

La sobrietà del corpo e dello spirito condizione della preghiera

È importante, quando ci si dà in questo modo alla preghiera, non lasciare al corpo la briglia sciolta. S. Isacco il Siro ci dice che una preghiera in cui il corpo non sia nel disagio e il cuore nell'afflizione, resta embrionale, senz'anima. Essa porta in sé i germi della fiducia in se stessi e dell'orgoglio, che inclina il nostro cuore a ritenere che noi facciamo parte, non soltanto dei «chiamati», ma anche del «piccolo numero degli eletti» (*Mt* 22,14).

Diffida di questo genere di preghiera: è la radice di molte illusioni. Poiché il tuo cuore è rimasto attaccato alla carne, anche il tuo tesoro rimane nell'ordine carnale; e mentre tu forse credi di raggiungere il cielo, non afferrì se non ciò che è ancora della carne. La gioia che provi manca di purezza e si manifesta in un modo esuberante; ti senti spinto a parlare, provi la smania di indottrinare e di convertire gli altri, senza essere stato chiamato dalla Chiesa ad esercitare l'ufficio di maestro. Interpreti la Scrittura secondo la tua mentalità carnale e non puoi sopportare che ti si contraddica; ti accalori per difendere il tuo punto di vista. Tutto questo perché hai trascurato di disciplinare il tuo corpo e quindi di umiliare il tuo cuore.

La vera gioia è tranquilla e stabile; per questo l'apostolo ci esorta ad essere «sempre lieti» (*I Tess* 5,16). Essa procede da un cuore che versa lacrime sul mondo e su se stesso, perché tutti si sono distolti dalla Luce che non tramonta. La vera gioia è procurata dalle lacrime. Per questo sta scritto: «Beati quelli che piangono» (*Mt* 5,4) e «Beati voi, che ora piangete, affliggendo il vostro 'io' carnale, perché sarete nella gioia, quanto al vostro 'io' spirituale» (cf *Lc* 6,21). La vera gioia è una gioia corroborante, una gioia che scaturisce dalla conoscenza della nostra debolezza e da quella della misericordia del Signore, ed essa non ha bisogno di un riso chiassoso per esprimersi.

Pensa anche a questo: chi è attaccato alle cose della terra può trovarvi una certa gioia, ma può anche ricavarne agitazione, turbamento e afflizione; il suo spirito è esposto a continue fluttuazioni. Al contrario, la «gioia del tuo Signore» (*Mt* 25,21) è stabile, perché Dio è immutabile.

Così dunque, sorveglia la tua lingua e disciplina il tuo corpo con il digiuno e una vita austera. Le chiacchiere sono il grande nemico della preghiera. Per questo noi dovremo rendere conto di ogni parola sconsiderata (*Mt* 12,36). Quando si vuol tenere pulito un appartamento, si sta attenti che non vi entri la polvere della strada. Preserva il tuo cuore dalla chiacchiere e dai pettegolezzi sugli avvenimenti del giorno.

«Vedete un piccolo fuoco quale grande foresta può incendiare! Anche la lingua è un fuoco» (*Gc* 3,5-6). Ma se non si dà aria alla fiamma, essa muore. Così, non dare più aria alle tue passioni, ed a poco a poco si spegneranno. Se avverti che la collera si accende dentro di te, taci e non lasciar trapelare nulla al di fuori. Non parlarne che a Dio. Spegnerai così il tizzone appena acceso. Se sei turbato dagli errori altrui, segui l'esempio di Sem e Jafet, e coprili con il mantello del silenzio. (*Gen* 9,23); soffocherai così il tuo desiderio di giudicare, prima che sgorghino le fiamme. Il silenzio è prontissimo a riempirsi di preghiera attenta, come un vaso vuoto a riempirsi d'acqua.

Ma non è solo la lingua che deve sorvegliare chi vuole praticare l'arte della vigilanza spirituale. Egli deve controllare se stesso (*Gal* 6,1), in maniera minuziosa, ed estendere la sua sollecitudine fino alle profondità del proprio essere. In queste profondità, egli scoprirà immensi spazi interiori in cui si agita una moltitudine di ricordi, pensieri, di immaginazioni che bisogna reprimere. Non destare un ricordo che rischia di seppellire la tua preghiera nel fango, non rimuovere le impressioni che hanno lasciato in te i tuoi vecchi peccati. Non fare come il cane «che ritorno al suo vomito» (*Prov* 26,11). Non lasciare la tua memoria soffemarsi su soggetti che rischierebbero di rianimare i tuoi cattivi desideri, non permettere alla tua immaginazione di uscire dal seminato. Il bastione preferito dal demonio è precisamente la nostra immaginazione. Per essa ci attira al «legamento», cioè a discutere con lui, e di là, al consenso e al peccato attuale. Egli semina l'incertezza e l'agitazione nei tuoi pensieri, ti suggerisce ogni specie di ragionamenti, di prove, di questioni vane e di risposte per giustificare noi stessi. Opponi a tutto questo la parola del salmista: «Allontanatevi da me, o malvagi, osserverò i precetti del mio Dio» (*Sal* 119,115).