

«LOTTA SPIRITUALE E MATURAZIONE AFFETTIVA»

Luciano Manicardi, monaco di Bose

1. *Ascesi e maturazione umana*¹

Per affrontare adeguatamente il nostro tema occorre porre alcune premesse circa il rapporto tra ascesi e maturazione umana.²

a) *Necessità umana dell'ascesi*

L'ascesi è necessaria allo sviluppo dell'umanità di una persona. È lo stesso divenire uomo di una persona che richiede l'attuazione dell'ascesi. Il termine "ascesi" deriva dal greco *askein*, che significa "esercitarsi", "praticare". L'ascesi è l'insieme degli esercizi ripetuti che consentono a una persona di acquisire una competenza in un certo ambito: l'atleta deve molto allenarsi per giungere a prestazioni valide, il pianista deve passare ore e ore ogni giorno esercitandosi al suo strumento per progredire e migliorare nella sua arte. Chiunque scelga un fine, deve sottostarsi alle fatiche che questo fine richiede per essere raggiunto: negli studi, nella vita morale, nella vita spirituale. La necessità dell'ascesi si pone dunque sul piano prettamente umano, ancor prima che su quello della vita cristiana. Al tempo stesso è bene ricordare che nella vita cristiana l'ascesi è sempre un mezzo e mai un fine. L'unico fine della vita cristiana è la carità, l'agape, l'amore. La tradizione cristiana ha sempre avuto chiara questa distinzione tra mezzi e fini. Circa il digiuno, p.es., accanto a espressioni che ne mostrano l'importanza, ne troviamo altre che dicono bene la sua relatività. Isidoro il Presbitero dice: "Se praticate l'ascesi di un regolare digiuno, non inorgogliatevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiar carne che gonfiarsi e vantarsi" E abba Iperechio: "È meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che sbranare con la maldicenza, la calunnia e la beffa, la carne dei propri fratelli".

Resta comunque vero che, come ognuno è chiamato a divenire uomo, ad apprendere l'arte dell'umanizzazione mediante la necessaria ascesi, mediante l'adeguamento dell'interiorità al divenire anagrafico (cf. 1Cor 13,11: "Quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Ma divenuto uomo, ciò che era da bambino l'ho abbandonato"), così la vita spirituale la si impara, la si apprende mediante ascesi. Scrive Tertulliano: "Cristiani non si nasce, ma si diventa" (*Apologetico* XVIII,7). Questo *divenire cristiani* è lo spazio dell'ascesi cristiana. Un bel testo di Maurice Béjart, coreografo, ballerino dell'Opera di Parigi, famosissimo in

¹ Cf. E. Bianchi, *È necessaria l'ascesi cristiana?*, Bose 1997.

² Molto utile è la consultazione di diverse voci attinenti il nostro tema e presenti in E. Bianchi, *Le parole della spiritualità. Per un lessico della vita interiore*, Milano 1999 (tra le altre, si vedano le voci: Ascesi, Vigilanza, Lotta spirituale, Acedia, Pazienza, Attenzione, Digiuno, Umiltà, Conoscenza di sé, Solitudine).

tutto il mondo, parla dell'arte della danza dicendo cose molto profonde sul senso dell'ascesi. Egli dice: «Credo che l'ascesi sia una delle cose principali per lo sviluppo dell'essere umano e sia necessaria per la costruzione di qualunque tipo di arte. *L'ascesi consiste nello scegliere perpetuamente l'essenziale.* È solo custodendo l'essenziale che ad un certo punto si trovano le forze della vitalità e della verità. Al fondo dell'ascesi noi troviamo la gioia. Il corpo deve essere profondamente e duramente lavorato per trovare la propria libertà. La libertà è al di là della disciplina, ma non può fare a meno della disciplina. Affinché il corpo partecipi a questa gioia e a questa libertà totali deve passare attraverso diverse tappe purificatrici. Attenendoci al mestiere del danzatore, chiediamoci: chi è un danzatore? È un essere che ha cominciato tra i 10 e i 14 anni a fare una serie di esercizi ogni mattina e li fa per tutta la sua vita senza alcun giorno di interruzione, sempre. Egli si impone una specie di disciplina di partenza che gli permette di trovare la sua più grande libertà. Quando mi si chiede: che cos'è la danza? Io rispondo: al livello delle persone che non sanno danzare, è mettersi in piedi e fare qualsiasi movimento, al livello dei buonissimi ballerini è avere una disciplina di 10 o 15 anni e fare delle cose molto codificate, al livello del vero danzatore è mettersi in piedi, fare qualsiasi movimento, ma dopo aver passato 20 anni di ascesi. Significa dunque ritrovare l'innocenza e la libertà ma con tutto un lavoro preliminare, lungo, costoso. Il danzatore ideale è un essere libero.» Solo al prezzo di quotidiani esercizi si arriva alla leggerezza naturale dei ballerini. Questo è verissimo per ogni disciplina umana, e tanto più per la nobilissima arte di farsi uomo e assumere la propria umanità come materiale da lavorare ed elaborare. Si tratta di imparare, ad esempio, a conoscere i pensieri, i fantasmi che ci abitano e di cui possiamo diventare ostaggi. Bisogna dare nome a queste presenze interiori che in qualche modo denunciano e rivelano qualcosa del nostro profondo. Si tratta di dare loro diritto di esistere e non tentare a tutti i costi di seppellirle e rimuoverle, perché quando si dà loro un nome si comincia un cammino che può condurre ad avere un controllo su di esse. L'ascesi è un lavoro di vigilanza che interessa tutti gli ambiti di una persona, il rapporto col cibo, con la sessualità, con gli altri, con i beni materiali, con il tempo, con lo spazio, con Dio. Si tratta di mettere ordine nella nostra vita e di "accendere" la vigilanza, di metterci in cammino per trovare la luce, sapendo che proprio le zone d'ombra che troviamo in noi possono paradossalmente indicarci tale cammino verso la luce e verso la nostra verità profonda.

Scrivono un altro danzatore a proposito del faticoso allenamento di cui abbisogna il corpo del danzatore: "È una lotta rude, selvaggia, come per arrivare a domare una bestia selvaggia. Si arriva a trasformare il proprio corpo ad immagine della propria anima. Questo significa che se si possiedono dei doni naturali, bisogna pervenire a farne qualcosa, bisogna sapersi orientare e attingere nel più profondo di sé per dilatarsi nell'autenticità. Ho visto parecchi ragazzi dotati che si sono banalizzati, che non hanno saputo andare avanti perché si volevano male. Sono arrivati a far assomigliare il loro corpo a un pianoforte non accordato. L'equilibrio passa attraverso il rigore, attraverso l'ostinazione

a non lasciare le cose a metà. È così che si acquisisce una perseveranza, questa disciplina che consente al corpo di librarsi con leggerezza sulla scena”. Solo l’ascesi produce la spontaneità. La spontaneità cristiana è frutto di disciplina e ascesi.

b) *L’ascesi cristiana ha per fine la libertà della persona*

L’ascesi cristiana tende alla libertà dell’uomo e la libertà è costitutiva della pienezza umana di una persona, della sua maturità affettiva e psicologica. Ha scritto Dietrich Bonhoeffer:

“Se parti alla ricerca della libertà, impara innanzitutto
disciplina dei sensi e dell’anima, affinché i desideri
e le membra non ti portino a caso qua e là.
Casti siano lo spirito e il corpo, sottomessi
E obbedienti nel cercare la meta assegnata.
Nessuno penetra il mistero della libertà,
se non con la disciplina”.³

Questa libertà si manifesta nella capacità sempre più dilatata di amare. Si tratta di *imparare ad amare*: questo il fine dell’ascesi cristiana che evidenzia come essa sia necessaria anche alla maturazione affettiva e sessuale della persona.

c) *L’amore come lavoro*

Freud ha descritto così la persona matura: “Maturo è colui che si dimostra capace di amare e di lavorare”. Nella capacità di amore e di lavoro efficace si manifesta la maturità personale. Io aggiungerei e specificherei, in ottica cristiana, che questo amore, per essere reale e non illusorio, è esso stesso anche e soprattutto un lavoro. Sta scritto nella Regola di san Benedetto: “Ascesi tutti i gradini dell’umiltà, il monaco giungerà a quella carità di Dio che, divenuta perfetta, scaccia il timore, e per essa tutto ciò che prima compiva non senza trepidazione, ora comincia ad eseguirlo senza fatica alcuna, quasi spontaneamente, in forza della consuetudine, e non già per timore dell’inferno, ma per amore di Cristo, per la stessa buona abitudine e per il gusto della virtù” (RB VII, 67-69). Fine del lungo cammino di ascesi è la carità che scaccia la paura. Nel Prologo della stessa Regola si dice: “Dobbiamo istituire una scuola per il servizio del Signore. E nell’organizzarla speriamo di non stabilire nulla di aspro, nulla di gravoso; ma se, per un’esigenza di equità ne verrà fuori qualcosina un po’ più rigido per correggere i vizi e conservare la carità, non lasciarti turbare dalla paura e non fuggire lontano dalla via della salvezza, alla quale non ci si può avviare se non

³ D. Bonhoeffer, «Stazioni sulla via della libertà», in *Resistenza e resa*, Milano 1969, p. 270.

per inizio angusto. Ma quando si procede nella vita monastica e nella fede, allora il cuore si allarga e si corre per la via dei comandamenti di Dio con una inesprimibile dolcezza di amore” (*RB, Prologo* 45-49).

Vi è dunque una fatica dell’amore, per pervenire alla capacità di amare. E di questa fatica non si deve avere paura, anche se oggi soprattutto le giovani generazioni sembrano temere la fatica, ciò che costa, ciò che non è immediatamente disponibile e sembrano rigettare l’idea stessa che per ottenere qualcosa occorranza sacrifici, fatica, dedizione, molto tempo, sofferenza. Il poeta Rainer Maria Rilke ha ben compreso il nesso tra fatica, lavoro e amore e l’ha espresso magistralmente:

“Non c’è nulla di più arduo che amarsi. È un lavoro a giornata. I giovani però non sono preparati a questa difficoltà dell’amore. Di questa relazione estrema e complessa le convenzioni hanno tentato di fare un rapporto facile e leggero, le hanno conferito l’apparenza di essere alla portata di tutti. Non è così. L’amore è una cosa difficile... Prendere sul serio l’amore, soffrirlo, impararlo come un lavoro: ecco ciò che è necessario ai giovani. La gente ha frainteso il posto dell’amore nella vita: ne ha fatto un gioco, un divertimento... Ma chi ama deve cercare di comportarsi come se fosse di fronte a un grande compito: spesso restare solo, rientrare in se stesso, concentrarsi; deve lavorare; deve diventare qualcosa!”⁴

2. “Lotta” spirituale

A che cosa ci riferiamo parlando di lotta spirituale? A un tema della vita spirituale cristiana saldamente radicato nel messaggio biblico, ampiamente attestato nella letteratura patristica, approfondito nei testi ascetici, soprattutto nella letteratura monastica tanto di Oriente quanto di Occidente. Pensiamo al *De agone christiano* di Agostino (354-430), agli insegnamenti di Evagrio Pontico (345-399) contenuti nel *Praktikós* e nell’*Antirretikós*, alle *Institutiones* e alle *Conlationes* di Cassiano (360-432/3). Ma anche il secondo millennio cristiano ha prodotto importanti testi come il celeberrimo trattato del teatino italiano Lorenzo Scupoli (1530-1610) *Combattimento spirituale* (tradotto in greco dal monaco attonita Nicodemo l’Aghiorita [morto nel 1809] e giunto in Russia dove fu tradotto da Teofane il Recluso [morto nel 1894]). Di fronte a questa ricchissima tradizione ci si deve chiedere perché questo tema sia oggi poco conosciuto, largamente disatteso sia nella catechesi e nella predicazione che nella formazione e nell’accompagnamento spirituale. Certo, si tratta di un tema che necessita oggi di essere riformulato, ripensato alla luce delle categorie antropologiche e delle conoscenze psicologiche che i contemporanei possono vantare, a differenza dei padri che hanno espresso tali insegnamenti. Oggi, indubbiamente l’uso stesso del termine “lotta” o “combattimento” può suscitare più di una perplessità, e forse si può pensare che il termine

⁴ Lettera a Friedrich del 29 aprile 1904. Cf. anche R. M. Rilke, *Lettere a un giovane poeta*, Milano 48-54.

“lavoro” sia più adatto e accettabile, anche se si deve aver chiaro che si tratta di lavoro duro, faticoso, aspro, a volte simile a una vera e propria guerra. Un lavoro, potremmo dire, simile al lavoro del contadino che ama certamente e profondamente la terra che lavora e che lo costringe a fatica, sforzo e lacrime e con cui a volte egli deve ingaggiare una vera e propria lotta. Tuttavia io credo che ci si possa attenere a questa terminologia tradizionale che, nella sua durezza e impopolarità, ha il vantaggio di mettere in chiaro da subito l’asprezza che la caratterizza. La testimonianza dell’ormai anziano Patriarca di Costantinopoli Atenagoras è illuminante a questo proposito. Parlando dei poveri in spirito egli afferma che sono coloro che grazie ad una dura lotta interiore sono pervenuti a spogliarsi delle pretese del loro “io” e sanno ricevere di momento in momento la loro esistenza da Dio come una grazia. E prosegue: «Per lottare efficacemente contro il male, bisogna volgere la guerra all’interno, vincere il male in noi stessi. Si tratta della guerra più aspra, quella contro se stesso. Bisogna riuscire a disarmarsi. Io questa guerra l’ho fatta. Per anni e anni. È stata terribile. Ma ora sono disarmato. Non ho più paura di niente, perché “l’amore scaccia la paura”. Sono disarmato della volontà di spuntarla, di giustificarmi alle spese degli altri. Non sono più all’erta, gelosamente aggrappato alle mie ricchezze ... Sì, non ho più paura: quando non si possiede più niente, non si ha più paura. “Chi ci separerà dall’amore di Cristo?”».⁵

