



GIAN GIUSEPPE FILIPPI

## INIZIAZIONE E METODO DELL'ESICASMO

[...] *alcuni uomini che poco prima hanno testimoniato ed hanno dimostrato d'essere nella potenza dello Spirito Santo ci hanno trasmesso questi contenuti con la loro bocca, proprio come il teologo, sicurissimo testimone oculare dei misteri della verità di Dio, fra noi celebrato: stai ascoltando il nome non portato ingiustamente da Teolepto<sup>1</sup>, presule di Filadelfia, il quale da lì, come da un candelabro, ha illuminato il mondo; d'Atanasio, che per non pochi anni ha ornato il trono patriarcale e la cui tomba fu onorata anche da Dio; di Nilo, l'italiano, l'imitatore del grande Nilo; di Seliotes e di Elia, che non gli sono affatto inferiori; di Gabriele e di Atanasio, ritenuti degni del carisma della profezia. Di tutti questi stai ascoltando il nome, e di molti altri che sono vissuti prima di loro, e con loro e dopo di loro, i quali incoraggiano ed esortano chi si prefigga a mantenere questa tradizione, che invece questi nuovi maestri<sup>2</sup> dell'esichia, che dell'esichia non sanno nulla, e ci rimproverano non aver fatto esperienza, ma con le chiacchiere, provano a disprezzare, ad insegnare in modo errato ed a sminuire, con nessuna utilità di chi ascolta. Invece noi talvolta abbiamo conversato faccia a faccia con alcuni di questi santi, che ci sono stati maestri.<sup>3</sup>*

Iniziamo il breve scritto dedicato all'esicasmò con questa citazione al fine di contraddire chi opina che con questa parola greca si voglia intendere un semplice misticismo. Eppure, è evidente che l'esicasmò è l'esoterismo della Chiesa Ortodossa, rivolto a una élite, ben distinto dalla religione esteriore della massa dei fedeli:

*La Scrittura presenta un aspetto alla maggior parte delle persone, anche se pensano di capirne il significato, e un altro alla persona che si è dedicata alla preghiera continua<sup>4</sup>, cioè, che mantiene il pensiero di Dio sempre dentro di sé, come se fosse il suo respiro.<sup>5</sup>*

L'interpretazione mistica vuole negare il carattere autenticamente iniziatico dell'esicasmò, l'esistenza di una trasmissione maestro-discepolo e, di conseguenza, quella di un metodo basato su conoscenze che devono essere messe in pratica seguendo rigorosamente le ingiunzioni del maestro<sup>6</sup>. Per la verità San Gregorio Palamas, il massimo teologo dell'esicasmò, afferma in consonanza con S. Gregorio di Nissa<sup>7</sup>, che la catena dei maestri (sskrt. *paramparā*) risaliva a Mosè:

*Le dottrine, oggi conosciute e riconosciute in comune da tutti e predicate pubblicamente, esistettero come*

<sup>1</sup> Teolepto (compenetrato in Dio), vescovo di Filadelfia (~1282-1328) fu il maestro che conferì l'iniziazione esicasta a San Gregorio Palamas: "A Gregorio impartiva questi insegnamenti, insieme ad altri maestri, il grande Teolepto, vero splendore di Filadelfia, che saliva e scendeva da quella sacra esichia e coabitazione sul monte della santità, voglio dire alla santa guida della Chiesa, e faceva emergere, come padre e guida spirituale, i beni straordinari che gli provenivano dai Padri celesti; dopo averlo ottimamente iniziato anche alla sacra temperanza e alla preghiera intellettuale, spinse in modo mirabile Gregorio anche alla pratica, mentre ancora viveva in mezzo ai rumori del mondo." Filoteo Konkinos, "Discorso encomiastico sulla vita del padre nostro tra i santi Gregorio Palamas", in Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, Ettore Perrella (a cura di), Milano, Bompiani, 2003, p. 1365. Ci scusiamo con chi ci segue su questo Sito per la pedante e prolissa traduzione da parte del curatore che rende faticosa la lettura di testi di così grande importanza.

<sup>2</sup> Nel testo *didaskáloi*, maestri. Più usualmente il maestro è definito *patér*, padre, o *géros*, anziano, venerabile (in russo *staretz*).

<sup>3</sup> Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, cit., p. 357.

<sup>4</sup> Sulla base dell'ingiunzione di Gesù secondo cui "Quando preghi, entra nella tua stanza, e quando chiudi la porta, prega." *Vangelo di San Matteo*, VI.6.

