

MODERAZIONE E SOBRIETÀ

(don Vincenzo Bonato)

Il tema proposto suggerisce di affrontare tematiche di carattere pratico. Il fatto di fare attenzione alle scelte concrete di vita è segno di voler intraprendere un reale cammino spirituale perché, senza la praticità, la tensione spirituale sarebbe del tutto vana e fumosa.

Tuttavia ogni cammino spirituale si basa su alcune motivazioni filosofiche o teologiche che vanno messe in luce per operare un discernimento opportuno sul valore delle nostre scelte concrete. Comincio a presentare alcune di queste convinzioni di fondo per poi passare a suggerimenti di carattere più pratico, come credo voleva suggerire chi mi ha incaricato di elaborare questa riflessione.

Tutto lo sforzo religioso e tutte le iniziative ascetiche del cristiano, dalle più semplici alle più impegnative, devono essere intese come una semplice risposta all'iniziativa benevola di Dio che ci ha preceduto e ci precede sempre. È il tema della giustificazione per grazia.

«O bontà straordinaria di Dio verso gli uomini! I giusti piacquero a Dio nelle fatiche di lunghi anni. Ma quello che essi giunsero ad ottenere attraverso un diuturno ed eroico servizio accetto a Dio, Gesù te lo dona in un breve spazio di tempo. Infatti se tu credi che Gesù Cristo è il Signore e che Dio lo ha risuscitato dai morti, sarai salvo e sarai ammesso in paradiso da colui che vi fece entrare il ladrone pentito. E non avere alcun dubbio a questo riguardo, poiché colui che su questo santo Golgota diede la salvezza al ladrone per la fede di un momento, egli stesso salverà anche te, se crederai» (Cirillo di Gerusalemme, Catechesi 5).

A questo avviso di Cirillo di Gerusalemme corrisponde questa bella testimonianza di San Simeone NT: *«Quanto a me, non ho fatto molti digiuni, né veglie, e neppure ho affrontato macerazioni del corpo, ma ho riconosciuto la mia indegnità, ho accusato me stesso, mi sono umiliato, e il Signore con questo mi ha salvato»* (Simeone NT, *Discorso sulla fede, Filocalia 4, p. 497*)§.

Il Padre ci ha già ripresi in casa, ha ucciso per noi il vitello grasso, ci ha rivestiti della veste candida del Signore Gesù, ha messo l'anello al nostro dito. Il Signore ci ha già concesso la vita eterna, e la vita futura non per i nostri meriti ma per la ricchezza del suo perdono (Canone romano).

In altre parole ci troviamo già immersi nell'amore di Dio, nella grazia, senza che riusciamo a capire minimamente quanto sia vasto e profondo questo mare di gratuità assoluta in cui ci troviamo, gloriandoci in Dio e non in noi stessi. Se le cose stanno così, il nostro sforzo ha soltanto lo scopo di corrispondere al dono. Scusate il paragone: c'è chi gioca una scheda da un euro e da quella ottiene una somma cospicua. La schedina ce la offre gratuitamente il Signore stesso; s'accontenta che noi la graffiamo per poter donarci una ricompensa senza misura. C'è sempre una sproporzione tra ciò che noi diamo a Dio e quello che riceviamo da lui.

Dal momento che Dio vuole rendere delle persone, meschine ed indegne di tanto dono come noi siamo, sante e piene di carità come è Lui, allora è vantaggioso per noi cercare di raggiungere la massima santificazione perché non c'è per noi felicità più grande. Non c'è per Dio felicità più

grande di vederci tornati a casa sua, risplendenti della veste di cui Lui ci ha ricoperti e, di riflesso, non c'è per noi felicità più grande di rendere felice Dio per la nostra ritrovata sensatezza.

