

HESYCHÍA: FUGE, TACE, QUIESCE

COMPARAZIONI PER ANALOGIA

Gli hesycasti praticano la cosiddetta preghiera di Gesù o preghiera del cuore, che consiste nella ripetizione incessante della stessa formula, detta monológhistos proseuché (μονολόγιστος προσευχή) secondo il ritmo del proprio respiro:

"Signore Gesù Cristo, figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore",

in greco:

Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ Θεού ελέησον με τον αμαρτωλό,

“Κύριε Ιησού Christé, ié Theóú eléeson me ton amartoló”.

Spesso ripetuta in posizione seduta, portava alcuni monaci anziani ad assopirsi con la testa sul petto.

Un monaco ostile alla vita hesycasta fu Barlaam Calabro (Seminara, 1290 – Avignone, 1348) al secolo Bernardo Massari, conosciuto anche come Barlaam di Seminara o Barlaam di Calabria; è stato un monaco, vescovo, matematico, filosofo, teologo e studioso della musica bizantino. Uomo di vasta cultura, fu maestro di lingua e di letteratura greca di Francesco Petrarca e di Giovanni Boccaccio, rivoluzionò l'aritmetica, scrisse di musica; ma fu anche profondo teologo. Accusò con sarcasmo gli hesycasti di praticare l'onfaloscopia, ossia la contemplazione del proprio ombelico. Ομφαλόψυχοι **Omphalopsychoi** da ομφαλός, *omphalós* «ombelico» e ψυχή, *psyché* «anima»; ovvero: con l'anima dentro l'ombelico.

Hamsa Upaniṣad

l'anima individuale, simile a un uccello migrante d'esistenza in esistenza
fin quando non raggiunga la liberazione,
ossia finché non riconosca la propria identità
con il Brahman, o Siva, il Supremo Spirito,
e non abbandoni la ninfea del cuore,
dove risiedono le passioni
e i condizionamenti propri dell'individualità.

I mezzi per raggiungere lo scopo sono lo studio e le pratiche yogiche. In particolare viene raccomandata la ripetizione del mantra **Hamsa, Hamsa. Ham nell'inspirazione, So nell'espiazione**, ma nell'iterazione può essere inteso anche come **So 'ham, So 'ham (Quello son io)**. *Hamsa* può intendersi tanto quanto l'uccello migratore, legato per una zampa, che attende di essere liberato per prendere il suo volo, tanto come

So 'ham, cioè: “io (sono) Lui”, “io non sono distinto da Lui”, dal Signore.

Nel perfetto raccoglimento, il respiro, fattosi impercettibile, diventa preghiera, e l'anima liberata si libra nell'aria come una bianca oca selvatica: hamsa.

Le due sillabe di questa parola dal significato spirituale risuonano misticamente, in modo inudibile, col ritmo stesso del respiro: **ham-sah-ham-sah-ham-sah...**,

mutate per eufonia in **ham-so-ham-so...** finché, nella percezione interiore, esse non suonano in modo diverso e tuttavia uguale: **so'ham-so'ham-so'ham...**

Il respiro si è fatto preghiera e dice: «Io sono Lui».

STEFANO PIANO, *Il cosmo dello Yogin. Dominio del corpo e controllo della mente nelle tradizioni religiose dell'India*, in <http://www.yoga.it>.

SAN MASSIMO IL CONFESSORE

L'uccello legato a una zampa
quando tenta di spiccare il volo
è tratto a terra dal legaccio;
la mente che
non ha raggiunto l'invulnerabilità dalle passioni,
per quanto s'innalzi alla conoscenza delle realtà celesti,
è sempre risospinta indietro verso la terra dalle passioni stesse.

SAN MASSIMO IL CONFESSORE (580-662). *Quattro centurie sull'amore, Capita de charitate*, in PG 90, 959-1080

APPROFONDIMENTI.

Il termine greco *hesychía* viene tradotto in latino con *quies, pax, tranquillitas, silentium*. Al significato di tranquillità, come stato d'animo e condizione stabile del cuore necessaria per la contemplazione, si affianca il distacco dal mondo, nella doppia accezione di solitudine e silenzio.

L'*hesychía* si presenta come il mezzo eccellente per raggiungere il *fine* dell'unione con Dio nella contemplazione, attraverso la preghiera o l'orazione ininterrotta: è l'atteggiamento di chi nel proprio cuore si pone alla presenza di Dio. Per cogliere i vari aspetti dell'*hesychía* che il monaco è chiamato ad esprimere possiamo riferirci alla vita di Arsenio (354-445), il padre degli anacoreti. Ecco come viene raccontata la sua vocazione all'*hesychía*:

Abbà Arsenio, quando ancora abitava nel palazzo imperiale, pregò Dio con queste parole: "Signore mostrami la strada che conduce alla salvezza". E una voce si rivolse a lui e disse: "Arsenio fuggi gli uomini e sarai salvato". Lo stesso, divenuto anacoreta, nella sua condizione di eremita, di nuovo rivolse a Dio la stessa preghiera, e intese una voce che gli disse: "Arsenio fuggi (il mondo), resta in silenzio e riposa nella pace (hesychía)". È da queste radici che nasce la possibilità di non peccare.

Quest'ultima frase è all'inizio della vocazione degli esicasti: *Fuge, Tace, Quiesce*; ovvero: fuggi, sta in silenzio, riposa. La fuga dal mondo, il silenzio e la pace interiore sono i tre atteggiamenti che danno forma allo stato di vita del monaco, in particolare dell'anacoreta.

L'*hesychía* come solitudine non significa una mera fuga dal mondo, ma una certa stabilità in un determinato luogo solitario. Questa esigenza è espressa con una famosa formula che poi è divenuta tradizionale:

Rimani nella tua cella, resta nel tuo eremo, ed essa ti insegnerà ogni cosa.

