

La pace

Inizio la meditazione da un passo della Regola di Benedetto: *“E’ noto che quattro sono le specie di monaci. La prima è quella dei cenobiti, cioè di coloro che vivono in monastero, militando sotto una regola e un abate. La seconda specie è quella degli anacoreti o eremiti; cioè di coloro che, non per un fervore da principianti nella vita monastica ma per un lungo tirocinio in monastero, resi ormai esperti con l’aiuto di molti, hanno imparato a combattere contro il diavolo e, ben addestrati, attraverso la lotta sostenuta insieme ai fratelli, per il combattimento da soli nell’eremo, sono ormai chiamati, senza il conforto di altri ma unicamente con mani e braccia proprie, a lottare sicuri, con l’aiuto di Dio, contro i vizi della carne e dei pensieri”*¹. Poi Benedetto prosegue parlando dei sarabaiti e dei girovaghi, con un giudizio negativo su entrambi. La regola è scritta chiaramente per i cenobiti. Ma la domanda che nasce da questo passo, per rispondere alla quale è stato scritto, è: chi è il vero monaco? Anche se egli menziona quattro tipologie, la vera distinzione è tra chi è un vero monaco e chi pretende di esserlo. In questo passo la vita cenobitica è presentata in relazione al deserto. Non tutti hanno la vocazione alla vita eremitica, ma tutti sono chiamati a vivere la dimensione del deserto. Dalla comunità si ricevono il sostegno e l’istruzione per combattere con il demonio, nel deserto si entra nel combattimento singolare. La comunità può offrirci farmaci per il combattimento singolare nel deserto. Anche vivendo in comunità, può arrivare il momento in cui la comunità ci delude, oppure in cui, a causa di un’incomprensione, di un fallimento, del no detto ad un compito considerato troppo impegnativo, dell’impressione di non sentirsi amati o apprezzati, ci si sente fuori dalla comunità e da soli. Di fronte alla fatica del deserto, la tentazione è quella di giudicare la comunità e di cercare compensazioni, come un gruppo di amici con i quali c’è *feeling* e che ci assecondano o un’attività gratificante in cui ci sentiamo realizzati. Anche chi è chiamato a vivere la propria fede nel mondo e in altre vocazioni può trovarsi, come Gesù, spinto dallo Spirito santo nel deserto (**Lc 4,1-11**), per essere, con Gesù, soli con Dio e nel combattimento con il tentatore. Il vero monaco è allora colui che sostiene il combattimento con l’aiuto di Dio, nel deserto, a mani nude contro l’avversario. L’intera vita da monaci è un combattimento, sia in comunità, sia nell’eremo. L’intera vita cristiana è un combattimento: la stessa dimensione comunitaria è resa possibile dal fatto che ognuno, personalmente, ha fatto la sua scelta per Dio combattendo nel deserto e tutti camminano verso di lui, continuando a combattere insieme. La parola *pax* deriva da una radice indoeuropea, *pak*, che significa “fissare con una convenzione”, o ancora *pag*, che indica un atto fisico. La pace non è dunque passività, subire, semplice assenza di ostilità o azioni conflittuali, ma è azione, impegno personale, convenzione in quanto presuppone la ricerca di un accordo, creatività, un’attività continua che coinvolge mente e cuore. La pace del cristiano, la pace benedettina non è il benessere, non è la sensazione piacevole del momento ma è sempre frutto del combattimento. Essa è possibile per la vittoria riportata da Cristo sul peccato e sulla morte e per il nostro sì alla vita cristiana, alla vita matrimoniale o consacrata, al lavoro, al servizio scelti in Cristo e per Lui. D’altra parte questa vittoria va riportata ogni giorno perché rimessa esistenzialmente in discussione da tentazioni, inganni, desideri falsi e pensieri oscuri. Col passare del tempo l’intensità del combattimento non diminuisce: l’avversario si concentra sui

¹L. SENA (a cura di), *Regola di san Benedetto* cap. I, 1-5, Monastero di S. Silvestro, Fabriano 1995, 24.

nostri punti deboli, cerca di infettare le nostre ferite, cerca di insinuarsi nelle soddisfazioni che arrivano. La fatica che aumenta può indurci ad affidarci all'unico fedele che non viene meno, Cristo Gesù. Come sostenere questo combattimento?

