento per qualcuna delle cose presenti, o che tollera qualcosa che, anche per poco, lo distolga dal comandamento di Dio”²⁰. Subito dopo questa regola san Basilio riporta due citazioni della Scrittura. Una è *Chi ama il padre o la madre più di me non è degno di me; chi ama il figlio o la figlia più di me non è degno di me; chi non prende la sua croce e non mi segue, non è degno di me* (Mt 10, 37s). L'altra è: *Allora Gesù disse ai suoi discepoli: Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa*

17 *Climaco, Giovanni*: La scala del paradiso. Milano 2007, pp. 488-489.

18 Cf. *Ibid.*, pp. 488-489.

19 *Ibid.*, p. 494.

20 *Basilio di Cesarea*: Opere Ascetiche. Torino 1980, p. 109.

mia, la troverà (Mt 16, 24s). Il fatto che sia impossibile preparare il nostro cuore alla preghiera incessante, se l'uomo non riesce ad eliminare le preoccupazioni e i diversi disturbi, è commentato, da Giovanni Climaco, così: "Chi vuol presentare a Dio una mente pura ed è agitato perché in preda alle preoccupazioni è simile a colui che, dopo essersi legato i propri piedi in maniera stretta, pensa di camminare velocemente"²¹.

L'*amerimnia* di un esicasta viene espressa anche nel famoso libricino intitolato *Racconti di un pellegrino russo*, in cui il pellegrino desidera fortemente imparare l'arte della preghiera continua, ma non trova chi sappia insegnargliela. Dopo alcuni tentativi sfortunati trova infine uno *starec*²², che lo istruisce così: "Se desideri che la tua preghiera sia autentica, che fruttifichi per la salvezza e che non sia respinta ma ascoltata di Dio, acquista in primo luogo una fede salda, purifica la mente dai pensieri maligni, allontana ogni preoccupazione mondana, fa' del tuo cuore il tempio dello Spirito Santo, mondalo da ogni lascivia e rinnovalo con la purezza e lo zelo, placa la carne con il digiuno e la temperanza, mortificati nei piaceri"²³. Anche qui, quindi, l'*amerimnia* non è scopo, non è punto di arrivo per un monaco o per un *esicasta*. È solo un mezzo, dove può attecchire l'albero della preghiera incessante, che a suo tempo porterà buon frutto. Certo la preghiera si può realizzare anche in un altro ambito, ma il livello non sarà mai dell'intensità che può darle l'*amerimnia*. Un esperto esprime così questo concetto: "Certo pregherò anche nel rumore, ma da parte mia

21 *Climaco, Giovanni*: La scala del paradiso. Milano 2007, p. 493.

22 *Starec*, spesso traslitterato in *starets* (dal russo старец, derivato da старый, *staryj*, *anziano*; femm. старица, *starica*, pl. старцы, *starcy*) è un termine russo che si riferisce ai mistici cristiani ortodossi dotati di particolare carisma e seguito. Il termine non designa necessariamente monaci o religiosi, ma anche contadini o popolani che in seguito a rivelazioni o visioni hanno scelto la via dell'eremitaggio o dell'assistenza ai malati e agli infermi, guadagnandosi la fama di compiere prodigi.

23 *Racconti di un pellegrino russo*, 2004 Roma, pp. 92-93.

cercherò il silenzio completo, per parlare a Dio. Dio risponde specialmente a coloro che si mantengono in silenzio, in un luogo silenzioso. Nell'*esichia*, nel silenzio"²⁴.