<sup>5</sup> San Pietro Damasceno, in *Philokalia - The Complete Text*, G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, Kallistos Ware (tr. & ed. by), Farrar, Straus and Giroux; Revised edition (January 1, 1983), III vol. p. 960. La *Filocalia*, pubblicata a Venezia nel 1782 da Nicodimo Aghiorita e Macario di Corinto, è un compendio all'antica omonima raccolta dei testi di Origene, in cui sono stati riuniti i più importanti scritti esicastici prodotti dal IV al XV secolo. È la più ricca fonte esistente sull'argomento.

<sup>6</sup> Questa posizione è comprensibile da parte della chiesa cattolica, la quale, dopo aver perduto ogni tipo d'iniziazione, ha anche dimenticato cosa essa sia, consolandosi con sporadici fenomeni di misticismo spontaneo. Invece sono ingiustificabili tale incomprendimento e disinteresse da parte di ambienti e persone occidentali alla ricerca di una soluzione tradizionale per la propria esistenza.

<sup>7</sup> Gregorio di Nissa, *La vita di Mosè*, Manlio Simonetti (a cura di), Milano, A. Mondadori Ed., 1984, *passim*.





*misteri<sup>1</sup> della legge data da Mosè.<sup>2</sup>*

La continuità della catena dei maestri a partire da Mosè è di grande importanza, poiché afferma che la trasmissione iniziatica esicasta (*parádosis*) non si riferisce solamente a Gesù come fondatore del cristianesimo, ma la fa risalire agli esseni<sup>3</sup>. Non c'è dubbio che nell'esicasmò delle origini, fin dai tempi di Origene e Clemente d'Alessandria, era confluita anche una corrente neoplatonica. Tuttavia San Gregorio Palamas considera che questa corrente ai suoi tempi fosse degenerata in messalianismo, setta gnostica che rigettava le pratiche della religione esteriore per dedicarsi esclusivamente all'invocazione del cuore<sup>4</sup>. Egli perciò ebbe cura di distinguere l'esicasmò regolare da questa degenerazione teurgico-gnostica<sup>5</sup>.

La dottrina prevalente nell'esicasmò può essere illustrata sinteticamente nel modo seguente: si devono distinguere nella nozione di Dio due livelli. Il livello più elevato corrisponde all'Essenza divina una e trina. L'Essenza è possibile concepirla in modo apofatico, ossia descrivendola in modo da rimuovere da essa ogni limitazione. L'Essenza è dunque in-finita, in-descrivibile, in-effabile, in-conoscibile e, quindi, in-visibile. Dio però può essere conosciuto e visto come Luce increata. Questa Luce increata è il "luogo" degli atti divini. Con "atti divini" non si intende per nulla l'azione mutevole e diveniristica in senso temporale, ma i pensieri, le volizioni e gli attributi di Dio che rimangono come tali increati. L'iniziato che ha raggiunto l'*hesykía*, la pace e l'immutabilità interiore, può vedere la luce divina e "diventare uno" con essa. Per cui si dice che è

*raggio naturale senza principio della deità, come luce di deità, bagliore di deità, diffusione illimitata della magnificenza divina, deità di Dio, luce immateriale, eterna, incomparabile, increata [...] I testimoni diretti, gli iniziatori e gli amanti della luce veritiera non cessano, nei secoli, di formulare queste espressioni ed altre simili a esse, loro che sono stati iniziati a celebrarla così, a partire dell'unione iniziatica con essa.<sup>6</sup>*

*Hesykía*, dunque, è lo stato di beatitudine (sskrt. *ānandin* o *śānta sthāna*) derivante dall'unione (*samādhi*) dell'iniziato con il divino, che appare come meta delle vie della conoscenza del non-Supremo (*aparabrahma vidyā*).

Gli esicasti mantennero la massima discrezione circa il rituale e il metodo, discrezione che si intensificò dopo la polemica che Barlaam Calabro scatenò circa la contemplazione sull'ombelico<sup>7</sup>.

L'iniziazione esicasta (*teleté*), sebbene in linea di principio sia conferita principalmente a monaci, tuttavia non è infrequente tra i laici che abbiano assunto uno stile di vita di rinuncia interiore. È soprattutto in Russia che esicasti laici hanno assunto l'abito del pellegrino continuamente itinerante da monastero in

<sup>1</sup> Opportunamente il curatore e traduttore del libro osserva in nota: "La parola «mistero», qui, come sempre in Palamas, dev'essere intesa in senso iniziatico." Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, cit., p. 357, n. 1. Aggiungiamo noi che anche tutti i derivati del verbo *μύω* (*mýō*, rimanere in silenzio) si riferiscono all'ambito iniziatico nel linguaggio esicasta, essendo estraneo il concetto tutto latino di "misticismo".