La solitudine può esprimersi pure in un atteggiamento di continuo pellegrinaggio da un luogo ad un altro. La solitudine esteriore è importante, ma più necessaria è la solitudine del cuore. Qui si gioca l'autentica *hesychía*, ovvero l'eremitismo o l'anacoresi interiore, il monachesimo del cuore, il solo che può condurre alla *Preghiera a Gesù*, che diventerà la formula giaculatoria.

Solitudine e silenzio praticati rappresentano per i Padri del deserto il momento fondamentale dell'*hesychía* del corpo, dell'*hesychía* esteriore. Una quiete che, seppure esterna, è fondamentale. Infatti, come afferma Macario (300-390):

Nessuno può avere l'hesychía dell'anima, se non si è assicurato dapprima quella del corpo.

Certamente però è l'*hesychía* interiore il cardine essenziale della spiritualità monastica orientale. Interviene quindi una seconda tappa nel metodo hesycastico. La mente pura si appropria della sapienza dei testi ispirati. Origene (185-253) ha fissato nella tradizione il simbolo del "nutrimento spirituale", del "mangiare la Scrittura". L'Eucaristia e la Scrittura sono associate. Dato che la *Bibbia* è una delle "incarnazioni" del Logos divino, la meditazione della Scrittura ci aiuta a scoprire il segreto divino nascosto nel nostro cuore.

Tuttavia, la Scrittura elimina molte distrazioni, ma infine essa stessa ne crea di nuove, perché anch'essa è molteplice: percorrendola la mente salta da un oggetto all'altro e si perde. Proprio per evitare le distrazioni i Padri inventarono le preghiere giaculatorie. Col tempo alcune si imposero, così per esempio il secondo versetto del *Salmo 69*: "O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto". Nella pratica vennero sostituite da una sola "preghiera a Gesù". Essa s'esprime tradizionalmente in questa formula: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me" (*peccatore* – aggiungono i russi). Più sovente si dice la "preghiera di Gesù", traducendo letteralmente il russo *molitva Iisusova*, che a sua volta viene dal greco *euché Iesou* (dove il nome Iesou è un genitivo oggettivo: preghiera a Gesù).

La preghiera conobbe una grande diffusione dal secolo XIV. Gli autori, in specie quelli che sono registrati nella *Filocalia*, ne esaltano l'eccellenza; famoso è l'insegnamento dell'abate Filemone (VI-VII sec.):

Invoca il Signore con slancio: Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me. Fa' questo senza posa, nella chiesa, in casa, sul cammino, durante il lavoro e mentre mangi, sul letto; in breve, dal momento in cui apri gli occhi fino a quando li chiudi.

È nel contesto di questa pratica che si giunge alla formulazione di un metodo corporale o psico-fisico per la preghiera. Il testo classico che ne espone la tecnica è quello del monaco dei primi del XIV secolo Niceforo.

Niceforo il solitario, chiamato anche l'Agiorita o l'Esicasta o Athonita, è il primo autore che parla diffusamente della "preghiera di Gesù" associata alla tecnica respiratoria. Italiano di nascita, come scrive di lui Gregorio Palamas (1296-1359), Niceforo passò all'ortodossia e abbracciò la vita eremitica sul Monte Athos. Raccolse un'antologia di testi patristici sulla virtù della sobrietà, la custodia del cuore. Nei suoi scritti insegna ai principianti il controllo della respirazione per far rientrare l'intelletto, la coscienza personale, nel cuore, centro della natura umana. Il cuore, luogo della presenza reale della grazia divina, ma in se stesso incosciente, mediante la discesa dell'intelletto ne prende coscienza. Il veicolo della discesa dell'intelletto nel cuore è il respiro. L'unione intelletto-cuore riunifica l'essere umano. La prima parte del trattato di Niceforo, la più estesa, è un'esaltazione della vita esicasta, cioè dello stato di sobrietà e d'attenzione. La seconda parte riguarda il metodo respiratorio. Niceforo morì poco prima del 1340. Fu maestro e guida di Gregorio Palamas (1296-1359).

L'esposizione del metodo fisico si trova nell'opuscolo di Niceforo *Discorso sulla sobrietà e la custodia del cuore*:

Siediti in una cella tranquilla, in qualche angolo remoto e fa' quel che ti dico io: chiudi la porta, leva lo spirito al di là di ogni oggetto vano e temporale. Poi appoggia la barba sul petto, volgi lo sguardo dell'occhio corporale con tutta la tua mente in mezzo al ventre ossia sull'ombelico, trattieni il respiro dell'aria che passa per il naso, così che tu non spiri facilmente, e cerca mentalmente dentro le tue viscere, per trovare là il luogo del cuore, dove risiedono le facoltà dell'anima. All'inizio troverai tenebre e spessore impenetrabile. Ma se perseveri, se fai questo esercizio giorno e notte, allora troverai, oh miracolo!, una felicità senza fine. Quando lo spirito troverà il luogo del cuore, vedrà subito cose non mai conosciute prima, vedrà l'aere che esiste nel mezzo del cuore, vedrà se stesso tutto luminoso, pieno di

discernimento. Da quel tempo, qualsiasi pensiero (malvagio) si presenterà, prima che si sviluppi e prenda forma, sarà messo in fuga dall'invocazione del nome di Gesù, che lo scaccia e lo distrugge. Da quel momento lo spirito, pieno di avversione ai demoni, s'infiammerà con quell'ira che è secondo la natura, cioè per combattere i nemici spirituali. Il resto lo imparerai con l'aiuto di Dio, quando ti eserciterai nella custodia della mente, ritenendo Gesù nel cuore, perché fu detto: siediti in cella e questa ti insegnerà tutto.