3. La *nêpsis*

La *nêpsis* νῆψις - *l'antirresis* ἀντίρρησις, è l'arte di proteggere, vigilare, custodire il cuore contro gli attacchi esterni del demonio. Si tratta di realizzare l'appello di san Pietro nella sua prima lettera: *Siate temperanti, vigilate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare* (1 Pt 5,8). In questo compito di custodia l'uomo non incontra soltanto le difficoltà naturali del suo ambiente, preoccupazioni e impegni. Non trova solo richiami di vissuto e interferenze interiori, che si fanno sentire soprattutto durante i momenti di silenzio, ma incontra anche il nemico della nostra anima, che vuole derubare l'uomo della pace interiore. Nel già citato libro *Vita e detti dei padri del deserto* troviamo uno degli apoftegmi attribuiti al padre Agatone: i fratelli gli chiedono: "Padre, nella vita spirituale quale virtù richiede maggiore fatica? Dice loro: Perdonatemi, ma penso non vi sia fatica così grande come pregare Dio"²⁵. Questo ci risulta anche nella nostra propria esperienza; quando vogliamo pregare, vengono tante idee che ci disturbano. I padri del deserto erano convinti, che sono proprio i nemici della nostra anima ad attaccarci; poiché essi da nulla sono così ostacolati come dalla preghiera. Secondo i padri, "qualsiasi opera l'uomo intraprenda, se persevera in essa, possederà la quiete. La preghiera invece richiede lotta fino all'ultimo respiro"²⁶. La *nêpsis*, l'arte del proteggersi contro gli attacchi esterni, è un tema frequente della letteratura monastica, nella quale si possono trovare,

24 *Emilianos del Monte Athos*: Catechesi della preghiera del Cuore. Roma 2013, p. 35.

25 *Vita e detti dei padri del deserto/I* a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p. 117.

26 *Ibid.*, p. 117.

ad esempio, le testimonianze di Evagrio Pontico e Giovanni Cassiano a riguardo. Questi due autori nelle loro opere presentano otto spiriti di malvagità, che ci attaccano e che sono quelli che gli Occidentali chiamiamo comunemente atti e pensieri cattivi, che in gran parte attribuiscono al cuore, cioè vedono come provenienti da dentro l'uomo:

1. La incontinenza del ventre;
2. Lo spirito di fornicazione;
3. L'amore per il denaro;
4. L'ira;
5. La tristezza;
6. L'accidia;
7. La vanagloria;
8. La superbia.²⁷

Quindi i monaci, che cercavano di imparare l'arte della preghiera continua dovevano proteggere il loro cuore contro i nemici delle anime, nemici che imparavano a distinguere, e per questo erano chiamati *combattenti*²⁸.

Leggiamo che i monaci devono combattere in prima linea su due fronti, all'interno e all'esterno di loro stessi, perché le tentazioni da vincere si presentano in mille modi diversi, a seconda delle circostanze e delle disposizioni della persona. Evagrio Pontico parla di guerre materiali e immateriali. Secondo lui le tentazioni aumentano con il crescere della vita spirituale; il progresso dell'anima tramite la preghiera incessante si può quindi misurare dalla forza degli attacchi di demoni. Giovanni Cassiano aggiunge che questo combattimento costituisce un mezzo della Provvidenza per perfezionare spiritualmente gli uomini. Dadišo Quatraya è convinto che tutte le guerre sono non solo contro l'amore di Dio, ma contro la preghiera²⁹.

²⁷ Cf. Pontico, *Evagrio*: Gli otto spiriti della malvagità. Torino 1996, pp. 35-59.

²⁸ In greco: *agonizomenoi, agonistai*.

²⁹ Cf. Špidlík, *Tomáš*: Il Monachesmo. pp. 158-160.