Vorrei riferirmi al Salmo 131:

Canto delle salite. Di Davide
Signore, non si esalta il mio cuore,
né i miei occhi guardano in alto;
non vado cercando cose grandi,
né meraviglie più alte di me.

Io invece resto quieto e sereno:
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.

Israele attenda il Signore,
da ora e per sempre

Il testo di questo salmo propone un'esperienza di pace per chi confida in Dio. Esso è sicuramente la conseguenza del salmo precedente in cui il salmista si era posto davanti a Dio dal profondo della propria colpa: *"Se consideri le colpe, Signore, Signore, chi ti potrà resistere?" (Sal 130,3)*. Un Dio conosciuto per sentito dire può anche essere pensato come un Dio inquisitore, pronto a fischiare ad ogni nostro fallo, a farci pesare ogni nostra colpa: *"Fino a quando da me non toglierai lo sguardo e non mi lascerai inghiottire la saliva? Se ho peccato, che cosa ho fatto a te, sentinella dell'uomo? Perché mi hai preso a bersaglio e sono diventato un peso per me?" (Gb 7,19-20)*. Una simile idea di Dio, anche in noi, può generare solo conflitti e distruzioni. Il pellegrino ha la grazia di convertirsi nella propria idea di Dio, di scoprire nella relazione un Dio con il quale è il perdono e nel quale può essere riposta la massima fiducia. L'esperienza del cammino nel deserto o del faticoso pellegrinaggio può far comprendere la necessità di dare fiducia o affidarsi ai propri compagni di cammino o ad eventuali persone che possono dare riparo o rifugio in caso di pericolo.

Nel momento in cui il pellegrino decide di affidarsi a Dio, inizia subito il combattimento. Il salmo 131 ci indica subito il nemico per eccellenza: la superbia. La superbia fa sì che il cuore si esalti, che gli occhi guardino in alto, che si cerchino cose grandi e superiori alle proprie forze. Sappiamo come nell'antropologia biblica il cuore non è sinonimo del solo sentimento, ma è il centro in cui una persona fa sintesi e prende le proprie decisioni. Semmai esso è sinonimo di quel sacrario interiore ad ognuno di noi che è la coscienza. Il cuore non si esalta, il cuore non si pone troppo in alto: l'espressione potrebbe rinviare al cuore della prima coppia, nella storia della salvezza, che si esalta all'udire le parole: *"Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male" (Gen 3,4b-5)*. Esaltarsi,

