

La vigilanza del cuore

1. Siate vigilanti. L'igiene comincia nei pensieri

Le tentazioni, ossia tutte le inclinazioni cattive, entrano in noi attraverso i pensieri. Secondo l'antica tradizione monastica, la tentazione comincia con la suggestione, poi si passa al colloquio e al combattimento, finché si finisce con il consenso o il rifiuto. La suggestione, primo stadio della tentazione, è un pensiero che bussa alla porta del nostro cuore. La Bibbia parla di "cuore", là dove noi parliamo comunemente di "mente" o di "pensiero". La lotta alle tentazioni comincia perciò nel pensiero. San Paolo perciò scrive ai Corinzi di vigilare, di stare saldi nella fede (1Cor 16,13). In senso spirituale, si tratta di mettere un guardiano alla porta del cuore (o della mente), il quale lasci entrare i pensieri buoni e cacci fuori quelli cattivi.

2. L'esempio di Gesù

Anche Cristo fu tentato dal diavolo. Anche a lui vennero suggeriti cattivi pensieri in forma di suggestioni, proprio come accade a noi. (Cfr. Matteo 4,1-11): *«Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame.*

Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: "Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane". Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio".

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: "Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi



in una pietra”. Gesù gli rispose: “Sto scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo”.

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: “Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei



“Signore Gesù, abbi pietà di me”

piedi, mi adorerai”. Allora Gesù gli rispose: “Vattene, Satana! Sto scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”.

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco, degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano».

Come si vede, Gesù non entra nel colloquio con Satana, non assapora il gusto della tentazione, non calcola eventuali vantaggi e svantaggi (costi e benefici), ma risponde prontamente con un passo della Sacra Scrittura, cacciando via il cattivo pensiero sul nascere. Questo è il modo ideale per rispondere ai cattivi pensieri: rispondere con la Parola di Dio, che tronca i cattivi pensieri sul nascere.

3. Contraddire

L'arte di cacciar via i cattivi pensieri è chiamata dagli antichi monaci “contraddizione”, che altro non è se non la capacità di dare una risposta contraria ai pensieri cattivi appena si manifestano alla nostra mente. I monaci imparavano a memoria decine di frasi della Bibbia, così da saper rispondere a ogni genere di cattivo pensiero.

4. La forza del nome di Gesù

Imparare la Bibbia a memoria per contraddire ogni pensiero cattivo non è però una soluzione praticabile per tutti. Nella tradizione cristiana orientale la preghiera “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore” ha finito per soppiantare le citazioni della Bibbia. Davanti a ogni pensiero cattivo si può rispondere con la preghiera del nome di Gesù. Nella tradizione cristiana occidentale questa funzione è stata assolta dalle preghiere del Padre nostro e dell’Ave Maria, ripetute nel rosario mariano.

5. Attenzione spirituale

La pace del cuore non si ottiene una volta per tutte. Essa va continuamente custodita, facendo “attenzione” ai turbamenti che vengono da fuori. L’attenzione è frutto di esercizio ed è figlia dell’interesse. Mentre nelle cose che ci appassionano l’attenzione risulta spontanea ►

nea, in quelle che non ci piacciono (un lavoro, uno studio, ecc.) essa è tutt'altro che automatica e si ottiene solo con molto esercizio. Tutto ciò vale anche per la preghiera. L'attenzione a Dio, la concentrazione sulla sua Parola dipendono dall'amore che si ha per lui. L'amore è come un fuoco ardente che, acceso in una mente elevata a Dio, disperde le nuvole dei pensieri cattivi e inutili.

6. *L'insensibilità ai pensieri cattivi*

Nessun uomo e nessuna donna possono escludere completamente le suggestioni. I pensieri cattivi vengono a tutti, in tutte le fasi della vita. La persona spirituale non è quella che non ha tentazioni, che non ha pensieri cattivi, ma quella che non si lascia sconvolgere da essi. Addirittura, essa è talmente abituata a eliminarli sul nascere, che prova un piacere nel farlo. In questo ci è di aiuto l'ironia. La persona spirituale ride di sé e dei propri pensieri cattivi ricorrenti. Essi diventano come un qualunque difetto di salute con il quale ci si abitua a convivere, in modo che non ci condizioni la vita più di tanto. L'insensibilità cristiana è espressione di amore e di sana abitudine. Essa è come un fuoco divorante nel cuore, che brucia sul nascere le tentazioni.

A sant'Efrem è attribuito un esempio molto convincente: quando la minestra è calda fumante, nessuna mosca può avvicinarsi; gli insetti vi cadono solo quando si è raffreddata. Allo stesso modo il cuore ardente di amore per Dio tiene alla larga i pensieri cattivi, che invece albergano comodamente in una mente piena di dubbi e rancori.

È la carità, l'amore a Dio e ai fratelli, che raccoglie le forze buone dell'uomo sotto la direzione dello Spirito Santo. In Maria questo fuoco fu sempre acceso, l'amore fu sublime, e i pensieri cattivi non trovarono dimora. Per approfondimenti cf. Tomáš Špidlík, *L'arte di purificare il cuore*, Lipa, Roma 1999, pp. 21-32.

GIUSEPPE DE LEO