Roberto Fassi, faceva spesso notare un particolare interessante. Proprio sull'aver frainteso "barba" con "mento", si immagini una lunga barba, si è giunti ad una pratica del tutto anti-fisiologica. Infatti la postura corretta che Niceforo indica è quella conosciuta da tutti i praticanti di yoga dalle prime lezioni sul *prānāyāma*. Invece appoggiando stabilmente il mento sul petto si provoca una chiusura erronea delle vie respiratorie. Causando questa postura grossi problemi e disfunzioni cardio-respiratorie, è stata evidente la contestazione dell'intera pratica hesycastica e l'epiteto dispregiativo di "contemplatori dell'ombelico" affibbiato ai suoi praticanti.

In un altro brano, sempre nel celebre scritto sulla pratica hesycastica, *Discorso sulla sobrietà e la custodia del cuore*, Niceforo invita i lettori ad imparare la tecnica d'orazione e afferma:

Ritorna dunque, o più esattamente torniamo, cari fratelli, a noi stessi, rigettando col massimo disprezzo il consiglio del serpente [...]. Perché non vi è che un mezzo per accedere al perdono e alla familiarità con Dio; prima di tutto, ritornare per quanto è possibile in noi stessi.

Niceforo fa seguire poi un elenco di brani patristici che invitano all'attenzione e alla custodia del cuore e nell'ultima parte dello scritto parla della preghiera e del metodo.

Prima di tutto la tua vita sia tranquilla, libera da ogni preoccupazione, in pace con tutti... Orbene, in quanto a te siediti, raccogli il tuo spirito, introducilo – lo spirito intendo – nelle narici; è appunto questa la via di cui si serve il respiro per arrivare al cuore. Spingilo, forzalo a discendere nel tuo cuore insieme con l'aria inspirata. Quando vi sarà, tu vedrai quale gioia ne consegue: non avrai nulla da rimpiangere... Fratello mio, abitua dunque il tuo respiro a non essere sollecito a uscirne. Agli inizi gli manca lo zelo... per questa reclusione e questo sentirsi alle strette. Ma una volta che abbia contratta l'abitudine, non proverà più alcun piacere a circolare al di fuori, perché il Regno di Dio è dentro di noi e a chi volge verso di lui i suoi sguardi e lo ricerca con preghiera pura tutto il mondo esterno diviene vile e spregevole. Se fin dall'inizio riesci a penetrare con lo spirito nel luogo del cuore che ti ho mostrato, sia ringraziato Dio! Glorificalo, esulta e attaccati unicamente a questo esercizio. Esso ti insegnerà ciò che ora ignori. Sappi che mentre il tuo spirito si trova là, tu non devi né tacere né stare inerte. Ma non avrai altra preoccupazione che quella di gridare: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me". Ma fratello mio, se malgrado tutti gli sforzi non giungi a penetrare nei luoghi del cuore pur seguendo le mie indicazioni, fa come ti dico e, con l'aiuto di Dio, arriverai allo scopo. Tu sai che la ragione dell'uomo ha sede nel petto... Dopo aver bandito da questo luogo ogni pensiero (lo puoi, basta volerlo), donagli l'invocazione "Signore Gesù Cristo abbi pietà di me" e costringiti a gridare interiormente queste parole, escludendo ogni altro pensiero. Quando, col tempo, sarai reso padrone di questa pratica, essa ti aprirà senz'altro l'entrata nel luogo del cuore.

Il testo di Niceforo fu inserito nella famosa *Filocalia* e così si diffuse nell'Oriente bizantino slavo. NICEFORO ATHONITA O HESYCASTA, *Discorso sulla sobrietà e la custodia del cuore* (Niceforo

Athonita, *Tractatus de sobrietate et cordis custodia*, Περί νήψεως και φυλακής καρδίας in PG 147, 945-966; trad. italiana in *La Filocalia*, a cura di Nicodimo Aghiorita e Macario di Corinto, Gribaudi, Torino 1985, III 515-527).

L'Occidente conobbe, nei tempi recenti, la *Filocalia* per mezzo del libretto, di grande successo nelle traduzioni, *Racconti di un pellegrino russo*. Sono numerose anche in lingua italiana le edizioni dei *Racconti di un pellegrino russo*. Tra le più recenti segnaliamo quella introdotta dall'illustre cardinale Tomáš Špidlík, per i tipi della Città Nuova editrice, del 1998. Questa traduzione è curata da Aleksej Pentkovskij e si fonda su un accurato lavoro di critica testuale. L'altra è più recente, del 2005, edita da Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose; ha una introduzione di Antonio Rigo ed è a cura di Adalberto Mainardi.

Alla comparazione tra esicasmo e yoga vengono dedicate sempre più opere e ricerche. Da parte nostra ci limitiamo a questa rapida ricognizione, sottolineando che il metodo adeguato per un tale confronto è quello della analogia, non della ricerca di corrispondenze biunivoche. Non di meno, avendo assunto la corporeità quale luogo di interrelazione dialogica, proseguiamo nel nostro percorso. Tra i tanti citiamo il più interessante, FLAVIO POLI, *Yoga ed esicasmo*, Editrice Missionaria Italiana, Bologna 1981

DAVIDE MAGNI, *Il Corpo nella Preghiera. Itinerari fra Cristianesimo, Buddismo, Taoismo*, in R. Fassi, I. Cuturello, D. Magni, F. Tomatis, *Corpo e preghiera. La via del T'ai Chi Ch'üan*, Città Nuova, Roma 2012, pag 115-121, *passim*.

L'INSEGNAMENTO DI PADRE SERAFINO DEL MONTE ATHOS

L'insegnamento tradizionale si configura propriamente come una trasmissione sapienziale. Questa si svolge formalmente attraverso precise modalità operative che, pur modificandosi in funzione delle diverse tradizioni e dei diversi tipi umani cui tale insegnamento è di volta in volta riferito, ne garantiscono in definitiva la validità e l'efficacia. Conseguentemente, la compromissione della regolarità e della continuità di questa trasmissione compromette, immediatamente ed in egual misura, le possibilità reali di accesso al deposito sapienziale cui l'insegnamento è normalmente preposto ad introdurre - fatti salvi, chiaramente, ulteriori e straordinari interventi epifanici, che dischiudano intuitivamente una parte o l'interezza di tale deposito all'intelligenza del singolo, interventi che dipendono dall'esclusiva ed imperscrutabile Volontà della divina Provvidenza.