in questo senso, è porsi troppo in alto, dimenticare la propria mortalità, la propria finitezza, il proprio limite e mettersi al posto di Dio: *“L’atteggiamento di orgoglio e di superbia descritto nel v.1 e rifiutato dal salmista ricorda molto da vicino l’atteggiamento della donna e dell’uomo descritto in Gen 3,1-7. Attraverso la menzione del cuore, degli occhi, dei passi e dell’animo, ovvero attraverso il ricordo dell’intera persona umana vista nella pluralità delle sue dimensioni, il salmista si presenta come un uomo che intende rifiutare quel cammino della tentazione che conduce l’umanità a voler essere come Dio conoscendo il bene e il male, un cammino dove i sensi dell’uomo, i suoi occhi, la sua intelligenza sono coinvolti. Il salmista perciò non segue la voce del serpente, il quale suscita il dubbio che Dio voglia davvero la salvezza dell’uomo”*². Un cuore superbo conduce ad un atteggiamento altero, ad un’arroganza che si oppone a Dio. Cosa è il contrario di un cuore superbo? Ce lo indica Salomone all’inizio del suo essere re, nell’episodio del cosiddetto sogno di Gabaon: *“Il Signore apparve a Salomone in sogno, durante la notte. Dio disse: <<Chiedimi ciò che vuoi che io ti conceda>>. Salomone disse: <<Tu hai trattato il tuo servo Davide, mio padre, con grande amore, perché egli aveva camminato avanti a te con fedeltà, con giustizia e con cuore retto verso di te. Tu gli hai conservato questo grande amore e gli hai dato un figlio che siede sul suo trono, come avviene oggi. Ora, Signore, mio Dio, tu hai fatto regnare il tuo servo al posto di Davide, mio padre. Ebbene, io sono solo un ragazzo; non so come regolarmi. Il tuo servo è in mezzo al tuo popolo che hai scelto, popolo numeroso che per quantità non si può calcolare né contare. Concedi al tuo servo un cuore docile, perché sappia rendere giustizia al tuo popolo e sappia distinguere il bene dal male ...>>”* (1 Re 3,5-9). Il contrario di un cuore superbo è un cuore in ascolto. Un cuore superbo è un cuore di pietra, duro, impenetrabile, che non si scalfisce. Un cuore in ascolto è un cuore di carne, poroso, sensibile, che si lascia sconvolgere da ciò che accade, che sa considerare e stupirsi per le meraviglie di Dio nella storia che lo precede, un cuore che non perde mai di vista la propria vulnerabilità, la propria debolezza, la propria inadeguatezza rispetto al compito che è esigito da Dio. Un cuore in ascolto è un cuore che ascolta la parola di Dio e la custodisce e un cuore in ascolto delle persone. Salomone dovrà ascoltare anche le persone per rendere giustizia al suo popolo. Per il resto se la Parola di Dio è accolta e vissuta, ne consegue una grande pace: *“Grande pace per chi ama la tua legge; nel suo cammino non trova inciampo”* (Sal 119,165).

Dal cuore passiamo agli occhi. Anche il frutto dell’albero era *“gradevole agli occhi”* (Gen 3,6). L’occhio è un organo mediatore tra l’interiorità della persona e l’esteriorità della realtà: dal cervello e dall’interiorità è spinto a vedere, cercare, esplorare, all’interiorità consegna ciò che è visto. Ci ricorda sempre la Scrittura: *“Occhi alteri e cuore superbo, lucerna dei malvagi è il peccato”* (Pr 21,4). Anche i salmi abbinano cuore superbo e sguardo altezzoso: *“Chi ha occhio altero e cuore superbo non lo posso sopportare”* (Sal 101,5); *“Perché tu salvi il popolo dei poveri, ma abbassi gli occhi dei superbi”* (Sal 18,28). Il salmista ci sta dicendo che un modo di porsi davanti a Dio, un cuore superbo che non ascolta e che si contrappone, determina poi un modo di relazionarsi nei confronti degli altri e della realtà. Lo sguardo altezzoso è lo sguardo arrogante, lo sguardo di chi si crede migliore e superiore degli altri, il guardare l’altro dall’alto in basso. Possiamo fare ora riferimento ad un altro sguardo, lo sguardo di Gesù. Il modo di guardare di Gesù ha sempre fatto sentire le persone amate, accolte. In particolare, a Gerico, quando si trova a passare per la via dove si trovava il sicomoro dove era salito Zaccheo, Gesù alza lo sguardo per chiamare Zaccheo (Lc 19,5a). Zaccheo si era predisposto per guardare Gesù da lontano, dall’alto. Gesù decide di

² L. MAZZINGHI, <<Come un bambino in braccio a sua madre>>. Fiducia e abbandono nel Salterio alla luce del Salmo 131, <<Parola, Spirito e Vita>> 62 (2010), 58.

