

# L'ascesi - Tra Oriente ed Occidente

---

Sebbene nella tradizione cattolica il tema dell'ascesi abbia conosciuto sviluppi vastissimi, fino a toccare le più alte esperienze della mistica, credo che per coglierne il nucleo più essenziale sia necessario volgere lo sguardo all'Oriente cristiano, e in modo particolare ai Padri del deserto. Non si tratta, naturalmente, di diminuire l'autorità o la profondità di figure come sant'Agostino, san Francesco d'Assisi, santa Gemma Galgani, san Giovanni della Croce, santa Teresa d'Avila e molti altri testimoni della santità occidentale. Al contrario, proprio la loro esperienza mostra quanto l'ascesi appartenga al cuore stesso della vita cristiana. Tuttavia, nei Padri del deserto essa appare in una forma particolarmente nuda, originaria, quasi elementare: l'uomo davanti a Dio, spogliato delle illusioni, chiamato a conoscere il proprio cuore e a combattere ciò che lo divide dall'amore. Il deserto, infatti, non è semplicemente un luogo geografico, ma una condizione spirituale. È lo spazio nel quale l'uomo non può più fuggire da se stesso, dove i pensieri emergono, le passioni si rivelano, le maschere cadono e la grazia può finalmente iniziare la sua opera di purificazione. Per questo i Padri del deserto possono essere considerati, in senso forte, maestri dell'ascetica cristiana: non perché abbiano inventato l'ascesi, ma perché ne hanno mostrato con radicalità il principio fondamentale, cioè la lotta per la libertà interiore in vista della carità.

Tra le figure più radicali dell'ascesi orientale emerge san Simeone Stilita. La sua colonna non va intesa come una curiosità folcloristica o come una semplice eccentricità penitenziale, ma come il simbolo estremo di una verità più profonda: per i Padri, l'ascesi esteriore è sempre ordinata a una trasformazione interiore. Simeone appare separato dalla terra, ma non separato dagli uomini; elevato fisicamente, ma chiamato proprio per questo a una più profonda umiltà davanti a Dio. In lui il corpo diventa segno visibile del combattimento invisibile del cuore. L'estrema radicalità di Simeone non è dunque un'eccezione isolata, ma la manifestazione visibile di un principio centrale dell'ascetica orientale: ciò che avviene nel corpo deve sempre rimandare a ciò che si compie nel cuore. L'ascesi non è teatro della penitenza, ma pedagogia della libertà interiore. Ed è proprio questo orizzonte spirituale, purificato da ogni possibile fraintendimento spettacolare e reso in forma più dottrinalmente ordinata, che san Giovanni Cassiano trasmetterà all'Occidente.

Come ponte tra Oriente e Occidente, possiamo infatti citare con particolare sicurezza san Giovanni Cassiano. La sua origine è discussa, ma viene spesso collegata all'area dell'attuale Romania; ciò che è certo, tuttavia, è il suo itinerario spirituale: Cassiano assimilò la sapienza monastica della Terra Santa, in particolare dell'ambiente di Betlemme e della Giudea, e soprattutto dell'Egitto, per poi trasmetterla all'Occidente latino stabilendosi in Gallia meridionale, presso Marsiglia.

Venerato sia in ambito cattolico, sia in ambito ortodosso, Cassiano rappresenta una figura decisiva perché non si limitò a raccontare il monachesimo orientale, ma lo rese intelligibile alla Chiesa latina attraverso le sue Istituzioni cenobitiche e le Conferenze. In lui il deserto d'Oriente diventa scuola per l'Occidente: la lotta contro i pensieri, il discernimento degli spiriti, la custodia del cuore, la purificazione delle passioni e la ricerca della preghiera pura vengono consegnate a una forma destinata a influenzare profondamente il monachesimo occidentale, fino a san Benedetto.

Non è secondario, inoltre, ricordare che Cassiano intervenne anche nella controversia cristologica del suo tempo, componendo, su richiesta dell'arcidiacono romano Leone, futuro papa Leone Magno, il *De Incarnatione Domini contra Nestorium*, a difesa della retta fede contro l'errore nestoriano. Cassiano, dunque, permette di evitare un equivoco: guardare all'Oriente cristiano non significa uscire dalla sensibilità cattolica, ma risalire a una sorgente che l'Occidente stesso ha ricevuto, meditato e trasformato in vita ecclesiale. Egli mostra che l'ascesi dei Padri del deserto non è una curiosità remota, né una forma spirituale estranea alla Chiesa latina, ma uno dei fondamenti profondi della grande tradizione monastica e ascetica cristiana.

