

## È tempo ormai di svegliarvi dal sonno...

Miriam Jesi

*Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo. (Luca 21,36)*

*Questo voi farete, consapevoli del momento: è ormai tempo di svegliarvi dal sonno, perché la nostra salvezza è più vicina ora di quando diventammo credenti. (Romani 13,11)*

Alzi la mano chi ha provato almeno una volta un moto di fastidio al suono della sveglia.

E alzi la mano chi ha avuto almeno una volta il pensiero, al momento di coricarsi per la notte, “è il più bel momento della giornata”.

Tante mani alzate, immagino... ☺

Sono grata a Dio di aver voluto che il dormire, oltre che un bisogno, fosse anche uno dei grandi piaceri della vita terrena. Ma allora, perché Dio ci dice continuamente: “*vegliate, vigilate, è tempo ormai di svegliarvi dal sonno, non siete capaci di vegliare neppure un'ora?*”

Perché, nel Vangelo, Gesù dorme saporitamente solo una volta, e in condizioni assai difficili, su una barca in mezzo ad una tempesta, e per il resto del tempo il Suo esempio più frequente è

pregare durante la notte, vegliare, alzarsi presto; insomma, dormire poco? Qual è il tempo giusto del dormire, e qual è quello del vegliare?

Nel sonno il corpo ritorna alla quiete, ritrova la calma, recupera energia, gli organi funzionano al minimo e si ricaricano; il tempo giusto del dormire è il tempo della quiete e della ricarica.

Anche il tempo della preghiera è un tempo di quiete e di ricarica, e il tempo della notte è un tempo di particolare intimità nella relazione con Dio. Chi si dedica regolarmente alla preghiera e alla meditazione sa quanto esse siano benefiche e quanto esse suppliscano, almeno in parte, al bisogno di sonno e riposo dell'organismo, aumentandone la qualità, attraverso sogni lieti e divini pensieri, e donando una profonda pace interiore.

Il tempo dedicato al sonno non è sempre un tempo che ricarica il corpo e lo nutre nella quiete. Quando il dormire supera la giusta soglia esso entra in una dimensione 'pericolosa'.

È la dimensione della condiscendenza all'abitudine, al piacere fine a se stesso e alla pigrizia, porte di accesso all'accidia, alla lussuria, alla tristezza e all'ira.

Nel suo invito a svegliarci dal sonno san Paolo non parla del sonno del corpo. San Paolo conosce il pericolo di un sonno molto più temibile: la lontananza da Dio, la tiepidezza e la condiscendenza al peccato. È questo un sonno sempre in agguato, un torpore spirituale del quale facilmente cadiamo preda se non vigiliamo costantemente, lottando contro i vizi, coltivando le virtù e chiedendo aiuto a Dio. Per tutto ciò è necessario essere vigili.

La temperanza tra dormire e vegliare e la mortificazione misurata del sonno sono palestra indispensabile nel combattimento spirituale. L'anima innamorata di Dio non vorrebbe mai addormentarsi se non in compagnia di Dio stesso, così come due innamorati trascorrono notti intere a parlarsi, senza stancarsi mai.

L'anima che si addormenta in Dio e si sveglia in Dio, l'anima il cui ultimo e primo pensiero della giornata sono con Dio e per Dio, è un'anima che probabilmente ha trascorso l'intera notte insieme con Dio, sia che essa abbia vegliato, sia che essa abbia dormito.

Quando il dormire ha spento il desiderio di Dio, per lasciare il posto ad altri pensieri e umane preoccupazioni, è segno che è uscito dalla misura, ed è tempo ormai di svegliarsi dal sonno...

