

Il combattimento spirituale

1. La lotta del cuore

Nel nostro cuore abitano sentimenti, emozioni, pulsioni, suggestioni che sonnecchiano nel nostro cuore e che a volte si risvegliano ed emergono con grande forza, con una prepotenza aggressiva che ci travolge.

Si tratta di pulsioni che in certi momenti percepiamo come vere e proprie tentazioni.

Ma che significa tentazione? Con questa espressione si indica un pensiero, una suggestione, uno stimolo che muove dall'interno dell'uomo e che insinua nell'uomo la possibilità di un'azione malvagia, contraria al vangelo.

Come abbiamo sperimentato nel momento di silenzio in cui abbiamo cercato di raccoglierci e di scendere nel nostro cuore, il nostro cuore è un cuore diviso. La Bibbia parla di cuore doppio (in ebraico si legge: un cuore e un cuore). Nel salmo 86, 11 il salmista chiede a Dio un cuore unificato (questa è la corretta traduzione di "semplice") cioè che non tende da una parte o dall'altra. Unificato non significa non sentire più la tentazione, significa avvertirla ancora (essa è condizione della libertà dell'uomo), significa però anche crescere nella libertà rispetto ad essa. Significa non essere canne sbattute dalle tentazioni qua e là, ma essere capaci di riconoscerle e di fronte ad esse di scegliere il bene.

Avere un cuore unificato, un cuore puro, sensibile e capace di discernimento, un cuore che custodisce e genera pensieri d'amore è lo scopo della lotta spirituale, quella lotta che Rimbaud definiva "più dura della guerra che si fanno gli uomini". Il cuore per non essere diviso deve essere lavoro di grande lavoro interiore (silenzio, solitudine, ascolto della Parola di Dio, elaborazione interiore di ciò che si vive esteriormente..).

Discernimento, vigilanza e attenzione sono la "fatica del cuore" (Barsanufio) che consente al credente di crescere nella libertà dalla tentazione. In questo senso la custodia del cuore è l'opera per eccellenza dell'uomo spirituale, l'unica opera veramente essenziale.

Ma come avviene tale lotta? La sconfinata letteratura ascetica sull'argomento, dal *De agone christiano* di Agostino alle opere di Evagrio Pontico e di Giovanni Cassiano fino al trattato *Combattimento spirituale* di Lorenzo Scupoli (1600), consente di individuare un itinerario preciso, un dinamismo attraverso cui si sviluppa la tentazione nel cuore umano e che occorre disinnescare con la lotta interiore.

Il dinamismo costante della tentazione così come ci è trasmesso dalla tradizione patristica si articola in 4 tappe: *suggestione, coinvolgimento, acconsentimento-azione, vizio-abitudine*.

- *Suggestione*: la tentazione si affaccia nel nostro cuore a partire da stimoli e situazioni esterne a noi, che successivamente si trasformano in attività immaginative e psicologiche e che conducono l'uomo alla possibilità di un'azione malvagia e peccaminosa. Nel salmo 36, 2 si legge: nel cuore dell'empio c'è una suggestione seducente. Nella 1 Pt. Leggiamo: il diavolo come leone ruggente va in giro cercando chi divorare. Sul piano della suggestione noi non possiamo fare molto, non possiamo non essere assaliti dalle suggestioni. Questo momento è assolutamente universale: nessuno ne è esente. Le suggestioni nascono dall'aria che respiriamo e da ciò che viviamo. È lo spazio della libertà dell'uomo. La suggestione è involontaria, varia da persona a persona, dipende dalla storia di ciascuno, dal modo di vivere, dalle letture fatte. Alcune suggestioni esercitano un'attrazione più forte di altre; per alcuni è più pervasiva l'attrazione sessuale, per altri la brama del denaro. Discernere subito la tentazione è fondamentale. Riconoscere le suggestioni con rapidità è arte spirituale che si apprende lentamente e con il tempo. Antonio, il padre dei monaci diceva: "Quando appare un pensiero non farti prendere dal panico; ma subito chiedigli: Chi sei? Da dove vieni?". I pensieri e le suggestioni vanno riconosciuti e affrontati subito, sul nascere; dopo è sempre più difficile.

