

Daniele Capuano

INTRODUZIONE ALL'ESICASMO

La meditazione cristiana orientale



Daniele Capuano

Introduzione all'escismo. La meditazione cristiana orientale

© 2023 Daniele Capuano

© 2023 Edizioni Tlon

Tutti i diritti riservati

Copertina

Caterina Di Paolo

ISBN: 979-12-55540-09-0

INDICE

Prefazione 9

Prima parte

FILOSOFIA E FILOCALIA

CENNI INTRODUTTIVI SULLA VIA DELL'ESICASMO

Capitolo 1 17

IL PELLEGRINAGGIO DI UNA PAROLA

Capitolo 2 23

BREVI AVVERTENZE (DA LEGGERE ATTENTAMENTE)

Capitolo 3 27

LA DANZA A TRE DELLA GRAZIA

Capitolo 4 41

COGITO ERGO SUNT

Capitolo 5 47

IL CIELO AZZURRO NELLA MENTE

Capitolo 6 53

L'IDOLO E LA MEDICINA:

L'ALCHIMIA DEI PENSIERI

Seconda parte

RESPIRARE L'UOMO-DIO

LA PREGHIERA DI GESÙ

<i>Capitolo 1</i>	65
CHE COSA C'È IN UN NOME?	
<i>Capitolo 2</i>	71
IL LAMENTO DI UN INFAME	
<i>Capitolo 3</i>	75
RUDIMENTI DI AGRICOLTURA SPIRITUALE	
<i>Capitolo 4</i>	83
LA PAROLA AI PADRI ESICASTI	
<i>Capitolo 5</i>	91
«CHE LA MEMORIA DI GESÙ SI FONDA CON IL TUO RESPIRO» (GIOVANNI CLIMACO)	
<i>Capitolo 6</i>	97
«LUCI BIANCHE E DI COLORI DI FUOCO». L'ODIO SCOSTA IL VELO	
<i>Capitolo 7</i>	101
FISIOLOGIA DEL CUORE TRA MEDICINA E ASCESI BREVI CENNI FINALI PER I CURIOSI	
<i>Appendice 1</i>	107
QUELLO CHE TU SEI, È LUI STESSO. UN CAMMINO CONTEMPLATIVO NON-DUALE NELL'OCCIDENTE CRISTIANO	
<i>Appendice 2</i>	113
MEDITAZIONE CON UNA ICONA DELLA ODIGHITRIA	
<i>Bibliografia</i>	119

*A Giovanni, soprattutto
a Mariella
ai miei genitori*

Copyright
© Edizioni Tlon

Copyright

© Edizioni Tlon

PREFAZIONE

Mio caro amico,

mi hai chiesto un'introduzione alla via dell'hesychía, la quiete spirituale dei padri cristiani orientali. L'hai chiesta a me, che non sono un insegnante, e tanto meno un maestro e che, hesychía o no, sono convinto di non aver nulla da dire a nessuno. Ma posso negarti qualcosa? Posso difendermi con queste scuse da te, che spezzi con me il pane da quando non avevamo la barba, e sognavamo di vivere non quieti come i padri, ma ardenti come loro? Ci scambiavamo le parole di Salomone: «Uzkhòr et borekha bi-mè behurotèkha», “e ricorda il tuo Creatore nei giorni della tua giovinezza” (Ec 12, 1). Lo abbiamo ricordato? Nel pane che spezzavamo, nel vino che ci versavamo, c'era forse il ricordo di ciò che ci faceva vivere, della vita della nostra vita, del pane del pane, del vino del vino. Ci confortava di nuovo l'Ecclesiaste: «Va', mangia nella gioia il tuo pane, e bevi con cuore festoso il tuo vino» (9, 7); e soprattutto: «Se un uomo lo assale, in due gli resisteranno: un filo rinterzato non si rompe facilmente» (4, 12).

So che tu non segui in modo esclusivo alcuna tradizione religiosa: e sai che nemmeno io percorro un unico sentiero. Ciò che posso darti, sono poche parole ben meditate: non conoscenze – ci sono tanti libri in grado di offrirtene; e a più forte ragione il frutto della pratica – ci sono tanti insegnanti e maestri che hanno lanciato un

amo con i loro libri e, meglio ancora, che possono schiarirti la mente e aprire i sensi con l'incanto della loro viva conversazione.

Voglio raccontarti una piccola vicenda, una delle poche che non sai.

