

# Quando l'ascesi non è solo un'ascesa: esercizi cristiani antichi per l'immobilità

ROBERTO ALCIATI

## 1. Introduzione

La verticalità, per l'essere umano, è molto più di una semplice postura: è il simbolo stesso dell'autonomia. Quando un bambino impara a stare in piedi e a muoversi da solo, il mondo si spalanca davanti a lui e quel primo passo rappresenta la conquista di un'indipendenza che percepisce come innata. Infatti, della naturalezza della verticalità si prende coscienza, come per molte altre facoltà umane, nel momento in cui viene meno, giacché è solo in tale circostanza che l'abituale posizione verticale è avvertita come una mancanza improvvisa e inevitabilmente associata a una menomazione o regressione.

È anche per questa ragione che il lessico della verticalità e della verticalizzazione ha una certa fortuna tra gli autori cristiani di ogni tempo: salire verso dio diventa quasi un genere letterario, come testimoniato dall'*Itinerarium mentis in Deum* di Bonaventura da Bagnoregio (1259), dove il settimo successore nel governo dell'ordine, trentatré anni dopo la morte del fondatore, Francesco d'Assisi, dichiara di essersi recato per volere divino (*nutu divino*) sul monte della Verna nel Casentino a cercare la pace dello spirito e a riflettere (*mente tractarem*) su possibili ascese mentali verso Dio (*aliquas mentales ascensiones in Deum*). E così, nello stesso luogo in cui Francesco ottiene le stimmate (1224), Bonaventura vede un serafino con sei ali, che simboleggiano i sei gradi dell'illuminazione attraverso i quali la *mens*, come in un cammino fatto di gradini

Roberto Alciati, University of Florence, Italy, roberto.alciati@unifi.it, 0000-0002-6518-6657

Referee List (DOI 10.36253/fup\_referee\_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup\_best\_practice)

Roberto Alciati, *Quando l'ascesi non è solo un'ascesa: esercizi cristiani antichi per l'immobilità*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0891-8.04, in Mirko Alagna, Sara Benvenuti, Giovanna Lo Monaco (edited by), *Homo Horizontalis. Ascesi fisiche e ascese alpinistiche*, pp. 13-27, 2026, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0891-8, DOI 10.36253/979-12-215-0891-8

o vie (*quasi quibusdam gradibus vel itineribus*), ‘ascende’ verso la pace della sapienza cristiana per mezzo di rapimenti estatici (*per ecstáticos excessus*)<sup>1</sup>.

Ma la purificazione ascensionale non è il solo esercizio (*askēsis*) raccomandato a quanti intendono il cristianesimo come una dis-abituazione dal vivere ordinario<sup>2</sup>. L’esercitante cristiano, abitualmente chiamato ‘monaco’ o ‘asceta’<sup>3</sup>, è spesso esortato a muoversi, per così dire, anche orizzontalmente, ingaggiando un corpo a corpo con ostacoli esterni e interni. L’obiettivo di raggiungere Dio al termine dell’ascesa prevede anche di opporsi alla frenesia del mondo e alla ‘cinetica della psiche’ (cfr. Mori 2021), due condizioni abituali del vivere che impediscono immobilità (*stabilitas*) e impassibilità (*apatheia*). Secondo i teorizzatori del cristianesimo ascetico è invece proprio questo stato di equilibrio e quiete che permette a Dio di rivelarsi, quasi come un premio per l’esercitante che ha saputo raggiungere questa condizione straordinaria.

Scopo di queste pagine è mostrare come, fra IV e VI secolo, la definizione dell’*askēsis* cristiana oscilli costantemente tra modalità ascensionale e fissazione in un *locus*, e quindi come verticalità e orizzontalità siano da considerarsi due movimenti non antitetici o contraddittori. Per quanto non teorizzata, l’integrazione di questi due movimenti trova una certa assonanza in alcuni scritti del filosofo tedesco Peter Sloterdijk, dove è proposto il concetto di antropotecnica. L’*askēsis* cristiana, come vedremo, non è un modello di cui Sloterdijk si serve esplicitamente, ma la coppia concettuale verticalità/orizzontalità pare una costante difficilmente aggirabile quando si vuole presentare la tecnica o l’esercizio che un qualsivoglia sistema culturale elabora per cambiare il modo di stare nel mondo.

---

<sup>1</sup> L’edizione critica di riferimento dell’*Itinerarium* si trova in Bonaventura da Bagnoregio 1891, 293-316.

<sup>2</sup> Sul valore trans-culturale della dis-abituazione vedi Alciati e Squarcini 2020.

<sup>3</sup> Su monachesimo e ascetismo come due forme di vita non sinonimiche mi permetto di rimandare a Alciati 2018, 157-65. Pur giungendo a un esito diverso, è utile anche la dettagliata ricostruzione dell’uso cristiano del termine *askēsis* di Diem 2019. Come scriveva già Friedrich Prinz cinquant’anni fa, per un’eteronomia dei fini, il programma ascetico di separazione dal mondo diventa, grazie all’organizzazione monastica, un elemento fondamentale della vita nel *saeculum*. Questa trasformazione, che ha origine nella tarda antichità, diviene pienamente operativa nel VII secolo, quando cioè si compie la completa assimilazione – o se si preferisce, l’addomesticamento – dell’ascetismo all’interno della *Christiana societas* attraverso la sua massiccia monasticizzazione. Vedi Prinz 1976, 1-11.