Da questo ponte storico e spirituale possiamo allora passare alla Filocalia, che costituisce uno dei riferimenti principali per comprendere dall'interno l'ascesi orientale. Non si tratta tanto di un'opera unitaria, quanto di una grande antologia della sapienza ascetica e mistica dell'Oriente cristiano, curata nel XVIII secolo da Macario di Corinto e Nicodemo l'Aghiorita. In essa confluiscono secoli di esperienza spirituale: la custodia del cuore, il discernimento dei pensieri, la lotta contro le passioni, la preghiera incessante e il cammino dell'uomo verso la purificazione e la divinizzazione in Cristo, cioè la piena partecipazione alla vita divina per grazia.

# L'ascesi - Tra Oriente ed Occidente

---

La sua importanza non appartiene soltanto al mondo ortodosso. Anche il magistero cattolico recente ne ha riconosciuto il valore: Giovanni Paolo II, parlando della ricchezza della teologia orientale, ricordò espressamente la Filocalia come una celebre raccolta di testi nella quale l'Oriente cristiano ha presentato con vigore la propria esperienza spirituale<sup>1</sup>. Questo permette di accostarla non come un elemento estraneo alla sensibilità cattolica, ma come una delle grandi testimonianze della tradizione indivisa della Chiesa, capace di illuminare anche l'Occidente. In questo senso, il percorso che va dai Padri del deserto a Cassiano, e da Cassiano alla Filocalia, non è una deviazione rispetto alla tradizione cattolica, ma un ritorno a una delle sue sorgenti più profonde. L'ascesi appare allora non come disprezzo del corpo, non come semplice mortificazione, non come esercizio volontaristico, ma come arte spirituale della libertà: una disciplina della grazia mediante la quale l'uomo impara a conoscere i propri pensieri, a ordinare i propri desideri, a custodire il cuore e a lasciarsi trasfigurare dall'amore di Cristo.

Tra i testi della Filocalia, particolarmente importante per il tema dell'ascesi è il Discorso sulla sobrietà e sulla virtù, utili alla salvezza dell'anima, attribuito a Esichio il Presbitero. Qui l'ascesi viene ricondotta al suo centro più interiore: la sobrietà, cioè la vigilanza del cuore.

Infatti leggiamo:

“La sobrietà è una via spirituale che, con una pratica diuturna e accurata e con l'aiuto di Dio, libera l'uomo perfettamente dai pensieri e dalle parole passionali e dalle azioni malvagie. Nel suo procedere essa ci fa il dono di una invisibile conoscenza di Dio, l'Incomprensibile, e ci introduce ai misteri divini e nascosti. Porta a compimento tutti i precetti del Vecchio e del Nuovo Testamento ed elargisce le benedizioni della vita futura. Essa è principalmente la purezza di cuore che, per la sua grandezza e bellezza, o, per parlare con più esattezza, a motivo della nostra negligenza, è molto rara fra i monaci. Essa è esaltata dalle parole di Cristo: ‘Beati i puri di cuore, essi vedranno Dio’”<sup>2</sup>.

Questo passaggio è decisivo perché mostra che l'ascesi non comincia semplicemente dal corpo, ma dal cuore. Esichio non descrive la sobrietà come una moderazione esteriore o come una forma di autocontrollo umano, ma come una via spirituale che tocca l'uomo nella sua radice: pensieri, parole e azioni. L'ordine non è casuale. Prima il pensiero viene accolto, poi diventa parola, infine si manifesta nell'azione. La lotta ascetica, dunque, non interviene solo quando il male è ormai compiuto, ma cerca di custodire la soglia interiore nella quale il pensiero nasce e chiede consenso. Qui si comprende il significato più profondo della Filocalia: non una spiritualità dell'eccesso, ma una scuola di vigilanza, di umiltà e di libertà interiore. Il corpo viene ordinato perché il cuore sia libero; i sensi vengono custoditi perché l'intelletto non sia disperso; il desiderio viene purificato perché possa orientarsi nuovamente verso Dio. E il fine ultimo di tutto questo non è l'impassibilità intesa come freddezza, ma quella purezza di cuore che Cristo stesso proclama nelle Beatitudini: “Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio”.