Evagrio Pontico distingue diversi tipi di attacchi demoniaci, che cambiano secondo il soggetto attaccato, per cui contro coloro che sono nel mondo i demoni lottano prevalentemente facendo uso della dipendenza degli uomini dagli oggetti, ma contro i monaci combattono per mezzo dei pensieri, dato che a motivo della solitudine sono privi di oggetti. E quanto è più facile peccare in pensieri che in atti, tanto la guerra sostenuta dai monaci nei pensieri è più ardua di quella che ha luogo per mezzo degli oggetti³⁰. Da queste e altre osservazioni risulta che i *logismoi*, i diversi pensieri cattivi, hanno la loro origine “fuori di noi”³¹, nella visione orientale.³²Nelle vite dei monaci sono tanti gli episodi edificanti che riguardano il loro equilibrio quasi paradisiaco. I racconti possono presentarsi come esagerazioni, ma il messaggio che portano è giusto: qui la parola *apatheia*, che vi è usata, non ha il senso che le davano i filosofi, perché è un senso inaccettabile per il cristiano, dunque i racconti cambiano il contenuto che la parola esprimeva e con essa, anzi, presentano un ideale della perfezione monastica. L'*apatheia*, non è assenza di sofferenza, neppure assenza di *logismoi*, di pensieri cattivi suggeriti dai demoni. L'*apatheia* è una forza interiore capace di resistere contro i suggerimenti cattivi. Si tratta piuttosto di un fuoco divino, pienezza della carità che opera dentro l'uomo. Grazie ad essa, non c'è più posto nell'anima per il peccato e le sue conseguenze³³.

30 Cf. Pontico, *Evagrio*: Trattato pratico. Magnano BI 2008, p. 177.

31 Špidlík, Tomáš: Il Monachesmo. Roma 2007, p. 162.

32 La visione occidentale e quella orientale dell'origine delle tentazioni e della causa di atti e pensieri cattivi degli uomini, una opposta all'altra, in realtà pongono l'attenzione su due aspetti diversi della stessa cosa: dato il fatto che il male originariamente era fuori di noi e che col peccato originale è entrato anche in noi, nei due casi si mette in rilievo o l'aspetto dell'azione degli spiriti malvagi su di noi, causa originaria del male e che sono continue cause esterne che agiscono direttamente o indirettamente contro l'uomo, approfittando della sua natura corrotta, debole; o si mette in rilievo l'aspetto dell'azione di consenso o di dissenso che l'uomo è chiamato a scegliere di fronte a ogni sollecitazione, anche indiretta, del male.

33 Cf. *Ibid.*, p. 164.

Custodire la porta del nostro cuore contro i pensieri cattivi era al centro dell'attenzione dei monaci. Metodo di come proteggere il proprio cuore era la capacità di rispondere prontamente contro qualunque pensiero o suggerimento cattivo, diabolico, ricorrendo ai testi sacri. Si tratta soprattutto di testi scritturistici, che Evagrio chiama *antírresis*. Nella sua opera *l'Antirrétikos* egli ci offre 487 testi scritturistici che hanno questo ruolo di protezione. Usare le espressioni scritturistiche contro la tentazione del diavolo è il metodo impiegato anche da Gesù quando viene tentato nel deserto (cf. Mt 4, 3-11). Esempi del tipo di battaglia, contro i nemici della nostra anima vengono fatti anche tramite alcuni apoftegmi. “Disse il padre Antonio al padre Poemen: *Questa è l'opera grande dell'uomo: riconoscere su di sé il proprio peccato davanti a Dio; e attendersi tentazioni fino all'ultimo respiro*”³⁴. Egli disse ancora: “Nessuno, se non tentato, può entrare nel regno dei cieli; di fatto – dice – toglie le tentazioni, e nessuno si salva”³⁵. “Un giorno i demoni assalirono Arsenio nella sua cella per tormentarlo; giunsero frattanto coloro che lo servivano e, stando fuori dalla cella, lo udirono gridare a Dio: *O Dio, non mi abbandonare; non ho fatto niente di buono ai tuoi occhi, ma nella tua bontà concedimi di cominciare*”³⁶.

Poiché è evidente che non tutti i monaci o tutte le persone che volevano praticare la preghiera esicastica e che quindi desideravano proteggere il loro cuore disponevano di un così grande bagaglio di citazioni scritturistiche, entrò nell'uso anche la cosiddetta preghiera di Gesù, che consiste nell'invocazione litanica: *Signore Gesù Cristo, Figlio del Dio vivente, abbi pietà di me peccatore*, essa poteva pienamente sostituire testi scritturistici ben definiti e ancora oggi potremmo impiegarla tutti noi. Per riassumere l'idea della *nêpsis* e della sua impor-

34 *Vita e detti dei padri del deserto*/I a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, pp. 84-85.