- *Coinvolgimento*: se con la suggestione, con il pensiero malvagio ci si intrattiene e si inizia a dialogare, ci si mette già sulla strada dell'azione. In Mt. 5, 27 si legge: "Avete inteso che fu detto: Non commettere adulterio; ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore". Il dialogo con la suggestione genera nel cuore dell'uomo disagio e turbamento; allora il pensiero malvagio diviene pian piano una presenza prepotente nel cuore, presenza non più dominabile, che invece domina l'uomo. È così che si cade nell'

- *acconsentimento-azione*: una presa di posizione personale che contraddice il nostro desiderio di bene. Noi tutti abbiamo suggestioni e pensieri che dobbiamo fuggire con forza. Mt. 5, 29-30: Se il tuo occhio destro ti è occasione di scandalo, cavalo e gettalo via da te: conviene che perisca uno dei tuoi membri, piuttosto che tutto il corpo venga gettato nella Geenna. E se la tua mano destra ti è occasione di scandalo, tagliala e gettala via da te: conviene che perisca uno dei tuoi membri, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geenna. La suggestione è una forza subdola e seducente, se noi non la affrontiamo e non la allontaniamo subito, se iniziamo a minimizzare e banalizzare dicendo che non è niente di male, che riusciamo a controllarci, proprio allora acconsentiamo e agiamo il male, pecchiamo.

- *Vizio-abitudine*: se poi gli acconsentimenti si ripetono perché non si mostra alcuna capacità di lotta, allora si diventa schiavi di una passione e di un vizio che si ripete e che ci rende schiavi, agiti e agitati, invece che capaci di agire liberamente, consapevolmente e responsabilmente. È uno stato di dipendenza.

La tradizione spirituale cristiana è ricca di questa conoscenza del profondo del cuore e ogni cristiano maturo è "cardiagnostico", conoscitore dell'abisso di ogni uomo. Purtroppo l'idea che oggi si ha dell'essere cristiani è quella di avere una generica attitudine alla bontà, di possedere sentimenti religiosi e di nutrire una certa simpatia per il maestro spirituale Gesù Cristo.

In realtà, essere cristiani è acquisire a poco a poco i contorni del discepolo e predisporre tutto per essere plasmati dallo Spirito santo in conformità alla vita stessa di Cristo.

Per compiere questo cammino di crescita è necessaria la lotta spirituale nei confronti delle pulsioni che ci abitano., delle suggestioni, delle ossessioni che sonnecchiano nel profondo del nostro cuore, ma che sovente si destano ed emergono con una forza, una prepotenza aggressiva che le rende per noi tentazioni seducenti.

Purtroppo oggi quest'arte della lotta spirituale non è conosciuta. Così i cristiani si sono assuefatti semplicemente a soccombere alle tentazioni, convinti che contro di esse non ci sia nulla da fare, perché nulla hanno mai imparato al riguardo! Non è possibile l'edificazione di una personalità umana e spirituale robusta senza la lotta interiore, senza questo esercizio al discernimento tra bene e male, senza questa strategia per dire dei "no" efficaci e dei "sì" convinti.

Come ci testimoniano i Vangeli, Gesù stesso ha lottato e non ha potuto sottrarsi a questo confronto con il tentatore.

Essere tentati è normale: la tentazione è spazio della nostra libertà. Proprio perché liberi noi siamo tentati.

Il peccato è accovacciato alla porta del nostro cuore, verso di noi è la sua brama, ma sta a noi dominarlo (cf. Gen 4,7); anche l'apostolo nel Nuovo Testamento ci ricorda che "il peccato ci assedia", che ci sono "dominanti che ci seducono", che esistono "desideri che contraddicono la nostra libertà". Paolo, servendosi di immagini belliche e sportive (battaglia, corsa, pugilato...), parla della vita cristiana come di uno sforzo, di una tensione interiore a rimanere nella fedeltà di Cristo.

Si tratta di una lotta interiore, non rivolta contro esseri esterni a sé, ma contro i pensieri, le suggestioni che ci spingono verso il male. Questa lotta ha come luogo il nostro cuore, il centro della nostra interiorità.

2. Ascesi

Tertulliano affermava che: “Non si nasce cristiani, lo si diventa”¹. Questo divenire è lo spazio in cui si inserisce l’ascesi cristiana. Ascesi è oggi parola molto sospetta, se non assurda e incomprensibile.

Il termine ascesi deriva dal greco *askein*, esercitare, praticare; indica l’applicazione metodica, l’esercizio ripetuto, l’esercizio per acquisire un’abilità e una competenza specifica: l’atleta, l’artista devono “allenarsi”, provare e riprovare movimenti e gesti per poter pervenire a prestazioni elevate. L’ascesi è dunque prima di tutto una necessità umana. Scrive S.Paolo in 1 Cor. 13, 11: “Quando ero bambino, parlavo e pensavo da bambino ma, divenuto uomo, ciò che era da bambino l’ho abbandonato”. Crescere esige un dire dei “no” per poter dire dei “si”, esige la riscelta giorno per giorno dell’essenziale.

Tutto questo si oppone al mito della spontaneità che esiste ancora nella nostra cultura e che porta a contrapporre esercizio e autenticità e che in questo modo si oppone alla comprensione di ciò che significa cammino di maturazione.