## 2. L'ascesa al monte come metafora di purificazione

Come l'occhio che ha un leucoma non apprende le cose sensibili, così la mente che ha pensieri passionati non riconosce le rappresentazioni mentali. [...] È impossibile che la mente si salvi se non scala (*anadramonta*) questo monte, perché il monte intelligibile (*oros to noeton*) è la scienza della santissima trinità, eretta su un'altura di difficile accesso, e quando la mente (*nous*) l'ha raggiunta, lascia tutte le rappresentazioni mentali collegate agli oggetti<sup>4</sup>.

La montagna intelligibile è la contemplazione spirituale, che si trova su un'alta cima alla quale è difficile avvicinarsi. Una volta che la mente (*nous*) vi è arrivata, sarà una veggente di tutte le intelligenze degli oggetti che si trovano sotto di essa<sup>5</sup>.

Evagrio Pontico, autore di queste 'sentenze', è uno dei più raffinati teorizzatori della forma di vita ascetica cristiana e prova a tenere insieme, perlomeno con il linguaggio, la verticalità e altri esercizi anticinetici non riconducibili a una vera e propria ascesa. Nato in Ponto, nella Turchia settentrionale, alla metà del IV secolo, Evagrio si trasferisce in giovane età a Costantinopoli, dove brilla grazie alla sua straordinaria carriera sotto l'egida dell'importante vescovo locale. Dopo qualche anno, insoddisfatto di quella esperienza politico-religiosa, decide di cambiare vita e ritirarsi nel deserto dell'Egitto settentrionale, in quella distesa di sabbia e rocce che si estende a ovest del delta del Nilo<sup>6</sup>. È qui che elabora, sia pur in modo non sistematico, la sua forma di *askēsis* cristiana e si serve, come altri, della metafora del monte.

Il primo passaggio è tratto da una lettera inviata a un certo Hymettios, quasi certamente un asceta che, come Evagrio, vuole cambiare la propria vita. Tema principale della lettera (e più in generale dell'intera opera evagriana) è la conoscenza vera delle cose corporee, di quelle incorporee e della trinità, cioè del dio cristiano. Questo, in sintesi, è, per Evagrio, il cristianesimo autentico, vale a dire la progressiva emendazione del processo percettivo e conoscitivo che porta alla visione dell'uno e trino<sup>7</sup>. Per spiegare la difficoltà di questa *askēsis*, Evagrio si serve di due metafore, quella del leucoma e quella della montagna: così come, all'inizio del processo di emendazione dalle passioni mon-

<sup>4</sup> Evagrio Pontico, *Lettere*, 58, 3-4 (testo in Géhin 2025, 510-14). Le traduzioni, dove non diversamente indicato, sono mie.

<sup>5</sup> Evagrio Pontico, *Kephalaia gnostica*, 5, 40 (testo in Guillaumont 1958, 193).

<sup>6</sup> Sulla lacunosa biografia di Evagrio vedi Alciati 2023, 10-8.

<sup>7</sup> Non è possibile in questa sede (e forse è anche superfluo) descrivere nel dettaglio il pensiero di Evagrio. Vedi su questo: Casiday 2013; Alciati 2023.

dane, la mente (*nous*) dell'esercitante (cioè di chi pratica un'*askēsis*) è offuscata, funzionando come un occhio affetto da malattia, allo stesso modo, una volta che essa si è alleggerita del modo di pensare ordinario, può aspirare a salire sul monte 'mentale' che coincide con la *gnosis* della trinità. È solo sulla cima di questo monte che l'asceta si libera definitivamente delle rappresentazioni mentali e dei pensieri affetti dalle passioni mondane, potendo così vedere dio. Questo movimento ascensionale, espresso dal verbo greco *anadramein* (che significa letteralmente 'risalire') è la metafora perfetta della natura ardua del cammino.

Pressoché identico è il contenuto della seconda citazione, tratta da un'opera concepita come una raccolta di brevi capitoli (*kephalaia*) che si susseguono l'uno all'altro in modo aforismatico. Unico elemento di novità, che giustifica la pregnanza della metafora, è il riferimento allo sguardo verso il basso; l'esercitante, una volta giunto sulla vetta, guarda ciò che ha lasciato all'inizio del cammino, in basso, e lo vede in modo diverso perché diversa e non abituale è la direzione da cui proviene lo sguardo.

Di tenore analogo è l'immagine del cervo, che compare almeno in due luoghi degli scritti evagriani con il medesimo significato. Scrive infatti Evagrio che, nel suo processo di emendazione e purificazione, il *nous* «ha bisogno di una fede e di una vita retta, le quali dispongono i suoi piedi come quelli del cervo e lo stabiliscono sulle alture»<sup>8</sup>. Così termina la cosiddetta *Lettera sulla fede*, una lunga epistola scritta probabilmente prima del trasferimento in Egitto e quando ancora viveva alla corte del vescovo di Costantinopoli<sup>9</sup>.