Questo brano di Jean-Yves Leloup descrive per via narrativa un esempio di iniziazione esicastica, nell'ambito della tradizione cristiana ortodossa d'Oriente. Non va comunque considerata una trattazione rigorosa dell'argomento. Il suo maggior merito è, più in generale, quello di prendere brevemente in considerazione alcuni aspetti fondamentali dell'insegnamento tradizionale: tra gli altri, la ricerca personale della conoscenza, la valutazione ed accettazione del discepolo da parte del maestro, la dimensione non-libresca dell'insegnamento, la completa remissione all'autorità sapienziale, l'eccedenza della Grazia - elargita nell'intuizione spirituale - rispetto a qualsiasi percorso autonomo di comprensione intellettuale; questi ed altri aspetti segnano caratteristicamente i tratti dell'insegnamento tradizionale, nella sua radicale differenza da qualsiasi forma di educazione profana.

«Quando X, un giovane filosofo francese, arrivò al Monte Athos, aveva già letto un certo numero di libri sopra la spiritualità ortodossa; in particolare, la *Piccola Filocalia della Preghiera del Cuore*, ed i *Racconti di un Pellegrino Russo*. Era stato sedotto, senza esserne stato veramente convinto. Una liturgia vivida nella sua città gli aveva ispirato il desiderio di passare alcuni giorni al Monte Athos, in occasione delle sue vacanze in Grecia, per saperne un poco di più sul metodo della preghiera degli esicasti, quei silenziosi alla ricerca della "hesychía", ovvero della pace interiore.

Dire come arrivò da Padre Serafino, che viveva in un eremitaggio vicino a San Panteleimon, sarebbe troppo lungo. Diciamo solo che il giovane filosofo era un po' stanco. Non trovò monaci "all'altezza" dei suoi libri. Diciamo anche che, sebbene avesse letto molti libri sulla meditazione e la preghiera, non aveva mai veramente meditato, né praticato una forma particolare di preghiera, e quello che chiedeva in fondo non era un discorso sulla preghiera o la meditazione, ma una "iniziazione" che gli permettesse di viverla e di conoscerla dal di dentro, per esperienza e non solo per sentito dire.

Padre Serafino aveva una reputazione ambigua fra i monaci del suo ambiente. Alcuni lo accusavano di levitare, altri che gridava e piangeva, alcuni lo consideravano come un contadino ignorante, altri come un venerabile *staretz* ispirato dallo Spirito Santo e capace di dare consigli profondi così come di leggere nei cuori.

Quando si arrivava alla porta del suo eremitaggio, il padre Serafino aveva l'abitudine di osservare chi era appena arrivato in modo molto impertinente: dalla testa ai piedi per buoni cinque minuti,

senza rivolgergli nessuna parola. Quelli che non scappavano a questo esame, potevano ascoltare la grezza diagnosi del monaco: «*In lei non è sceso oltre il mento*». «*Non parliamone. Quello non è neanche entrato*». «*Lei.. Non è possibile, che meraviglia! E' sceso fino alle sue ginocchia..*». Egli parlava dello Spirito Santo e della sua discesa più o meno profonda nell'uomo. Qualche volta alla testa, ma non sempre al cuore né all'intestino.. Era così che giudicava la santità di qualcuno, secondo il suo grado di incarnazione dello Spirito. L'uomo perfetto, l'uomo trasfigurato, era per lui quello abitato tutto intero dalla Presenza dello Spirito Santo, dalla testa ai piedi. «*Questo l'ho visto una volta sola, nello staretz Silvano - aveva detto. Egli era veramente un uomo di Dio, pieno di umiltà e di maestà*».

Il giovane filosofo non stava per nulla in queste condizioni. Lo Spirito Santo aveva trovato passo in lui solo "*fino al mento*". Quando chiese a Padre Serafino che gli parlasse della preghiera del cuore e della preghiera pura secondo Evagrio Pontico, il padre Serafino cominciò a piangere. Questo non scoraggiò il giovane, che insistette. Poi il padre Serafino gli disse: «*Prima di parlare di preghiera del cuore, per prima cosa devi imparare a meditare come una montagna*». Gli mostrò un'enorme roccia: «*Chiedile come fa a pregare. Poi torna a trovarmi*».

Meditare come una montagna

Cominciò così per il giovane una vera iniziazione al metodo di orazione hesycastica. La prima meditazione che gli avevano proposto si riferiva alla stabilità, alla realizzazione di buone fondamenta. In effetti, il primo consiglio che si può dare a chi chiede di meditare non è di ordine spirituale, ma fisico: *siediti*.

Sedersi come una montagna vuol dire prendere peso, essere pieno di presenza. I primi giorni, era molto difficile per il giovane restare immobile, con le gambe incrociate, con la pelvi leggermente più alta delle ginocchia. Una mattina sentì realmente cosa voleva dire "*meditare come una montagna*". Stare lì con tutto il suo peso, immobile. Formare una sola cosa con lei, silenzioso sotto il sole. La sua nozione del tempo era leggermente cambiata. Le montagne hanno un tempo diverso, un altro ritmo. Stare seduto come una montagna è tenere l'eternità davanti, è l'attitudine giusta per chi vuole entrare nella meditazione: sapere che l'eternità è dietro, dentro e davanti a sé. Prima di costruire una chiesa, è necessario essere pietra, e su questa pietra - questa solidità imperturbabile della roccia - Dio poté costruire la Sua Chiesa, e fece del corpo dell'uomo il Suo tempio. Così il giovane capì il senso delle parole evangeliche: "*Tu sei pietra e su questa pietra costruirò la Mia Chiesa*".

