

Ritiri mensili: Preghiera e contemplazione secondo i Ss. Padri del monachesimo

ASCESI E CONVERSIONE; COMUNITÀ OCDS, S. TORPÈ, PISA, 10 FEBBRAIO 2018

S. Antonio abate, Prima Lettera

2. Credo che alcuni hanno intrapreso il cammino con tutto il cuore e si sono disposti ad affrontare tutte le lotte del nemico fino a sconfiggerlo; lo Spirito Santo li chiama in precedenza per rendere leggera la battaglia e dolci le fatiche della conversione e impone loro una misura stabilita per la **penitenza del corpo e dell'anima** fino a insegnare loro la via che porta a Dio creatore. E Dio fa violenza, per così dire, all'anima e al corpo perché entrambi siano puri e degni allo stesso modo di diventare eredi.

Il **corpo** diventa puro mediante molti digiuni e veglie, l'**anima** mediante la preghiera e ogni altra cosa che stronca il desiderio della carne. Lo Spirito di conversione guida costoro e li mette alla prova perché il nemico non li faccia retrocedere. Lo Spirito, poi, che guida le anime comincia ad aprire gli occhi dell'anima perché anch'essa si converta e diventi pura. Allora l'intelletto discerne l'anima dal corpo e lo Spirito gli insegna la purificazione dell'anima e del corpo per mezzo della penitenza. L'intelletto è istruito dallo Spirito e guida ogni nostro moto dell'anima e del corpo e lo rende puro. Lo Spirito discerne tutti i frutti della carne, caratteristici di ogni membro, e che furono la causa della prima trasgressione e riporta ogni membro del corpo alla primitiva condizione. Lo Spirito non ha nulla di estraneo che gli derivi dal nemico. E il corpo è sottomesso all'intelletto e istruito dallo Spirito, come afferma l'apostolo Paolo: «Tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù» (1 Cor 9,27). L'intelletto, infatti, si è purificato dai cibi, dalle bevande, dal sonno e per sempre da tutte le passioni e, in virtù della sua purezza, si è liberato da ogni rapporto naturale.

3... L'Apostolo dice: «Non ubriacatevi di vino, il quale porta alla sfrenatezza» (Ef 5,18). E il Signore ordina ai discepoli: «State... attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni e ubriachezze» (Lc 21,34) soprattutto con la voluttà. A coloro che cercano la misura della purezza dobbiamo dire: «Tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù» (1Cor 9,27). ...

Se l'anima si mantiene salda di fronte a questi tre moti nel testimoniare ciò che lo Spirito insegna all'intelletto, allora sia la stessa anima che il corpo sono esenti dai suddetti tre mali. Ma se l'intelletto indugia nel testimoniare quanto lo Spirito attesta, allora gli spiriti malvagi seminano nel suo corpo e gli muovono guerra finché l'anima sia spossata e si chieda donde verrà l'aiuto, si converta, si sottometta alla testimonianza dello Spirito e riabbia la vita. Allora l'anima crede che il suo riposo consiste nel dimorare con Dio e che Dio stesso è la sua pace.

4. Vi ho detto queste cose in merito alla conversione dell'anima e del corpo e in che modo occorre purificarli. Quando l'intelletto è così combattuto, allora si rivolge allo Spirito e comincia a discernere le passioni animalesche che gli derivano dalla sua volontà... Lo Spirito fissa un limite agli occhi, perché vedano in modo retto e puro, perché non abbiano nulla di estraneo. Lo Spirito indirizza le orecchie ad ascoltare con pace ed esse non vogliono più sentire le maledizioni e le ingiurie degli uomini, ma soltanto parole di bontà e di misericordia per tutte le creature. Una volta, infatti, sia la vista che l'udito erano ammalati.

Poi lo Spirito insegnerà la purezza alla lingua; è infatti per causa sua che l'anima si è gravemente ammalata ed è mediante la lingua che l'anima palesa la sua malattia e ad essa ne attribuisce la colpa... Lo Spirito col suo aiuto e con la sua potenza spegne le passioni; lo stesso Spirito dà pace a tutto il corpo e frena i moti passionali. E quanto dice Paolo: «Mortificate quella parte di voi che appartiene alla terra: fornicazione, impurità, passioni, desideri cattivi» (Col 3,5) e via di seguito. Poi l'intelletto, unificato dalla potenza dello Spirito, costringe i piedi, se non procedevano sulla via della salvezza che porta a Dio, a camminare secondo la volontà dello Spirito perché compiano opere migliori e tutto il corpo sia trasformato e sottomesso alla potenza dello Spirito. E quel corpo, secondo me, ha già ricevuto parzialmente quel corpo spirituale che riceverà nella risurrezione dei giusti. Ho trattato delle malattie dell'anima che, penetrate nel corpo, lo sconvolgono perché l'anima ha fatto da guida agli spiriti maligni facendoli operare nelle membra del corpo.