L’idea che il combattimento spirituale sia più duro delle battaglie degli uomini è un *tópos* che attraversa tutta la tradizione spirituale. La sapienza dei padri del deserto tramanda: «Di un santo si diceva che durante la persecuzione aveva confessato la sua fede e che era stato torturato a tal punto che l’avevano fatto sedere su un sedile di ferro incandescente. Nel frattempo giunse il regno del beato imperatore Costantino e i cristiani furono rilasciati. Una volta guarito, questo santo ritornò nella sua cella. Come la vide da lontano disse: “Me infelice! Eccomi tornato a tanti mali!”. Diceva così riferendosi ai combattimenti e alle lotte contro i demoni».⁶

3. *La lotta spirituale: dati biblici*

Per il NT questa lotta è connessa al battesimo ed è dunque costitutiva del cristiano, essenziale alla fede. «Il rivestirsi di Cristo nel battesimo comporta, per l’Apostolo, l’impegno di rivestirsi di un abito di vita rigenerata per entrare nella gloria di Dio, e poiché ciò non è realizzabile senza una continua tensione morale che si può paragonare ad una lotta o ad un combattimento, con il battesimo il cristiano si impegna a rimanere sempre in tenuta militare, ad indossare cioè quelle forze carismatiche che Paolo chiama “armi di giustizia” (Rm 6,13-14) e “armi della luce” (Rm 13,12); in definitiva, come suggerisce quest’ultimo testo, per combattere contro le forze del Male,

⁵ O. Clément, *Dialoghi con Atenagora*, Torino 1972, p. 209.

⁶ *Deti inediti dei padri del deserto*, a cura di L. Cremaschi, Bose 1986.

bisogna rivestirsi del Signore Gesù Cristo (Rm 13,14: “Rivestite il Signore Gesù Cristo”)⁷. Questa lotta è talmente necessaria che nemmeno Gesù ha potuto evitarla: il suo confronto nel deserto con il Tentatore è lì a mostrarlo (Mt 4,1-11 e par.). Anzi, come Gesù, appena battezzato ha conosciuto l'assalto di Satana, così il neobattezzato dovrà attendersi una grande lotta contro l'Avversario che cercherà di distoglierlo dal suo cammino di discepolato. Già l'AT conosce il comando di dominare l'istinto malvagio che abita il cuore umano: “Il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è la sua brama, ma tu *dominalo*” (Gen 4,7); “Chi *domina* se stesso val più di chi conquista una città” (Pr 16,32; dove troviamo già abbozzata l'idea che la lotta interiore è molto più dura e aspra delle lotte e delle guerre che si possono combattere esternamente; “Una città smantellata o senza mura, tale è l'uomo che non sa *dominare* la collera” (Pr 25,28).

Ma è soprattutto il NT, in particolare il corpus paolino, che parla della vita cristiana come lotta. Non si tratta di una lotta contro altri uomini, ma contro le dominanti del male e del peccato (Ef 6,10-20: è il testo più citato nelle Regole monastiche orientali): è la “lotta della fede” (1Tm 6,12), che cioè nasce dalla fede, dall'incorporazione a Cristo significata dal battesimo, che avviene nella fede della vittoria già ottenuta da Cristo sul mondo con l'evento pasquale (Gv 16,33), e che tende alla fede, cioè alla sua conservazione e al suo irrobustimento (2Tm 4,7). È una lotta interiore che esprime la resistenza del credente alle “passioni che combattono nelle sue membra” (cf. Gc 4,1), ai “desideri della carne che fanno guerra all'anima” (1Pt 2,11), alla “legge del peccato che, nelle membra dell'uomo, fa guerra alla legge di Dio” (cf. Rm 7,14-25). Questa lotta è rivolta contro “il peccato che ci assedia” (Eb 12,1), “il diavolo” (Ef 6,11), “il Maligno” (Ef 6,16), tutte quelle potenze indicate con nomi diversi (Ef 6,12), ma che «designano cumulativamente le forze malefiche presenti nell'uomo e fuori di lui, che tendono a ricondurre il cristiano alla sua situazione pre-battesimale e che non sono altrimenti identificabili se non nella misura in cui costituiscono insieme quel “potere delle tenebre” da cui Dio in Cristo ci ha radicalmente liberati (Col 1,13), ma con il quale si impone ancora un costante confronto»⁸

Se questi sono i nemici, queste sono le armi della lotta: armi spirituali (2Cor 10,3-5: “Le armi della nostra battaglia non sono carnali, ma hanno da Dio la potenza di abbattere le fortezze, distruggendo i ragionamenti e ogni baluardo che si leva contro la conoscenza di Dio”), la fede, la speranza e la carità (1Ts 5,8; cf. Ef 6,16; 1Tm 4,10), e particolarmente la preghiera (Ef 6,18-20; cf. Sap 18,21; Rm 15,30; Col 4,12). Lotta spirituale, essa richiede di impugnare “la spada dello Spirito, che è la Parola di Dio” (Ef 6,17), e richiede vigilanza e perseveranza (Ef 6,18; Eb 12,1), sobrietà (1Ts 5,6.8), temperanza (1Cor 9,25), rinuncia e dominio di sé (1Cor 9,27), capacità di soffrire per il Signore (Fil 1,29-30; Eb 10,32-33), pazienza (1Tm 4,8). Questa lotta è in vista della “salvezza”

⁷ P. F. Beatrice, «Il combattimento spirituale secondo san Paolo. Interpretazione di Ef 6,10-17», in Idem, *L'eredità delle origini. Saggi sul cristianesimo primitivo*, Genova 1992, p. 150.

⁸ R. Penna, *Lettera agli Efesini. Introduzione, versione, commento*, Bologna 1988, p. 251.

(1Ts 5,9), della “vita eterna” (1Tm 6,12), della “corona incorruttibile” (1Cor 9,25), corona che il Signore accorderà soltanto a chi avrà lottato “secondo le regole” (2Tm 2,5). Quest'ultima espressione conoscerà enorme fortuna nella letteratura spirituale e ascetica concernente la lotta spirituale: p. es., nelle *Institutiones* di Cassiano, il passo di 2Tm 2,5 è il testo biblico citato più frequentemente.⁹