<sup>2</sup> Gregorio Palamas, *Dal Sovraessenziale all'Essenza*, Ettore Perrella (a cura di), Milano, Bompiani, 2005, p. 1249.

<sup>3</sup> Secondo l'autorevole giudizio di Benamozegh, l'organizzazione iniziatica degli esseni fu trasmessa alla tradizione ebraica da Jetro, suocero "pagano" di Mosè. Elia Benamozegh, *Gli Esseni e la Cabala*, Milano, Armenia Ed., 1979, pp. 69-78.

<sup>4</sup> È ben noto che nelle tradizioni a forma religiosa le pratiche essoteriche rimangono obbligatorie anche per chi sia passato al dominio iniziatico. Ciò non avviene in altre tradizioni come, per esempio, quella estremo-orientale dove chi ottiene l'iniziazione taoista è affrancato da qualsiasi obbligo confuciano.

<sup>5</sup> Nella chiesa cattolica latina ebbe grande importanza dottrinale la confluenza di due correnti precristiane, il pitagorismo romano e il druidismo celtico, del tutto assenti nel versante bizantino della chiesa.

<sup>6</sup> Gregorio Palamas, *Dal Sovraessenziale all'Essenza*, cit., pp. 317-319.

<sup>7</sup> In polemica con gli esicasti, il monaco Barlaam si fece iniziare con malizia da un maestro dell'Athos non molto esperto. Venuto a conoscenza delle tecniche iniziatiche (sskrt. *prakriyā*), ne divulgò i segreti distorcendoli e diffuse voci calunniose sull'onfalopsichia. Sconfitto nella discussione con San Gregorio Palamas, Barlaam fuggì in Italia dove passò alla chiesa latina, scomparendo poi dalla scena. Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, cit., pp. XIX-XX.



monastero, da eremo in eremo<sup>1</sup>. Purché gli aspiranti si dimostrassero sinceri, qualificati e desiderosi di accedere ai misteri divini,

[...] dobbiamo insegnare allo stesso modo questa pratica non solo a coloro che vivono fuori dal mondo e che sono monaci, ma a tutti, uomini, donne e ragazzi, sapienti e ignoranti, e dobbiamo guidarli con ogni cura verso questo fine<sup>2</sup>

Il rito d'iniziazione avviene tramite il passaggio della grazia santificante per mezzo di una "benedizione" (*euké*),

[...] il cui fine ultimo è la nostra iniziazione agli arcani misteri di Dio per diventare pieni di saggezza ineffabile attraverso l'unione con lo Spirito Santo, cosicché ognuno diventi un saggio teologo (conoscitore di Dio) nella grande Chiesa di Dio, diventando capaci di illuminare anche altri sul significato interiore della conoscenza di Dio.<sup>3</sup>

Ciò avviene per imposizione delle mani (*epí thésis*) del maestro sul capo del discepolo a imitazione del gesto con cui Gesù e i terapeuti, prima di lui, guarivano i malati<sup>4</sup>. Dopo l'iniziazione, il maestro trasmette la preghiera iniziale, *Kýrie Eléison, Chríste Eléison* (Signore perdonami, Cristo perdonami)<sup>5</sup>. Questa preghiera, pronunciata a voce alta o perfino gridata, ha la funzione di aprire la mente alle verità a cui l'esicasta s'accosta, eliminando con essa gli ostacoli e ottenendo la remissione delle colpe<sup>6</sup>. In seguito, il maestro gli trasmetterà preghiere sempre più brevi, come "ricordati di me"<sup>7</sup>, fino a insegnargli una invocazione (sskrt. *mantra*) che dovrà essere una unica parola (monolesia), un nome attribuibile a Gesù (*Iesús*), fondatore della tradizione orale, o direttamente al Signore (*Abba*<sup>8</sup>), da ripetere in modo continuato. Infine, avrà accesso ai *mantra* più elevati, come per esempio *Elí Elí*<sup>9</sup>, di cui sfugge il significato sia in ebraico sia in aramaico. Man mano che il discepolo avanza sulla via iniziatica, la pronuncia si fa più sommessa, poi bisbigliata, fino a diventare una invocazione silenziosa, tutta mentale. Con il tempo l'invocazione scorrerà automaticamente, in continuazione, sospinta non dalla volontà, ma dalla pulsazione naturale del cuore. L'importante è svuotare la mente dai pensieri:

"Maestro, vi prego d'insegnarmi come la preghiera sgombra lo spirito da ogni pensiero" Il maestro rispose: "I pensieri sono concetti di oggetti. Tra questi alcuni si rivolgono ai sensi, gli altri allo spirito. Lo spirito che si attarda tra essi rigira in sé questi pensieri. Ma la grazia della preghiera unisce Dio allo spirito. Unendolo a Dio, essa lo separa da tutti i pensieri. Così, lo spirito diventa semplice, connaturato e simile a Dio".<sup>10</sup>

Dopo l'iniziazione, l'esicasta deve scegliere un luogo appartato dove rinchiudersi, la cella d'un

<sup>1</sup> L'esicasmò è documentato in Russia a partire dal maestro di San Teodosio (?-1074). G. P. Fedotov (ed. by) *The Way of a Pilgrim*, Mineola, New York, Dover Pbls., 2003, pp. 15-49.

<sup>2</sup> Filoteo Konkinos, "Discorso encomiastico sulla vita del padre nostro tra i santi Gregorio Palamas". (in Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, cit. p. 1382).

<sup>3</sup> Nikitas Stithatos, in *Philokalia*, III vol., cit., p. 1338.

<sup>4</sup> Cfr. Nuccio d'Anna, *La disciplina del silenzio*, Rimini, Il Cerchio, 1995, p. 182.

<sup>5</sup> Si tratta della formula modificata "Signore, Gesù figlio di Davide (vale a dire Cristo, Messia), abbi pietà di me peccatore" pronunciata dal cieco Bar Timéo (figlio dell'onorato). Così gridando egli ottenne la guarigione (*Vangelo di San Marco*, X. 47-48). Allo stesso modo l'iniziando, che è come un cieco, ottiene di recuperare la vista. Queste prime formule da pronunciare all'inizio sono davvero preghiere, in quanto sono richieste (sskrt. *yācñā*) che si rivolgono al Signore al fine che siano esaudite. Invece la ripetizione di un nome è più propriamente definibile invocazione (sskrt. *mantra*).

<sup>6</sup> Corrisponde alla fase *yama* e alla pronuncia del *mantra* "Om Gañ Gañapataye Namaḥ" delle scuole yogiche e tantriche dell'India e alla ripetizione della formula sufica *astarghfiru-Llah*.

<sup>7</sup> "Iesú thymésu me" Frase pronunciata dal buon ladrone. *Vangelo di San Luca*, XXIII,42.

<sup>8</sup> *Vangelo di San Marco*, XIV.36; San Paolo, *Epistola ai Romani*, VIII,15.

<sup>9</sup> *Salmi*, XXII.2; *Vangelo di San Matteo*, XXVII.46; *Vangelo di San Marco*, XV.34 (In quest'ultimo Evangelo l'invocazione appare nella forma "Elói Elói"). Tutti gli esegeti sono concordi nel riconoscere in questa parola ripetuta il nome *El*, Dio, in ebraico; tuttavia nessuno è riuscito a dare una traduzione esatta di *Elí* o di *Elói* né di stabilire con esattezza in che lingua semitica sia stata proferita dal Cristo. Appare più probabile che si tratti di una invocazione seminale (sskrt. *bīja mantra*).

<sup>10</sup> Massimo il Confessore in *Petite Philocalie de la prière du coeur*, Paris, éd. Cahiers du Sud, 1953, pp. 118-119. Quest'ultimo libro contiene un'antologia essenziale tratta dalla Filocalia originale, con qualche aggiunta più recente.



romitaggio, una caverna, una capanna lontana da insediamenti umani. Egli si appronta uno sgabello alto una spanna su cui sedere, il busto piegato in avanti, la testa tra le ginocchia raccolte, il mento pressato contro il petto. La ripetizione dell'invocazione, che la mente scandisce al ritmo delle pulsazioni cardiache, è diretta verso il cuore. La vista deve essere puntata sull'ombelico mentre l'iniziato inala, assieme all'aria, le ispirazioni intellettuali provenienti dallo Spirito di Dio.

*Un cuore che è stato completamente svuotato delle immagini mentali dà vita a intellettuali divini e misteriosi che si muovono al suo interno come pesci e delfini in un mare calmo. Il mare è alimentato da un soffio di vento, la profondità del cuore dallo Spirito Santo. "E poiché sei un figlio, Dio ha mandato lo Spirito del Suo Figlio nel tuo cuore, gridando: «Abba, Padre»." (San Paolo, Epistola ai Galati, IV.6).<sup>1</sup>*

Poiché il mento poggiato al petto opprime la laringe, l'aria inalata si surriscalda e accende una fonte di calore nel petto. Questo fuoco, che non è quello ordinario della digestione, ha la capacità di bruciare le imperfezioni dovute al peccato originale.