Imitazione di Cristo lib I, Consigli per la vita spirituale:

C. XVIII, Gli esempi dei santi padri

1. Guarda ai luminosi esempi dei santi padri, nei quali rifulse una pietà veramente perfetta; e vedrai come sia ben poco, anzi nulla, quello che facciamo noi. Ahimé!, che cosa è la nostra vita, paragonata alla vita di quei santi?...

2. Erano poveri di cose terrene, molto ricchi invece di grazia e di virtù; esteriormente miserabili, ricompensati però interiormente dalla grazia e dalla consolazione divina; lontani dal mondo, ma vicini a Dio, amici intimi di Dio; si ritenevano un nulla ed erano disprezzati dagli uomini, ma erano preziosi e cari agli occhi di Dio. Stavano in sincera umiltà, vivevano in schietta obbedienza; camminavano in amore e sapienza: per questo progredivano spiritualmente ogni giorno, e ottenevano tanta grazia presso Dio...

3. ...Oggi, invece, già uno è ritenuto buono se non tradisce la fede; se riesce a sopportare con pazienza quel che gli tocca. Tale è la nostra attuale condizione di negligente tiepidezza, che ben presto cadiamo dal fervore iniziale; pigri e stanchi, già ci viene a noia la vita.

C. XIX, Gli esercizi del buon religioso

1. ... Il nostro progresso spirituale procede di pari passo con il nostro proposito. Grande vigilanza occorre per chi vuol avanzare nel bene; ché, se cade spesso colui che ha forti propositi, che cosa sarà di colui che soltanto di rado si propone alcunché, e con poca fermezza? Svriati sono i modi nei quali ci accade di abbandonare il nostro proposito; anche la semplice omissione di un solo esercizio di pietà porta quasi sempre qualche guasto. In verità, la fermezza di proposito dei giusti dipende, più che dalla loro pazienza, dalla grazia di Dio, nel quale essi ripongono la loro fiducia, qualunque meta riescano a raggiungere; giacché l'uomo propone ma chi dispone è Dio, le cui vie noi non conosciamo. Se talvolta, per fare del bene o per essere utili ai fratelli, si omette un abituale esercizio di pietà, esso potrà facilmente essere recuperato più tardi; che se, invece, quasi senza badare, lo si tralascia per malavoglia o per negligenza, ciò costituisce una colpa, e deve essere sentito come una perdita.

2. ...Se non riesci a stare sempre concentrato in te stesso, raccogliti di tempo in tempo, almeno una volta al giorno, la mattina o la sera: la mattina per fare i tuoi propositi, la sera per esaminare come ti sei comportato, cioè come sei stato, nelle parole, nelle opere nonché nei pensieri, con i quali forse hai più spesso offeso Dio e il prossimo. Armato, come un soldato, contro le perversità del diavolo. Tieni a freno la gola; così terrai più facilmente a freno ogni altra cattiva tendenza del corpo. Non stare mai senza far nulla; sii occupato sempre, a leggere o a scrivere, a pregare, a meditare o a fare qualche lavoro utile per tutti....

Gli esercizi che affliggono il corpo siano compiuti con discrezione; né tutti possono assumersene ugualmente. Se non sono esercizi di tutta la comunità, non devono essere palesati a tutti, giacché ciò che è personale si fa con maggior profitto nel segreto. Tuttavia guarda di non essere tardo alle pratiche comunitarie; più pronto, invece, a quelle tue proprie. Ché, compiuto disciplinatamente il dovere imposto, se avanza tempo, ritornerai a te stesso, come vuole la tua devozione personale...

Non è possibile che tutti abbiano a fare il medesimo esercizio, giacché a ciascuno giova qualcosa di particolare. E poi si amano esercizi diversi secondo i momenti: alcuni ci sono più graditi nei giorni di festa, altri nei giorni comuni. Inoltre, nel momento della tentazione e nel momento della pacifica tranquillità, abbiamo bisogno di esercizi ben diversi. Infine, quando siamo nella tristezza, ci piace pensare a certe cose; ad altre, invece, quando siamo nella letizia del Signore.

3. Per questo, nei periodi di particolare devozione, dobbiamo prepararci con cura e mantenerci in più grande pietà, attenendoci più rigorosamente ai nostri doveri, quasi stessimo per ricevere da Dio il premio delle nostre fatiche. Che se tale premio sarà rimandato, dobbiamo convincerci che non eravamo pienamente preparati e che non eravamo ancora degni della immensa gloria, che ci sarà rivelata (Rm 8,18) nel tempo stabilito; e dobbiamo fare in modo di prepararci meglio alla morte.