4. *Il confronto con il male che ci traversa: Gen 3 e la paura della morte*

Il testo di Gen 3 ci consente di reperire la dinamica della tentazione e di individuare il suo movente profondo nella paura della morte.¹⁰ In Gen 2,16-17 Dio dà il suo primo comando all'uomo: “Tu mangerai di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare perché, nel giorno in cui ne mangerai, certamente morirai”. Questo comando insegna all'uomo che la vita è sotto il segno del limite, che proprio dell'uomo è il non ambire il tutto e che la sua libertà si può dispiegare soltanto all'interno di una legge, di un limite. Inoltre questo comando mostra che la morte già entra nella vita dell'uomo: nelle parole del Signore già si parla di morte e di morire. E la morte inizia a lavorare nell'intimo della donna. Infatti, la donna è colpita dall'aspetto di interdetto presente nelle parole di Dio, e quella proibizione (di una sola cosa rispetto al tutto che è permesso) suscita il sospetto: “È vero che Dio ha detto: ‘Non mangerete di nessun albero del giardino?’” (Gen 3,1). In realtà Dio ha *permesso tutto eccetto una cosa*, mentre qui la donna si sente privata di tutto. Il meccanismo della frustrazione si mostra attivo nella donna e la conduce a ragionare così: se vengo privata di una cosa io sono privata di tutto. Questo è il primo momento della tentazione: la *suggestione*. Si affaccia nel cuore e nella mente della persona umana un pensiero, una suggestione, la possibilità di un'azione... Questo momento è naturale e chiunque lo conosce. Ma ecco che la donna (in cui occorre saper vedere l'essere umano *tout court*), invece di spezzare il pensiero, lo approfondisce dialogando con esso. Il *dialogo* è il secondo momento della tentazione. La donna, infatti, dice che Dio ha proibito non solo di mangiare il frutto, ma anche di toccarlo, cosa che non è vera. Mentre è vero che la donna si sta difendendo dalla forza del suo desiderio inasprendo il divieto divino: quel frutto non dev'essere nemmeno toccato! E la donna afferma che Dio ha dato quella proibizione “per paura che moriate” (*pen temutun*: Gen 3,3). La morte, introdotta nel mondo dalla parola del Signore sta agendo nella donna suscitando paura e timore. Tant'è vero che la tentazione avrà successo quando il serpente pronuncerà la promessa: “Non morirete affatto” (Gen 3,4). Entrando nell'ermeneutica del serpente la donna vede mutare il proprio paesaggio interiore: la sua visione del mondo muta e tutto le appare finalizzato a se stessa.

⁹ L. Manicardi, «Lotta, lottare», in *Grande Enciclopedia Illustrata della Bibbia*, vol. 2, Casale Monferrato 1997, pp. 275-276.

¹⁰ Cf. L. Manicardi, «La tentazione “primordiale”», in *Testimoni nel mondo* 135 (1997), pp. 8-13.

Lei è il centro del mondo. Il mondo è in sua funzione, per la sua soddisfazione, il suo potere, il suo sapere: “La donna vide che l’albero era buono da mangiare, gradito agli occhi, desiderabile per acquistare saggezza” (Gen 3,6). Il dialogo con la suggestione ha ormai acclimatato la donna alla trasgressione: ormai il gesto che consuma la trasgressione sarà solo l’esteriorizzazione di un evento che si è già consumato nel suo cuore. Ecco dunque l’*acconsentimento*, la terza tappa del cammino della tentazione: “La donna prese del frutto dell’albero e ne mangiò” (Gen 3,6). Ultima tappa di questo cammino di resa alla fascinazione del pensiero malvagio è l’abitudine, la *passione*, il *vizio*: la trasgressione ripetuta diviene una sorta di seconda pelle, un’abitudine, ed è molto difficile liberarsi delle abitudini. Questo dunque il dinamismo della tentazione: suggestione, dialogo, acconsentimento, vizio. Occorre spezzare subito, con la *memoria Dei*, il pensiero di cui si intuisce la portata peccaminosa dal fatto che ci turba e ci toglie la pace e la serenità. Ma questa pagina di Genesi suggerisce anche alla radice dell’agire peccaminoso dell’uomo vi è la *paura della morte*. La tentazione dischiude una promessa di vita illusoria ma seducente nella via dell’autoaffermazione, del possesso, dell’accaparramento, della voracità e del consumo. Si tratta dunque, nel cammino di maturazione, di dare il nome alle proprie paure, che spesso sono certamente paure di morte, di perdita, ma forse ancor più profondamente, celano la paura di vivere, essendo dato che vivere è perdere, conoscere distacchi, attraversare crisi... Spesso la paura è paura di amare e di farsi amare, perché l’amore, nella sua gratuità, ci spoglia, ci rende indifesi, inermi, poveri. Non a caso il NT afferma che Gesù è venuto per liberare gli uomini dalla paura della morte, che li assoggettava tenendoli in schiavitù. Dice Eb 2,14-15: “Poiché i figli hanno in comune il sangue e la carne, anch’egli (Gesù) ne è divenuto partecipe, per ridurre all’impotenza mediante la morte colui che della morte ha il potere, cioè il diavolo, e liberare così quelli che, per paura della morte, erano soggetti a schiavitù per tutta la vita”.

5. La lotta di Gesù (Mt 4,1-11 e Lc 4,1-13) e la lotta del cristiano (1Gv 2,15-16)

“Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo” (Mt 4,1). Secondo i sinottici la prima azione spirituale, mossa cioè dallo Spirito santo, compiuta da Gesù subito dopo aver ricevuto il battesimo da Giovanni, è stata la lotta con il tentatore. Non visioni celesti, ma la visione della possibilità dell’idolatria, della possibilità del male che traversa il proprio cuore: questa l’azione a cui Gesù è guidato dallo Spirito. Perché il luogo della tentazione, per Gesù come per ogni uomo, non è tanto il deserto (Mt 4,1-4) o il tempio della Città santa (Mt 4,5-7) o un monte altissimo (Mt 4,8-11), ma il cuore, il cuore che conosce le aridità e i miraggi del deserto, il cuore che subisce le seduzioni e gli inganni del sacro e del religioso, il cuore che nutre illusioni di altezze e di glorie che danno le vertigini. Detto altrimenti: il mondo in cui abitiamo è il mondo che ci abita, che vive nel nostro cuore. E Gesù affronta le tentazioni aderendo fedelmente alla sua realtà umana e

creazionale, restando uomo e umano, custodendo il suo cuore di carne. Egli dice: “Non di solo pane vivrà l’uomo (*ho ánthropos*)” (Mt 4,4; Lc 4,4), e si tratta anzitutto di quell’uomo che è Gesù stesso.

Ma occorre chiedersi: perché le tentazioni di Gesù sono tentazioni? Ovvero: siamo così sicuri che tutti ci scandalizzeremmo e grideremmo alla bestemmia se trovassimo scritto nei vangeli un racconto di miracolo in cui Gesù muta pietre in pane? O dà compimento letterale a un brano scritturistico come il Sal 91? In realtà le tentazioni sono tali perché attentano all’umanità di Gesù, dunque al suo essere immagine e somiglianza di Dio: e Gesù reagisce custodendo austeramente e con vigore la propria umanità, senza scendere nel subumano e senza innalzarsi nel sovrumano. E così custodisce anche l’immagine di Dio rivelata dalle Scritture e non vi sostituisce una propria immagine “manufatta”. Significativamente nelle tentazioni Gesù non ha parole sue, ma solo della Scrittura.

Di fronte alla fame (Lc 4,2-4), egli non sovverte la creazione per soddisfare il proprio bisogno: egli non assolutizza il proprio bisogno, non ne cerca una soddisfazione immediata e non cede alla tentazione del miracolo che sopprime la fatica e il sudore del lavoro per trarre dalla terra il pane da mangiare (Gen 3,19). Egli non salta la condizione creaturale: Gesù condividerà certamente il pane con migliaia di persone, ma a partire dal poco messo a disposizione da qualcuno, pochi pani e pochi pesci frutto della benedizione di Dio sul lavoro dell’uomo. Gesù non si sottrae cioè alla povertà in cui consiste la verità dell’essere umano. Gesù non evade, con espedienti magici o tecnici (e la tecnica è la forma moderna della magia, capace di manipolare la realtà e di stravolgerla in base all’assunto che tutto ciò che è tecnicamente fattibile può essere fatto), dalla condizione umana. E soprattutto non sfugge la mortalità.

