

Dalla testa al cuore per «respirare lo spirito»: l'itinerario dell'orante secondo Teofane il Recluso

Alessia Brombin

Teofane «Zatvornik» (il Recluso) – al secolo Georgij Govorov (1815–1894) – si pone nel solco dei maestri spirituali russi (starcy), accanto a Sorskij, Veličkovskij, Tichon di Zandoskij, Brjančaninov. Si rese celebre, per l'intera cristianità, grazie alla sua traduzione in russo della Filocalia. In questo contributo si cercherà di mettere in luce l'aspetto orante della sua spiritualità, facendo emergere i tratti peculiari dell'autentico maestro di preghiera. Considerando come centri gravitazionali del suo pensiero i concetti di «sentimento» e «spirito», ci si spingerà nelle profondità del «cuore» immerso nella preghiera contemplativa.

1. Teofane il Recluso: il teologo del cuore

Gli ideali ascetici della corrente spirituale degli starcy russi si fecero largo nel contesto universitario e religioso sin dai secoli XVII-XIX, innestandosi nella tradizione dei padri spirituali dei secoli XI-XVI. Avvenne che i futuri sacerdoti instaurassero assidue relazioni con i padri spirituali dei celebri monasteri russi, edificati attorno ai poli accademici. Per tale ragione molti studenti optarono per lo stato monastico. Tra questi nel 1841 vi fu Georgij Govorov, prossimo eremita a Vyoen.

La figura dello staroestvo¹ (padre spirituale) è intimamente legata alla storia del monachesimo russo, rappresentando un'originale manifestazione della vita ascetica e mistica dell'intera Chiesa orientale. Questo movimento di risveglio spirituale affondava le sue radici nella santa montagna dell'Athos. La sua propagazione in Russia iniziò a partire dalla fine del XV secolo per effetto della diffusione massiccia delle opere ascetiche e mistiche di Nil Sorskij e dei suoi discepoli.

Gli albori della tradizione del «padre spirituale» (in greco *pater penumatikos*) si rinvennero nel monachesimo del deserto egiziano, dove lo si soleva nominare con il termine *abba*, tipico appellativo ricorrente nella moderna raccolta degli Apophtegmata Patrum². Questi s'intrattenevano in fitti colloqui con i discepoli durante il corso della settimana, interrompendo la solitudine della cella. Questo costituiva la principale occasione di scambio e di accoglienza fraterna tra gli anacoreti³, con lo scopo primario di ricevere consiglio degli «anziani» (*ghérontes* in greco), come appunto venivano chiamati i monaci per la lunga esperienza nelle lotte ascetiche e la maturità spirituale da loro ormai acquisita. Questi «anziani» erano ritenuti portatori di un carisma capace di riflettere la paternità di Dio⁴. A questi caratteri si aggiunse, nel contesto russo, l'esperienza cenobita, in particolare di Teodoro Studita, intrisa della spiritualità hesychasta⁵.

Il loro ruolo si estese, anzitutto, nel rapporto con coloro che intendevano intraprendere la professione monastica e si trovavano all'inizio del cammino ascetico e spirituale⁶. Lo staroestvo si assumeva il compito di educare lo spirito e la volontà, avvalendosi dei suoi doni posti al servizio interiore e spirituale, rivolto solo al cuore dell'uomo. Questo ruolo di guida spirituale, profonda e continuata, poteva essere esercitato dallo staroestvo solamente nei confronti di alcuni discepoli – in genere monaci – e di quei pochi laici che – pur vivendo nel mondo – sentivano una particolare vocazione per la vita religiosa. Per guidare gli uomini in questa vita secondo lo Spirito, è, pertanto, necessaria una conoscenza profonda della natura umana (*psyche*) e del cuore degli uomini (*kardiognosia*).