Spostando ora lo sguardo, bisogna però evitare un secondo equivoco: l'ascesi non è soltanto un esercizio interiore, morale o sentimentale. La custodia del cuore non elimina il corpo, ma lo coinvolge. L'uomo non si converte come puro spirito: si converte nella sua concretezza, nei suoi sensi, nelle sue abitudini, nel modo in cui mangia, parla, guarda, desidera, lavora, serve e si dona.

La bimillennaria tradizione della Chiesa ci ha mostrato grandi esempi di ascesi vissuta anche nella dimensione corporea e concreta dell'esistenza: dalle opere di misericordia corporale e spirituale, codificate dalla tradizione cristiana come vie ordinarie della carità, fino alle pratiche penitenziali più austere, come il digiuno, la veglia, il silenzio, la rinuncia, la povertà volontaria e, in alcuni casi e non poi così rari, le mortificazioni corporali. Tuttavia, queste pratiche non hanno mai valore in se stesse, né possono essere comprese come disprezzo del corpo o ricerca della sofferenza per la sofferenza. Esse hanno senso solo quando sono ordinate dalla prudenza, dall'obbedienza e dalla carità.

---

<sup>1</sup> Cfr. GIOVANNI PAOLO II, Lettera Enciclica *Slavorum Apostoli* (2 giugno 1985), n. 18, in *Insegnamenti di Giovanni Paolo II*, VIII, 1, Città del Vaticano 1985, p. 1683.

<sup>2</sup> Cfr. Esichio il Presbitero, *Discorso sulla sobrietà e sulle virtù utili alla salvezza dell'anima*, §1, in *Filocalia*, vol. II, a cura di Giovanni Vannucci, Firenze, Libreria Editrice Fiorentina.

# L'ascesi - Tra Oriente ed Occidente

---

L'ascesi cristiana, infatti, non mira a umiliare la natura umana, ma a guarirla. Non punisce il corpo come se fosse nemico dell'anima, ma lo educa perché diventi partecipe del cammino verso Dio. Per questo la tradizione più sana della Chiesa ha sempre guardato con sospetto agli eccessi non discerniti: una penitenza, una mortificazione o una rinuncia senza obbedienza si trasforma in un malsano arbitrio spirituale. La vera ascesi non è mai autolesionismo sacralizzato, ma disciplina della libertà sotto l'azione della grazia.

Una chiosa particolare può essere fatta richiamando i Racconti di un pellegrino russo, testo nel quale la grande tradizione della Filocalia appare non più soltanto come dottrina ascetica, ma come esperienza concreta di cammino. Il pellegrino cerca di comprendere il comando paolino: "Pregate incessantemente", e viene introdotto, attraverso la guida di uno starec<sup>3</sup>, alla preghiera di Gesù: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore". Qui la sobrietà di cui parla Esichio diventa invocazione continua del Nome, custodia del cuore nel mezzo della strada, delle fatiche, degli incontri e della povertà. Il Pellegrino russo mostra così che l'ascesi orientale non è riservata a figure eccezionali o a forme estreme di vita monastica, ma può diventare respiro spirituale dell'uomo che cammina nel mondo, purché il cuore impari a raccogliersi in Cristo.