Un lessico simile lo ritroviamo negli scritti di Cassiano, di poco più giovane di Evagrio e suo attento lettore. Anch'egli frequentatore del deserto egiziano, è noto per due opere, scritte in latino, dove condensa le norme (*instituta*) degli asceti di quel luogo e raccoglie una serie di conversazioni (*conlationes*) che dice di aver avuto con alcuni di essi<sup>10</sup>.

Potranno vedere la sua divinità [di Gesù] con occhi purissimi solo coloro che, risalendo dalle opere umili e terrene, si collocheranno con lui sull'alto monte del deserto, il quale, libero com'è dal frastuono di tutti i pensieri e le preoccupazioni terreni, al sicuro dalla

<sup>8</sup> Evagrio Pontico, *Lettera sulla fede*, 12 (testo in Géhin 2025, 268).

<sup>9</sup> Sulla composizione e datazione di questo scritto vedi Géhin 2025, 11-30.

<sup>10</sup> Sulla biografia di Cassiano, lacunosa almeno quanto quella di Evagrio, vedi Alciati 2019c, 66-78, nonché 9-65 sul contenuto e la storia redazionale dei suoi scritti principali.

contaminazione di tutti i vizi (*a cunctorum uitiorum permixtione secretus*), reso eccelso dalla fede purissima e dalla straordinarietà delle virtù, ne [di Gesù] rivela la gloria del volto e l'immagine dello splendore a quanti meritano di contemplarlo con lo sguardo mondo dell'anima [...] Chiunque faccia progressi in questo stato [...] giunge al modello del cervo razionale (*cervus rationabilis*) con la velocità della mente, si pasce sui monti profetici e apostolici<sup>11</sup>.

Esattamente come Evagrio, anche Cassiano trasforma la fede e le virtù nei due 'piedi' del cervo, che diventa qui *rationabilis* (traduzione latina del *noeton* di Evagrio). L'asceta dotato di un raziocinio rinnovato e di una *mens* rapida e scattante è capace di muoversi agilmente tra i monti dove dimorano profeti e apostoli.

Poiché Evagrio e Cassiano procedono all'unisono e anche i riferimenti 'montanari' si riducono a quelli elencati sin qui, pur avendo entrambi al loro attivo scritti molto corposi, sarebbe una forzatura sostenere che il tipo di *askēsis* che intendono promuovere abbia il suo fondamento esclusivo nell'idea di ascesa.

### 3. La lotta contro le insidie della mente

Accanto a questi pochi riferimenti alla verticalità, entrambi gli autori sono maggiormente interessati a presentare l'*askēsis* cristiana come un combattimento, un confronto diretto con ciò che ostacola la mente, vale a dire le distrazioni e le abitudini del vivere quotidiano. Per purificare la mente e renderla libera non bisogna solo guardare verso l'alto, ma affrontare ciò che qui, sulla terra, esercita il dominio sugli esseri umani: il vortice di stimoli, pensieri e consuetudini che imprigionano l'attenzione. È una lotta corpo a corpo, un combattimento che si dispiega perlopiù orizzontalmente. Non si procede verso una vetta, ma ci si difende dai colpi che il mondo infligge, tentando di neutralizzare i suoi attacchi. Evagrio e Cassiano dedicano buona parte dei loro scritti a descrivere questa lotta<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Cassiano, *Conversazioni*, 10, 6, 2-11, 4 (in Alciati 2019c, 663-87).

<sup>12</sup> Sulla scorta del modello paolino, Evagrio e Cassiano si servono spesso di un linguaggio agonistico per descrivere l'*askēsis* cristiana. Per Evagrio, ad esempio, la conoscenza di Dio, che al contempo caccia via tutti i pensieri affetti dalle passioni e la falsa conoscenza, è paragonata alla corona (*stephanos*) della vittoria atletica (Géhin 1987, 136), premio riservato solo al lottatore provetto (*empeiros agonistēs*) (Géhin 2017, 307). Cassiano paragona la carriera dell'atleta a quella dell'asceta, giacché entrambi, prima di affrontare le gare di lotta più difficili, dovranno dar prova in quelle riservate ai principianti (d'Ayala Valva 2007, 149-50) e mette in guardia l'esercitante che, baldanzosamente, è troppo sicuro di se stesso: «chi è an-

L'esercitante che si distacca dalla vita mondana per andare a stare in solitudine deve prima debellare la signoria dei pensieri e delle percezioni sensoriali sulla mente. Tuttavia, questo non si risolve con la semplice fuga dal mondo ordinario. Anche nella solitudine del deserto, infatti, l'asceta non è mai solo: la mente non lo abbandona e con essa le sue insidie.

Scriva Evagrio:

Quanto più facile è il peccare nel pensiero (*kata dianoian*) del peccare in atto (*kat'energeian*), tanto più difficile, anche, è la guerra nel pensiero (*kata dianoian polemos*) rispetto a quella combattuta contro le cose: la mente (*nous*), infatti, è una cosa facile da muovere e difficile da trattenere nella corsa verso le fantasie illecite.

Gli fa eco Cassiano:

Dobbiamo intraprendere la battaglia contro di loro [gli otto vizi] in modo tale che ciascuno, una volta individuato il vizio di cui è maggiormente pervaso, combatta principalmente contro di esso, fissando tutta l'attenzione e la sollecitudine della sua mente nel combatterlo e nel tenerlo d'occhio, [...]. Quando avrà superato le passioni più resistenti, avrà vittoria facile e rapida su quelle che resteranno, poiché anche la mente (*mens*) si rafforza attraverso una sequenza di trionfi<sup>13</sup>.

