

FILOTEA

LA TRISTEZZA

Capitolo XII

Dice S. Paolo che la tristezza secondo Dio opera la penitenza per la salvezza; la tristezza del mondo, invece, opera la morte. La tristezza può essere quindi buona o cattiva: dipende dagli effetti che produce in noi.

E certo che ne fa più di cattivi che di buoni, perchè di fatto i buoni effetti sono soltanto due: la misericordia e la penitenza; quelli cattivi invece sono sei: l'angoscia, la pigrizia, lo sdegno, la gelosia, l'invidia, l'impazienza. Il che ha fatto dire al Saggio: La tristezza ne uccide molti e non giova a nulla; infatti contro due soli rigagnoli buoni che zampillano dalla sorgente della tristezza, ce ne sono sei di cattivi!

Il nemico si serve della tristezza per portare le sue tentazioni contro i buoni; da un lato cerca di rendere allegri i peccatori nei loro peccati, e dall'altro cerca di rendere tristi i buoni nelle loro opere buone; e come non gli riuscirebbe di attrarre al male se non presentandolo in modo piacevole, così non potrebbe distogliere dal bene se non facendolo trovare sgradevole.

Il maligno gode nella tristezza e nella malinconia, perchè lui è, e lo sarà per l'eternità, triste e malinconico; per cui vorrebbe che tutti fossero così!

La cattiva tristezza turba l'anima, la mette in agitazione, le dà paure immotivate, genera disgusto per l'orazione, assopisce e opprime il cervello, priva l'anima di consiglio, di proposito, di senno, di coraggio e fiacca le forze. In conclusione, è come un duro inverno che cancella tutta la bellezza della terra e manda in letargo gli animali; infatti la tristezza toglie ogni bellezza all'anima e la rende quasi paralizzata e impotente in tutte le sue facoltà.

Filotea, se mai dovesse capitarti di essere afflitta da questa cattiva tristezza, metti in atto i seguenti rimedi. Dice S. Giacomo: Se qualcuno è triste, preghi: la preghiera è il rimedio più efficace perchè innalza lo spirito a Dio, nostra unica gioia e consolazione; nella preghiera poi, serviti di affetti e parole interiori ed esteriori, che portano alla fiducia e all'amore di Dio, come: o Dio di misericordia, mio buon Signore, Salvatore mio misericordioso, Dio del mio cuore, mia gioia, mia speranza, mio caro Sposo, Amore dell'anima mia, e simili.

Combatti con forza la tendenza alla tristezza; e anche se hai l'impressione che tutto quello che stai facendo in quel frangente rimanga distante e freddo, triste e fiacco, non rinunciare a farlo; il nemico che vuole per mezzo della tristezza far morire le nostre buone opere, vedendo che non sospendiamo di farle, e che compiute con sforzo valgono di più, cesserà di tormentarci.

Canta dei canti spirituali; spesso il maligno abbandona il campo di fronte a quest'arma. Un esempio ci viene dallo spirito maligno che assediava e possedeva Saul, la cui violenza era dominata soltanto dalla salmodia.

E' cosa buona occuparsi in atti esteriori e variarli più che possiamo, per distrarre l'anima dall'oggetto della tristezza, purificare e riscaldare gli spiriti; questo perchè la tristezza è una passione fredda e arida.

Compi atti esteriori di fervore, anche se non ci trovi alcuna attrattiva: abbraccia il Crocifisso stringendolo al cuore, baciagli i piedi e le mani, alza gli occhi e le mani al cielo, indirizza la tua Voce a Dio con parole di amore e di fiducia simili a queste: Il mio Amore è mio e io sono sua. Il mio Amore è come un mazzetto di mirra che riposa sul mio seno. I miei occhi si posano su di te, o mio Dio, e dicono: Quando mi consolerai? O Gesù, sii Gesù per me; Viva Gesù, e anche la mia anima vivrà . Chi mi separerà dall'amore del mio Dio? E simili.

La disciplina moderata è buona contro la tristezza, perchè questa mortificazione esteriore volontaria, chiama la consolazione interiore e l'anima, provando dolori dal di fuori, si distrae da quelli che l'affliggono di dentro. La frequenza alla Santa Comunione è ottimo rimedio; perchè questo pane celeste dà forza al cuore e gioia allo spirito.

Manifesta tutti i tuoi sentimenti, gli affetti, i pensieri alla tua guida e confessore, con umiltà e sincerità ; cerca la conversazione di persone spirituali e frequentale più che puoi in tali circostanze.

In conclusione, rimettiti tra le mani di Dio, e preparati a sopportare con pazienza questa fastidiosa tristezza, come giusta punizione per le tue stupide gioie; e sii certa che Dio, dopo averti messa alla prova, ti libererà da questo male.