Negli *starcy* questo dono di comunicare con l'«altro» si manifesta attraverso il discernimento degli spiriti (*diakrisis*) e la visione interiore dell'anima umana (*diorasis*)⁷. La capacità d'ascolto e discernimento degli spiriti, la prescienza profetica, la discrezione, applicata al sentimento di responsabilità davanti a Dio per la propria direzione spirituale, sono segni che contraddistinsero gli *starcy* come Teofane il Recluso. La maggior parte di questi non trasmise ai posteri trattati e scritti spirituali, ma i loro insegnamenti sono attinti dalla memoria di chi si sottopose alla loro guida e dai testi occasionali come le lettere e i trattatelli. Tuttavia una parte esigua di questi esercitò il proprio ministero in maniera diretta e attraverso epistole, come Makarij e Amvrosij d'Optina, ma soprattutto Teofane il Recluso. Una breve nota biografica ci aiuterà a comprendere il valore delle istruzioni tramandate da questo teologo, che mise al centro della sua vita il «sentimento» del cuore. Teofane il Recluso (1815-94)⁸, al secolo Georgij Govorov, si formò spiritualmente, seguito dallo staroestvo Parfemij, presso le grotte della lavra di Kiev-Pečerskaja, in concomitanza con i suoi studi all'accademia religiosa di Kiev. Gli insegnamenti impartiti risvegliarono una eco profonda nel suo cuore tanto da spingerlo a rivelare al rettore dell'accademia, poco prima di terminare gli studi, l'intenzione di prendere la tonsura monastica. Parfemij gli trasmise un insegnamento che divenne cifra e stile del futuro eremita, tanto da imprimerlo come sigillo della propria vita spirituale: «*Voialtri, monaci istruiti, avete la testa piena dei vostri libri, ma non dimenticate che la cosa essenziale è pregare, pregare Dio con costanza e con la mente nel cuore; attenetevi fermamente a ciò*»⁹.

Teofane fu incaricato, dapprima, come professore di psicologia, di logica e di morale nei seminari di Novgorod e di Olenets, poi fu rettore dell'Accademia di Pietroburgo. Fu nominato vescovo di Tambov e Sack, e in seguito di Vladimir. Nel 1866 ottenne il permesso di ritirarsi in un eremo a Vyšenskaja. Conseguentemente nel 1872 scelse la reclusione fino alla sua morte avvenuta nel 1894. Questa fase matura fu la più feconda come scrittore. Attraverso la sua corrispondenza epistolare, si è in grado di ricavare la testimonianza autentica dell'insegnamento pratico e ascetico. Divenne uno degli autori più accreditati del suo tempo. La sua fama si deve anche alla *prima traduzione russa della Filocalia* (Dobrotoljubie). Scrisse un *compendio della morale cristiana* e le *Lettere sulla vita cristiana*, nonché la *Via della salvezza*: breve saggio sull'ascesi.

L'opera in cui emerse maggiormente la sua visione circa la «preghiera del cuore» fu la sua personale traduzione del testo di Lorenzo Scupoli, *Il combattimento spirituale*¹⁰.

L'intero impianto spirituale di Teofane poggia sul concetto del «cuore» e dei «sentimenti» a esso legati. Era solito comparare l'attività principale del cuore – la preghiera – a un «barometro», usando queste parole: «*Dato che il cuore è trasformato dalla preghiera, essa è il barometro della vita spirituale, la radice della nostra vita*», «*la scienza delle scienze*»¹¹, insomma l'attività principale del cuore. Ciò che Teofane intende per «cuore» lo si può desumere dal contesto dell'intero insegnamento spirituale, facendo propri i punti d'osservazione dell'antropologia e della psicologia, per essere condotto sino alla vera teologia. In accordo con la psicologia sperimentale a lui coeva, accettò come del tutto naturale la divisione delle tre attività dell'anima: pensare, volere, sentire, a cui corrispondono le tre facoltà dell'intelligenza, della volontà e del cuore.

La nozione di «cuore» occupa un posto centrale nella mistica e nelle religioni di tutti i tempi. Per la spiritualità dell'Oriente cristiano è un termine chiave. I russi contrastarono il razionalismo ottocentesco confidando nei «sentimenti» del popolo contadino, che animavano e custodivano la fede sovietica. Il «cuore» (*kardía*) rappresenta l'organo dell'esperienza religiosa tout court, tanto da dover essere distinto dall'anima, dall'intelletto, dallo spirito e dalla coscienza. In base al suo andamento barometrico si distingue dagli altri organi umani, fino a essere considerata il punto di contatto tra l'essere umano e il divino¹². Per questo motivo è possibile fondare una vera e propria fisiologia mistica.

Vyšeslavcev¹³ si esprimeva in questi termini: «*Esso è più profondo e, per così dire, più centrale di ogni altro centro psicologico della coscienza. Il «cuore» è il centro, non solo*

della coscienza, ma anche di ciò che non è conoscibile, non solo dell'anima, ma anche dello spirito, non solo dello spirito, ma anche del corpo, non solo di ciò che è afferrabile con l'intelletto, ma anche di ciò che è inafferrabile; in una parola: esso è il centro assoluto. Il carattere particolare del cristianesimo orientale consiste nel fatto che, per esso, la mente, l'intelletto, la ragione non sono l'ultimo suolo, l'ultimo fondamento della vita» 14. Ricorrendo a una sineddoche, dunque, si potrebbe pensare il «cuore» come l'uomo nella sua integralità.