La condizione ideale per conoscere Dio, per così dire, non è l'empatia, ma l'a-patia. Questa *apatheia*, mutuata dallo stoicismo, consiste nell'essere impermeabili ai *pathe*, alle passioni<sup>14</sup>. Ma questa impassibilità non è riservata solo a ciò che qualsiasi cristiano considera negativamente e che è ben simboleggiato dai famosi 'vizi capitali'<sup>15</sup>, ma anche a una serie di pratiche e atteggiamenti che, per il cristiano che vive nel mondo, sono valori non negoziabili. La pietà filiale, l'amore per i congiunti, la trasformazione della società attraverso una ri-

---

cora coinvolto nella lotta e, per così dire, nell'arena, sebbene sia solito vincere e conseguire le palme della vittoria, non può essere libero dalla paura o dal sospetto di un esito incerto» (Cassiano, *Conversazioni*, 6, 16, 2, in Alciati 2019c, 455). Sul significato di questo immaginario vedi Alciati 2019a, 43-53.

<sup>13</sup> Cassiano, *Conversazioni*, 5, 14, 1-2 (in Alciati 2019c, 383-85).

<sup>14</sup> L'*apatheia* cristiana, resa in latina con *impassibilitas*, è uno dei concetti cardine dell'*askēsis*. Vedi Spanneut 2002.

<sup>15</sup> Il noto settenario dei vizi capitali, reso celebre da Gregorio Magno, ha la sua origine nella lista evagriana degli otto pensieri impuri che assalgono gli asceti (Gregorio unisce tristezza e acedia, che per Evagrio sono due cose distinte). La storia di questa trasformazione e della fortuna dei sette vizi capitali (e del conseguente oblio caduto su Evagrio) si può leggere in Casagrande e Vecchio 2000.

semantizzazione religiosa del lavoro e della ricchezza che ne deriva sono tutte 'buone pratiche', teologicamente giustificate e promosse, ma che l'asceta, pur senza contestarle esplicitamente, considera ostacoli sul percorso di purificazione della mente. Rifiutare tutto questo, comporta una forma di vita atipica, inconciliabile con i doveri sociali e praticabile solo nel deserto, fuori della città, là dove il *nomos* vigente e dominante perde un po' del suo vigore. Per questa ragione, chi fa *askēsis* deve resistere al richiamo che giunge dalla città e che vuole riportare a sé il solitario (*monachos*, appunto). A colui che si esercita senza sosta, dunque, non è richiesta solamente un'indifferenza emotiva, ma una vera immobilità, una fermezza che impedisca il ritorno al vivere ordinario e mondano.

#### 4. L'*askēsis* dell'immobilità

L'*apatheia* di origine stoica diventa quindi qualcosa che si accompagna alla *stabilitas*, o più precisamente alla *stabilitas loci*. Una precisazione però è necessaria. La *stabilitas loci* è un termine tecnico del lessico monastico che compare nella *Regola di Benedetto*, un testo scritto nel VI secolo, ma che solo a partire dal IX secolo diventa lo scritto normativo per antonomasia. Nella *Regola di Benedetto*, la *stabilitas loci* ha un significato chiaro: il monaco non deve abbandonare il monastero nel quale è entrato perché gli è vietata l'itineranza, condizione che rende impossibile il governo di una comunità e l'imposizione di una condotta di vita standardizzata<sup>16</sup>. Per il *monachos* di Evagrio e Cassiano, la *stabilitas loci* va intesa diversamente, quasi come un'attenzione compulsiva al rapporto fra il corpo e il luogo: quando il *tonos* dell'immobilità è un valore, allora la fissità diventa un 'marcatore' importante. Una spia di questa importanza è data dai molteplici tentativi del 'diavolo' affinché gli asceti lascino il luogo che si sono scelti, il deserto, spingendoli a ritornare in città, ad esempio. È come se il tentatore sapesse che l'attaccamento a una piccola porzione di terra gioca un ruolo di gran lunga superiore ad altre pratiche: paradossalmente, impedire all'asceta di pregare è meno importante dell'allontanarlo dal luogo dell'*askēsis*. Il segno distintivo dell'asceta non è la preghiera, benché molto diversa da quella del cristiano di mondo (il *kosmikos*), ma pregare in un luogo preciso, come se fosse soprattutto il luogo a fare il *monachos*.

<sup>16</sup> Sulla *stabilitas loci* benedettina vedi: De Vogüé 1981; Diem 2005.

Questo spazio minimo, il *locus* della *stabilitas*, è la cella. Evocative, a questo proposito, sono le parole di Antonio, il *monachos* egiziano per antonomasia:

Come i pesci del mare, se restano troppo tempo all'asciutto, muoiono, così anche i monaci, se si attardano fuori della cella o s'intrattengono con gli uomini del mondo, allentano l'intensità della loro quiete. Bisogna dunque che, come il pesce verso il mare, così anche noi ci affrettiamo verso la cella<sup>17</sup>.