guardare Zaccheo dal basso in alto. Gesù è entrato a Gerico non per fare miracoli (ha ridato la vista ad un cieco alle porte della città), non per incontrare i malati (per quanto, sappiamo, erano una sua priorità), non per radunare folle cui insegnare e raccontare parabole (altrove lo ha fatto), ma proprio per incontrare Zaccheo, colui che per tutti era perduto, era un peccatore. Quel giorno Gesù ha parlato alla vita di Zaccheo prima di tutto con uno sguardo dal basso in alto: uno sguardo di elezione (proprio te cercavo, solo ora che ti ho visto mi do pace perché ti ho tanto cercato), uno sguardo di amore (ti vedo con piacere, non mi fai ridere perché sei basso e ti sei arrampicato su un sicomoro, so che desideravi vedermi), uno sguardo esigente che vuole anche chiedere (oggi mi concentro su di te, andiamo in profondità nella tua vita). In Gesù troviamo un modo diverso di guardare gli altri: dal basso in alto, tutt'altro che uno sguardo altero. Questo brano di vangelo fa pregare così S. Agostino: *"E il Signore vide proprio Zaccheo. Fu visto e vide; ma se non fosse stato veduto, non avrebbe visto. ... Siamo stati veduti perché potessimo vedere, siamo stati amati affinché potessimo amare. Il mio Dio, la sua misericordia mi precederà"*³. Noi possiamo riconoscere il volto di Gesù Cristo e incrociarne lo sguardo solo perché prima di tutto siamo stati guardati da lui con amore. Cosa può voler dire per noi guardare gli altri dal basso in alto? Prima di tutto potrebbe significare guardarli con i piedi per terra, a partire dai nostri limiti, dai nostri difetti, dai nostri peccati, e non guardare i peccati altrui dimenticando i nostri: *"Abbate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri; non nutrite desideri di grandezza; volgetevi piuttosto a ciò che è umile. Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi"* (Rm 12,16). In secondo luogo potrebbe significare metterci ai piedi, nella posizione del servo in ascolto come Maria (Lc 10,39), e dalla prospettiva del servizio alla dignità dell'altro: *"Non fate nulla per rivalità o vanagloria, ma ciascuno di voi, con tutta umiltà, consideri gli altri superiori a sé stesso"* (Fil 2,3).

Dagli occhi passiamo ai piedi. I piedi richiamano l'andare, il procedere, e quindi la condotta, il comportamento. Il salmista non vuole andare a cercare cose grandi superiori alle proprie forze, le meraviglie. Anche non escludendo che si voglia evitare la ricerca di cariche di prestigio o di posti di onore, e quindi che ci si voglia opporre all'ambizione, il termine indica le grandi opere di Dio, le sue meraviglie: *"Grandi cose ha fatto il Signore per noi: eravamo pieni di gioia"* (Sal 126,3). Il contesto del Salmo 126 è il ritorno dall'esilio, il cambiamento improvviso e meraviglioso delle sorti del popolo ad opera di Dio. In ebraico le meraviglie (*niphla'ot*) sono le grandi opere di salvezza di Dio irraggiungibili per l'uomo. Il salmo 78 accusa il popolo di averle dimenticate: *"Dimenticarono le sue opere, le meraviglie che aveva loro mostrato"* (Sal 78,11). Che può significare non andare in cerca di queste cose grandi o meraviglie? Ciò potrebbe significare andare dietro a sogni o progetti troppo grandi, mere immagini della nostra mente, idoli⁴. Non sempre la nostra mente è casta, soprattutto nel momento in cui facciamo programmi o progetti che coinvolgono gli altri. Pur di avvalorare o affermare i nostri programmi spesso presentiamo una realtà che non c'è, ma che è secondo le nostre aspettative. È legittimo sognare una storia nuova, una nuova umanità, una Chiesa rinnovata ma bisogna sempre partire dalla realtà così com'è, anche diversa o altra dai nostri desideri. Non è la realtà a servizio della nostra mente, ma la nostra mente a servizio della realtà. In secondo luogo potrebbe significare rifiutare di attribuire a sé stessi la realizzazione di cose grandi e meravigliose nella storia che invece competono solo a Dio. In sintonia con ciò può anche significare rinunciare alla pretesa di conoscere tutto, di voler spiegare il mistero, di voler

³ AGOSTINO, *Discorso* 174, 4, 4; in AGOSTINO, *Discorsi* III/2. *Sul Nuovo Testamento*, tr. it. di M. Recchia, Città Nuova ed., Roma 1990, vol. XXXI/2, 847.

