

## Incontro di spiritualità

### *«Come posso essere salvato?».* *S. Antonio Abate, modello di equilibrio*

\* \* \*

#### INTRODUZIONE

La vita di s. Antonio Abate (vissuto in Egitto dal 250 al 356 d.C.) è veramente inimitabile, per la radicalità con cui visse la solitudine, la povertà, la rinuncia, il digiuno, la veglia. Eppure Antonio lavorò molto su di sé per raggiungere il suo equilibrio. Ascoltiamo tre *Detti*, che toccano aspetti diversi della vita; ciascuno di noi può riflettere su quello che attualmente lo interessa di più.

#### EQUILIBRARE LE ATTIVITÀ

*«Un giorno il santo abba Antonio, mentre dimorava nel deserto, fu preso dall'acedia e da grande tenebra nei pensieri. E diceva a Dio: "Signore, voglio essere salvato, ma i pensieri me lo impediscono. Che potrò fare nella mia afflizione? Come posso essere salvato?". Sporgendosi un poco, Antonio vede un altro come lui, che sta seduto e lavora, poi si alza dal lavoro e prega, poi di nuovo si siede e intreccia la corda, poi di nuovo si alza a pregare. Era un angelo del Signore, inviato a correggere Antonio e a rassicurarlo. E udì l'angelo che diceva: "Fa' così e sarai salvo". Come udì queste parole, fu preso da grande gioia e coraggio, così fece e si salvò»<sup>1</sup>.*

Come noi, anche Antonio conobbe l'essere afflitto da tristezza (tenebra nei pensieri) e voglia di non fare niente (acedia); oggi diremmo che era un po' depresso. Nella sua difficoltà pregò, chiedendo aiuto a Dio per uscire dalla cappa dei pensieri che gravava su di lui.

Attenzione alla domanda: *«Che potrò fare nella mia afflizione?»*. Antonio non chiese di essere liberato da Dio, ma cosa poteva fare per favorire la liberazione. La risposta fu: alternare le diverse attività, che per Antonio erano fondamentalmente due, la preghiera e il lavoro manuale.

Se nella nostra giornata, nella nostra settimana, nel nostro mese, nel nostro anno, non c'è una proporzione armonica tra le diverse attività, la nostra serenità psichica ne risente, e si producono in noi pensieri oscuri, cupi, tristi, e una forma di stanchezza che paralizza la volontà. In questa condizione è molto difficile proseguire, sia nella vita, sia nel cammino spirituale.

Il cambiamento dello stato d'animo confermò ad Antonio che alternare sapientemente lavoro e preghiera era la soluzione del problema: la gioia sostituì la tristezza, e l'intraprendenza prese il posto della voglia di non fare niente.

---

<sup>1</sup> Detto n° 1, in *Vita di Antonio del deserto. Detti e Lettere*, Milano 2005, p 195.

Impariamo a non eccedere in nessuna attività, neanche nella preghiera. La vita scorre molto più facilmente, se impariamo a viverla come nelle migliori ricette di cucina: gli ingredienti devono essere ben proporzionati tra loro, e aggiunti non a caso, ma ciascuno al momento opportuno.

## EQUILIBRARE GLI SFORZI

*«Nel deserto vi era un tale che cacciava belve feroci e vide abba Antonio che scherzava con i fratelli e se ne scandalizzò. L'anziano voleva fargli capire che bisogna, a volte, accondiscendere ai fratelli e gli disse: "Metti una freccia nel tuo arco e tendilo". Ed egli lo fece. Gli disse: "Tendilo ancora", ed egli lo tese. Gli disse di nuovo: "Tendilo". Gli rispose il cacciatore: "Se lo tendo troppo, l'arco si spezza". Gli disse l'anziano: "Così avviene anche nell'opera di Dio. Se con i fratelli tendiamo l'arco oltre misura, si spezzano presto. Occorre, dunque, di tanto in tanto, accondiscendere ai fratelli.*

*A queste parole il cacciatore fu preso da compunzione e se ne andò molto edificato dall'anziano. E anche i fratelli ritornarono nelle loro dimore fortificati»<sup>2</sup>.*

Si sa che, nella vita, abbiamo dei doveri da compiere, e non possiamo esimercene. I doveri da compiere ci impongono degli sforzi, per cui tante volte non possiamo tirarci indietro dagli impegni, anche se siamo stanchi e affaticati. Pensiamo alle mamme; a chi lavora con turni stressanti; a quanti sono chiamati a essere sempre pronti a scattare nell'emergenza.

Ci sono, però, anche dei falsi doveri, che ci autoimponiamo a causa di nostre manie, cioè esagerazioni dovute al perfezionismo, a un eccessivo senso del dovere, o ad ansia. Per esempio si può volere una casa sempre impeccabilmente ordinata e pulita, oppure si può vivere la puntualità in modo troppo preoccupato.