Rimase così molte settimane. L'aspetto più difficile era passare molte ore "*senza fare niente*". Era imparare ad essere, semplicemente stare, senza motivo né obiettivo. Meditare come una montagna era la meditazione stessa dell'Essere, "*del semplice fatto di Essere*", prima di qualsiasi pensiero, di qualsiasi pena o piacere.

Il padre Serafino lo visitava ogni giorno, condivise con lui i suoi pomodori e alcune olive. A dispetto di questo regime così frugale, il giovane sembrava però aver guadagnato peso. Il suo passo era tranquillo. Sembrava che la montagna gli fosse entrata nella pelle. Sapeva accogliere il suo tempo, accogliere lo spazio, stare silenzioso e tranquillo, qualche volta come la terra arida e dura, altre volte come il fianco di una collina che aspetta il raccolto. Meditare come una montagna aveva modificato anche il ritmo dei suoi pensieri. Aveva appreso a "*vedere*" senza giudicare, come se desse a tutto ciò che cresce nella montagna il "*diritto di esistere*".

Un giorno, dei pellegrini, impressionati dalla qualità della sua presenza, lo presero per un monaco e gli chiesero la benedizione. Quando lo scoprì, il padre Serafino cominciò a prenderlo a colpi. Il giovane cominciò a piangere: «*Meno male, credevo che fossi diventato stupido come i ciottoli della*

strada! La meditazione esicasta necessita della stabilità della montagna, però il suo obiettivo non è di fare di te un corpo morto, ma un uomo vivo». [1]

Prese il giovane per il braccio e lo condusse al fondo del giardino, dove fra le erbe selvagge si potevano vedere alcuni fiori: «*Ora non si tratta più di meditare come una montagna sterile. Impara a meditare come un papavero, anche se con questo non devi dimenticare la montagna*».

Meditare come un papavero

Fu così che il giovane imparò a fiorire. La meditazione è prima di tutto un "*fondamento*", e questo era quello che gli aveva insegnato la montagna. Ma la meditazione è anche un "*orientamento*", ed è quello che adesso gli insegnava il papavero: volgersi verso il sole, volgere la parte più profonda di sé verso la luce. Far di ciò l'aspirazione di tutto il proprio sangue, di tutto il proprio vigore.

Questa orientazione verso il bello, verso la luce, qualche volta lo fece arrossire come un papavero. Comprese anche che per rimanere ben orientato, il fiore deve tenere il gambo ben eretto.

Cominciò, quindi a raddrizzare la sua colonna vertebrale.

Questo gli procurò alcune difficoltà, perché aveva letto in alcuni testi della Filocalia che il monaco deve stare leggermente curvo, con lo sguardo rivolto al cuore e all'intestino. Quando chiese un chiarimento al padre Serafino, gli occhi dello *staretz* lo guardarono con malizia: «*Quello era per i forti di altri tempi. Loro erano pieni di energia e ciò era necessario per ricordare loro l'umiltà della loro condizione umana. Curvarsi un po' durante la meditazione non procura nessun danno. Però tu hai molta necessità di energia, e perciò durante la meditazione, drizzati, sii vigile, volgiti dritto verso la luce, però senza orgoglio. D'altra parte, se osservi bene il papavero, t'insegnerà non solo che il gambo è eretto, ma anche una certa flessibilità sotto l'ispirazione del vento, e quindi una grande umiltà*».

In effetti, l'insegnamento del papavero consiste anche nella sua volatilità, nella sua fragilità.

Doveva imparare sia a fiorire, che ad appassire. Il giovane comprese meglio le parole del profeta: "*Tutta la carne è come l'erba, e tutta la sua gloria è quella del fiore dei campi. L'erba si secca, il fiore appassisce. Le nazioni sono come una goccia d'acqua di rugiada sul contorno di una bilancia. I giudici della terra sono appena piantati, appena radicati inaridiscono, e la tempesta li strappa come paglia*" [Is 40].

La montagna gli aveva insegnato il senso dell'eternità, il papavero gli insegnava la fragilità del tempo: meditare è conoscere l'Eterno nella fugacità dell'istante, un istante retto, ben orientato. E' fiorire il tempo in quello che ci è stato dato da fiorire, amare nel tempo quello che ci è stato dato da amare, gratuitamente, senza perché; allora perché cosa fioriscono i papaveri?

Apprese così a meditare "*senza obiettivo né beneficio*", per il piacere di essere e di amare la luce. «*L'amore ha in se stesso la sua ricompensa*», diceva San Bernardo. «*La rosa fiorisce perché fiorisce, senza perché*», diceva anche Angelo Silesio. «*La montagna fiorisce nel papavero* - pensava il giovane. *Tutto l'universo medita in me. Possa io arrossire di allegria tutto il tempo che dura la mia vita*».

Questo pensiero era senza dubbio eccessivo. Il padre Serafino cominciò a scuotere il giovane, e di nuovo lo prese per il braccio. Lo condusse per una strada sterrata fino al bordo del mare, in una piccola baia deserta. «*Smettila di ruminare come una mucca il senso dei papaveri. Acquista anche il cuore marino. Impara a meditare come l'oceano*».

Meditare come l'oceano

Il giovane si avvicinò al mare. Aveva acquistato buone fondamenta ed un'orientazione retta. Stava in buona posizione. Che gli mancava? Che poteva insegnargli lo schizzare delle onde?

Il vento si levò. Il flusso ed il riflusso del mare divenne più profondo e risvegliò in lui il ricordo dell'oceano. In effetti, il vecchio monaco gli aveva consigliato di meditare "*come l'oceano*", e non come il mare. Come aveva indovinato che il giovane aveva passato lunghe ore sul bordo dell'Atlantico, soprattutto di notte, e che conosceva l'arte di mettere in accordo la sua respirazione con la grande respirazione delle onde?