Ma fare questo, sostiene Evagrio, è molto difficile:

Lo spirito dell'acedia<sup>18</sup> spinge il monaco fuori dalla propria casa (*ek tēs oikias*), chi invece è perseverante rimane sempre nella quiete. [...] L'occhio di chi è affetto da acedia fissa continuamente le finestre e con la mente si immagina dei visitatori. La porta cigola e quello fa un balzo, sente una voce e corre ad affacciarsi alla finestra e non si muove di là finché per il torpore non deve sedersi<sup>19</sup>.

Sarebbe un errore pensare alla cella come a uno spazio circoscritto di un ipotetico monastero, inteso quest'ultimo come l'insieme di strutture che l'immaginario comune associa alla vita dei reclusi: celle, refettori, chiostrì, *scriptoria*. Non è questo il luogo di vita del *monachos* di Evagrio, e nemmeno di Cassiano. O, per essere più precisi, non è necessariamente questa struttura – attestata archeologicamente solo un paio di secoli più tardi – a consentire pienamente l'*askēsis*. Per Evagrio e Cassiano, essere 'stranieri al mondo' non si risolve in una semplice dipartita dalla città o in un rifiuto delle aspirazioni secolari; la fuga nel deserto è necessaria, ma non sufficiente. È la condizione che consente la lotta contro il dominio esercitato dalle cose e dai pensieri abituali. Non è dunque l'esteriorità della rinuncia a fare sino in fondo la differenza – come potrebbe essere un cambio d'abito – perché in quel caso sarebbe ancora 'il mondo' a dettare il codice della distinzione. Il metodo di Evagrio e Cassiano, al contrario, invi-

<sup>17</sup> *Deti dei Padri del deserto*, 2, 1 (testo in Guy 1993, 124.; traduzione in d'Ayala Valva 2013, 95).

<sup>18</sup> L'acedia, per Evagrio, è «un'amica eterea, un andarsene a spasso» e un allentarsi dell'*askēsis*. È il rischio più insidioso per l'asceta, perché spinge a interrogarsi sulla condotta di vita adottata e a ritenere insopportabile il peso della separazione dal mondo. Se la tristezza è contingente e dovuta a una situazione particolare, l'acedia non ha una causa esterna ben definita; ciò nonostante, porta all'atonìa decretando il fallimento della scelta ascetica. Vedi: Bunge 1999; Alciati 2019b.

<sup>19</sup> Evagrio Pontico, *Gli otto spiriti della malvagità*, 6 (testo in Patrologia Graeca, vol. LXXIX, col. 1157-1160).

ta a una rinuncia più radicale, che comporta il cambiamento del modo abituale di stare al mondo e di pensarlo. Una casa abbandonata, una tomba vuota, una grotta diventano celle perfette per imparare a restare indifferenti ai valori (anche cristiani) del mondo e immobili.

Un terzo elemento che accomuna Evagrio e Cassiano è l'insistenza sull'apprendimento; ogni cosa, scrive Cassiano, ha il suo unico fondamento nell'esperienza e nell'esercizio (*in sola experientia usuque*), al punto che anche gli insegnamenti degli asceti incontrati nel deserto egiziano

non possono essere trasmessi se non da chi ne ha fatto esperienza (*nisi ab experto*), così pure non possono essere né accolti né compresi se non da chi si sarà sforzato di apprenderli con uguale impegno e fatica (*studio ac sudore*)<sup>20</sup>.

La vita dell'asceta è simile a quella del garzone di bottega che impara il mestiere con pratica e con l'esperienza accumulata. Solo così può aspirare, un giorno, a 'mettersi in proprio', continuando l'esercizio in autonomia e all'interno di uno spazio diverso da quello in cui opera il maestro. *L'askēsis* non si impara sui libri:

è come se uno volesse spiegare la dolcezza del miele a un altro che non ha mai gustato nulla di dolce: il risultato sarà che chi non ha mai provato la delicatezza del miele con la propria bocca non la comprenderà certo con l'udito<sup>21</sup>.

## 5. Un'*askēsis* sloterdijkiana

Quanto presentato sin qui mostra come almeno tridimensionale sia l'*askēsis* nelle intenzioni di due suoi teorizzatori cristiani nella tarda antichità. Il *monachos* che pratica l'*askēsis* deve anzitutto fuggire

<sup>20</sup> Cassiano, *Istituzioni*, pref. 5 (testo in Petschenig 1878, 5; traduzione in d'Ayala Valva 2007, 30).

<sup>21</sup> Cassiano, *Conversazioni*, 12, 13, 1 (in Alciati 2019c, 779). Molti sono i passaggi cassiane dove si teorizza il concetto di *experientia magistrans* (vedi, su questo, Alciati 2019c, 41-5), ma qui è importante sottolineare il nesso fra esperienza ed esercizio nel governo della *mens*: «a causa della sua natura, la mente non può mai rimanere inattiva, al contrario, se non avrà previsto dove indirizzare i suoi movimenti e in quali essere occupata, inevitabilmente sarà preda della sua mobilità e si agiterà in ogni dove, finché, assuefatta per questo lungo esercizio e per l'abitudine (*longo exercitio usuque adsuefacta diuturno*), sperimenterà e imparerà con quali elementi deve equipaggiare la propria memoria e verso quale proposito deve dirigere i suoi instancabili volteggi, così da acquistare la forza per stabilizzarsi (*inmorandi robur*)» (Cassiano, *Conversazioni*, 7, 4, 2, in Alciati 2019c, 469).

nel deserto, ossia interrompere la consuetudine con il mondo. Ben piantato in questo luogo, grazie a una serie di esercizi, può condurre la sua lotta e conseguire la vittoria contro il modo abituale di pensare. A questo punto, alleggeritosi, può iniziare ad ascendere.