⁴ L. MONTI, *I Salmi: preghiera e vita*, Qiqajon ed. – Comunità di Bose, Magnano 2018, 1520.

rendere del tutto comprensibili, e quindi scontate e dovute, le meraviglie di Dio⁵. Giobbe, dopo essere stato condotto da Dio ad uno sguardo da capogiro sul mondo intero, arriva a confessare: *“Comprendo che tu puoi tutto e che nessun progetto per te è impossibile. Chi è colui che, da ignorante, può oscurare il tuo piano? Davvero ho esposto cose che non capisco, cose troppo meravigliose per me, che non comprendo” (Gb 42,2-3)*. Quante volte abbiamo sciupato momenti solenni della vita, grandi gioie legate al mistero della vita come la nascita di un figlio, momenti liturgici con parole che avevano la pretesa di spiegare, invece che il desiderio di lodare e riconoscere il mistero. Quante volte in momenti di dolore legati al mistero della sofferenza e della morte abbiamo introdotto parole inopportune e fastidiose che pretendevano di spiegare l’inspiegabile. Il salmista vuole guardarsi dall’espone ciò che ci supera. Il salmista vuole anche guardarsi dall’attribuire solo a sé le buone azioni che possono da lui venire: *“Il demone dell’orgoglio è per l’anima il fautore della caduta più grave. La convince a non confessare Dio come aiuto, ma a ritenere di essere lei stessa la causa delle sue buone azioni e darsi delle arie nei confronti dei fratelli (considerandoli) inintelligenti per il fatto che tutti ignorano questo di lei. All’orgoglio fanno seguito ira e tristezza, nonché il male finale, l’uscita di senno, la follia e la visione di una folla di demoni nell’aria”⁶*. Quante volte la pace ci è preclusa perché in noi si insinua il tarlo di non essere mai adeguatamente valorizzati o capiti, fino ad arrivare a pensare che ci sia un complotto nei nostri confronti, oppure che ci troviamo in mezzo a gente ignorante e incapace.

Dai piedi arriviamo al vertice del Salmo, al punto in cui il salmo va maggiormente in profondità, la nostra *nephesh*, o animo. Prima di tutto vogliamo evidenziare in cosa consiste l’esperienza della preghiera, per il salmista. Essa provoca una sorta di sdoppiamento: *“Nel contesto del salmo, crediamo che nephes designi il desiderio con ampia categoria dinamica. Nello stesso tempo serve ad esprimere lo sdoppiamento interiore nell’introspezione. Io è <<soggetto>> ed oggetto: io – me. L’orante guarda sé stesso e comunica ad un altro, il Signore, ciò che scopre; si guarda dentro e controlla il suo io – me oggetto. L’io superiore, colui che pronuncia il salmo, è un osservatore onnisciente, che penetra nel suo cuore, è capace di vedere i suoi occhi, dirige i suoi passi, calma un’agitazione pericolosa”⁷*. Pregare significa guardare sé stessi in profondità mettendosi dalla prospettiva di Dio. Non posso conoscere veramente me stesso in un’introspezione solipsistica, rientrando in me stesso e avendo a che fare solamente con me stesso. Posso conoscere me stesso rientrando in me stesso ma nella relazione con Dio, a partire dalla sua Parola che fa luce in me. Dio è trascendente e più intimo a me di me stesso. Come si vede il salmista dalla prospettiva di Dio? Il suo animo è quieto e sereno. Il termine ebraico *shwh* (essere quieto) è riferito all’azione con cui il contadino spiana il suo campo: *“Forse tutti i giorni l’aratore ara per seminare, rompe e sarchia la terra? Forse non ne spiana la superficie, non vi semina l’aneto e non vi sparge il cumino?” (Is 28,24-25)*. Oppure può richiamare l’immagine del mare completamente piatto in una giornata di calma. Il termine ebraico *dmm* (essere tranquillo) indica il silenzio, la quiete: *“Sta in silenzio davanti al Signore e spera in lui; non irritarti per chi ha successo, per l’uomo che trama insidie” (Sal 37,7); “Solo in Dio riposa l’anima mia: da lui la mia salvezza. Solo in Dio riposa l’anima mia: da lui la mia speranza” (Sal 62,2.6)*. La condizione è quella della quiete, della tranquillità, del riposo di chi ha trovato Colui che salva e rimane concentrato in lui, di chi non si lascia sbalottare da ciò che accade e dalle insidie che possono venire dagli altri, di chi non si lascia inquinare da voci assordanti e