Di fronte poi alla vertigine delle altezze cui lo conduce il diavolo (Luca non parla di monte altissimo, ma solo di “salita in alto”: Lc 4,5), alla visione “in un istante” di “tutti i regni della terra” (in un impressionante accorciamento temporale e dilatazione spaziale) e alla promessa di potere e gloria, Gesù non si sottrae ai limiti di spazio e tempo costitutivi dell’umanità. Non si sottrae alla mortalità. Gesù non cede alla tentazione del possesso, del potere, del dominio, non si lascia trascinare dal delirio dell’onnipotenza, dal fascino perverso del “tutto”, non cede alla inebriante *hýbris* del potere e della gloria. Gesù non si fa Dio, non ambisce il tutto, ma custodisce il senso del limite, della unicità di Dio e della distanza rispetto a Lui: “Solo al Signore tuo Dio ti prostrerai, lui solo adorerai” (Lc 4,8). Gesù resta nell’obbedienza a Dio e alla propria creaturalità.

Infine, a Gerusalemme (Lc 4,9-12), Gesù rifiuta di fare del tempio lo sgabello della sua affermazione personale, rifiuta la tentazione del prodigioso, dello spettacolare, dello stra-ordinario e non si sottrae al limite del proprio corpo, non impone la propria messianicità alla gente con l’evidenza di una simile ostentazione di forza prodigiosa: gettarsi dal tempio ed essere salvato dagli angeli. Gesù non violenta le coscienze, non le costringe a dargli l’adesione, non piega le Scritture a questo utilizzo “impudico”, tutto volto all’affermazione di sé. Gesù non fa delle Scritture una

polizza assicurativa e della fede una garanzia di riuscita personale. Gesù resta nella “castità”. E nel rischio di chi accetta incondizionatamente la limitatezza della condizione umana. E anche la mortalità.

Il vangelo ci insegna così che la lotta contro le tentazioni e l'idolatria passa anzitutto per la custodia della propria umanità, che è ciò in cui consiste il nostro essere immagine di Dio. La lotta spirituale ha un aspetto umanissimo che consiste nell'accettare i limiti dell'umanità e i limiti particolari e propri. Aderire alla realtà, al principio-realtà è essenziale per vincere questo combattimento e per crescere umanamente e spiritualmente.

Questo è ribadito nel testo giovanneo di 1Gv 2,15-16 che si presenta come rilettura di Gen 3: “Non amate il mondo né le cose che sono nel mondo. Se uno ama il mondo, l'amore del Padre non è in lui; perché tutto quello che è nel mondo, la concupiscenza della carne, la pretesa degli occhi e l'arroganza della vita, non viene dal Padre, ma dal mondo”.¹¹ Il testo parla di due amori in conflitto tra loro, non componibili: l'amore mondano e l'amore per Dio. È affermazione analoga a quella di Gesù: “Nessuno può servire due padroni: o odierà l'uno e amerà l'altro, o preferirà l'uno e disprezzerà l'altro: non potete servire a Dio e a mammona” (Mt 6,24). Il giudaismo del tempo di Gesù conosceva la presenza nell'uomo di due tensioni contraddittorie: l'inclinazione buona (*jetser tov*) e l'inclinazione cattiva (*jetser ra'*). “Ci sono due vie nei figli dell'uomo, due inclinazioni e due maniere d'agire” (*Test. Aser* 1,3-4). Questo significa che la fedeltà all'alleanza e l'obbedienza alla Torah implicano una lotta. Questa dottrina giudaica è probabilmente presente sullo sfondo del testo di 1Gv. La “concupiscenza della carne” indica le tendenze dell'uomo egoista, chiuso alla verità e alla luce, l'uomo in opposizione allo Spirito e alla volontà di Dio. È espressione analoga a Gal 5,17: “La carne ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate ciò che vorreste”. La “pretesa degli occhi”, o “bramosia degli occhi”, è la seduzione subita dal cuore che diviene un occhio catturato dall'idolo. Nella *Regola* di Qumran si dice: “Nessuno cammini nell'ostinatezza del proprio cuore per deviare seguendo il proprio cuore, i propri occhi e il desiderio dell'istinto” (1QS V,5). L’“arroganza della vita”, o forse “orgoglio della ricchezza”, poiché in 1Gv *bíos* designa i beni di questo mondo, le ricchezze (1Gv 3,17), indica l'arroganza di chi possiede tante cose, il senso di potere che deriva all'uomo dal sapersi sicuro per i beni posseduti. Il testo sembra indicare con “bramosia degli occhi” ciò che porta a colpe e disordini sessuali; con “orgoglio (o “arroganza”) della ricchezza” la cupidigia, il possesso; con “pretesa (o “bramosia”) della carne” qualcosa di più generale e fondamentale. Tuttavia ciò che viene indicato globalmente è la tendenza peccaminosa dell'uomo, la sua parte tenebrosa attratta dalla seduzione dell'idolatria. È contro questa tendenza che deve volgersi la lotta spirituale del credente. La tentazione, infatti, secondo la felice espressione di Origene, rende l'uomo “o martire o

¹¹ Cf. E. Bianchi, « La lotta spirituale », in Autori Vari, *Nella cella del cuore. Primato dell'interiorità e vita consacrata*, Roma 1997, pp. 34-39.

idolatra” (*Ad Mart.* 32). Ancora una volta la tentazione conduce a una dismisura e viene combattuta con l’adesione alla creaturalità, all’humus di cui l’uomo è fatto, con l’accettazione rispettosa dei limiti che la condizione di creatura pone all’uomo.