Tra i grandi testimoni dell'ascesi occidentale, ricordo con particolare amore e venerazione personale santa Gemma Galgani<sup>4</sup>. Nei suoi scritti spirituali e nelle pagine del suo Diario emerge una santità segnata dalla croce: non una ricerca disordinata del dolore, ma l'accoglienza obbediente e amorosa di ciò che la Provvidenza permetteva, fino a trasformare la sofferenza in offerta e conformazione a Cristo crocifisso. Nel Diario, alla data del 19 luglio 1900, Gemma contempla Gesù sofferente e lascia emergere una domanda che sintetizza tutta la sua spiritualità passionista: "Come fare, veder soffrire Gesù e non aiutarlo?". La sofferenza, in lei, non nasce da un gusto oscuro per il patire, ma dal desiderio di non lasciare solo Cristo nella sua Passione. È un'ascesi affettiva e cristocentrica: Gemma non cerca la croce per la croce, ma perché nella croce riconosce il luogo dell'amore. Nello stesso passo, tuttavia, appare un elemento decisivo: l'obbedienza. Gemma avrebbe voluto prolungare quell'unione dolorosa, ma annota che "Gesù ama tanto l'obbedienza". Questo dettaglio è fondamentale, perché impedisce di leggere la sua esperienza come entusiasmo mistico incontrollato. Anche nella mistica più intensa, la croce rimane sottoposta al discernimento, alla misura e all'obbedienza. Il giorno seguente, il 20 luglio 1900, Gemma riceve da Gesù una parola che sposta il centro dalla sofferenza all'umiltà. Quando ella domanda in che cosa gli somigli, la risposta è: "Nell'essere umiliata". Qui si comprende meglio il senso della sua ascesi: non l'esaltazione del dolore, ma la configurazione interiore a Cristo umiliato, povero, obbediente e crocifisso.

Santa Gemma, dunque, può essere accostata ai Padri del deserto non per identità di forma, ma per identità di sostanza spirituale. Là dove i Padri parlano di custodia del cuore, lotta contro i pensieri e purificazione delle passioni, Gemma mostra la medesima verità nella grammatica occidentale della Passione: l'uomo viene purificato quando smette di appartenere a se stesso e lascia che Cristo trasformi anche la ferita in offerta.

Dall'Oriente dei Padri del deserto all'Occidente di santa Gemma Galgani, l'ascesi cristiana appare dunque come un'unica grande pedagogia della grazia. Cambiano i linguaggi, le forme, le sensibilità spirituali: nel deserto prevale la custodia del cuore, nella Filocalia la sobrietà dell'intelletto, in Cassiano il discernimento dei pensieri, in Gemma la partecipazione amorosa alla Passione. Ma il fine rimane lo stesso: purificare il cuore, ordinare il corpo, liberare il desiderio e rendere l'uomo capace di amare Dio con tutto se stesso. L'ascesi non è fuga dal mondo, non è odio della carne, non è culto della sofferenza, né semplice esercizio di volontà. È il cammino attraverso cui la persona intera, corpo e anima, viene consegnata a Cristo perché sia guarita, unificata e trasfigurata. Per questo essa non può mai separarsi dall'obbedienza, dalla prudenza e dalla carità: senza obbedienza diventa arbitrio, senza prudenza diventa eccesso, senza carità diventa sterile. In definitiva, l'ascesi cristiana non ha come scopo produrre uomini duri, ma uomini liberi; non anime ripiegate sulla propria perfezione, ma cuori purificati per amare. La sua misura ultima non è la quantità della penitenza, ma la crescita della carità. Solo quando conduce a una maggiore umiltà, a una più limpida obbedienza e a un amore più concreto verso Dio e verso il prossimo, l'ascesi mostra il suo volto autenticamente cristiano.

---

<sup>3</sup> Il termine starec (spesso traslitterato in starets, plurale starcy) deriva dal russo e significa letteralmente "anziano". Nella tradizione spirituale cristiano-ortodossa, indica un monaco che funge da carismatico padre spirituale o guida per i fedeli, rinomato per la sua saggezza, preghiera e discernimento. Questi "anziani" (non necessariamente sacerdoti) guidano i discepoli tramite l'ascolto, la confessione interiore e l'esempio di vita. Il fenomeno ha raggiunto il suo apice nel monachesimo russo tra il XVIII e il XIX secolo, in particolare nel celebre monastero di Optina Pustyn'.

<sup>4</sup> Cfr. santa Gemma Galgani, Diario, 19 luglio 1900; 20 luglio 1900.

# L'ascesi - Tra Oriente ed Occidente

---

Parlando di ascesi, non penso anzitutto a una teoria spirituale, ma a una via concreta di conversione. L'uomo ferito, disperso, tentato e fragile non viene distrutto dalla grazia, ma educato. L'ascesi è questa educazione: imparare, giorno dopo giorno, a non appartenere più alle proprie passioni, ma a Cristo.