⁵ M. FERRARI, *I Salmi delle salite come cammino spirituale*, Cittadella ed., Assisi 2021, 156-169.

⁶ EVAGRIO PONTICO, *Trattato pratico. Cento capitoli sulla vita spirituale*, Qiqajon, Magnano 2008, 100.

⁷ L. A. SCHOKEL – A. CARNITI, *I salmi*, Borla, Roma 2007, vol. II, 704-705.

inoportune. Il salmista usa un'ulteriore immagine per presentare il suo stato: come un bimbo svezzato in braccio a sua madre. Il bambino svezzato è colui che ha concluso il periodo dell'allattamento: *"Figlio, abbi pietà di me che ti ho portato in seno nove mesi, che ti ho allattato per tre anni, ti ho allevato, ti ho condotto a questa età e ti ho dato il nutrimento"* (2 Mac 7,27). Dovrebbe quindi avere più di tre anni, il *Talmud babilonese* indica anche quattro o cinque anni. Il bambino svezzato è nella condizione di colui che cerca il seno della madre o il contatto con lei non più per saziare la fame, ma come esperienza di tenerezza e di sicurezza, come relazione primordiale con una persona altra. Il bambino svezzato rimanda a colui che non vive più per soddisfare i propri bisogni, per riempire il vuoto che avverte nel bisogno, ma che si è aperto al desiderio. L'immagine, nel salmo, non richiama direttamente il rapporto con Dio, ma è nel contesto del rapporto con sé stessi: l'animo è sereno come un bimbo in braccio a sua madre, il me è sereno al cospetto dell'io superiore. È un'esperienza di assoluta pace nel rapporto con sé stessi. Ma alla luce della premessa di cui sopra, è richiamato anche il rapporto con Dio, perché solo a partire dalla relazione con Dio è possibile lo sdoppiamento vissuto dal salmista. Ci sono poi testi biblici che vanno in questa direzione: *"io li attiravo con immagini di bontà, con vincoli di amore, ero per loro come chi solleva un bimbo alla sua guancia"* (Os 11,4); *"perché così dice il Signore: ecco, io farò scorrere verso di essa, come un fiume, la pace; come un torrente in piena, la gloria delle genti. Voi sarete allattati e portati in braccio, e sulle ginocchia sarete accarezzati. Come una madre consola un figlio, così io vi consolerò; a Gerusalemme sarete consolati"* (Is 66,12-13). Anche antropologicamente, mentre il bisogno cerca di riempire i vuoti con appagamenti finiti, il desiderio tende all'infinito e non sarà mai sazio con le soddisfazioni che vengono dal finito. L'animo del salmista, il suo desiderio, è come un bambino svezzato: il bambino può essere anche capriccioso. Possiamo vivere o una regressione oppure essere, come il salmista, in una condizione di infanzia spirituale possibile per un credente adulto. Il desiderio va accompagnato, va educato. Come? Le dieci parole di vita sono emblematiche in questo senso: *"Non desidererai la casa del tuo prossimo. Non desidererai la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo né la sua schiava, né il suo bue né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo"* (Es 20,17). L'ultimo, o gli ultimi due comandamenti, da un certo catechismo interpretati come le cenerentole del decalogo, in realtà costituiscono la punta di diamante del Decalogo: riguardano l'abisso dell'uomo, il suo desiderio. Il desiderio, per rimanere una forza di vita ed essere nella pace, ha bisogno di avere a che fare con il limite: la mia finitezza, la presenza dell'altro diverso da me, la realtà che mi supera e non è come la vorrei. Il dono della Legge è necessario e provvidenziale perché apre il desiderio all'altro, al suo bene per il quale sono impegnato e coinvolto. Tale desiderio continuamente educato e accompagnato rende possibile l'amore come *delectatio felicitate alterius*: la mia gioia è rendere felice l'altro, il mio bene è fare quello altrui. L'alternativa è il cortocircuito: un desiderio che rimane ripiegato su di sé e che cerca il proprio appagamento a scapito della felicità dell'altro, disposto anche a danneggiare l'altro. Un'altra modalità è quella indicata dal salmista: il silenzio. Il silenzio permette di custodire e acquietare il desiderio, riconducendolo ad una salutare sobrietà. L'infanzia spirituale matura diventa allora la condizione di chi non vuole consumare la vita, di chi è giunto al punto di abbandonarsi con fiducia nelle mani di Dio, di chi guarda con semplicità la storia passata per stupirsi delle meraviglie compiute da Dio, di chi sa accogliere oggi la pace donata da Dio senza angosciarsi per il domani, di chi coltiva nel silenzio e nell'abbandono fiducioso la speranza. Il salmista ci descrive una condizione ideale, illusoria, impossibile da raggiungere? Il salmista continua: *"Israele attenda il Signore, da ora e per sempre"* (v. 3). Egli pone la sua