35 *Ibid.*, p. 85.

36 *Ibid.*, pp. 97-98.

tanza nella preghiera, si dirà dunque che i padri della vita spirituale e della preghiera sottolineano la vigilanza e l'attenzione che occorrono per custodire il nostro cuore, che è in diversi modi attaccato da fuori. E che si tratta come di un combattimento che dura per tutta la vita: l'archimandrita Emilianos ammonisce: Il campo di battaglia è il cuore umano, perché proprio lì si scoprono gli ostacoli: la mia ignoranza e la mia dimenticanza, tanto che non trovo nemmeno un momento nella mia vita per commemorare di Dio³⁷.

4. Prosoché

Prosoché (προσοχή) significa attenzione, vigilanza, cura di sé: dove *se stesso*, nei padri, è rappresentato dal proprio cuore. Il cuore, coltivato con l'*amerimnia* e custodito con la *nêpsis* è pronto per la preghiera. Le due parole προσοχή, attenzione, e προσευχή, preghiera, si somigliano e forse non per caso. Troviamo che gli esicasti hanno scritto dei trattati sull'*attenzione* e sulla *preghiera*³⁸, unendo i due temi, per dire proprio che la preghiera richiede una attenzione particolare. Arrivare a certa attenzione significa aprirsi alla preghiera, e già questo è pregare. Anche Evagrio Pontico era convinto che preghiera e attenzione (sensibilità percettiva) sono strettamente collegate, perché solo nel silenzio che dispone alla percezione, nascono i pensieri tramite i quali Dio ci parla e che attirano l'anima dell'uomo. I pensieri, che nascono nel cuore così preparato, sono già preghiera.

Ci sono tre tipi di attenzione.

1. Un primo tipo di attenzione, apparente, si ha quando le labbra recitano qualcosa, che la mente (il cuore) non segue. Su di questo dice san Giovanni Crisostomo: „Molti entrano in chiesa;

37 Cf. *Emilianos del Monte Athos*: Catechesi della preghiera del Cuore. Roma 2013, p. 46.

38 Cf. *Špidlik, Tomáš*: La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano. Roma 2008, p. 397.

recitano innumerevoli versetti della preghiera, poi vanno via; ma non sanno ciò che hanno detto. Le loro labbra si agitano e il loro orecchio non ascolta. Tu stesso non ascolti la tua preghiera e vorresti che Dio l'esaudisca?³⁹.

2. Il secondo tipo di attenzione è fare caso a come procedono la *meditazione* o *contemplazione*. Così non si segue la lettera delle preghiere già scritte, perché la mente diventa libera di scegliere quello che vuole sviluppare e su quale aspetto meditato o contemplato vuole concentrarsi. Secondo indicazioni tardive l'orante dovrebbe fermarsi sulla parola o sul contesto che lo tocca di più e che gli parla di più. A questo proposito i maestri spirituali più moderni (sant'Ignazio) danno rilievo alla regola di fermarsi per godere di luoghi, frasi o parole del testo che ci parlano o che sentiamo come echi di verità più intensi.
3. Il terzo tipo di attenzione si presenta in Oriente definito dall'espressione *attenzione al cuore* e in Occidente da quella di attenzione *mistica* o *affettiva*. Secondo san Basilio questa è l'attenzione che contrasta la distrazione, una dispersione che viene dalla pigrizia dello spirito, perché lo spirito pigro non si occupa delle cose necessarie. La pigrizia viene per noncuranza, per mancanza di fede nella presenza di Dio. Basilio per questo sottolinea l'importanza di curare il vivo sentimento della presenza di Dio⁴⁰.