*Avevo da poco finito il liceo. Trascorsi qualche settimana in un monastero della famiglia benedettina, in una valle che raggiunsi dopo molte ore di treno e corriera. Nel mio bagaglio c'erano appena un paio di cambi, e un solo libro, i sermoni di Filosseno di Mabbug. Quel vecchio padre siriano mi aveva sedotto con i suoi inviti alla semplicità: sicuramente perché mancavo in quella virtù ancor più che nelle altre. Ai margini della vita cenobitica, presi gusto a scambiare quattro chiacchiere con un monaco di una quarantina d'anni, un veneto massiccio, ombroso, dalla barba precocemente ingrigita. Una volta – mancava poco al congedo – gli aprii il mio cuore: non sapevo se avrei mai vissuto una vita buona, temevo di poter perdere sia la mia porzione in questo mondo che nel mondo a venire. Parlavo di akedía, di Bhagavadgītā, di Schopenhauer, ma tutti quei recitativi accompagnati e quelle arie da ventenne si potevano condensare in un paio di battute di flautino vivaldiano: ho (sono) finito ancor prima di cominciare?¹ Il monaco mi lasciò parlare osservandomi attentamente: poi mi fece cenno di aspettare. Tornò, suppongo dopo esser stato nella sua cella, con un librinio di *Deti dei Padri del Deserto*. C'era un segnalibro, probabilmente voleva ritrovare un passo su cui stava meditando. Me lo lesse:*

L'abba Poemen disse all'abba Iosef (di Panefo): «Dimmi, come posso diventare monaco?». Ed egli rispose: «Se vuoi trovare riposo sia qui che lì [sia in questo mondo che nell'altro], a ogni cosa chiediti: Chi sono io? E non giudicare nessuno».

¹ Non ho mai dimenticato come hai intitolato, quella sera, il Largo centrale del Concerto in do maggiore: *Passer solitarius in tecto* [mundi].

Non ricordo la mia reazione immediata. Forse restai sur ma fàim: del resto, speravo davvero qualcosa da quel dialogo? Non era solo uno sfogo? Un monaco, uno che aveva deciso di recludersi in una cella per poi camminarvi avanti e indietro all'infinito (era questo, chissà, "il cammino spirituale"), poteva darmi altro che un versetto, una parola incisa su un tronco, lungo un sentiero di montagna, per orientare chi voleva seguire precisamente quelle orme? Sì, il monaco, diceva Evagrio, è colui che, separato da tutti, è a tutti unito. Ma chi sentirà questo suo abbraccio infinito? Non uno che cerca ritagli e bizzarrie dai rigattieri. Bisogna aver almeno una forma per rifonderla, e perderla.

Qualche mese dopo, presi a sfogliare la stessa raccolta da cui era emerso quel detto – duro e nutriente come spesso sono i frutti del deserto. Non posso dire di aver iniziato il cammino: posso dire di aver custodito da allora, nel cuore, la domanda di abba Iosef: Chi sono io? E di aver cercato, anche con te, di ricordare il mio Creatore nei giorni della mia giovinezza: prima che vengano i giorni del male, e si avvicinino gli anni di cui dirò: «Non ne ho alcuna voglia».

Perdonami queste pagine. È quello che ti devo, che devo alla nostra amicizia.

*Scalo i cieli e tu sei là
Mi seppellisco negli inferi ed eccoti*

*M'aggrappo alle ali dell'aurora
Dove finisce il mare vado a vivere*

*Anche là mi ci porta la tua mano
È la tua destra che salda mi tiene*

(Sal 139, 8-10)

*Daniele
Natività di San Giovanni il Precursore, 2023*

Copyright

© Edizioni Tlon

L'abba Arsenio, quando era ancora nel palazzo imperiale, pregò Dio dicendo: «Signore, indicami la via per essere salvo». E giunse a lui una voce che disse: «Arsenio, fuggi gli uomini e sarai salvo». Essendosi poi ritirato nella vita solitaria, lo pregò di nuovo con le stesse parole. E udì una voce che diceva: «Arsenio, fuggi, coltiva il silenzio, pratica la quiete (*phéughe, siópa, hesýchaze*): queste sono infatti le radici dell'impeccabilità».

Apophthegmata Patrum, De abbate Arsenio, 1-2

Una notte stavo seduto nella mia cella, ed ecco che la celletta si riempì di demoni. Pregai incessantemente e il Signore li cacciò, ma essi ritornarono. Allora mi alzai per prostrarmi davanti alle icone, ma i demoni mi circondarono e uno di loro si mise davanti a me in modo che non potessi prostrarmi davanti alle icone, perché apparentemente mi sarei prostrato davanti a lui. Allora mi sedetti di nuovo e dissi: «Signore, Tu vedi che io voglio pregarti con spirito puro, ma i demoni me lo impediscono. Dimmi che cosa devo fare perché se ne vadano via da me». E venne a me la risposta del Signore nella mia anima: «Gli orgogliosi sono sempre perseguitati in questo modo dai demoni». Allora dico: «Signore, Tu sei misericordioso; l'anima mia Ti conosce; dimmi che cosa devo fare perché la mia anima sia umiliata». E il Signore rispose alla mia domanda: «Tieni il tuo spirito agli inferi e non disperare».

Archimandrita Sofronio, *Silvano del Monte Athos*

*En eiréne(i) epí tó autó² koimethésomai kái hypnóso hóti sý kýrie
katá mónas ep'elpídi kató(i)kisás me.*

In pace mi distenderò e dormirò insieme,
perché Tu, Signore, mi hai fatto dimorare, solo, in fidu-
ciosa speranza.

