

## Evitare l'esagerazione

---

È un fatto d'esperienza che il pianista che suona con ardore esagerato e lo scrittore che scrive troppo in fretta, si espongono a dei crampi. Scoraggiati e ridotti all'impotenza, si vedono all'improvviso costretti a interrompere il loro lavoro, essi che, un momento prima, erano pieni di slancio. E l'inazione espone a molte cattive influenze.

Questo esempio contiene per noi una lezione. Il digiuno, l'obbedienza, l'austerità di vita, l'attenzione, la preghiera, costituiscono un insieme di pratiche necessarie, ma non sono che pratiche. E ogni pratica deve essere messa in opera con naturalezza, con calma, tenendo conto della misura delle proprie forze (cf. *Lc* 14,28-32), ed evitando ogni esagerazione. «Siate dunque moderati e sobri per dedicarvi alla preghiera» (*I Pt* 4,7), ci raccomanda l'apostolo Pietro, tramite lui, il Signore stesso.

Ci si può ubriacare anche non di alcool. Altrettanto dannosa è l'ebbrezza provocata da una eccessiva fiducia in se stessi e l'attività incalzante che ne segue. Animato da uno zelo sfrenato che si traduce in esagerazioni e mancanza di misura, si semina così nel terreno della propria vita spirituale ciò che si crede siano sacrifici. Ma i frutti che si raccolgono sono bacati: saranno una tensione eccessiva, l'impazienza riguardo ai difetti del prossimo, l'autogiustificazione. Si tratta dunque di «non discostarsi né a destra né a sinistra» (*Dt* 5,32), e di non avere la più piccola fiducia in se stessi.

Se non vediamo in noi dei frutti abbondanti di amore, di pace, di gioia, di moderazione, di umiltà, di semplicità, di rettitudine, di fede e di pazienza, tutto il nostro lavoro è vano, come ci avverte s. Macario di Egitto. Noi dobbiamo lavorare in vista della messe, ma questa messe è opera del Signore.

Sii dunque attento a te stesso e abbi discernimento. Se noti che diventi irritabile ed esigente verso gli altri, alleggerisci un po' il tuo fardello. Se cerchi di esaminare la condotta degli altri, far loro la lezione, rivolger loro delle osservazioni, sei per una strada falsa; colui che rinuncia veramente a se stesso non ha niente da rimproverare agli altri. Se tu trovi che quelli che ti circondano o le circostanze esteriori ti disturbano e infastidiscono, vuol dire che non hai ancora capito in che cosa consiste il tuo lavoro: tutto quello che, di primo acchito, sembra importunarti, ti è dato in realtà come un'occasione per praticare la sopportazione altrui, la pazienza e l'obbedienza. Una persona umile non può essere infastidita dagli altri: può soltanto mettere gli altri a disagio.

Cerca dunque di eclissarti, evita di metterti in mostra, nasconditi. Entra nella tua camera e chiudi la porta (*Mt* 6,6), anche quando sei obbligato a trovarti nel chiasso di una numerosa compagnia. E se questo diventa talvolta troppo difficile da sopportare, esci vada dove vuoi, purchè tu possa trovarti solo, e gridare con tutta l'anima verso il Signore che ti aiuti, ed egli ti ascolterà.

Considerati come una ruota, diceva lo *staretz* Ambrogio. Una ruota, più tocca leggermente la terra, più corre e avanza con facilità. Non pensare alle cose terrestri, non parlarne, non preoccuparti più del necessario. Ma ricordati pure che una ruota completamente in aria, non può nemmeno girare.