Riguardano l'attenzione anche numerosi apoftegmi attribuiti a sant'Antonio: "Il padre Antonio, volgendo lo sguardo all'abisso dei giudizi di Dio, chiese: *O Signore, come mai alcuni muoiono giovani, altri vecchissimi? Perché alcuni sono poveri, e altri ricchi? Perché degli empi sono ricchi e dei giusti sono poveri?* E giunse a lui una voce che disse: *Antonio, bada a te stesso. Sono giudizi di Dio questi: non ti*

39 *Ibid.*, p. 397.

40 Cf. *Ibid.*, p. 398.

*giova conoscerli*⁴¹. Anche un altro apoftegma sottolinea l'importanza dell'attenzione interiore: „Un tale chiese al padre Antonio: *Che debbo fare per piacere a Dio?* E l'anziano gli rispose: *Fa' quello che io ti comando: dovunque tu vada, abbi sempre Dio davanti agli occhi; qualunque cosa tu faccia o dica, basati sulla testimonianza delle Sante Scritture; in qualsiasi luogo abiti, non andartene presto. Osserva questi tre precetti, e sarai salvo*⁴². Proprio questo tipo di attenzione è espressa nella Bibbia: avere sempre davanti ai nostri occhi la fede, percepire attentamente la presenza di Dio, come recita per esempio il Salmo 15: *Io pongo sempre innanzi a me JHWH, sta alla mia destra, non posso vacillare* (Sal 15, 8) .

Quello che dovrebbe caratterizzare ogni esicasta è l'attenzione alla presenza di Dio nel suo cuore. Tanto è importante questo aspetto della preghiera che secondo l'archimandrita Emilianon l'attenzione è come la respirazione: “Scoprirò che è esattamente nel momento intermedio, quello della sospensione della respirazione, tra l'inspirazione e l'espiazione, che si situa il silenzio. Se non apprendo bene a respirare, la mia vita, la mia respirazione e la mia preghiera saranno disturbate⁴³.”

Stare attento è come trovarsi davanti alle porte del Cielo. Si prova gioia, piacere, calore gradevole: stare attento significa restare in silenzio per ascoltare la voce di Dio. “Faccio silenzio e mi rallegro. Possiedo in me un dolce calore, che è anche corporeo. Avverto come un'impressione di rilassamento, di riposo. Ho voglia di pregare, e tuttavia non voglio pregare, voglio semplicemente attendere Dio⁴⁴.”

L'esempio per eccellenza di un silenzio attento è quello della Vergine Maria, che tace per meglio *conservare e meditare nel suo cuore* tutti gli eventi che vive. Nella vita monastica, un tale silenzio attento trova molte applicazioni: durante l'ufficio liturgico, nella lettura divina o

41 *Vita e detti dei padri del deserto/I* a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p. 84.

42 *Ibid.*, Roma 1975, p. 84.

43 *Emilianos del Monte Athos: Catechesi della preghiera del Cuore*. Roma 2013, p. 36.

44 *Ibid.*, p. 43.

nelle letture spirituali. La Bibbia stessa invita l'uomo ad un silenzio di attento ascolto davanti a Dio: *Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta!* (I Sam 3,9). L'attento silenzio di ascolto è un mezzo per perfezionare la condizione di dialogo dell'uomo. Le teorie sul silenzio si prefiggono proprio questo, di imparare cioè a misurare le parole tramite l'esercizio del tacere⁴⁵.

San Basilio inoltre vede nelle chiacchiere un grande pericolo, perché deruba l'attenzione. E il pericolo è ancora più grande, quando le parole che si usano sono indirizzate contro il fratello. Per questo nelle sue Regole brevi scrive: *Chi dice male in segreto del suo prossimo, io lo scaccio via*. E altrove è detto: *non ascoltare volentieri il maldicente per non essere tolto di mezzo*⁴⁶. Il silenzio attento e prudente accompagnava i padri del deserto. Di solito parlavano poco e raramente rispondevano subito alle domande. Anche abba Pambone non parla subito, se Dio non gli dà certezza del giusto parlare, un apoftegma racconta come alcuni monaci, uno dopo l'altro, lo interrogassero con diverse domande. "Ma benché gli ponessero molte domande, non diede loro risposta. Dopo quattro giorni, stavano per partire, e i chierici li consolavano dicendo: Non rattristatevi fratelli; vi ricompenserà Iddio. È così abitudine dell'anziano di non parlare subito, se Dio non gli dà una certezza"⁴⁷.