Antonio era esperto di asceti, cioè dell'impegno per progredire spiritualmente attraverso veglia, digiuno, preghiera, silenzio e solitudine. Alla scuola della sua esperienza molti uomini stavano apprendendo quest'arte, sottoponendosi a tante fatiche, ma non erano pronti a sopportare ogni cosa. Quando il cacciatore li vide in un momento di svago, presuntuosamente giudicò in modo negativo quel tempo di relax. Antonio, con grande maestria, trovò l'esempio giusto per comunicargli il principio: ogni sforzo va equilibrato con il giusto rilassamento, altrimenti la mente si spezza, e non riesce più a portare avanti il suo impegno.

Dobbiamo imparare a temperare sforzo e riposo, fatica e giusta distensione, senza indulgere alla pigrizia, ma senza nemmeno prefiggerci obiettivi impossibili. Il mondo resta nelle mani di Dio, senza del quale non possiamo far nulla (cfr Gv 15,5). Persino Dio, dopo aver passato sei giorni a creare il mondo, il settimo si riposò.

Forse abbiamo già fatto l'esperienza almeno una volta che, nonostante il nostro impegno, le cose non sono andate come avremmo voluto. Chiediamoci se, senza rendercene conto, abbiamo esagerato, pretendendo di fare troppo, o di fare da soli, e il Signore ci ha dato la sua lezione attraverso il fallimento dell'impresa.

---

<sup>2</sup> Detto n° 13, in *Vita...*, p 198.

## EQUILIBRARE I PENSIERI

*«Abba Antonio, scrutando l'abisso dei giudizi di Dio, chiese al Signore: "Signore, come mai alcuni muoiono in giovane età, altri vecchissimi? E perché alcuni sono poveri e altri sono ricchi? E come mai degli ingiusti sono ricchi e dei giusti sono poveri?". E giunse a lui una voce che disse: "Antonio, veglia su di te. Questi giudizi spettano a Dio; non ti giova conoscerli"»<sup>3</sup>.*

Le domande troppo grandi ci fanno perdere tempo ed energia, arrovellando la mente e bloccando l'unica cosa che invece possiamo fare: vegliare su noi stessi, come disse la voce ad Antonio.

Vegliare su noi stessi significa prestare attenzione a ciò che si muove dentro di noi e a ciò che facciamo; potremmo dire significa "zappare il nostro orticello". La voce che giunse ad Antonio lo invitava all'umiltà, a porre a Dio le domande giuste, cioè quelle riguardanti la sua vita interiore e il suo agire, come quando aveva chiesto cosa doveva fare per essere liberato dai pensieri oscuri e dall'acedia. Quella era una domanda giusta, che infatti ottenne risposta; ma pretendere di comprendere i pensieri di Dio sull'amministrazione della giustizia e della misericordia non giova a niente: è come voler far entrare l'oceano in una tazzina.

Che la nostra intelligenza si ponga delle domande è giusto e sacrosanto, poiché la sua funzione è quella di apprendere, e per apprendere è necessario anche lasciar parlare e ascoltare i propri dubbi; spesso, infatti, essi ci stimolano ad approfondire la ricerca della verità. A tante questioni la Scrittura dà una risposta, che va accolta con fede, ma bisogna sapersi fermare umilmente davanti a ciò che per la mente umana è imperscrutabile. Attraverso l'esaltazione dell'intelligenza satana si insinuò nel pensiero dei progenitori.

Persino Gesù rispettò il limite umano della conoscenza quando, riguardo la fine del mondo, disse ai discepoli: *«Quanto a quel giorno e a quell'ora, nessuno lo sa, né gli angeli del cielo né il Figlio, ma solo il Padre»* (Mt 24,36). E così insegna l'AT:

*«<sup>21</sup>Non cercare le cose troppo difficili per te,  
non indagare le cose per te troppo grandi.*

*<sup>22</sup>Bada a quello che ti è stato comandato,  
poiché tu non devi occuparti delle cose misteriose.*

*<sup>23</sup>Non sforzarti in ciò che trascende le tue capacità,  
poiché ti è stato mostrato  
più di quanto comprende un'intelligenza umana.*

*<sup>24</sup>Molti ha fatto smarrire la loro presunzione,  
una misera illusione ha fuorviato i loro pensieri»* (Sir 3,21-24).

## CONCLUSIONE

Chiediamo al Signore di insegnarci l'arte di vivere con equilibrio, sapendo che esso non si acquista una volta per tutte, poiché dovrà essere progressivamente adattato alla nostra età, condizione, lavoro, salute, ecc.. Quando siamo nel dubbio, chiediamo consiglio a una persona saggia (cfr Tb 4,18); e se non c'è nessuno, invochiamo l'Altissimo perché guidi la nostra via secondo verità, e atteniamoci a quanto ci suggerisce il nostro cuore, perché nessuno ci è più fedele (cfr Sir 37,15.13).

---

<sup>3</sup> Detto n° 2, in *Vita...*, p 195.