esperienza sotto il segno dell'attesa, come punto di arrivo di un percorso. Può venirci in aiuto il *midrash* di David: *"Non c'è mai stato in Israele un uomo che abbia umiliato sé stesso, per obbedire ai comandamenti di Dio, più di David. Diceva infatti: <<Signore, non si è esaltato il mio cuore>> (Sal 131,1), quando Samuele mi ha unto re. <<Non hanno mirato in alto i miei occhi>> (v.1) quando ho ucciso Golia. <<Non ho cercato cose grandi>> (v.1) quando mi hanno restituito il regno, <<né troppo meravigliose per me>> (v.1) quando ho trasportato l'arca di Dio dalla prigionia dei filistei. Al contrario, <<ho calmato e acquietato il mio desiderio come un bambino svezzato in braccio a sua madre>> (v.2). Come un poppante che non si vergogna di essere nudo di fronte a sua madre, così ho calmato l'anima mia, poiché non mi sono vergognato di umiliarmi per amore tuo e di fronte alla tua gloria"*⁸. Andando anche oltre i fatti considerati nel *midrash*, Davide si umilia dopo il suo peccato con Betsabea e per la morte del figlio della loro relazione (**2 Sam 12,15b-25**), Davide si umilia permettendo a Simei di maledirlo (**2 Sam 16,5-14**). L'ultimo fatto cui allude il *midrash* fa riferimento a Davide che, durante la processione di ingresso dell'arca a Gerusalemme, si denuda e danza, ebbro di gioia e di amore per il Signore, davanti all'arca. Per questo si attira il disprezzo della moglie Mical: *"Quando l'arca del Signore entrò nella città di Davide, Mical, figlia di saul, guardando dalla finestra il re David che saltava e danzava davanti al Signore e lo dispreggiò in cuor suo. ... Davide tornò per benedire la sua famiglia; gli uscì incontro Mical, figlia di Saule gli disse: <<bell'onore si è fatto oggi il re di Israele scoprendosi davanti agli occhi delle serve dei suoi servi, come si scoprirebbe davvero un uomo da nulla!"* (**2 Sam 6,16.20**). La storia del re David, ma anche la passione di Gesù Cristo, le storie dei santi ci ricordano che l'umiltà è necessaria per rimanere nella pace e che per essere umili un esercizio utile è accettare l'umiliazione che deriva dalle correzioni di Dio o quella, giusta o ingiusta, che possa derivare dalla vita o dagli altri. Ci ricorda S. Bernardo: *"Quando dunque ti sembra di essere umiliato, considera ciò come un indizio assolutamente buono che la grazia è vicina. Infatti, come il cuore si esalta prima di precipitare, così è necessario che subisca l'umiliazione prima di essere esaltato"*⁹. E a proposito delle umiliazioni inflitte dagli altri, per una sana spiritualità, egli ci ricorda: *"Ma non è ancora sufficiente accettare volentieri le umiliazioni che ci vengono da Dio stesso, se poi non sappiamo comportarci allo stesso modo quando ci vengono inflitte dagli altri. ... Vedi come l'umiltà ci giustifica? Ho detto l'umiltà, e non l'umiliazione. Quanti, infatti, vengono umiliati, ma non sono umili. Alcuni subiscono le umiliazioni con rancore, mentre altri le sanno portare con pazienza e altri ancora volentieri. I primi sono colpevoli, i secondi innocenti, gli ultimi giusti. ... C'è però l'umile che sa trasformare l'umiliazione in umiltà, ed è lui che dice a Dio: <<E' un bene per me che mi abbia umiliato>>"*¹⁰. Il vero umile non si ferma all'umiliazione, ma la trasforma in umiltà.