Ripercorrendo l'evoluzione di questo (A. Brombin, Dalla testa al cuore per «*respirare lo spirito*» 63 termine) si scopre che, nella Grecia classica, esso venne sostituito da *noûs*, intelletto. Teofane, recependo parzialmente questo modo d'intendere, ritrovò nel «cuore» un tesoro e lo rivestì del prezioso incarico di custode geloso delle energie umane, sorgente delle forze vitali, che elargiscono dinamicità a tutte le attività umane. Considerava l'uomo costitutivamente tripartito in corpo, anima e spirito.

I «sentimenti» spirituali, serbati nel «cuore», si contraddistinguono per alcune note peculiari, che abilitano l'uomo – nel mutare della vita terrena – a stabilirsi nella pace di Dio, dischiudendo gli occhi interiori alla contemplazione delle realtà divine per giudicare sulle vicissitudini della propria esistenza. Il «sentimento» potrebbe essere così tradotto come «intuizione spirituale» 15 capace di discernimento delle proprie azioni.

Come si è potuto osservare, la profonda conoscenza della tradizione patristica, unita all'esperienza spirituale, espressa, sia nei suoi scritti che nella sua stessa vita, fanno di Teofane «Zatvornik» (Recluso) uno dei più grandi maestri dello spirito germogliati dal fecondo terreno del monachesimo russo 16.

2. «Respirare lo Spirito»

Il Recluso fu un vero maestro di preghiera. Egli sostenne, beneficiando dell'influsso dei Padri, che l'attività principale del «cuore» è la preghiera: «*Essa è come il respiro dello Spirito. Come, durante, il fenomeno della respirazione si allarga e attira dentro l'elemento vivificante dell'aria, così nel tempo della preghiera le profondità del nostro cuore si aprono per ricevere il dono di Colui che ci permette di unirli a Dio. E come l'ossigeno ricevuto nel sangue è subito portato nell'intero corpo per vivificarlo, così anche il dono di Dio, una volta ricevuto, penetra subito e vivifica tutto il nostro interno*».17

Con quest'affermazione Teofane consacrò la preghiera sull'altare dello Spirito che abita il cuore dell'uomo. L'essenza dei suoi insegnamenti si può condensare affermando che il cuore partecipa intimamente alla vita dello Spirito. L'esistenza del cristiano possiede una sorta di «*natura spiritualizzata*»: in questo il cuore si pone come trait d'union tra l'uomo e Dio, principio di unità e integrità, terreno stabile nel percorrere la via unitiva. La preghiera attesta, quindi, più di ogni altra attività umana, il germinare dello Spirito nell'uomo.

Il carattere multiforme della preghiera denota una coesistenza di pratiche d'orazione differenti tra loro a seconda del grado di perfezione. Secondo Teofane esiste una suddivisione delle modalità d'orazione, seppur compenetranti vicendevolmente. La preghiera può essere corporale-vocale (*tělesnaja molitva*), mentale (*umnaja molitva*), intellettuale (del cuore, *serdečnaja molitva*), sino a giungere alla perfetta contemplazione spirituale (*sozercatělnaja*) In analogia con un'antropologia tripartita, la preghiera coinvolge progressivamente l'uomo a partire dal corpo, passando per la conoscenza dell'intelletto (*um* in russo), toccando i «sentimenti» sgorganti dal cuore, e infine lo spirito che lo anima.

L'eremita di Vyšën si astenne dall'associare l'*um* (intelletto) a *kardía* (cuore), alla stregua della maggioranza dei Padri greci 18, ma tentò di coniugare l'intelletto col cuore, perciò la preghiera rappresenta l'elevazione dell'*um* e del cuore (*serdče*) a Dio 19. La mente si innalza verso Dio nell'orazione di tipo meditativo-attivo, ma la sua radice si trova nel cuore. Questa è la preghiera mentale, uno solo dei gradi di preghiera appena accennati.