*E non è affatto fuori luogo consigliare ai novizi di badare prima di tutto a se stessi e di mandare il proprio intelletto dentro al corpo grazie all'ispirazione<sup>2</sup>. [...] È quindi perché a coloro che hanno affrontato quest'agone solo da poco l'intelletto sfugge subito dopo essere stato raccolto e perciò bisogna pure che sia subito riportato indietro, ed è proprio perché quanti non si sono ancora esercitati a sufficienza non s'accorgono che esso è la cosa più difficile da contemplare e più mobile, che alcuni consigliano di prestare attenzione al respiro, nella sua continua emissione ed immissione, sospendendolo un poco, per sorvegliare anche l'intelletto, mentre si bada al respiro, finché, dopo aver progredito, con l'aiuto di Dio, e dopo aver imparato ad impedire al proprio intelletto di disperdersi verso le cose che lo circondano, rendendolo non mescolato, essi possano effettivamente giungere all'«unione di una sola specie».<sup>3</sup>*

È come se la respirazione esicasta riproducesse in senso inverso l'attività creatrice di Dio. Dio espirando crea il mondo e, aspirandolo, lo riassorbe e lo dissolve. Similmente, ma in senso inverso, inspirando, l'esicasta accoglie in sé il Signore ed espirando si espellono le limitazioni individuali. Il momento d'unione (sskrt. *samādhi*) tra divino e umano avviene nella pausa tra inalazione ed espulsione dell'aria<sup>4</sup>. Per rendere più efficace e prolungata questa esperienza, l'iniziato deve stringere ancor più la gola, premendo "la barba" sul petto. Questa tecnica è molto simile a quella in uso presso lo *Yoga*, nota come *jālandhara bhandha*, l'occlusione della rete dei canali sottili (*nāḍī*), in particolare i due principali, *iḍā* e *piṅgalā*, arrestando così temporaneamente l'agitazione motoria del corpo.

*Contrarre la gola e premere fermamente il mento contro il petto: questa legatura [bhandha] denominata jālandhara, rimuove la vecchiaia e la morte [conduce all'immortalità].*

*Quando si è stabilizzato il jālandhara bhandha, caratterizzato dall'occlusione della laringe, la bevanda d'immortalità<sup>5</sup> non cade più nel fuoco e l'elemento aria non si agita più.*

*Con la contrazione della gola è possibile immobilizzare energicamente le due nāḍī.<sup>6</sup>*

<sup>1</sup> Sant Hesychios Prete, in *Philokalia*, III vol., cit., p. 206.

<sup>2</sup> Riferimento al metodo di respirazione della preghiera continua: una prima metà della preghiera è pronunciata inspirando, segue una breve pausa, e nell'espirazione la formula viene conclusa. [Nota nella citazione]

<sup>3</sup> Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, cit., pp. 345-347.

<sup>4</sup> Cfr. Nuccio d'Anna, *La disciplina del silenzio*, cit., p. 177.

<sup>5</sup> *Pīyūṣa* o *amṛta*, bevanda d'immortalità contenuta nella coppa lunare del cranio. Nell'uomo ordinario essa cola attraverso le *nāḍī* e scende fino al fuoco gastrico dove è distrutta. Per questa ragione il profano, che non sa di avere in sé questa potenzialità, sperpera il suo *pīyūṣa* senza usufruirne per diventare immortale.

<sup>6</sup> *Haṭhayoga Pradīpikā*, III. 70; 72-73. Inutile aggiungere qui tutte le fantasiose ipotesi che si sono prodotte su eventuali influenze di altre vie iniziatiche esercitate sull'esicasmò: alcuni vi hanno visto un prestito da parte dello *Yoga* buddhista o *hindū*. Altri hanno sostenuto una contaminazione con le pratiche di controllo del respiro in uso in alcune *ṭuruq* del *tasawwuf* islamico o perfino nel taoismo, sebbene queste due vie iniziatiche non conoscano la tecnica dell'occlusione volontaria della laringe. Ai moderni, che al massimo riconoscono la loro esistenza al solo livello corporeo, appare sempre incredibile che questo tipo di conoscenze sorga autonomamente per il fatto che la natura delle componenti sottili dell'essere umano è obiettivamente tale;



Allo stesso tempo in cui l'esicasta si dedica al controllo del respiro, egli punta i suoi occhi sull'ombelico, per impedire che la potenza intellettuale aspirata si disperda verso il basso<sup>1</sup>.