Il cammino di santità si snoda nella nostra vita ed è proprio riguardo alla nostra vita che non possiamo essere padroni di nulla. «*Non hai potere di rendere bianco o nero un solo capello*» (Mt 5,36). Eppure, ecco un aspetto paradossale e apparentemente contrastante di quanto ho detto poco fa. Il cristiano che, come uomo è soltanto un vapore che appare per un istante e poi scompare; che è come l'acqua ormai versata a terra che non si può più raccogliere, proprio questo povero cristiano che, come credente è ristretto nella sua misura stabilita da Dio, nel momento in cui comincia ad abbandonarsi in Dio nella fede viene reso partecipe dell'infinità di Dio. A chi vive secondo la misura che il Signore ha stabilito per lui, egli riversa per lui una misura traboccante. «*Date e vi sarà dato: una misura buona, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio*» (Lc 6,38).

Il cammino spirituale avviene in comunità e favorisce la comunione ma è sempre un cammino personale. E' Dio che stabilisce che cosa possiamo fare, quale grado di santità raggiungere; quando possiamo cominciare, quando decidiamo di avanzare. «*Siamo infatti opera sua, creati in Cristo Gesù per le opere buone, che Dio ha preparato perché in esse camminassimo*» (Ef 2,10); «*Se il Signore non fosse stato il mio aiuto, in breve avrei abitato nel regno del silenzio. Quando dicevo: "Il mio piede vacilla", la tua fedeltà, Signore, mi ha sostenuto. Nel mio intimo, fra molte preoccupazioni, il tuo conforto mi ha allietato*» (Sal 93, 17-19) .

Sto trattando per accenni al tema della misura presente nel Nuovo Testamento: «*A ciascuno di noi, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo*» (Ef 4,7). «*Per la grazia che mi è stata data, io dico a ciascuno di voi: non valutatevi più di quanto conviene, ma valutatevi in modo saggio e giusto, ciascuno secondo la misura di fede che Dio gli ha dato. Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e, ciascuno per la sua parte, siamo membra gli uni degli altri. Abbiamo doni diversi secondo la grazia data a ciascuno di noi...*» (Rm12,3-5).

Ognuno deve raggiungere la sua propria misura per poter trovarsi immerso nel mare senza misura della carità di Dio, «*affinchè siamo in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, e di conoscere l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio* (Ef 3,19)».

La grazia è molteplice e personale. Il Signore offre ad ognuno una schedina diversa da "graffiare", diversa per i compiti e la ricompensa.

Nel monachesimo antico ci fu un dibattito prolungato per stabilire quale fosse la vita monastica più elevata. Gli antichi preferivano il modello contemplativo a quello attivo, ma i maestri spirituali cercavano di superare queste diatribe. Il valore stava più nella persona che nel tipo di vita intrapreso.

Anche restando all'interno della medesima forma di vita, i membri che compongono la comunità mostrano doni diversi e una diversa maturazione. La comunità ideale non è quella in cui tutti i membri sono costretti a sottomettersi e a riproporre un modello considerato come l'unico valido. Questo modello potrebbe essere in realtà un manufatto dell'uomo, un idolo. Gli idoli non vedono, non sentono, non gustano e non si muovono. La comunità ideale è invece una comunione

che armonizza le istanze della fede di ogni suo membro. Naturalmente una comunità non può offrire risorse infinite, né ricostruirsi di continuo dilatandosi in ogni direzione.

Soprattutto è necessario un discernimento comunitario che cerchi di definire se la proposta concreta di un suo componente derivi da una mozione dello Spirito, piuttosto che da una illusione prodotta dall'egoismo che rimane sempre latente nel cuore di ogni credente.

L'adattamento alle reali possibilità del singolo, vissuto da san Romualdo, viene ereditato anche dal Beato Rodolfo: «*Molte cose infatti non valgono per tutti allo stesso modo, perché non tutti hanno la stessa forza*» (LER XXIX,8). *Bisogna, tuttavia, fare attenzione che una concessione particolare non si trasformi in una norma generale. La debolezza umana tende alla rilassatezza piuttosto che all'austerità e, quindi, è opportuno seguire questa indicazione: «La discrezione è nutrice di virtù, non madre di vizi»* (LER XXX,8-10).