Teofane osservò, dapprima, il corpo e lo comparò a un suolo da coltivare: «*Il corpo è fatto di terra; non è perciò qualcosa di morto bensì qualcosa di vivo, dotato di un'anima viva. In quest'anima è immesso uno spirito, lo Spirito di Dio, destinato a conoscere Dio, a glorificarlo, a cercarlo, a gustarlo e a gioire in Lui e in nient'altro*»²⁰. Ben si comprende come l'anima sia fondamentale per la vita dell'uomo, tanto da renderlo vivo. Se da un verso l'anima esiste, in primo luogo, dal punto di vista naturale, dall'altro lo spirito la pone in contatto con l'ordine delle realtà divine. È la facoltà più elevata connaturata nell'uomo e ha il compito d'introdurlo nella comunione divina. In questo modo lo spirito umano, seppur distinto, è intrinsecamente connesso alla terza Persona della Trinità.

Queste tre entità costituenti possiedono un modo, a ciascuno proprio, di conoscere il corpo, tramite i cinque sensi, l'anima, con il ragionamento intellettuale e lo spirito, attraverso la coscienza e l'intuizione mistica, che supera i consueti processi razionali dell'uomo.

Egli sottolinea che la vita cristiana si spende nello sforzo di unire la mente con Dio, una sorta di «spiritualizzazione» dell'anima e del corpo, al fine di permettere lo sviluppo di tutte le facoltà sotto l'ispirazione dello Spirito²¹. Se gli atti dell'anima si possono riassumere in tre tipi (pensieri, desideri e sentimenti), si ricava che le tre parti dell'anima sono la comprensione, la volontà e il cuore.

L'uomo, essendo un essere razionale, ha il dovere di conoscere e arrivare a comprendere ciò che lo circonda²². Il contesto teleologico per Teofane è indispensabile per ottenere la penetrazione della realtà umana e del cosmo: se ci si fermasse alla ragione si rischierebbe di misconoscerla, asservendola alle mere leggi della logica. La vita si dipana in un continuo processo di «spiritualizzazione» dell'anima e del corpo. Teofane divide in tre stadi tale processo: quello della conversione a Dio, quello della purificazione e riparazione e infine quello della santificazione²³.

In questo maturare della vita spirituale la «preghiera» riveste un ruolo determinante. La purificazione del cuore deve essere necessariamente di tipo spirituale, poiché l'uomo è chiamato ad accondiscendere alla Grazia trasformante dello Spirito. Il cammino da intraprendere consisterà nel dirigersi col cuore a Cristo attraverso un sentimento puro, semplice e pieno d'ardore. In questa cornice la «preghiera del cuore» interessa tutte le facoltà umane, facendole confluire armoniosamente nell'intuizione immediata nella relazione con Dio. In accordo con il teologo van Parys²⁴, l'atto del pregare si condensa nel «sentire» i pensieri dello Spirito. Attraverso una lunga pratica il cuore dell'uomo s'identifica con i movimenti dello Spirito assimilandosi in toto all'economia divina. La «preghiera di Gesù» per Teofane assolve a due compiti basilari: quello antieretico-catartico e quello «barometrico», dove il cuore è trasformato dalla preghiera stessa mediante la «respirazione» dello Spirito Santo.

I principianti iniziano con la «preghiera corporale» decodificata nei gesti, negli atteggiamenti esteriori e nella recita orale, rappresentando la condizione preliminare per gli stati successivi d'orazione. In seguito, si perverrà alla «preghiera mentale» in cui ci si eserciterà nella meditazione attiva delle parole pronunciate, al fine di formulare propositi e assumere decisioni. In questo livello entrano in gioco gli «affetti del cuore». La preghiera, dapprima parcellizzata in singoli atti, giungerà a sgorgare dal cuore, producendo spontaneamente gioia e dolcezza (*umilenije*).

Teofane distingue tra la «gioia spirituale» e il «possedere» la Grazia, cioè essere alla presenza dello Spirito. La salute morale piena, epurata dal peccato, include il risveglio del calore spirituale. In forza della presenza della Grazia si risvegliano i «sentimenti spirituali». Il peccato ha causato disordine, insubordinazione e confusione nelle molteplici aspirazioni, cioè nelle tendenze teoriche, pratiche, estetiche e corporee. Il frutto di questa anarchia è un capovolgimento di valori, che trascina verso l'indifferenza alle realtà superiori e un'attrazione eccessiva per tutto ciò che è malvagio. La vigilanza e la purificazione del cuore e dei sentimenti devono caratterizzare gli sforzi del peccatore convertito.

