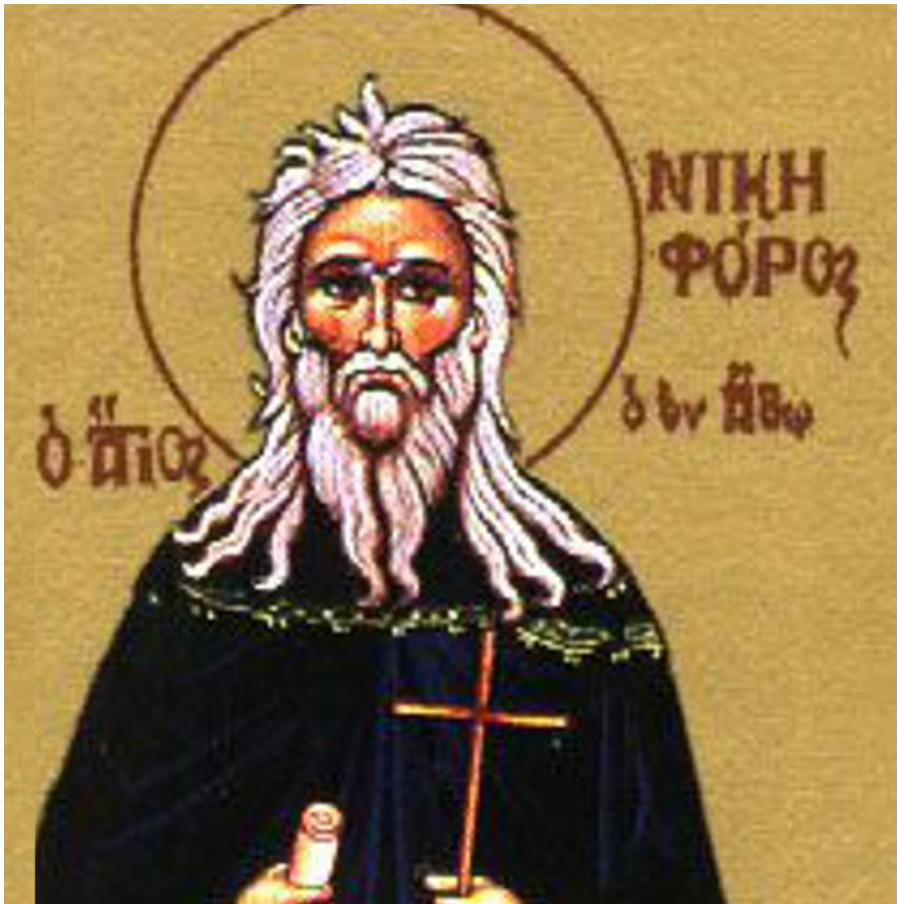


SAN NICEFORO L'ESICASTA



San Niceforo il monaco, noto anche come l'esicasta, è a noi noto grazie alla vita di San Gregorio Palamas, che lo aveva come maestro e guida. Secondo Gregorio era "un italiano" che si convertì dal Cattolicesimo all'Ortodossia. Questo potrebbe significare che era di origine greca, della Sicilia o della Calabria, ma la cui famiglia era stata costretta a unirsi con Roma, oppure potrebbe significare che era un italiano o misto di

discendenza greca e italiana. Questo dato biografico non è verificabile. Tuttavia sappiamo che quando è arrivato a Costantinopoli, Niceforo si oppose alle politiche unioniste dell'Imperatore Michele VIII Paleologo (1259-1282) che furono successivamente concordate al Sinodo di Lione nel 1274. Per questo motivo, lui fu imprigionato nel 1267-8 e in seguito scrisse un suo resoconto del calvario subito. Inoltre, con la sua posizione a favore dell'Ortodossia, fece molti discepoli

tra l'élite della Capitale Imperiale.

Dopo questo periodo, Niceforo partì per il Monte Athos, dove divenne monaco e visse in un eremo vicino a Karyes, la capitale athonita. Qui dimorò in "calma e quiete", secondo Palamas, e alla fine si ritirò in "luoghi più isolati" della montagna. Qui scrisse un opuscolo intitolato "Sulla vigilanza e la custodia del cuore", che lo ha reso famoso come esicasta, e sul quale è fondata la sua memoria e la sua venerazione. Quest'opera è infatti un'antologia di citazioni da precedenti esicasti, santi e padri asceti, come i santi

Antonio e Macario il Grande, Giovanni Climaco e Simeone il Nuovo Teologo. Nel suo lavoro Niceforo raccomanda in particolare l'importanza di avere un padre spirituale a cui dare obbedienza. Questo, dice, è essenziale se vogliamo custodire il cuore dalle distrazioni e raggiungere la preghiera incessante invocando il nome di Gesù Cristo e chiedendo misericordia. Lui consiglia anche come aiuto per i principianti la tecnica di respirazione, inspirando ed espirando mentre si dice la Preghiera.