La storia del monachesimo presenta casi di ascetismo estremo, soprattutto in Siria. È famoso il detto, riportato da Palladio nella *Storia Lausiaca* di un monaco che tormentava il suo corpo portando come motivazione: lui mi uccide ed allora io uccido lui. In questo caso il corpo è visto come nemico da eliminare.

Tuttavia non è questo il sentimento normale del monachesimo. Ci sono diverse correzioni a questa sensibilità.

1: Il valore dell'esercizio ascetico non consiste tanto nelle pratiche esteriori ma nel tentativo di acquisire le qualità interiori. Essere persone provviste di grande mitezza, umiltà, serenità e carità vale di più, in modo neppure da paragonare, di essere digiunatori, persone di grande mortificazione o preghiera incessante. L'elemento decisivo della vita penitenziale non veniva posto nella pratica delle mortificazioni fisiche, ma nella fede che operava attraverso l'amore (Cf ST Prologo, 13). Il monaco deve astenersi «da ciò che danneggia l'anima, vale a dire dall'ira, dall'invidia, dalla vanità, dallo scoraggiamento, dalla maldicenza» (ibidem, 14). «*Prima di tutto, sforzatevi di vincere i vostri vizi. Il medico è Cristo, i malati siamo noi, il morbo della malattia è l'abitudine al peccato*» (Eugippio, Regola, 4).

2: L'ascesi mira all'ottenimento anche della sanità fisica del monaco. Una vita austera, per quanto rigorosa, era considerata valida se garantiva la sanità dell'asceta: «*Il vitto di Ipazio consisteva in legumi, verdura e un po' di pane. Nella vecchiaia soleva bere del vino. Egli visse sempre sano ed ebbe un corpo robusto. Il suo volto era tanto florido da sembrare quello di un uomo che si nutriva di cibi costosi*» (VIP 26).

Di S. Romualdo si dice: «*Rese sopportabile, con il dovuto senso della misura, il lungo digiuno, in modo che in questa maniera ciascuno fosse in grado di sopportare il digiuno che è proprio della vita eremitica*» (VR IX,1). «*Digiunare completamente, invece, vale a dire trascorrere il giorno intero senza cibo alcuno ... lo proibiva nel modo più assoluto*» (VR IX,1).

Noi siamo fuori pericolo, da molto tempo, dall'esercitare azioni spirituali troppo austere, ma non abbiamo acquisito tutti gli accorgimenti che ci sono necessari per trascorrere una vita psicologicamente e spiritualmente sana.

La nostra società, definita come opulenta, ha conosciuto quanto sia dannosa alla salute dei cittadini un'alimentazione scorretta. Scrive un biologo nutrizionista, Stefano Vendrame nell'opera «*Trappole alimentari* (Longanesi): «*Nonostante mi occupi di nutrizione da più di vent'anni, ci sono quattro cose che non finiscono mai di sorprendermi: primo, quanto mediamente disastrosa sia la*

dieta delle persone; secondo, quanto poco esse se ne rendano conto; terzo, quanto anche piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari possano fare enormi differenze nello stato di salute e benessere; quarto, quanto poco le persone siano disposte a fare tali cambiamenti. Certo, tutti sanno che un'alimentazione sana è importante, ma in pochi si rendono conto della reale portata di questa relazione. Riguardo ai problemi di salute, tanti pensano che tutto sommato essi dipendano molto di più dai geni, o dalla sorte, o che siano inevitabile conseguenza dell'invecchiamento. E perciò, quando si tratta di apportare anche minuscole modifiche alle proprie abitudini alimentari, oppongono enorme resistenza. Non ne vogliono sapere. Vedono solo i piccoli sacrifici richiesti nell'immediato, ma non riescono a rendersi conto del reale impatto che quei cambiamenti potrebbero avere sulla loro salute e sulla prevenzione delle malattie. Preferiscono ricorrere a farmaci, pomate, integratori, persino operazioni chirurgiche, con risultati il più delle volte deludenti e al prezzo di molti effetti collaterali. Così facendo, trascorrono gran parte della loro vita vagando da un acciacco al successivo, riuscendo a malapena a tamponare i sintomi o a lenire temporaneamente i dolori, senza arrivare alla causa dei loro problemi di salute. Eppure, basterebbe così poco per far sparire la gran parte di quei problemi!».