*E dal momento che la potenza dell'animale intellettuale sta al centro del ventre, nell'ombelico, in quanto la legge del peccato vi esercita il suo potere e dà ad esso il suo posto, perché non vi potremmo porre anche la legge dell'intelletto, che combatte contro di essa, armata della preghiera intellettuale, in modo che lo spirito malvagio, scomparso con il bagno di rigenerazione, non ritorni ad abitarvi con gli altri sette spiriti malvagi, e l'ultima situazione non diventi peggiore di prima.*<sup>2</sup>

Questo stronca sul nascere la calunnia di Barlaam, che accusava gli esicasti di sostenere che Dio avesse come residenza l'ombelico. In realtà l'addome è considerato la sede dell'anima passionale, dove sono prodotte le attrazioni per la lussuria, la gola e ogni sorta di vizio che spinge alla fruizione dei piaceri futili e transitori. L'ombelico, che è il centro sottile che presiede a queste componenti più basse dell'individualità, deve essere tenuto sotto vigilante osservazione. È interessante notare che in India le vie tantriche più intellettuali, come per esempio Śrī Vidyā, insegnano a evitare di meditare sui centri sottili più bassi, quelli al di sotto dell'ombelico, considerandoli pericolosi per la loro natura demonica (*āsura bhāvam*)<sup>3</sup>.

Nel metodo dell'esicasmò sono, dunque, usati prevalentemente i centri sottili più nobili. Il primo a essere utilizzato nel metodo (sskrt. *prakriyā*) è il centro frontale, che si trova tra la radice del naso e le sopracciglia. Esso è la sede dell'intelletto e della volizione (sskrt. *buddhi*). Pur trattandosi della più elevata componente sottile dell'individuo, l'intelletto è estremamente instabile e dispersivo perché è intento a indagare il mondo esterno e a decidere come reagire ai suoi continui stimoli. È perciò lo strumento per indagare le relazioni tra il mondo esterno e quello interno. Per dominare l'intelletto e ricondurlo all'unificazione dei suoi pensieri si deve compiere un forte sforzo di concentrazione. Raggiunto il dominio su questo centro sottile per mezzo delle preghiere purificatorie, da lì si dovrà far scaturire l'invocazione del nome, sostenuta dal controllo del respiro, indirizzandola verso il cuore attraverso i successivi altri due centri sottili.

Il secondo centro sottile è situato in gola, tra la radice della lingua e l'imbocco della laringe. I pensieri prodotti dall'intelletto che scendono a questo centro si trasformano in parole. In questo centro si situa la fonte mentale delle emozioni, ed è qui che prende forma il pensiero meno riflessivo tipico dell'uomo comune. Mettere sotto controllo questo centro è più difficile ed è possibile soltanto con l'ausilio dell'intelletto già domato.

Il terzo centro è quello situato sulla parte superiore del petto, dove preme il mento durante l'invocazione. È il centro del silenzio e della solitudine, dove è possibile frenare l'incessante attività della mente. Qui pensieri e sentimenti trovano una pausa alle attività, tendendo a una loro unificazione (sskrt. *ekāgratā*).

Il quarto centro corrisponde al vertice del cuore. Qui pensieri, emozioni, sensazioni raggiungono lo stato di pace perfetta (*hesykía*). In questo stato di unicità nulla di estraneo può essere concepito. Il tempo

---

perciò, chiunque abbia accesso a queste cognizioni può sperimentare strumenti e tecniche per controllare il *liṅga śarīra* a proprio piacimento.

<sup>1</sup> Ossia si deve sorvegliare che l'aria aspirata dall'esterno, carica di energie intellettuali, dopo essere scesa nel cuore, non sia ivi trattenuta, ma convogliata ancor più in basso, nell'addome. Da quest'ultima sede delle passioni e istinti animaleschi, che ha nell'ombelico il suo centro di controllo, l'aria, con le sue energie intellettuali non utilizzate, potrebbe precipitare in quel soffio vitale che lo *Yoga* definisce *apāna*, per poi essere espulsa dal corpo assieme ai rifiuti. V. D.K. Aśvāmītra <https://www.vedavyasamandala.com/alcune-note-riguardanti-il-pra-a>.

<sup>2</sup> Gregorio Palamas, *Atto e Luce divina*, cit., pp. 349.