6. Il luogo della lotta: il cuore

La vita spirituale procede da un centro intimo, un organo centrale, una radice dell’essere che la Bibbia e i Padri chiamano “cuore”.¹² Nell’antropologia semitica presente nell’AT il cuore è il centro di tutta la vita psicologica e morale, della vita interiore. Luogo dell’intelligenza e della memoria, della volontà e del desiderio, dell’amore e del coraggio, così come di molti altri sentimenti, il cuore appare l’organo che meglio può rappresentare la vita nella sua totalità. “Sede della vita sensibile, della vita affettiva e della vita intellettuale, ... il cuore contiene gli elementi costitutivi di ciò che noi chiamiamo la “persona”. Cuore equivale alla nostra espressione “vita dello spirito”.¹³ Sede della vita morale e religiosa, “cuore” è il termine che più si avvicina a ciò che noi intendiamo per “coscienza”. È il centro della persona, la sua parte più segreta e impenetrabile (Sal 64,7; Ger 17,9), ma che Dio conosce, scruta, discerne (1Sam 16,7; 1Re 8,39; 1Cr 28,9; 29,17; Sal 7,10; Ger 17,10; Lc 16,15; At 1,24; 15,8; Rm 8,27; 1Ts 2,4; ecc. Interessante Sap 1,6 che parla di Dio come *tês kardias epískopos*). Che sia il vero centro della vita spirituale lo mostra il fatto che è il luogo dove sorge la fede (At 8,37, glossa del testo occidentale, parla di “credere con tutto il cuore”; i discepoli di Emmaus sono rimproverati per la loro lentezza di cuore nel credere alla parola dei profeti: Lc 24,25): l’incredulità è significativamente indicata come “durezza di cuore” (Mc 16,14; cf. 10,5; Mt 19,8); è l’organo che può ascoltare, accogliere e far fruttificare la Parola di Dio seminata in esso (Mt 13,19ss.). È nel cuore che si posano i doni divini: lo Spirito santo (Gal 4,6), l’amore di Dio (Rm 5,5), la pace di Cristo (Col 3,15); il Cristo stesso abita per la fede nel cuore dell’uomo (Ef 3,17). Il cuore appare così come il luogo della dimora di Dio nell’uomo. E il cuore è anche l’organo da cui sale a Dio la risposta dell’uomo con la preghiera e l’invocazione (Gal 4,6; Ef 5,19; Col 3,16), con l’amore (“amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore”: Mc 12,30). Il cuore è dunque il luogo dell’incontro intimo fra Dio e l’uomo, e tuttavia la Bibbia attesta che esso è anche sede di cupidigie e passioni: “Dal di dentro, cioè dal cuore degli uomini escono le intenzioni (*dialoghismoî*) cattive” (Mc 7,21-23). Il cuore diviene così il luogo della lotta spirituale, il campo di battaglia in cui si scontrano le tendenze di peccato, l’astuzia di Satana, e l’azione della grazia di Dio. Il cuore può infatti indurirsi e ostinarsi nel rifiuto dell’ascolto della Parola di Dio per non convertirsi (Mt 13,15; At 28,27), può chiudersi alla compassione (Mc 3,5), può essere senza intelligenza,

¹² *Ibidem*, pp. 39-41.

¹³ A. Guillaumont, «Les sens des noms du coeur dans l’antiquité», in *Le cœur*, (Les Études carmélitaines), Bruges 1950, p. 48.

incapace di comprendere e discernere (Mc 6,52; 8,17-21), può non essere retto davanti a Dio, insincero, menzognero (At 8,21; Gc 1,8; 4,8: dove il vocabolo *dipsychos* traspone in greco l'espressione ebraica "avere un cuore doppio" che significa "mentire": Sal 12,3), può nutrire gelosia e invidia (Gc 3,14), rancore e odio (Lv 19,17) ... Ancor prima di "commettere" il peccato, questo è già stato consumato nel cuore (p. es., l'adulterio: Mt 5,28). Ecco allora l'essenzialità di lasciar spazio all'ascolto della Parola di Dio e all'accoglienza del suo Spirito affinché Dio possa purificare (Sal 51,12), unificare (Sal 86,11; Ger 32,39), ricreare (Sal 51,12), rinnovare (Ez 36,26-27), circoncidere (Dt 10,16; 30,6; Ger 4,4) il cuore umano. Infatti, solo "i puri di cuore vedranno Dio" (Mt 5,8). Il cuore è dunque il luogo della lotta invisibile, il luogo in cui può cominciare il ritorno a Dio, la conversione (Ger 3,10; 29,13); in cui deve avvenire, e deve sempre rinnovarsi, la scelta a favore della vita e la rottura con la seduzione del peccato, dell'idolatria. È nel cuore infatti che noi arriviamo a generare il peccato (Gc 1,13-15), in cui usciamo dalla fedeltà al Signore per errare sui sentieri della dissimiglianza da Dio, su cammini di morte. Ma è anche nel cuore che, accogliendo la Parola di Dio - e la Parola può essere accolta solo attraverso una lotta contro le altre parole e i messaggi seducenti della mondanità che rischiano di soffocarla come i rovi e le spine rendono infruttuoso il seme caduto fra di essi (Mc 4,18-19) - ci si apre all'azione della sua grazia. In questa lotta è evidentemente essenziale la preghiera: chiedere il dono di un "cuore capace di ascolto" (1Re 3,9), invocare: "Non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal Maligno" (Mt 6,13), sono elementi essenziali di tale lotta.

Ovviamente, parlare del cuore come luogo della lotta spirituale, significa introdursi in un lavoro interiore. Un lavoro difficile e faticoso che richiede la capacità di sviluppare una dialogicità interiore, una capacità di attenzione, di abitare attivamente il silenzio e la solitudine, di pensare, di ascoltare se stessi, di leggere, di elaborare interiormente ciò che si vive esteriormente.¹⁴ La formazione alla lotta spirituale richiede che si conduca la persona alla adesione alla realtà (e anzitutto alla propria realtà personale, riconoscendo e dando il nome alle lacune, alle debolezze e alle negatività che ci abitano) e alla strutturazione dello spazio interiore. E questo, naturalmente, mentre si introduce all'ascolto della Parola di Dio nella Scrittura. L'unità fra la dimensione più prettamente umana (di maturazione umana) e quello più prettamente spirituale (lotta spirituale) è data dall'arte della vigilanza.

7. La vigilanza

Il credente si prepara alla lotta spirituale con la vigilanza: il NT chiede a più riprese di essere sobri e temperanti, di stare in guardia, di vegliare, di stare svegli, di stare attenti, di essere pronti. La

¹⁴ L. Manicardi, *La vita interiore oggi. Emergenza di un tema e sue ambiguità*, Bose 1999.

vigilanza è atteggiamento umano e spirituale con cui l'uomo è presente a se stesso e a Dio: è attitudine di lucidità e di criticità che lo mantiene perseverante e non distratto, non dissipato. L'uomo vigilante è attento a tutto il reale, lucido nei confronti di se stesso e della realtà, attento agli eventi e agli incontri, sollecito al proprio ministero, responsabile, capace di pazienza e di profondità. Al contrario, chi non vigila è un uomo addormentato, intontito, che vive sotto il segno della paura, della superficialità, della pigrizia e della negligenza. E' l'uomo che teme il faccia a faccia con se stesso, che preferisce la tenebra alla luce, che evita di mettersi in discussione e di confrontarsi... In obbedienza al comando del Signore ("Vegliate e pregate per non soccombere nella tentazione": Mt 26,41), la tradizione spirituale ha associato la vigilanza alla lotta spirituale e alla preghiera, che di tale lotta è l'arma per eccellenza, ed ha fatto della vigilanza l'arte della purificazione dei pensieri, della "custodia del cuore", il momento fondamentale della lotta contro il peccato. È utile, a questo proposito, rileggere un bel testo della tradizione cristiana orientale, tratto dalla *Filocalia*, che tratta appunto della vigilanza che diviene arte della lotta:

«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 (cf. Mt 15,19-20), e udendolo a un certo punto ordinarci di purificare l'interno del bicchiere, affinché anche l'esterno divenga puro (cf. Mt 23,26), lasciarono ogni altra opera spirituale e lottarono con tutte le loro forze per questa sola opera, e cioè la custodia del cuore, perché 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 *esychia* del cuore; altri, attenzione; altri, sobrietà e confutazione; altri, esame dei pensieri e custodia dell'intelletto... Sta scritto infatti: se si leva contro di te l'assalto del diavolo, non lasciare che entri nel tuo luogo (Qo 10,4); e per "luogo" intende il cuore. E il signore nostro dice nel santo vangelo: Non distraetevi (Lc 12,29), 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 (Mt 5,8). Chi non fa attenzione non può divenire povero in spirito (Mt 5,3), né può darsi all'afflizione spirituale e piangere (Mt 5,4), o essere mite e pacifico (Mt 5,5), o aver fame e sete della giustizia (Mt 5,6), o divenire misericordioso (Mt 5,7) e facitore di pace (Mt 5,9), o perseguitato a causa della giustizia (Mt 5,10) e, per dirla in generale, non è possibile che acquisisca le altre virtù fuorché con questa vigilanza».¹⁵

8. Gli ambiti della lotta spirituale e le sue armi

¹⁵ Niceforo Monaco, *Le tre forme di preghiera*, in *La Filocalia*, vol. IV, Torino 1987, pp. 511-512.

Dopo aver visto la dinamica della tentazione, è bene occuparsi degli ambiti in cui la tentazione si esercita. E questo lo faremo rileggendo la dottrina patristica (soprattutto monastica) degli otto pensieri della malvagità formulata da Evagrio Pontico (ca. 345-399) nel *Praktikòs* (“La pratica è quel procedimento spirituale che purifica la parte passionale dell’anima”: cap. 78) e in diversi altri scritti.¹⁶ Da Evagrio, questa dottrina è passata in Occidente per il tramite di Giovanni Cassiano, dove poi è stata modificata da Gregorio Magno (che sostituendo *acedia* con *invidia* e lasciando fuori lista la *superbia* costruì un elenco di sette peccati: *vanagloria, invidia, ira, tristezza, avarizia, gola, lussuria*) per poi diffondersi, soprattutto in epoca controriformistica, nella forma dei *sette peccati capitali*. Si tratta oggi, ovviamente, di rileggere questi “elenchi” e di renderli eloquenti mostrando come questi pensieri celino il problema del rapporto con aspetti essenziali della vita umana e spirituale della persona.

Possiamo esprimere così la rilettura dell’antica tradizione evagriana:

a) rapporto con il cibo	voracità orale (<i>gastrimarghía</i>)
b) rapporto con il corpo e la sessualità	lussuria (<i>porneía</i>)
c) rapporto con i beni e le cose	avarizia (<i>philargyría</i>)
d) rapporto con gli altri	collera (<i>orghé</i>)
e) rapporto con il tempo	tristezza (<i>lýpe</i>)
f) rapporto con lo spazio	acedia (<i>akedía</i>)
g) rapporto con l’operare	vanagloria (<i>kenodoxía</i>)
h) rapporto con Dio	orgoglio (<i>hyperephanía</i>)

Il primo pensiero è chiamato da Evagrio *gastrimarghía* e noi possiamo comprenderlo come il *rapporto con il cibo*. Il rapporto disordinato con il cibo e con il bere può produrre patologie anche gravissime (anoressia, bulimia, alcolismo). Mangiare, infatti, ha a che fare non semplicemente con il nutrimento fisico ma con il registro del desiderio. Il modo di mangiare è rivelativo delle modalità relazionali di una persona: il nutrimento ha a che fare, infatti, con l’affettività, con l’essere amati. Del resto, l’esperienza originaria del neonato è di relazionarsi al mondo esterno succhiando il latte, “cibandosi” della sua stessa madre. Crescere umanamente e spiritualmente significherà ordinare tutti gli appetiti ordinando l’appetito fondamentale del cibo. La lotta contro il disordine in questo rapporto si combatte dunque attraverso il digiuno e l’astinenza, che sono elementi che aiutano a educare l’oralità. Imparare a mangiare significa imparare a conoscere il proprio corpo, a mangiare insieme agli altri, a ricevere il cibo, a pregare sempre prima di mangiare benedicendo il Datore dei

¹⁶ Evagrio Pontico, *Trattato pratico sulla vita monastica*, Roma 1992; Evagrio Pontico, *Gli otto spiriti della malvagità. Sui diversi pensieri della malvagità*, Cinisello Balsamo (MI) 1996; cf. J.-Y. Leloup, *Écrits sur l’hésychasme. Une tradition contemplative oubliée*, Paris 1990; A. Grün, *Aux prises avec le mal. Le combat contre les démons dans le monachisme des origines*, Bellefontaine 1990.

beni, immettendo cioè una istanza di gratuità e di coscienza del dono proprio nel momento dello sfogo dell'appetito. Magistero per vivere evangelicamente questo rapporto è l'Eucaristia in cui ci cibiamo del corpo e del sangue del Signore immettendoci in quella logica di dono e di comunione che sconfessa la voracità e la smodatezza.

Il secondo pensiero è la *porneía*, il disordine nella vita sessuale, da comprendersi come riferimento al *rapporto con il corpo e con la sessualità*. Rapporto che deve sempre essere purificato e ordinato con intelligenza. Armi per combattere le tentazioni di abuso in questo campo sono la vita comune, l'amicizia, le relazioni con gli altri serie e profonde, l'amore intelligente. Tutto questo può aiutare la comprensione del senso profondo della castità che è rifiuto dell'incesto (*in-castus*, non-casto), cioè rispetto radicale dell'alterità e della differenza e rigetto della fusionalità, della sessualità scissa dal volto dell'altro e vissuta come soddisfazione immediata di impulsi. L'Eucaristia, in cui il corpo del Signore si dona ai cristiani, è magistero efficace del rapporto con il corpo: lì si verifica l'assunto paolino per cui "il Signore è per il corpo e il corpo è per il Signore" (1Cor 6,13).

Il terzo pensiero evagriano è la *filarghyría*, ovvero l'avarizia, la brama di possesso di beni e denaro, e interpella il rapporto con le cose.¹⁷ La lotta esige qui l'ascesi (cioè, etimologicamente, l'esercizio) della condivisione e della rinuncia. È una lotta che restituisce l'uomo alla propria libertà, che è minacciata dall'illusione di fondare la propria vita su ciò che si possiede. Rischio frequente è che colui che si sente forte per il molto che ha è in realtà debolissimo perché schiavo di ciò che possiede. Nei tempi del "tutto e subito", del "tutto dovuto", dell'avere senza sforzo, è essenziale questa lotta per un'igiene umana e spirituale. Anche qui l'Eucaristia svolge un efficace magistero di gratuità presentando il dono di Dio in Cristo Gesù, dono non contraccambiabile da parte dell'uomo e che esige come risposta la gratitudine e la gratuità da viverli nel quotidiano dell'esistenza.