Credo di poter affermare che oggi, per un monaco, il digiuno consiste nel custodire un'alimentazione sana, che lo preservi da ogni degenerazione, da ogni dipendenza negativa. Il monaco dovrebbe contrastare su questo il degrado a cui è pervenuta la nostra società. Noi temiamo le guerre, le violenze e il terrorismo, ma le prime cause di morte sono le malattie che provengono da una alimentazione scorretta; almeno qui in Italia dobbiamo dire: ne ha uccisi più la gola del terrorismo.

La teologia cristiana aveva abbondanti risorse per superare alcuni limiti del platonismo che tendeva ad identificare la persona con la sua anima, considerando il corpo come una sua prigione temporanea. Commentando il salmo 141, Agostino incontra e si scontra con le convinzioni del platonismo, al quale s'erano assoggettati altri interpreti. Così egli dichiara:

«Ci sono stati poi altri interpreti che hanno visto nel corpo stesso la prigione e la spelonca, di cui si dice [nel salmo]: Trai fuori dal carcere la mia anima. Ma anche questa interpretazione è, in parte almeno, claudicante... Quanto al corpo in se stesso, è vero che lo si potrebbe chiamare prigione, non nel senso che sia prigione il corpo stesso quale fu creato da Dio, ma in quanto porta la pena della mortalità. Nel nostro corpo infatti ci sono due elementi da valutare con attenzione: l'opera di Dio e la pena del peccato. La forma [esterna] del corpo, la posizione eretta, la facoltà di muoversi, l'ordine delle membra, la disposizione degli organi sensoriali, la capacità di vedere, di udire, di odorare, il gusto, il tatto, ognuna di queste cose che formano la struttura, così unita e così distinta, del nostro corpo non poteva essere opera se non di Dio, autore di tutte le cose, celesti e terrestri, le più alte e le più basse, quelle visibili e quelle invisibili. Ma allora cos'è che nel corpo costituisce la nostra punizione? L'essere la nostra carne corruttibile, fragile, mortale, misera. Tutto questo non ci sarà più una volta conseguito il premio. Non che saremo senza corpo, poiché il corpo risorgerà. Ma cos'è quello che non ci sarà più? La corruzione. Difatti il nostro essere corruttibile si rivestirà d'incorruttibilità. Se pertanto tua prigione è la carne, non dire questo del tuo corpo [in quanto tale], ma della corruttibilità del tuo corpo. In effetti, il tuo corpo è stato creato buono da un Dio che è buono; tuttavia, essendo egli giusto, e giudice [giusto], vi ha cacciato dentro la corruttibilità. Intendendo il testo in questa maniera non diciamo bestemmie, ma ci atteniamo a un'interpretazione consistente.

Non appesantisce l'anima il corpo in quanto tale (poiché anche nell'aldilà avremo il corpo) ma il corpo in quanto soggetto a corruzione. Ciò che dunque costituisce la nostra prigionia non è il corpo ma la corribilità del corpo» (Comento al Salmo 141,18-19).

Ecco come Agostino cerca di superare il platonismo. A sostenere i Padri in questo sforzo fu soprattutto la fede nella risurrezione dei corpi.