<sup>3</sup> Śrī Vidyā, infatti, fa partire il percorso iniziatico dal cuore (*hṛdaya cakra*) evitando lo sviluppo dei centri sottili inferiori; invece, le vie tantriche della mano sinistra (*Vāmācāra mārga*) che usano il metodo del *Kuṇḍalinī yoga*, indulgono in quelle pratiche rischiose. Anche le vie più intellettuali del *tasawwuf*, quale la *tarīqa Naqshabandiyya*, iniziano la via dal centro sottile del cuore (*latīfatul qalbi*), trascurando tutte le *latā'if* situate nella parte bassa del corpo.



si trasforma nell'esperienza dell'attimo presente. È in questo attimo che si entra in contatto con il Dio personale e ogni attività dell'intelletto e della mente viene meno (sskrt. *samādhī*), eccetto la certezza di star sperimentando l'abbagliante luce divina. È uno stato che cessa solo quando la grazia dello Spirito Santo sospenderà la sua influenza.<sup>1</sup> È durante questo stato che gli esicasti incontrano Dio visualizzandolo nel loro cuore. Come in tutte le vie di conoscenza del non Supremo, anche nell'esicasmò la meta finale è raggiunta con stabilità soltanto dopo la morte del corpo:

*Combina l'attenzione sul tuo respiro con il nome di Gesù, e l'umiltà con l'esame incessante della morte. Entrambi possono procurare una grande beatitudine.*<sup>2</sup>

*Dovremo sempre visualizzarlo, lasciando da parte tutto ciò che si trova tra noi e la morte, compreso lo stesso letto su cui renderemo il nostro ultimo sospiro e tutto il resto connesso con ciò.*<sup>3</sup>

La visualizzazione del Signore, che s'ottiene compiutamente solamente dopo la morte, si distingue in due livelli. Nel primo livello il contemplante, che è definito *Christós* (Messia, Re unto), "vede" Dio come altro da Sé. È a tutti gli effetti la conclusione di una via iniziatica regale. Al secondo livello, invece, la visualizzazione avviene dall'"interno" di Dio, in uno stato di fusione con distinzione. Il *mýstes* partecipa unitariamente alla natura del Signore, a eccezione di alcune caratteristiche divine da cui è escluso, come quella di creare e distruggere il mondo. Questo livello supremo è detto *theósis*, divinizzazione.

[...] con questi [mezzi] potrete essere partecipi della natura divina.<sup>4</sup>

*Contemplazione è diventare per grazia quello che Dio è per natura.*<sup>5</sup>

Al giorno d'oggi, questa via iniziatica della Chiesa ortodossa non poteva uscire indenne da critiche e falsificazioni. La Chiesa cattolica che, a partire dalla riforma medievale del cattolicesimo latino, aveva cominciato a perdere le sue vie iniziatiche sacerdotali trasmesse tramite l'ordine monastico benedettino<sup>6</sup>, già dal XI secolo considerò l'esicasmò una eredità "pagana", non si sa in base a che cosa. Accolse con visibile sollievo le calunnie promosse da Barlaam il Calabro, mantenendo fino a oggi un atteggiamento di disprezzo. Tuttavia, un affascinante libello, apparso in Russia nel 1881 e ben presto tradotto in varie lingue dell'Europa occidentale con il titolo di *I racconti di un pellegrino russo*<sup>7</sup>, cominciò ad avere una diffusione favorevole, particolarmente tra i laici cattolici. Il libro divenne poi di moda dopo la catastrofica conclusione del Concilio Ecumenico Vaticano II, sull'onda dell'ecumenismo acritico promosso dalla nuova chiesa cattolica. La ribellione sessantottina e l'esplosione mondiale della *New Age* hanno consacrato questo breve testo a "must" della cultura globalista, stravolgendone totalmente il significato. Il gesuita Gian Vittorio Cappelletto, seguendo questi impulsi inconsulti, rendendosi conto dell'assenza di esoterismo nella chiesa cattolica, decise di por rimedio a questa manchevolezza, importando dall'esterno l'esicasmò, con la muta complicità vaticana. Ma, invece di andare in ambito ortodosso per ricevere la regolare trasmissione dell'iniziazione, indulgendo al sincretismo del "dialogo interreligioso", accettò l'affrettata opinione che l'esicasmò fosse un metodo di origine indiana tantrica. Nel 1977 Cappelletto divenne discepolo della corrente neo-*hindū* deviata nota come *Ānanda mārga*. Dopo questa esperienza,

<sup>1</sup> Ieromonaco Anthony Bloom [monaco e prete Andrei Borisovich 'Bloom'], *L'Esicasmò Yoga cristiano, I centri sottili dell'essere umano e la Preghiera segreta nella tradizione del Monte Athos*, Milano, Ekatos, 2019, (1ª ed., Paris, Les Cahiers du Sud, 1953, pp. 25-49). Questo libro, soprattutto nella sua prima parte, è una guida preziosissima per studiare la pratica del metodo esicasta.