Una struttura simile (verticalità, immobilità, orizzontalità) si ritrova in Peter Sloterdijk, un teorizzatore moderno dell'*askēsis*, da lui chiamata antropotecnica. Ne *La domesticazione dell'essere* (2001), Sloterdijk definisce questo concetto come l'insieme di «tutti quegli ordinamenti, tecniche, rituali e abitudinarietà insomma con cui i gruppi umani hanno preso “in mano” da soli la propria formazione simbolica e disciplinare» (Sloterdijk 2024a, 215-16). Come ha evidenziato Antonio Lucci, questa prima formulazione è avaloriale: «non esistono antropotecniche migliori o peggiori, ma solo antropotecniche che si affermano o non si affermano» (Lucci 2014, 69). Comunque le si voglia giudicare, l'essere umano è sempre e solo un prodotto di una qualche antropotecnica. Nel 2009, con *Devi cambiare la tua vita*, queste tecniche assumono una nuova coloritura atletica e sono definite come «condotte mentali e fisiche basate sull'esercizio, con le quali gli esseri umani delle culture più svariate hanno tentato di ottimizzare il loro status immunitario sia cosmico che sociale» (Sloterdijk 2010, 14).

Questa seconda definizione assegna un ruolo più importante al soggetto, ma in entrambe le formulazioni l'antropotecnica resta «una motilità biologico-culturale» che «comprende il dispiegarsi progressivo delle esperienze cumulative del saper-fare-nel-mondo proprio degli uomini» (Lucci 2014, 122). Le conoscenze accumulate costituiscono la materia dell'esercizio, che Sloterdijk definisce come

ogni operazione mediante la quale la qualificazione di chi agisce viene mantenuta o migliorata in vista della successiva esecuzione della medesima operazione, anche qualora essa non venga chiamata esercizio (Sloterdijk 2010, 7).

La progressività e l'intensificazione dell'esercizio, che porta l'esercitante a migliorarsi, sono descritte in termini di ascesa, giacché alla base ci sarebbe una tendenza alla verticalità propria della natura umana, che Sloterdijk riconduce al rapporto madre-bambino:

ogni bimbo sperimenta, nel rapporto con la madre un Alto presimbolico e sovraspaziale, verso il quale solleva lo sguardo ben prima di imparare a camminare [...]. Del gesto infantile di “sollevare lo sguardo” verso i genitori e gli adulti in genere, tra i quali vanno annoverati, in particolare, gli eroi culturali e chi trasmette il sapere, si sviluppa un sistema di coordinate psicosemantiche caratterizzato da una marcata dimensione verticale (Sloterdijk 2010, 140).

Ma Sloterdijk, un po' come Evagrio e Cassiano, rivede e affina continuamente il suo armamentario concettuale, e se in *Devi cambiare la tua vita* il movimento ascensionale sembra essere quello privilegiato da quanti aspirano alla perfezione individuale e a uscire così dalla massa indistinta, in altri scritti precedenti esso appare più sfumato e l'importanza del movimento orizzontale, quello delle esperienze cumulative, acquista altrettanta rilevanza.

Ciò è particolarmente evidente in un saggio sul movimento in Martin Heidegger, dove, pur riconoscendo a quest'ultimo il merito di aver prestato attenzione al tema, tuttavia gli rimprovera di aver accordato una netta superiorità a quello verticale, a discapito dell'orizzontalità. Per Sloterdijk, in *Essere e tempo* domina il movimento della caduta, che gli esseri umani esperiscono «nel *modus* della deiezione quotidiana» (Sloterdijk 2024b, 38), mentre è completamente trascurato quello orizzontale, da intendersi come un contro-movimento che sottrae al vortice della deiezione, interrompendo un processo continuo di sprofondamento nel quale gli esseri umani vivono immersi senza avvertire «affatto la loro caduta» (Sloterdijk 2024b, 38). Gli esseri umani, dunque, non sono inesorabilmente 'condannati' al movimento deiettivo di caduta verticale, ma possono innescare un contro-movimento, a patto di creare le condizioni perché ciò possa avvenire. Per spiegare questa possibilità, Sloterdijk si serve dell'immagine della grazia, intesa come l'«effondersi di una soggettività divina, che supera o media la volontà umana nel momento in cui essa le dona ciò che questa non può raggiungere da sola» (Sloterdijk 2024b, 74). In questo senso, l'orizzontalità è un contro-movimento salvifico, perché opposto a quello verticale percepito come ineluttabile (e quindi naturale).