Un secondo passo per essere nella pace può consistere nella purificazione delle nostre attese. Ognuno di noi può coltivare diverse attese, molteplici aspettative soprattutto nei confronti degli altri. Ma attendiamo la realizzazione dei nostri obiettivi, attendiamo risultati per il nostro impegno o attendiamo il Signore, che ha tempi e modi di visitarci che non sono i nostri? *"Attendere davvero il Signore significa fare il lutto di tante altre attese, purificarle, semplificarle"*¹¹; attendere davvero

⁸ L. MONTI, *I salmi. Preghiera e vita*, cit., 1523.

⁹ BERNARDO, *Sermoni sul Cantico dei Cantici XXXIV,1*; in BERNARDO, *Opere*, tr. it. di I. Montanari, Scriptorium Claravallense. Fondazione di studi cistercensi, Milano 2006, vol. V/1, 507.

¹⁰ BERNARDO, *Sermoni sul Cantico dei Cantici XXXIV 2. 3*, cit., 507. 509.

¹¹ L. MONTI, *I salmi. Preghiera e vita*, cit., 1523.

il Signore significa aprire il nostro desiderio dalle cose alle persone e a Dio, l'unico in cui può riposare come un bambino svezzato, tranquillo e sereno.

Infine per essere nella pace occorre riprendere una dimensione ascetica: *“I cristiani devono seriamente interrogarsi sulla scomparsa della dimensione ascetica dal loro vissuto. Certo, un'ascesi che non sia intesa come disprezzo del corpo e del mondo, come odio della carne, e che non sia vissuta come autoesaltazione di un asceta che si compiace delle sue prestazioni. ... L'ascesi rettamente intesa è assimilabile all'arte, al lavoro artistico, in cui la facilità e la spontaneità dell'espressione si ottengono solo a prezzo di estenuanti esercizi, di allenamenti, di prove, di scacchi, di riprese. Chiamato a fare della propria vita un capolavoro di bellezza e di santità, il cristiano non può tralasciare la dimensione ascetica se non a prezzo della mondanizzazione del cristianesimo. Solo l'ascesi, infatti, in quanto apertura all'azione trasfigurante dello Spirito del Signore, consente all'uomo di divenire ciò che, per grazia, egli è già: un figlio di Dio”¹²*. Riprendere una dimensione ascetica vuol dire concretamente darsi una regola di vita spirituale, custodire la mente, il cuore, gli occhi, ben orientare i nostri passi, coltivare la pace dell'animo. Ciò diventa possibile esercitandoci nell'ascolto della Parola, dandoci spazi di silenzio e di meditazione che ci aiutano a guardare oltre le apparenze, esercitandoci nell'esame di coscienza per verificare come sono orientati i nostri passi.

¹² E. BIANCHI, *E' necessaria l'ascesi cristiana?*, Qiqajon, Magnano 1997, 28.