<sup>2</sup> Sant Esichio Prete, in *Philokalia*, III vol., cit., p. 206.

<sup>3</sup> Sant Esichio Prete, in *Philokalia*, III vol., cit., p. 193.

<sup>4</sup> *II Epistola di San Pietro*, I.4.

<sup>5</sup> Sant Atanasio d'Alessandria, *De incarnatione*, I.

<sup>6</sup> Cfr. su questo Sito Petrus Simonet de Maisonneuve, <https://www.vedavyasamandala.com/35-l-apogeo-dell-impero-e-la-riforma>; <https://www.vedavyasamandala.com/36-il-conflitto-tra-impero-e-papato> e <https://www.vedavyasamandala.com/37-cattolicesimo-e-ortodossia-la-sp>.

<sup>7</sup> Anonimo, *I racconti di un pellegrino russo*, Bologna, La Cittadella, 1970.





fondò la comunità dei “Rifondatori di Preghiera”, sedicenti “esicasti cattolici” che pronunciano *mantra* propri del Tantrismo, compiendo pseudo rituali *hindū*, con grande soddisfazione delle gerarchie pontificie.

Tralasciando questi tentativi grotteschi, chiaramente lesivi sia dell'autentica tradizione *hindū* sia di quella ortodossa, e che sono da attribuire agli spasmi cadaverici della Chiesa cattolica, concluderemo con la seguente osservazione. Il disinteresse o perfino la “congiura del silenzio” riservati all'esicismo da parte di ambienti sedicenti tradizionali appaiono altamente sospetti. Infatti, l'esicismo ortodosso rappresenta la più naturale, prossima e meno traumatica soluzione per quegli esoteristi nati in ambiente cattolico che cercassero un collegamento iniziatico autentico<sup>1</sup>. In questo caso non si presenterebbe la difficoltà dell'assunzione di usi, costumi e mentalità secolarmente diversi e spesso in contrasto con le proprie radici, che caratterizza la conversione a un'altra religione; né, tanto meno, si proverebbe quella frattura con le proprie origini per l'accettazione mentale e la messa in pratica di teologie, dogmi, rituali e credenze aliene. Certamente, l'assunzione di una forma tradizionale non cristiana è pur sempre possibile per singoli individui, purché ne siano particolarmente inclini per natura e qualificati intellettualmente.

---

<sup>1</sup> Sebbene anche l'Ortodossia sia in declino per le ragioni cicliche che tutti conoscono, tuttavia, in Grecia, soprattutto in ambienti monastici, l'esicismo non è infrequente. Purtroppo, gli ambienti ecclesiastici greci sono stati alquanto contaminati dalla politica e dal “dialogo interreligioso” con cattolici e protestanti. In diversi paesi dell'ex blocco sovietico in contatto con il clero greco, l'ortodossia sta soffrendo una crisi di politica particolaristica, certamente non positiva; ma, al contrario, in Russia e in Serbia il collasso dei regimi comunisti ha coinciso con la ripresa di una tensione religiosa inaspettata, con positivi riflessi presso l'esicismo monastico e laico. In Romania, l'esicismo, fino a quel momento in piena ritrazione, ebbe una ripresa notevole nel 1943, grazie alla fuga dall'URSS dello *staretz* russo Padre Ioan di Optina Pustyn'. A fine guerra, il regime comunista rumeno “restituì” Padre Ioan ai sovietici, che lo internarono in un Gulag siberiano, dove morì. Purtroppo, la linea di trasmissione iniziatica che aveva lasciato in Romania fu rapidamente inquinata da un “perennialismo” simpatizzante perfino del “dialogo tra le religioni” sorto con il Concilio Ecumenico Vaticano II (Marco Toti, “Religious Morphology, Hermeneutics and Initiation in Andrei Scrima's *Il Padre Spirituale (The Spiritual Father)*”, *ARIES*, 11-1, 2011, pp. 77-97). Sempre in Romania, la presenza di un ambiente “tradizionale” assai chiuso, legato alle tenebrose vicende di Maglavit di ieri e con tentacoli in cerchie italiane e francesi di oggi, sta facendo deviare il rinato interesse spontaneo verso la tradizione ortodossa nella direzione di una sospetta “Dacia iperborea” e in continuità con una presunta “missione” di Giovanna d'Arco.