Ma c'è di più. Il contro-movimento orizzontale è inteso come un processo di accumulazione delle esperienze; è un fare e un apprendere che si contrappone alla caduta, è il modo di dis-abituarsi al vivere abituale. Apprendere una tecnica implica però l'esistenza di un maestro, e infatti, esattamente come nella 'bottega' del *monachos* esperto descritta da Cassiano, anche la vita ascetica di Sloterdijk può iniziare solo attraverso un 'patto ascetico'. È il maestro, ossia colui che ha già raggiunto un alto grado di trasformazione etica, che aiuta l'aspirante a esercitare «un protettorato interiore, con un governo provvisorio e un'autorità di vigilanza introspettiva» (Sloterdijk 2010, 279).

Le somiglianze fra Evagrio, Cassiano e Sloterdijk paiono già molte, ma c'è un ulteriore possibile punto di convergenza. In *Weltfremdheit* (1993), Sloterdijk definisce l'asceta come colui che si esercita conti-

nuamente. Egli osserva che, dall'India all'Irlanda, esiste una 'cintura ascetica' (*ein asketischer Gürtel*) che avvolge il mondo, permettendo una «secessione impressionante dagli standard della normalità cosmica» (Sloterdijk 1993, 85). I santi del deserto (*Wüstenheiligen*), descritti come atleti di una disciplina metaforica, incarnano questo rifiuto del mondo. Sloterdijk sottolinea che tali individui non cercano una poetica della fuga, ma un'«atletica esistenziale», una pratica orientata a trasformare gli uomini del mondo in uomini di Dio. Questi atleti lottano in un ideale luogo intermedio (che potrebbe essere la cella di Evagrio e Cassiano), che separa il mondo di Dio dal mondo degli uomini. Questo luogo segna una rottura con la normalità cosmica e l'instaurazione di un 'deserto volontario', dove prende forma la vita ascetica, intesa come una sospensione tra due poli, quello terreno e quello celeste.

## 6. Conclusione funambolica

Direi che i santi – coloro che, trattenendo stabilmente il ricordo di Dio, procedono con incedere sospeso come su linee stese in alto – si possono a ragione paragonare agli equilibristi, volgarmente detti funamboli (*schoenobatis, quos vulgo funambulos vocant*). Questi, affidando tutta la loro salvezza e la loro stessa vita all'angusto passaggio su quella corda, non dubitano di imbattersi nella più atroce delle morti se repentinamente una minima incertezza deviasse il loro passo o li distogliesse dalla direzione giusta. Se non assicurano al proprio passo quel sottilissimo sentiero con estrema prudenza, mentre, in modo ammirevole, compiono le loro evoluzioni aeree, la terra, che è come il sostegno di tutte le cose naturali e il solidissimo fondamento per tutti, diventa per costoro una rovina immediata e certa, non perché la sua natura sia cambiata, ma perché questi cadono rovinosamente su di essa per il peso del proprio corpo<sup>22</sup>.

Il funambolo è un virtuoso dell'*askēsis*, ossia di quell'esercizio esistenziale che, dopo molta esperienza acquisita, consente di collocarsi nello spazio angusto che sta fra terra e cielo. Il «grande teatro del mondo» (Sloterdijk 2010, 270) è il palco dove si consuma il costante duello tra i secessionisti, coloro che fuggono dal mondo, e i sedentari, che invece vi restano aaggrappati. Il funambolo di Cassiano è un secessionista, che cammina in cielo, sospeso, ma che non è del tutto liberato dal peso della terra. In fondo, neanche l'asceta può congedarsi defini-

<sup>22</sup> Cassiano, *Conversazioni*, 23, 9, 1-2, (in Alciati 2019c, 1319).

tivamente dal mondo, ma tenta di salire, vincendo la forza di gravità. Il completo affrancamento dal corpo neuro-biologico è precluso, ma l'*askēsis* teorizzata da Evagrio e Cassiano consente di esperirlo, sia pur al prezzo di molti sforzi. Come scrive Cassiano, la terra è il sostegno di tutte le cose naturali, senzienti e non senzienti, e non cambia di natura solo perché un essere senziente che ha in lei il suo fondamento decide di porsi su una fune. La forza di gravità, per così dire, continuerà a richiamarlo a sé, anche se funambolo. Tuttavia, l'esperienza appresa da un maestro e accumulata nel tempo lo mette al riparo da molti rischi.

Qualcosa di simile si trova anche in Sloterdijk (2010, 155):

L'acrobatica è sovversione dall'alto, essa cammina sopra e oltre l'"esistente". Il principio sovversivo, o meglio, sopravversivo, non alberga nell'*Über* di *Überheblichkeit* (arroganza), né alberga nell'*hyper* di *hybris* o nel *super* di *superbia*, ma nell'"acro" di acrobatica. Il termine "acrobatica" rimanda all'espressione greca usata per indicare il camminare sulle punte dei piedi (da *akros*, alto, in cima, e *bainein*, andare, camminare). Designa la forma più elementare della naturale contronaturalità.

La sfida del funambolo è quella di camminare sospesi, di avanzare tra il rischio e l'ascesa, condizione che lo rende il simbolo perfetto della vita esercitante e, come direbbe Sloterdijk, di quell'"atletica esistenziale" che, contronaturalmente, vuole trasformare gli uomini di mondo in uomini di un altro mondo. Questo atleta non è un vero e proprio eroe di questo mondo, e non è ancora un abitante del cielo: è colui che vive in mezzo, in equilibrio, ascendendo, ma anche procedendo orizzontalmente, con rara perizia, sulla corda sospesa.