Il quarto pensiero è l'*orghé*, l'ira. Essa riguarda il rapporto con gli altri, spesso minacciato dal nervosismo, dai giochi di potere, dall'insofferenza, dalla non sopportazione, dal fastidio, dalla collera espressa con violenza e disprezzo dell'altro, che Gesù stesso giudica alla stregua di un omicidio (Mt 5,21-22). La lotta qui esige l'esercitarsi alla dolcezza e alla mitezza sulle orme del Cristo mite e umile di cuore (cf. Mt 11,29). Chiedersi sempre "chi è l'altro per me?" e ricordare la risposta che viene dalla fede, per cui l'altro è "un fratello per cui Cristo è morto" (1Cor 8,11), è un utile esercizio per essere liberati dalla tentazione dell'ira violenta e per porre ogni rapporto con gli altri davanti al Signore. Dal punto di vista della maturazione affettiva occorrerà imparare a esprimere la collera in modo non violento, e a non trattenerla in sé fino a veder nascere in sé rancore e odio (e l'odio è capace di fare "a freddo" ciò che la collera potrebbe fare solo "a caldo". La *patientia Christi* ci educa a sopportare, a entrare nella *pazienza*, che è l'arte di convivere con

¹⁷ J. Driscoll, «Il pensiero malvagio dell'avarizia, o "amore del denaro", in Evagrio Pontico», in *Parola, Spirito e Vita* 42 (2000), pp. 219-232.

l'imperfezione, con l'inadeguatezza sia in noi che negli altri e nella realtà. Sempre il mistero eucaristico ci pone di fronte al memoriale dell'amore di Dio manifestato nel Cristo che ha dato se stesso per noi mentre eravamo peccatori, che è morto per noi mentre eravamo nemici (Rm 5,6-11), in una assoluta asimmetria.

Il quinto e il sesto pensiero, chiamati rispettivamente *lýpe*, tristezza, e *akedía*, acedia, da Evagrio, ci interpellano sul rapporto con il tempo e lo spazio. Si tratta di assumere in modo pacificato il proprio passato, di aderire positivamente all'oggi e di nutrire motivi di fiducia nel futuro fuggendo le sterili malinconie, le nostalgie regressive e cogliendo il tempo alla luce dell'oggi di Dio. Per lottare contro la tristezza occorre esercitarsi alla gioia, mai dimenticando che nel NT la gioia, e la gioia nel Signore, è un comando. Anche qui l'Eucaristia è magistero di gioia: il dono di Dio in Cristo Gesù è la gioiosa notizia, l'evangelo che suscita la gioia dei semplici e dei poveri. Il rapporto con lo spazio interpella la nostra capacità di abitare il nostro corpo prima ancora che spazi di altro tipo. E mette alla prova la nostra stabilità e capacità di perseveranza. L'acedia è un disgusto esistenziale, un'atonia dell'anima, un non-senso, un tedio, che solo attraverso lo sviluppo di una vita interiore seria e profonda può essere sconfitta. La lotta chiede all'uomo di liberarsi dalla tentazione dell'acedia con l'operosità, il lavoro manuale, l'attività che impegna e stanca il corpo. La memoria della propria vocazione, del sì pronunciato un tempo è un efficace elemento per combattere contro la dimenticanza che porta a smarrire il senso della propria vita umana e cristiana. E l'Eucaristia, che ci conduce a riconoscere il "Cristo in noi", la sua presenza inabitante in noi, vivifica la nostra vita interiore innestandola e rendendola salda in Cristo.

La vanagloria, *kenodoxía*, interpella il nostro rapporto con l'operare. Si tratta di accordare più importanza all'essere che al fare, ricordando che la gratuità è ciò che dà il senso autentico alla vita. In tempi di attivismo, di ricerca di affermazione di sé a partire da ciò che si fa, occorre molta vigilanza su questo rapporto per lottare contro le dominati della concorrenzialità, dell'affermazione di sé contro gli altri, della volontà di primeggiare, di considerare le persone a partire da ciò che fanno e non da ciò che sono. Ma gli uomini sono dei nomi e dei volti, non dei partecipi e delle macchine. L'Eucaristia ci viene nuovamente in aiuto: essa non è solo e tanto ciò che la chiesa fa, ma soprattutto ciò che fa la chiesa, che edifica la chiesa, che costruisce la chiesa.

Infine, la superbia, la *yperefanía*, che concerne il nostro rapporto con Dio. La lotta qui esige il tendere all'adesione alla realtà, l'esercizio dell'obbedienza alla propria creaturalità, all'evangelo, ai fratelli, la rinuncia alla volontà propria per aprirsi alla volontà di Dio e al suo amore. La lotta tende a creare persone abitate dall'umiltà. L'Eucaristia, memoriale dell'impovertirsi storico di Dio in Cristo, sacramento dello svuotarsi e abbassarsi di Dio in Cristo, è magistero di umiltà al cuore della chiesa.

Se questi sono gli ambiti in cui si esercita la lotta spirituale, quali sono le armi? In parte l'abbiamo già detto, ma per concludere ricordiamo gli strumenti del combattimento interiore secondo la tradizione spirituale cristiana.

Strumento privilegiato è *l'apertura del cuore* all'interno di una relazione di paternità spirituale. Con l'apertura del cuore si sgonfiano i pensieri che ci abitano, e i fantasmi che rischiano di impossessarsi del nostro cuore e della nostra mente possono più facilmente essere messi in fuga. L'oggettivazione che il colloquio spirituale produce libera dal soggettivismo che è il grande nemico nella vita spirituale.

Quindi *l'assiduità con la Parola di Dio contenuta nelle Scritture*. “Grande sicurezza contro il peccato è la lettura della Scrittura” dicono i padri del deserto. Essa fa abitare la Parola nel credente e questo lo aiuta a smascherare i pensieri malvagi e a farli svaporare ponendoli alla presenza del Signore.

La *preghiera*, in particolare la “preghiera di Gesù” (“Signore, Gesù Cristo, Figlio del Dio vivente, abbi pietà di me, peccatore”), la ripetizione di un versetto biblico memorizzato, è arma efficace contro le presenze intrusive in quanto tiene viva la memoria del Signore nell'animo del credente e unifica il suo cuore.

Una vita reale e concreta di relazioni semplici e aperte, una vita comune fatta di lavoro serio e di rapporti autenticamente fraterni aiutano molto a vivere nello spirito delle beatitudini e a fuggire le tentazioni.

La nostra lotta sarà poi un credere di più alla misericordia di Dio che all'evidenza di miseria delle nostre vite, un *mai disperare della misericordia di Dio*. Per quanto si lotti, certamente si continua a cadere, ma se si lotta non si sarà preda dei complessi di colpa, ma ci si rialzerà confidando non in sé stessi, ma nel Dio che rialza chi è caduto.

Infine occorre fare dell'*Eucaristia il magistero della lotta spirituale*, il magistero che governa tutti i rapporti con la realtà, con gli altri, con noi stessi e con Dio. Allora sarà evidente che la nostra lotta non sarà altro che un predisporre tutto perché il Signore agisca in noi, un lasciare spazio al Signore affinché nella nostra lotta sia lui a lottare. Ogni vittoria in questa lotta, infatti, altro non è che un riflesso della vittoria pasquale di Cristo.