Anche per imparare a parlare bisogna dunque esercitarsi al silenzio. Come in architettura esiste la legge di proporzionalità, tutto cioè è progettato secondo le proporzioni reciproche delle cose, per cui le case hanno certa proporzione con le strade, i negozi con le piazze e così via, allora gli autori spirituali sono convinti che anche nel silenzio e nel parlare debba esistere questa legge della proporzionalità. Le parole efficaci devono essere precedute dal silenzio, le parole delicate del Signore devono essere preparate con l'attenzione silenziosa.

45 Cf. Špidlík, Tomáš: *Il Monachesimo*. Roma 2007, pp.172-175.

46 Cf. *Basilio di Cesarea: Opere ascetiche*. Torino 1980, p. 352.

47 Cf. *Vita e detti dei padri del deserto/2* a cura di Luciana Mortari, Roma 1975, p.

Durante una quaresima, Gregorio di Nazianzo decise di custodire il silenzio più assoluto e giustificò la decisione così: “Ho immolato la mia lingua a Cristo durante il digiuno e le ho reso vita quando Cristo è risuscitato. La ragione del mio silenzio era di offrire un sacrificio, uno spirito privo di ogni mezzo di esprimersi, per poter offrire ora delle parole purificate⁴⁸. Molti monaci hanno seguito questo esempio. Quindi, il collegamento esistente di relazione tra la προσοχή - attenzione, e προσευχή – preghiera si può applicare anche alla relazione tra il silenzio attento e le parole dette esplicitamente.

Conclusiones

Nel presente articolo abbiamo illustrato alcuni aspetti della pace interiore, che molti religiosi nell’Oriente cristiano raggiungevano e raggiungono anche oggi attraverso una pratica ascetico-spirituale chiamata esicasmo; si tratta di una certa condizione dell’anima che si conforma come l’arte di coltivare l’ambito del proprio cuore (*l’amerimnia*), per il quale, poiché comunque il cuore non rimane senza disturbi e attacchi esteriori, occorre acquistare anche l’arte di custodirlo (*népsis*). Il cuore così coltivato e custodito porta all’attenzione interiore verso Dio (*prosoché*), che permette la preghiera incessante.

Così vogliamo affermare, che questo modo di coltivare il bene interiore, che procura la pace interiore, è l’unica premessa per ottenere una pace esteriore costante e vera.

48 Špidlík, Tomáš: Il Monachesimo. Roma 2007, p. 175.

Bibliografia

- BASILIO DI CESAREA, *Opere Ascetiche*, Torino 1980
BRIANCHANINOV, I., *On the Prayer of Jesus*, London 1965
CLIMACO, G., *La scala del paradiso*, Milano 2007
CRISOSTOMO, G., *Le catechesi battesimali*, Milano 1998
DI VALAMO, C., *L'arte della preghiera*, Torino 1980
EMILIANOS DEL MONTE ATHOS, *Catechesi della preghiera del Cuore*,
Roma 2013
EUSEBIO DI CESAREA, *Dimostrazione evangelica*, Milano 2000
MELONI, P., *Il profumo dell'immortalità*, Roma 1975
ORIGENE, *La preghiera*, Roma 1997
PONTICO, E., *Gli otto spiriti della malvagità*, Roma 2010
PONTICO, E., *Trattato pratico*, Magnano 2008
Racconti di un pellegrino russo, Roma 2004
ŠPIDLIK, T., *Il Monachesimo*, Roma 2007
ŠPIDLIK, T., *La preghiera secondo la tradizione dell'Oriente cristiano*,
Roma 2008
Vita e detti dei Padri del deserto^{1,2}, a cura di Luciana Mortari, Roma
1975.