## Riferimenti bibliografici

- Alciati, R. 2018. *Monaci d'Occidente. Secoli IV-IX*. Roma: Carocci.
- Alciati, R. 2019a. "Asceticism between Agon and Agency." In *"Zu Tisch bei den Heiligen..." Askese, Nahrung und Individualisierung im spätantiken Mönchtum*, hrsg. von D. Albrecht, und K. Waldner, 43-53. Stuttgart: Steiner.
- Alciati, R. 2019b. "Akēdia: The Black Beast of the Ascetic in Evagrius of Pontus, Jerome and Cassian." *Vetera Christianorum* 56: 5-14.
- Alciati, R., a cura di. 2019c. Giovanni Cassiano, *Conversazioni con i Padri*. Milano: Paoline.
- Alciati R. 2023. *Gli esercizi di Evagrio. Un prontuario cristiano per vedere Dio*. Pisa: ETS.
- Alciati, R., e F. Squarcini. 2020. "Eserciziari di dis-abit(u)azione dell'habitus, tra Evagrio Pontico e la Bhagavadgītā." *Lo Sguardo* 31: 213-34.

- Bettiolo, P., a cura di. 1996. *Evagrio Pontico. Per conoscere lui*. Comunità di Bose: Qiqajon.
- Bonaventura da Bagnoregio 1891. *Itinerarium mentis in Deum*. In Bonaventura da Bagnoregio, *Opera Omnia*, vol. V, 293–316. Quaracchi: Ex typographia Collegii S. Bonaventurae.
- Bunge, G. 1999 (1995). *Akedia. Il male oscuro*. Comunità di Bose: Qiqajon.
- Casagrande, C., e S. Vecchio. 2000. *I sette vizi capitali. Storia dei peccati nel Medioevo*. Torino: Einaudi.
- Casiday, A. 2013. *Reconstructing the Theology of Evagrius Ponticus. Beyond Heresy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- D'Áyala Valva, L., a cura di. 2007. *Le istituzioni cenobitiche*. Comunità di Bose: Qiqajon.
- D'Áyala Valva, A., a cura di. 2013. *I padri del deserto. Detti*. Comunità di Bose: Qiqajon.
- De Vogüé, A. 1981. “Persévérer au monastère jusqu'à la mort. La stabilité chez saint Benoît et autour de lui.” *Collectanea Cisterciensia* 43: 337–67.
- Diem A. 2005. *Das monastische Experiment. Die Rolle der Keuschheit bei der Entstehung des westlichen Klosterwesens*. Münster: LIT.
- Diem, A. 2019. “The Limitations of Asceticism.” *Medieval Worlds. Comparative & Interdisciplinary Studies* 9: 112–38.
- Géhin, P., édité par. 1987. *Évagre le Pontique. Scholies aux Proverbes*. Paris: Cerf.
- Géhin, P., édité par. 2017. *Évagre le Pontique. Chapitres sur la prière*. Paris: Cerf.
- Géhin, P., édité par. 2025. *Évagre le Pontique. Lettres*. Paris: Cerf.
- Guillaumont, A., édité par. 1958. *Les six centuries des “Kephalaiia gnostica” d'Évagre le Pontique*. Paris: Firmin-Didot.
- Guillaumont, A., et C. Guillaumont, édité par. 1971. *Évagre le Pontique. Traité pratique ou le moine*, vol. II. Paris: Cerf.
- Guy, J.-C., édité par. 1993. *Les apophthegmes des Pères. Collection systématique*, vol. I, Paris: Cerf.
- Lucci, A. 2014. *Un'acrobatica del pensiero. La filosofia dell'esercizio di Peter Sloterdijk*. Roma: Aracne.
- Mori, L. 2021. *Cinetica della psiche. Cura di sé ed esercizi dei filosofi dal mondo antico al XVII secolo*. Pisa: ETS.
- Petschenig, M., recensit. 1878. *Ioannis Cassiani Opera. Institutionum libri XII*. Vienna: Tempsky.
- Prinz, F. 1976. Einleitung. In *Mönchtum und Gesellschaft im Frühmittelalter*, hrsg. von F. Prinz, 1-11. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Sloterdijk, P. 1993. “Wohin gehen die Mönche? Über Weltflucht in anthropologischer Sicht.”, 80-117. In P. Sloterdijk, *Weltfremdheit*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Sloterdijk, P. 2010 (2009). *Devi cambiare la tua vita*. Milano: Raffaello Cortina.

- Sloterdijk, P. 2024a (2001). “La domesticazione dell’essere. Lo spiegarsi della *Lichtung*.” In P. Sloterdijk, *Non siamo ancora stati salvati. Saggi dopo Heidegger*. Roma: Tlon.
- Sloterdijk, P. 2024b (2001). “Caduta e svolta. Discorso sul pensiero nel movimento di Heidegger.” In P. Sloterdijk, *Non siamo ancora stati salvati. Saggi dopo Heidegger*, 15-89. Roma: Tlon.
- Spanneut, M. 2002. “*L’apatheia* chrétienne aux quatre premiers siècles.” *Proche-Orient chrétien* 52: 165–302.