Tuttavia oggi, nonostante una certa riluttanza a credere nella risurrezione del corpo, la società respira un'aria opposta a quell'antico platonismo, oggi ampiamente superato. Oggi è più facile ridurre tutta la persona umana alla sola fisicità. Il corpo è diventato il centro della cura non soltanto di quella medico-farmaceutica (cosa che sarebbe da apprezzare) ma soprattutto di quella estetica. La cura della bellezza fisica un tempo era appannaggio della donna. Nella società attuale si è allargata anche al maschio. Naturalmente è una buona cosa il superamento di quella mentalità per la quale un maschio per mostrarsi veramente tale, doveva apparire quasi selvatico. Ma oggi siamo di fronte ad una vera religione della cura del corpo, soprattutto in ambito maschile. Ci sono dei nuovi apostoli che incoraggiano i loro coetanei ad affrontare i sacrifici necessari per resistere alle noie faticose della palestra.

Connesso a questo culto della fisicità, sta la sopravvalutazione dell'esercizio della sessualità. Respinto, anche a ragione, il rigorismo di una certa prassi cristiana, si è passati ad una pseudo-liberazione che presenta i connotati di una vera schiavitù. All'inizio del Novecento, il futurismo aveva proclamato il diritto al piacere; sostenuto, in seguito, dal dannunzianesimo, ripreso e dilagato nel dopo-guerra nella cultura di massa. Anche in questo caso, la rivoluzione ha prodotto risultati parziali e ambigui. Oggi in ambito sociale, va riproposto il legame tra affettività e piacere. Per non dilungarmi in queste riflessioni più estranee al tema affidatomi, richiamo semplicemente la scritta di una ragazza adolescente incisa sulla panchina di un parco cittadino: «Quando un ragazzo ti dice: ti voglio bene, la parola bene è di troppo». Quando dichiara ti voglio bene, intende dire soltanto: ti voglio.

La prospettiva monastica è ben descritta da Bede Griffiths:

«Tendiamo a pensare all'amore come ad una passione, che è fondata sul sesso e che trova espressione nella vita familiare. Ma c'è un amore di Dio che è nondimeno una passione; che si impossessa dell'anima chiedendole il completo abbandono e che trova espressione in un altro genere di famiglia, la famiglia soprannaturale, la cui vita è la vita di grazia. Questo è il vero significato del voto di castità. Non è semplicemente una rinuncia negativa al sesso; è lo strumento di un compimento positivo di tutto il proprio essere nell'amore di Cristo.

Il fondamento di ogni amore è il sacrificio di sé. Perché l'amore è l'offerta totale di sé all'altro. Ma è impossibile darsi totalmente ad un altro essere umano. È un'illusione romantica pensare che l'ideale dell'amore possa realizzarsi in un essere umano. Questo è il motivo per cui ogni amore romantico, quando si confronta con la realtà, è tragico: perché cerca la soddisfazione di un desiderio infinito in un essere finito e limitato...

Cristo è questa bellezza assoluta, manifestata in una forma umana, in un carattere umano. È la sola persona che è possibile amare all'infinito. Tutto il cristianesimo è, in realtà, incentrato su questa trasformazione dell'amore umano provocata dall'amore di Cristo. Nel matrimonio cristiano l'uomo e la donna possono realmente amarsi l'un l'altro con un amore infinito, perché ognuno offre se stesso a Cristo nell'altro. Questo è il sacrificio totale dell'amore, che la nostra natura brama ardentemente. Come ogni cosa nel cristianesimo, è un amore sacramentale: è una rivelazione dello

Spirito nella carne. In questo contesto il sesso diventa ciò che si era sempre pensato che dovesse essere, un simbolo o un segno sacramentale dell'amore. L'unione degli spiriti viene conseguita con l'unione della carne».

Vorrei concludere questa riflessione sulla moderazione e sobrietà ricordando che l'unico sentimento dove la moderazione è tolta è l'amore verso Dio. Commentando il Salmo 17 che inizia con le parole: "Ti amo, Signore mia forza", Teodoreto afferma: «Si propone di amare il Signore e non accetta che vi possa essere un limite a questo suo sentimento» (Td 973). Griffiths ha scritto: «Cristo è la sola persona che è possibile amare all'infinito».

Il monaco, uomo della moderazione e della sobrietà, deve, alla fine, abbandonarsi all'eccesso della risposta d'amore e perdere se stesso.