Inspiro, espiro. E poi: sono inspirato, sono espirato. Mi devo lasciare prendere dal respiro, come ci si lascia prendere dalle onde. Fece il morto, portato dal ritmo della respirazione dell'oceano. Questo lo aveva condotto qualche volta sull'orlo di strane dissipazioni. Però la goccia d'acqua che in altro tempo "*svaniva nel mare*" oggi tenne la sua forma, la sua. Era effetto della sua posizione? Del suo radicamento nella terra? Era il ritmo approfondito della sua respirazione che lo prese. La goccia d'acqua conservava la sua identità, e senza dubbio sapeva "*essere una*" con l'oceano. Così il giovane imparò che meditare è respirare profondamente, permettere di andare al flusso e riflusso del respiro.

Imparò ugualmente che, sebbene vi fossero onde in superficie dell'oceano, il fondo dell'oceano continuava ad essere calmo. I pensieri vanno e vengono, noi ci riempiamo di schiuma, però il fondo dell'essere rimane immobile. Meditare a partire dalle onde per lasciarsi annegare e mettere radici nel fondo dell'oceano.

Tutto questo si faceva ogni giorno un poco più vivo, e si ricordò delle parole di un poeta che lo aveva impressionato durante l'adolescenza: «*L'esistenza è un mare pieno di onde che non smettono di levarsi. Di questo mare, la gente normale percepisce solamente le onde. Guarda come dalle profondità del mare appaiono alla superficie onde innumerevoli, mentre il mare resta nascosto in esse*».

Oggi il mare lo percepiva meno "*nascosto nelle onde*", l'unità delle cose sembrò più evidente, senza che ciò abolisse la loro molteplicità. Aveva meno necessità di opporre il fondo e la forma, il visibile e l'invisibile. Tutto costituiva l'unico oceano della sua vita. Nel fondo della sua anima non c'era forse il "*ruhah*", lo "*pneuma*", il grande respiro di Dio?

«*Colui che ascolta attentamente la propria respirazione* - gli disse poi il padre Serafino - *non è lontano da Dio. Ascolta cosa c'è lì, alla fine della tua espirazione che è l'origine della tua ispirazione*». In effetti, c'erano momenti di silenzio molto profondi tra il flusso ed il riflusso delle onde, c'era qualcosa che pareva prendere in sé l'oceano.

Meditare come un uccello

«*Stare sopra buone fondamenta, essere orientato verso la luce, respirare come l'oceano non è in ogni caso la meditazione hesycastica* - gli disse il padre Serafino. *Ora devi imparare a meditare come un uccello*». Lo chiuse così in una piccola cella accanto al suo eremitaggio, dove vivevano due tortore.

Il tubare dei due animali gli sembrò sul momento incantevole, ma non tardò a renderlo nervoso. Sembrava che scegliessero il momento in cui si addormentava per tubare con parole molto tenere. Chiese al vecchio monaco cosa volesse dire tutto ciò, e se la commedia sarebbe durata ancora a lungo. La montagna, il papavero e l'oceano potevano passare - sebbene uno potesse anche restare sorpreso per quello che c'era di cristiano in loro - ma ora proporgli questo languido uccello come maestro di meditazione era troppo.

Il padre Serafino gli spiegò che nell'Antico Testamento la meditazione si esprime con la radice "*haga*", tradotta generalmente in greco da *mélété* - *meletan*, ed in latino da *meditari* - *meditatio*. Nella sua forma primitiva, la radice significa "*mormorare a media voce*". Ugualmente si impiega per designare il verso degli animali, per esempio il ruggito del leone (*Is 31:4*), il cinguettio della

rondine e il canto della colomba (*Is 38:14*), ma anche il grido dell'orso: «*Al Monte Athos non ci sono orsi. Per questo ti ho portato vicino ad una tortora, ma l'insegnamento è lo stesso. Devi meditare con la gola. Non soltanto per accogliere il respiro, ma anche per mormorare il Nome di Dio, giorno e notte*».

Quando sei felice, senza rendertene conto, canterelli; qualche volta mormori parole senza significato, e questo mormorio fa vibrare tutto il corpo di un'allegria semplice e serena. Meditare è mormorare come una tortora, permetti a questo canto che viene dal cuore di andare su, come hai imparato a lasciar salire in te il profumo che viene dal fiore.

Meditare e respirare cantando

«*Senza soffermarti molto sul loro significato, ti propongo di ripetere, mormorare, cantare quello che sta nel cuore di tutti i monaci del Monte Athos: "Kyrie eleison, Kyrie eleison"*».

Questo, al giovane filosofo non piacque molto. In alcuni funerali e matrimoni lo aveva sentito tradotto con "*Signore, pietà*".

Il monaco si mise a sorridere: «*Sì, questo è uno dei significati di questa invocazione, ma ve ne sono ben altri. Vuol dire anche: "Signore, manda il Tuo Spirito", "Che la Tua tenerezza sia su di me e su tutti", "Che il Tuo Nome sia benedetto", e così via. Non cercare però di impadronirti del significato di questa invocazione, esso ti si rivelerà da sé. Per il momento, sii sensibile, e stai attento alla vibrazione che si provoca nel tuo corpo e nel tuo cuore. Cerca di armonizzarla quietamente con il ritmo del tuo respiro. Quando i pensieri ti tormentano, ritorna dolcemente a quell'invocazione, respira più profondamente, tieniti dritto e immobile, e conoscerai l'inizio della "esichia", la pace che Dio dà con generosità a coloro che Lo amano*».

Dopo alcuni giorni, il "*Kyrie eleison*" gli divenne un poco più familiare. Lo accompagnava come il ronzio accompagna l'ape quando fa il miele. Non lo ripeteva sempre con le labbra. Allora il ronzio diventava più interiore, e la sua vibrazione più profonda. Il "*Kyrie eleison*", il cui significato aveva rinunciato a "*pensare*", lo conduceva talvolta in un silenzio sconosciuto, e si ritrovava nell'attitudine dell'apostolo Tommaso, quando vide il Cristo risorto: "*Kyrie eleison, mio Signore e mio Dio*".

