

MAURITIUS WILDE

SOBRIETÀ

L'arte di custodire un cuore vigile

Queriniana

Prefazione

Che cosa ci fa bene al giorno d'oggi? Le notizie trasmettono l'impressione che il mondo sia più disorientato che mai. Che poi lo sia davvero o siamo solamente noi a viverlo così, non ha nessuna importanza in questo contesto: il disorientamento è un dato di fatto. Se poi il clima in qualche zona o in qualche angolo della terra si surriscalda sempre di più, si intuisce chiaramente che non c'è da aspettarsi nulla di buono.

Che cosa può essere allora d'aiuto? «State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita» (*Lc 21,34*). Così Gesù ammonisce i suoi discepoli, alludendo alle due tentazioni fondamentali dell'uomo di fronte alle difficoltà: volgere semplicemente lo sguardo altrove, distrarsi e «stordirsi», oppure farsi prendere totalmente dalle preoccupazioni e in questo modo finire con l'essere disorientato. La sobrietà, invece, chiarisce lo sguardo e ci fa agire in maniera adeguata.

In prima battuta, tuttavia, il termine «sobrio» suona assai poco attraente per via di ciò che sembra indicare. Ci fa pensare immediatamente ai controlli alcolimetrici o al dottore che prima dell'operazione ci ricorda di rimanere a digiuno. La sobrietà, tuttavia, è qualcosa di più di uno stomaco vuoto. Essa svolge un ruolo importante nella storia della spiritualità cristiana. Il fine di una «vita sobria» è maturare un atteggiamento che prenda le persone, le cose e gli avvenimenti così come sono, e in questo modo dia il più possibile spazio alla verità dell'uomo e di Dio.

Mi hanno sempre affascinato gli alcolisti che hanno smesso di bere. Non solo nutro il massimo rispetto verso il loro percorso e le loro decisioni, ma in loro ho colto anche un atteggiamento che con tale chiarezza non ho riscontrato altrove: l'umiltà. Gli alcolisti che hanno smesso di bere sono incredibilmente sinceri con se stessi e con gli altri e, nonostante ciò, si esprimono umilmente. Hanno dovuto mentire così tanto durante la loro dipendenza che ora cercano in tutti i modi di evitare questo atteggiamento e guardare in faccia la verità. Il loro è forse un esempio radicale di «sobrietà», ma è qualcosa che mi ha colpito profondamente.

Alla ricerca dell'origine del termine tedesco «*nüchtern*» (sobrio) sono giunto alla sorprendente conclusione che esso proviene dalla tradizione monastica. La derivazione latina rimanda a *nocturnus*, cioè «not-

turno». Probabilmente, in origine, si intendeva indicare la condizione del monaco che, nelle ore notturne che precedono la celebrazione mattutina dell'eucaristia, si asteneva da qualsiasi cibo. Questa scoperta, essendo io stesso monaco, mi ha incuriosito, spingendomi a indagare il carattere e la pratica della virtù della sobrietà.

Il fatto che, occupandoci di questo tema, non finiamo confinati in un angolo privo o addirittura ostile al piacere, lo si evince dal fatto che già presso gli antichi Padri della chiesa era in uso un'espressione paradossale: essi parlavano infatti della «sobria ebbrezza» (*sobria ebrietas*). La religione conosce entrambe le cose: l'ebbrezza, l'estasi, e la rinuncia, l'astensione; conosce l'elemento dionisiaco e quello apollineo. Entrambi si trovano nella vita di Gesù così come nella storia della spiritualità cristiana. Sono dunque convinto che, se affrontata correttamente, grazie alla via della sobrietà possiamo raggiungere una condizione esistenziale piena di slancio e di gusto.

Qui, comunque, intendiamo occuparci di un altro tipo di «ebbrezza», che non ha nulla a che fare con l'assunzione di droghe. È la via dell'atteggiamento anticonsumistico, mediante il quale ci disponiamo a rinunciare al controllo e a votarci interamente a quello che la vita e Dio riservano effettivamente per noi. La via della sobrietà è quindi, per così dire, un'altra via di ampliamento della coscienza.

Forse, cara lettrice e caro lettore, temete che questo libro sulla sobrietà sia così asciutto che, una volta terminata la lettura, sentirete come prima cosa il bisogno di organizzare un party sfrenato. Vi posso promettere che, se vi lascerete coinvolgere dal tema e lo applicherete a voi stessi in maniera del tutto personale, farete scoperte emozionanti in grado di scuotere e cambiare la vostra vita e condurvi a un'esistenza più gratificante.