Quando il cuore è totalmente purificato, è in grado di dedicarsi alla perfetta contemplazione. Questo livello di «preghiera pura» è appannaggio dei perfetti, in quanto non afferisce ai singoli atti, ma si attua nella continua unione con Dio, lambendo l'esperienza mistica ed estatica, presentandosi come dono divino unilaterale.

La «preghiera del cuore», tuttavia, deve necessariamente costituire l'obiettivo per ogni cristiano, in quanto sua attività tipica. Il vescovo russo considerò suo dovere insistere su questo tema, al fine di opporsi a quel mondo inficiato dal razionalismo caratteristico del suo evo. I sentimenti che Teofane valorizzava non sono quelli transitori dei sensi e della psiche, ma i «sentimenti spirituali» del cuore che batte in simultanea con lo Spirito divino, palpitante nel segreto dell'uomo. Di qui l'importanza della preghiera, intesa come esperienza profonda d'intimità, d'amore. L'eremita, in ultima istanza, consigliava di «recitare le preghiere, facendole uscire dal cuore, perché la vera preghiera è, in verità, un sospiro verso Dio» 25.

1 Viene solitamente definito come *starčestvo* quel monaco dalla provata maturità spirituale acquisita nell'arte ascetica e nella preghiera, assunto come guida di monaci e laici.

2 Grande fonte per la conoscenza dello spirito del monachesimo orientale sono le Sentenze dei padri (*Apophthegmata Patrum*), compilazione anonima della fine del V secolo, che riferisce detti dei monaci del deserto egiziano e aneddoti sulle loro virtù e le loro gesta (E. CATTANEO, *Patres ecclesiae: una introduzione alla teologia dei padri della Chiesa, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2008, p. 259*). L'edizione italiana più accreditata è di L. MORTARI sotto il titolo di *Vita e detti dei Padri del deserto*; tra le più recenti in lingua moderna vi è quella di J.-C. GUY, *Les apophthegmes des pères. Collection systématique I-III, SC 387, 474, 498, Paris 1993-2005*.

3 Cfr. Introduzione, in *Padri del deserto. Detti. Collezione sistematica*, a cura di L. D'AYALA VALVA, Qiqajon, Magnano 2013, p. 17.

4 Cfr. Ivi, p. 24.

5 Cfr. I. HAUSHERR, *Père spirituel, in Direction spirituelle en Orient autrefois, OCA, 1 (1955), pp. 17-55*. Brombin, Dalla testa al cuore per «respirare lo spirito» 67

13 Boris Petrovič Vyšeslavcev è uno dei grandi rappresentanti del pensiero religioso e filosofico russo che, a seguito della loro espulsione dall'Unione Sovietica nel 1922, formarono quella *intelligencija russa émigré* che non soltanto contribuì a far conoscere in Occidente il pensiero russo, ma dette un impulso al pensiero europeo, che oggi si scopre più attuale che mai. Accanto a S. Bulgakov, N. Berdjaev, Vl. Lossky, S. Frank, N. Arsen'ev, I. Ilyin, L. Karsavin e altri, Vyšeslavcev va collocato tra quei pensatori russi della prima metà di questo secolo che, sulla scia di Vladimir Solov'ëv, si sforzavano di elaborare una filosofia cristiana (*L'intelligenza spirituale del sentimento*, cit., p. 13).

14 B. VYŠESLAVCEV, *Il Cuore nella mistica cristiana e indiana*, in *L'intelligenza spirituale del sentimento*, cit., pp. 35-36.

15 R. EMUS, *Il sentimento spirituale in Teofane il Recluso*, cit., p. 118.

16 A. PIOVANO, *Feofan Govorov, in Santità e monachesimo in Russia, La Casa di Matriona, Milano 1990, p. 161*.

17 TEOFANE IL RECLUSO, *Maestro di preghiera*, introduzione a cura di T. SPIDLÍK, in *La vita spirituale. Lettere, Città Nuova, Roma 1989, p. 8*.

18 I Padri Greci, che hanno ripreso l'ideale contemplativo e la tradizione intellettuale di Platone, si sono dati molto da fare per correggere e cristianizzare questo *voûs* (noûs) platonico (T. SPIDLÍK, *Il cuore e lo spirito: la dottrina spirituale di Teofane il Recluso (La doctrine spirituelle de Théophane le Reclus: le coeur et l'esprit)*, Libreria editrice vaticana, Roma 2004, p. 350).

19 Ivi, p. 290.

20 IGUMENO CARITONE DI VALAMO, *L'arte della preghiera: antologia di testi spirituali sulla preghiera del cuore*, cit., p. 62.