L'invocazione lo innalzava poco a poco in un clima d'intenso rispetto per tutto ciò che esiste, ed all'adorazione per ciò che è nascosto nella radice di tutta l'esistenza. Padre Serafino allora gli disse: «*Ora non sei lontano dal meditare come un uomo. Debbo insegnarti la meditazione di Abramo*».

Meditare come Abramo

Fin qui, l'insegnamento dello *staretz* era di ordine naturale e terapeutico. Secondo la testimonianza di Filone di Alessandria, gli antichi monaci erano, appunto, "*terapeuti*". Ma per condurre all'illuminazione, il loro ruolo era di curare la natura; di metterla, cioè, nelle migliori condizioni per poter ricevere la Grazia, che non contraddice la natura, ma la restaura e la completa.

E' quello che faceva il vecchio monaco con il giovane filosofo, insegnandogli un metodo di meditazione che alcuni potrebbero chiamare "*puramente naturale*". La montagna, il papavero, l'oceano, l'uccello, erano altrettanti elementi della natura che ricordano all'uomo che deve andare più lontano, ricapitolare i differenti livelli dell'essere, o meglio i differenti regni che compongono il macrocosmo: il regno minerale, il regno vegetale, il regno animale.. L'uomo ha perso contatto con il cosmo, con la roccia, con gli animali, e questo ha provocato in lui malesseri: malattie, insicurezza, ansietà. La persona umana si sente "*di troppo*", estranea al mondo.

Meditare era cominciare ad entrare nella meditazione e nella lode dell'universo, perchè - come dicevano i Padri - *"tutte le cose sanno pregare prima di noi"*. L'uomo è il luogo in cui la preghiera del mondo prende coscienza di se stessa; esiste per nominare ciò che balbettano le creature. Con la meditazione di Abramo, entriamo in una coscienza nuova e più alta, che si chiama *"fede"*, ossia l'adesione dell'intelligenza e del cuore in quel *"Tu"* che si rende trasparente nella molteplice intimità di tutti gli esseri. Questa è l'esperienza di Abramo: dietro il fremito delle stelle vi è qualcosa di più che le stelle, una presenza difficile da nominare, che nulla può nominare e che senza dubbio può nominare tutto. E' qualcosa di più che l'universo e che tuttavia non può essere compresa se non nell'universo. La differenza che c'è tra l'azzurro del cielo e l'azzurro di uno sguardo. Abramo andava alla ricerca di questo sguardo.

Dopo avere appreso la posizione tranquilla e immobile, il raddrizzamento, l'orientazione positiva verso la luce, il respiro pacificante degli oceani, il canto interiore, il giovane era stato invitato al risveglio del cuore: *«Ecco, tutt'un tratto sei qualcuno»*.

E' proprio del cuore, in effetti, personalizzare tutto, ed in questo caso personalizzare l'Assoluto, la Fonte di tutto ciò che esiste e respira, nominarlo, chiamarlo *"mio Dio, mio Creatore"* e andare alla Sua Presenza. Per Abramo, meditare è mantenere il contatto con questa Presenza sotto le apparenze più svariate. Questa forma di meditazione entra nei dettagli concreti della vita di ogni giorno. L'episodio della quercia di Mamre ci mostra Abramo *"seduto all'entrata della tenda, nell'ora più calda del giorno"*; e là accoglie tre stranieri, che si rivelano essere degli inviati di Dio. *«Meditare come Abramo - diceva Padre Serafino - è praticare l'ospitalità; il bicchiere d'acqua che dai a colui che ha sete non ti allontana dal silenzio, ma ti avvicina alla sorgente. Meditare come Abramo, lo capisci, non solo risveglia in te la pace e la luce, ma anche l'Amore per tutti gli uomini»*.

Il padre Serafino lesse allora al giovane quel famoso passo del libro della Genesi, dove si parla dell'intercessione di Abramo. *"Abramo stava davanti a YHWH. Si avvicinò e disse: «Vai e sterminerai il giusto con il peccatore? Forse vi sono cinquanta giusti nella città, e non perdonerai la città per quei cinquanta giusti che vi si trovano?» Poco a poco, Abramo dovette ridurre il numero dei giusti, perchè Gomorra non fosse distrutta. «Non si adiri il mio Signore se parlo ancora una volta sola; forse là se ne troveranno dieci!»" [Gen 18:23]* .

Meditare come Abramo è intercedere per la vita degli uomini, non ignorare nulla della loro corruzione e tuttavia non disperare mai della Misericordia di Dio. Questo stile di meditazione libera il cuore da qualsiasi giudizio e condanna, sempre e ovunque. Pur di fronte ad infiniti orrori, egli chiede sempre perdono e benedizione.

Meditare come Abramo conduce ancora più lontano. Le parole facevano fatica ad uscire dalla gola del padre Serafino, come se questi avesse voluto risparmiarsi al giovane un'esperienza attraverso la quale lui stesso era passato, e che ridestava nella sua memoria un sottile tremore. *«Ci può condurre fino al Sacrificio»*.

Egli citò il passo della Genesi nel quale Abramo si mostra disposto a sacrificare suo figlio Isacco. *«Tutto appartiene a Dio - mormorò il padre Serafino - e tutto è Suo, viene da Lui ed è per Lui»*. Meditare come Abramo conduce alla completa spoliatura di te stesso e di ciò che hai di più caro, qualcosa a cui tieni particolarmente, con cui identifichi il tuo *"io"*. Per Abramo si trattava del suo unico figlio; se tu sei capace di questo dono, di questo totale abbandono morale, di questa infinita fiducia in Colui che trascende ogni ragione ed ogni significato comune, tutto ti sarà restituito centuplicato. *«Dio provvederà»*.