La storia cristiana ha conosciuto molte deviazioni ed eccessi dell’ascesi, ma nella storia cristiana troviamo anche esempi di condanna di questi eccessi; scrive così Isidoro il presbitero: “Se praticate l’ascesi di un regolare digiuno, non inorgogliatevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiare carne che gonfiarsi e vantarsi”. L’ascesi non mira mai al perfezionamento del proprio io, ma all’educazione dell’io alla libertà e alla carità. L’ascesi rimane sempre un mezzo ordinato all’unico fine: la carità, l’amore per il Signore e per il prossimo.

L’ascesi prende sul serio il fatto che non si possono servire due padroni e che l’alternativa all’obbedienza a Dio è l’asservimento agli idoli. Anche l’interiorità va educata, anche l’amore va sempre affinato e purificato, anche le relazioni vanno rese sempre più intelligenti e rispettose.

L’ascesi cristiana non può però mai essere considerata solo opera dell’uomo, l’ascesi cristiana è indissolubile dall’esperienza della grazia. Si pratica l’ascesi come risposta all’amore di Dio per noi, non per un sacrificio fine a se stesso.

L’ascesi tende così a liberare l’uomo dall’amore di sé, dall’egocentrismo e vuole fare dell’uomo una persona capace di comunione e di gratuità.

Solo un’ascesi intelligente e condotta con discernimento risulta gradita a Dio; un padre del deserto così afferma: “Molti hanno prostrato il loro corpo senza alcun discernimento, e se ne sono andati senza trovare alcunché. La nostra bocca esala cattivo odore a forza di digiunare, noi sappiamo le Scritture a memoria, recitiamo tutti i salmi, ma non abbiamo ciò che Dio cerca: l’amore e l’umiltà”.

L’ascesi cristiana non è mai disumanizzante; risulta capace di aiutare l’uomo nel compito di fare della propria vita un capolavoro, un’opera d’arte. Forse non è casuale che *askein* sia utilizzato, nella letteratura greca antica, anche per indicare il lavoro artistico. Questo dunque il fine dell’ascesi: porre la vita del credente sotto il segno della bellezza, che nel cristianesimo è l’altro nome della santità.

¹ TERTULLIANO, *Apologetico* 18,4.

3. Efesini 6

Approfondiamo il testo di Efesini 6, 10-20:

Per il resto, attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti. Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. State dunque ben fermi, cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia, e avendo come calzatura ai piedi lo zelo per propagare il vangelo della pace. Tenete sempre in mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio. Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza e pregando per tutti i santi, e anche per me, perché quando apro la bocca mi sia data una parola franca, per far conoscere il mistero del vangelo, del quale sono ambasciatore in catene, e io possa annunziarlo con franchezza come è mio dovere.

Paolo invita ad indossare la *panoplia* (l'armatura completa). Alcuni hanno cercato di descrivere con precisione l'armatura spirituale, ma così facendo si cade nel ridicolo. Paolo fa riferimento ad una metafora, che è da prendere come tale, nella globalità del senso.

Il testo è un'esortazione a stare in piedi e resistere di fronte al male. La prima cosa che il cristiano deve fare (v. 10) è trovare la forza nel Signore (non in sé) e resistere al diavolo.

Poi attraverso sei metafore Paolo descrive l'equipaggiamento per la battaglia. La cintura della verità e la corazza della giustizia è la coerenza tra ciò che si dice e ciò che si fa (in noi cristiani è facile la schizofrenia; è facile ridursi a spendere le proprie energie non per convertirci, ma per coprire e nascondere i nostri peccati. Noi non saremo mai pienamente coerenti: il Signore ci chiede di essere onesti nel riconoscere il nostro peccato e misericordiosi. Ignazio di Antiochia: Meglio essere cristiani senza dirlo, che dirlo senza esserlo). Le calzature dello zelo sono il segno della convinzione del nostro cuore. La fede è lo scudo che ci protegge, è la roccia cui aggrapparci nelle difficoltà. La salvezza è l'elmo, dono di Dio da accogliere, non nostra conquista. La spada dello Spirito è la Parola di Dio. In conclusione Paolo invita alla preghiera incessante.