Salmo 4,9

(traduzione greca dei Settanta)

*Ei bóulei epainetós proséuchesthai árnesai heautón kath'hóran kái
pámpola deiná páschon hypér proseuchés philosóphei.*

Se vuoi pregare in modo lodevole, rinnega te stesso (cfr.
Lc 9,23) a ogni istante e pratica la filosofia patendo ogni
sorta di sofferenze al fine della preghiera.

Evagrio Pontico, *Perí proseuchés*

(“Sulla preghiera”), 18

² Nella traduzione latina *in id ipsum*, “in quello stesso”, “proprio in quel-
lo”. Agostino lo interpreta come “in Dio”, perché «Tu sei davvero quel-
lo stesso, che non muti» (Confessioni IX, 4, 11, a cura di C. Carena, M.
Pellegrino, Città Nuova, Roma 1965).

Prima parte

**Filosofia e Filocalia:
cenni introduttivi sulla via dell'esicasmò**



Copyright ©
Edizioni Tlon

Copyright

© Edizioni Tlon

Il pellegrinaggio di una parola

Hesychía è una parola insieme trasparente e oscura. Possiamo tradurla senza troppi pensieri: “quiete, tranquillità”. La sua etimologia è dubbia: alcuni studiosi l’hanno accostata alla radice indoeuropea “su”, la stessa da cui deriva il latino *suavis* – “dolce, facile, piacevole” – e anche il gaelico *socair* – “solievo, agio”. Potrebbe essere parente del sanscrito *sukha* – di nuovo “piacere, agio” (il contrario di *duhkha*, “disagio, *dis-ease*, sofferenza”).³ Ha insomma a che fare con una percezione di quiete interiore, di facilità; eppure la via che conduce a essa, ci viene detto, sembra umanamente tutt’altro che facile – anzi, viene descritta come *kópos* e *pónos*, “sforzo, fatica”.⁴ I maestri insistono sulla semplicità dell’*hesychía*, ma *semplice* è ciò che più si avvicina a Dio, ed è dunque così

³ La cui esistenza, si ricorderà, è la prima delle Quattro Nobili Verità del dharma buddhista. Omero chiama gli dèi *hói réia zóntes*, «coloro che vivono facilmente, con agio».

⁴ *Kópos* e *pónos* indicano il lavoro in quanto sforzo-fatica, come il latino *labor*. È ben nota la concezione premoderna, anche biblica, del “lavoro” come conseguenza della caduta-decadenza generale del macrocosmo-mondo e (principalmente) del microcosmo-uomo. Nel paradiso terrestre o nell’Età dell’oro, ovvero nello stato “naturale”, tutto fluisce liberamente e spontaneamente, perché i confini tra soggetto e oggetto non sono ancora sentiti-creduti demarcazioni letterali e intrinseche.

poco immediatamente “facile” da sembrare semmai pressoché impossibile.

Trasparente e oscura, la quiete.

Uno dei punti su cui torneremo più spesso è la continuità tra i filosofi greci antichi, “pagani”, e i padri del mondo cristiano greco-bizantino. *Hesychía* compare in un testo importante: il biografo Diogene Laerzio ci informa che il «venerando e terribile»⁵ Parmenide «fu indirizzato all’*hesychía* dal pitagorico Aminia».⁶ Secondo il controverso e geniale studioso Peter Kingsley, il termine ha qui un significato squisitamente tecnico.⁷ A una lettura ingenua, potremmo pensare che Parmenide sia stato educato a raggiungere la quiete interiore dal suo maestro: il che è senz’altro vero, ma *hesychía* farebbe riferimento a una pratica meditativa pitagorica magnogreca collegata al respiro (*pnéuma*, che indica tanto il respiro corporeo, grossolano, quanto il respiro o soffio “interiore”, quello che i latini chiameranno *spiritus*).

Sulla continuità, teorica ma soprattutto pratica ed esperienziale in senso stretto, tra filosofia greca antica e monachesimo cristiano orientale, non posso che rimandare a due autori. Per quanto riguarda il mondo precristiano, anzitutto Pierre Hadot, che ha ricordato come la filosofia antica non fosse una ricerca esclusivamente razionale e discorsiva, “teorica” nel mutilo sen-

⁵ Così lo chiama Platone nel *Teeteto* (183e), citando le parole di Elena al suocero Priamo (*Iliade* III, 172).

⁶ Diogene Laerzio, *Vite e dottrine dei più celebri filosofi*, IX, 31, a cura di G. Reale, G. Girgenti e I. Ramelli, Bompiani, Milano 2005.

⁷ Vedi P. Kingsley, *Reality*, Golden Sufi Center, Inverness 2003. Dove non diversamente specificato, la traduzione è a cura dell’autore. [N.d.R.]