Meditare come Abramo è aderire per fede a ciò che trascende l'universo, è praticare l'ospitalità, intercedere per la salvezza di tutti gli uomini. E' dimenticare se stessi e spezzare i legami più intimi per scoprire se stessi, il nostro prossimo e tutto l'universo abitato dalla Presenza infinita di "Colui che Solo è".

Meditare come Gesù

Il padre Serafino si mostrava sempre più discreto. Notava i progressi che il giovane faceva nella sua meditazione e preghiera. Parecchie volte lo aveva sorpreso, con il viso bagnato di lacrime, a meditare come Abramo, ad intercedere per tutti gli uomini: «*Mio Dio, misericordia. Che sarà dei peccatori?*».

Un giorno il giovane venne da lui e gli chiese: «*Padre, perchè non mi parlate mai di Gesù? Come era la sua preghiera, la sua forma di meditazione? Nella liturgia e nei sermoni non si parla che di Lui. Nella preghiera del cuore, quale la descrive la Filocalia, occorre invocare il suo nome. Perchè non me ne dite nulla di ciò?*».

Padre Serafino sembrò turbato; come se il giovane gli domandasse qualcosa di indecente, come se fosse costretto a rivelargli il suo segreto. Più grande è la rivelazione che si è ricevuta, più grande dev'essere l'umiltà per trasmetterla. Indubbiamente egli non si sentiva abbastanza umile: «*Questo, soltanto lo Spirito Santo può insegnartelo: "Nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio, e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare" [Lc 10:22]. Devi diventare figlio per pregare come il Figlio, ed avere con Colui che Egli chiama suo Padre le stesse relazioni d'intimità; e questa è l'opera dello Spirito Santo. Egli ti ricorderà tutto ciò che Gesù ha detto. Il Vangelo diventerà vivo in te e ti insegnerà a pregare nel modo giusto*».

Il giovane insisté: «*Ditemi ancora qualcosa!*». Il vecchio sorrise: «*Ora, la cosa migliore che potresti fare è piangere. Però tu lo prenderesti come un segno di santità; pertanto è meglio parlarti con semplicità. Meditare come Gesù ricapitola tutte le forme di meditazione che ti ho trasmesso finora. Gesù è l'Uomo Cosmico. Sapeva meditare come la montagna, come il papavero, come l'oceano, come la colomba. Sapeva meditare come Abramo. Il suo cuore non aveva limiti, amando sia i suoi nemici che i suoi carnefici: "Padre, perdonali perchè non sanno quello che fanno". Praticando l'ospitalità verso gli infermi ed i peccatori, i paralitici, la prostituta. Di notte si ritirava a pregare in segreto, e mormorava come un bambino: "Abba", che vuol dire "papà". Questo può sembrare insignificante, chiamare "papà" il Dio trascendente, infinito, innominabile, oltre ogni cosa. Forse è necessario che qualcuno Lo chiami "papà" nell'oscurità, per comprenderLo. Ma forse oggi queste relazioni intime di un padre e di una madre con un figlio non hanno più significato. Forse è una cattiva immagine.*

Per questo preferisco non dirti niente, non usare immagini e sperare che lo Spirito Santo ponga in te i sentimenti e la conoscenza di Gesù Cristo, in modo tale che questo "Abba" non ti esca dalle labbra, ma venga dal profondo del cuore. Quel giorno comincerai a comprendere che cos'è la preghiera e la meditazione degli esicasti».

Ed ora, va'!

Il giovane rimase ancora alcuni mesi sul Monte Athos. La preghiera di Gesù lo trasportava negli abissi, talvolta al limite di una certa "follia". «*Non più io vivo, è Cristo che vive in me*», poteva dire con San Paolo. Delirio di umiltà, d'intercessione, di desiderio "che tutti gli uomini siano salvi e giungano alla piena conoscenza della Verità". Diventava Amore, diventava fuoco. Il rovelo ardente non era più, per lui, una metafora, ma realtà: "Ardeva, eppure non Si consumava". Strani fenomeni

di luce succedevano nel suo corpo. Certi dicevano di averlo visto camminare sull'acqua, o stare immobile a trenta centimetri da terra.

Questa volta Padre Serafino gemette: «*Basta! Adesso va'!*», e gli intimò di lasciare l'Athos e di ritornare a casa; là avrebbe visto che cosa restava delle sue meditazioni esicastiche. Il giovane partì, e fece ritorno nel suo paese.

Liberamente tratto da
"L'idea - Il Giornale di Pensiero" - 2001 Anno VII n. 2

Note

[1] «Baso, quando viveva a Demboin, usava rimanere seduto a gambe incrociate a meditare. Il suo maestro, Nan-yuen Huai-jang (Nangaku Yejo, 677-744), una volta che lo vide in quella posizione, gli chiese: «*Che cerchi costì, sedendo a gambe incrociate?*». Rispose: «*Il mio desiderio è divenire un Buddha*». Al che, il maestro prese un pezzo di mattone e si mise a sfregarlo con tutta la sua forza contro una pietra. «*Che volete fare, maestro?*» chiese Baso. «*Voglio fare di questo mattone uno specchio*». «*Non vi è sfregare che possa fare di un mattone uno specchio, o Signore*». «*Se è così, non v'è star seduto a gambe incrociate, come tu fai, che di te possa fare un Buddha*», replicò il maestro.»

<http://3ishqi.blogspot.it/2010/08/linsegnamento-di-padre-serafino.html>; 25maggio 2018 ore11.37
Roma.

Indicazioni Bibliografiche.

CATERINA GREPPI, *L'origine del metodo psicofisico esicasta*, Il Leone Verde Editore, Torino 2011

JEAN-YVES LELOUP, *L'esicasmo. Che cos'è come lo si vive*, Piero Gribaudi Editore, Torino 1992

FLAVIO POLI, *Yoga ed esicasmo*, Editrice Missionaria Italiana, Bologna 1981