Stimolati da Paolo possiamo chiederci: quali sono molto concretamente le armi della lotta? L'arma per eccellenza è *la vigilanza*. Essere svegli a se stessi è la condizione per ottenere qualche risultato. Se si è intontiti, si è incapaci di combattere. La vigilanza è l'ambiente in cui nascono la fede, la speranza e la carità. I padri del deserto dicevano che la vigilanza combatte i tre grandi nemici della vita spirituale: l'oblio, l'ignoranza e l'indolenza. Un bel testo della tradizione cristiana orientale, tratto dalla *Filocalia*, ci richiama il valore della vigilanza: «I nostri santi padri, udendo il Signore che dice nel santo vangelo che dal cuore escono i cattivi pensieri, omicidi, fornicazioni, adulteri, furti, false testimonianze, bestemmie, e che questo è ciò che contamina l'uomo, e udendola a un certo punto ordinarci di purificare l'interno del bicchiere, affinché anche l'esterno divenga puro, lasciarono ogni altra opera spirituale e lottarono con tutte le loro forze per questa sola opera, e cioè la custodia del cuore, perchè erano convinti che insieme a quest'opera avrebbero acquisito ogni altra virtù. Senza quest'opera, invece, non è possibile che sia acquisita e permanga alcuna virtù. Alcuni dei nostri padri hanno chiamato quest'opera *esichia* del cuore; altri attenzione; altri sobrietà e confutazione; altri, esame dei pensieri e custodia dell'intelletto, perchè tutti attendevano a questa unica opera e con essa furono fatti degni dei divini carismi. [...] Sta scritto infatti: se si leva contro di te l'assalto del diavolo, non lasciare che entri nel tuo luogo; e per "luogo" intende il cuore. E il Signore nostro dice nel santo vangelo: Non distraetevi, cioè non disperdete il vostro intelletto qua e là. [...] Chi non veglia per custodire il suo intelletto non può divenire puro nel cuore per essere fatto degno di vedere Dio. Chi non fa attenzione non può divenire povero in spirito, né può darsi all'afflizione spirituale e piangere, o essere mite e pacifico, o aver fame e sete della giustizia, o

divenire misericordioso e facitore di pace, o perseguitato a causa della giustizia e, per dirla in generale, non è possibile che acquisisca le altre virtù fuorché con questa vigilanza»².

La vigilanza si può declinare in questo modo:

- *ascolto e meditazione della Parola di Dio*: è la lettura della Scrittura che ci aiuta a fare memoria di Dio. È con la Parola di Dio che Gesù vince la tentazione nel deserto. È la Parola di Dio che dà unità al nostro cuore, dà senso al nostro fare e ci tiene svegli, ponendoci domande pesanti.
- *eucaristia*: la tentazione si configura sempre come seduzione di vivere nel regime del consumo invece che in quello della comunione. Per questo la lotta contro la tentazione trova il suo magistero eminente nell'eucaristia, che è appunto celebrazione della vita come comunione con Dio e con gli uomini.
- *una vita ordinata e disciplinata*: le forme che la tentazione può rivestire sono molteplici e abbracciano la molteplicità dei rapporti antropologici fondamentali. Il rapporto con il cibo, col proprio corpo, con la sessualità, con le cose (in particolare il denaro), con gli altri, con il tempo, con lo spazio, con Dio; tutti questi ambiti del nostro vivere devono essere ordinati e disciplinati attraverso una lotta. Darsi un ritmo ordinato nel dormire, vivere con serietà e responsabilità il proprio lavoro, i propri impegni, mangiare con equilibrio e sobrietà, esercitare un'igiene dei pensieri e dello sguardo, vivere relazioni significative e non banali, sono condizioni essenziali per non vivere intontiti.
- *apertura del cuore-confessione*: fondamentale è avere qualcuno nella vita spirituale per aprire il cuore, per dire tutti i pensieri che passano per la testa. È la possibilità di oggettivare ciò che passa nel nostro cuore. Nel nostro cuore abbiamo zone d'ombra che non riusciamo a dirci per anni. La grande tentazione nella vita spirituale è il soggettivismo, il "fai da te".
- *una vita di amicizia, di relazioni significative e fedeli*: la salvezza passa per le relazioni. Gli amici onesti e schietti sono l'occasione per uscire da noi stessi; smascherano i nostri inganni con la correzione fraterna, ci sostengono con la loro misericordia fedele.
- *una vita di carità e attenzione ai poveri*: la carità è l'antidoto al nostro egoismo, al ripiegarsi su noi stessi e sul nostro malessere.

Per lottare contro il male efficacemente occorre volgere la guerra all'interno. Si tratta della guerra più aspra, una guerra terribile. Ma come scrive il patriarca Atenagora: "In questa guerra ora sono disarmato, non ho più paura di niente, perché l'amore scaccia la paura. Sono disarmato dalla voglia di spuntarla, di autogiustificarmi e trovare sempre una scappatoia. Non ho più paura. Quando non si possiede più niente, non si ha più paura; ora so che nulla può separarmi dall'amore di Dio".

Frutto del combattimento spirituale non è eliminare la lotta, la fatica e la tensione, ma la capacità di affrontare la lotta giorno per giorno con la pace interiore, cioè la certezza che Dio lotta accanto a noi.

² NICEFORO MONACO, «Le tre forme di preghiera», in *La Filocalia*, vol. IV, Gribaudi, Torino 1987, 511-512.