Niceforo può quindi essere riconosciuto per aver assimilato la spiritualità esicasta, tipica del XIII secolo. Inoltre, era sulla base di tale esperienza cristiana, compresa quella di Niceforo, e sulla base della sua

propria esperienza personale, che nel XIV secolo Gregorio Palamas scrisse le sue "Triadi in difesa dei santi esicasti".

Gregorio scrisse: "Vedendo che molti principianti erano incapaci di controllare l'instabilità del loro intelletto (nous), anche in misura limitata, Niceforo ha proposto un metodo con cui potevano frenare in una certa misura i vagabondaggi dell'immaginazione". Il "metodo" in questione è molto simile alla tecnica psicosomatica raccomandata nei "Tre metodi di preghiera", attribuiti a San Simeone il Nuovo Teologo. Niceforo è talvolta definito "l'inventore" di questo "metodo" corporeo, ma Palamas in realtà non lo afferma. Il testo di Niceforo era così prezioso che fu successivamente

incluso nella Filocalia. Come si sa, il tema principale di questo testo nella Filocalia è la “nepsis” (greco: νήσις) che di solito è tradotto come vigilanza o veglia. Per chi è inesperto nella preghiera e nell’autocontrollo spirituale, l’intelletto (nous) tende a vagare e cadere nell’immaginazione. Niceforo descrisse un metodo di respirazione mentre si pregava per concentrare l’intelletto (nous) nel cuore e quindi praticare la vigilanza. In questo modo ci purifichiamo dalle nostre passioni, acquisiamo virtù e questo porta alla nostra deificazione. Niceforo ha insegnato specificamente: “Raccogli il tuo nous e forzalo ad entrare nel cuore e a rimanervi. Quando il tuo nous è stabilito nel cuore, non dovrebbe rimanere vuoto, ma consentigli di recitare continuamente questa preghiera: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”. Non permetterle mai di cessare, per questo entrerà in te tutta la catena delle virtù: l’amore, la gioia, la pace e tutte le altre, per cui ogni tua richiesta a Dio sarà in seguito esaudita”.

San Gregorio Palamas afferma che Niceforo scrisse “in modo semplice e non sofisticato”. Le affermazioni su come far discendere l’intelletto (nous) nel cuore, insiste Palamas, non devono essere interpretate letteralmente, poiché le nostre facoltà mentali (noetiche) non si trovano spazialmente all’interno del cuore fisico “come in un contenitore”. Ma c’è nondimeno una genuina correlazione – quella che è stata talvolta definita una relazione di “partecipazione analogica” – tra le nostre modalità fisiche e il nostro stato mentale o spirituale: “Dopo la caduta il nostro essere interiore si adatta naturalmente alle forme esteriori”. Niceforo aveva quindi ragione, conclude Palamas, nel suggerire modi specifici con cui le nostre energie corporee possono essere imbrigliate per il lavoro della preghiera noetica.



Introduzione agli scritti di Niceforo il monaco contenuta nella Filocalia

di san Nicodemo l'Agiorita

Il nostro veneratissimo padre Niceforo, che seguì il percorso del combattimento spirituale sul santo Monte Athos, fiorì poco prima dell'anno 1340. Fu la guida e il mistagogo di Gregorio (Palamas) di Tessalonica nei sublimi insegnamenti della filosofia ascetica, come Gregorio testimonia lui stesso.

Occupandosi unicamente di esichia, libero da preoccupazioni e quindi unito in sé stesso, fu ineffabilmente unito a ciò che è al di sopra del mondo e alla più alta delle cose desiderabili, per cui ricevette la beatitudine nel suo cuore attraverso la luce della grazia essenziale. Avendo riccamente riempito sé stesso, prima di tutto, del dono deificante e nell'imitazione dell'inimitabile deificazione, il beato, come un padre, generosamente e senza invidia ha permesso che anche noi ne fossimo partecipi, se, naturalmente, vogliamo essere resi degni di doni pari ai suoi.

In quest'opera ha raccolto dalle biografie dei Santi tutti i riferimenti che descrivono la vigilanza (nepsis), l'attenzione

e la preghiera, consegnandoci anche un metodo che nessuno avrebbe potuto immaginare migliore, cioè il metodo naturale e veramente saggio di raccogliere il nous nel cuore attraverso il respiro, e allo stesso tempo invocare il Signore Gesù. Così fece della sacra vigilanza una regola fissa e stabile, per tutti coloro che volevano essere salvati, una scala di preghiera pura e indisturbata insieme ai beni che ne scaturiscono, perché era il primo, come un nuovo Bezalel (Es 36,1), a costruirla con l'abilità dello Spirito.

Salite dunque, salite, quanti desiderate che Cristo viva in voi e desiderate essere trasformati nell'immagine dello Spirito Santo, procedendo di gloria in gloria (2 Cor 3,18), e allora sarete divinizzati e resi degni della splendida porzione dei salvati.