

Pontificia Università  
della Santa Croce  
ISSRA  
Sant'Apollinare

Prof.ssa Alessia Brombin

DISPENSA DI TEOLOGIA SPIRITUALE AD  
USO INTERNO – SETTEMBRE 2021 –

# UNITÀ DIDATTICHE<sup>1</sup>

## 01\_UNITÀ

- Vita secondo lo Spirito – Cap. 7 [169 – 198]

## 02\_UNITÀ

- Il combattimento spirituale – Cap. 15 [351 – 357]
- La contemplazione cristiana – Cap. 17 [401 – 420]

## 03\_UNITÀ - SANTITÀ E DEIFICAZIONE

- 1. Santità e laicità. La vita spirituale in mezzo al mondo, alle circostanze familiari, lavorative, sociali [261-267; 272-276]
- 2. Santità e pienezza della vita spirituale; santità e apostolato [235-239-> santificare attraverso il lavoro 422ss]

## 04\_UNITÀ - LA PRESENZA DI DIO CONTINUA

- I doni dello Spirito [169-182]
- Liturgia e vita spirituale [199-203]
- La Parola di Dio e la vita interiore [204-208]; la meditazione della Bibbia [387-398]
- Sacramenti e vita spirituale [208-214]
- Umiltà e vita cristiana [329-334]; Agostino e Benedetto [337-340-44]

---

<sup>1</sup> Avvertenza: ogni indice tematico delle singole unità didattiche riporta tra parentesi quadre i riferimenti al testo in adozione M. BELDA, *Guidati dallo Spirito di Dio. Corso di Teologia spirituale*, Edusc, Roma 2009.

# 01\_UNITÀ

INDICE TEMATICO:

- Vita secondo lo Spirito – Cap. 7 [169 – 198]

## 1. VITA SECONDO LO SPIRITO

Gabriel Bunge<sup>2</sup> compendì il ruolo dello Spirito Santo inanellando tra loro alcuni passi biblici, tanto da formare una vera e propria catena esegetica capace di dipanare il significato più intrinseco del rapporto Dio/uomo:

*lo “Spirito Santo”, nell’Antico Testamento ancora “forza” impersonale di Dio, si manifesta nel Nuovo Testamento come quell’“altro Pàraclito” che il Figlio, il nostro vero e proprio Pàraclito (intercessore) presso il Padre (1Gv 2,1), mandato dal Padre ai suoi discepoli dopo la sua glorificazione (Gv 15,26; 20,22), perché “rimanga per sempre con loro” (Gv 14,16) dopo il suo ritorno al Padre, “insegni loro ogni cosa” (Gv 14,26) e li “guidi alla verità tutta intera” (Gv 16,13)<sup>3</sup>.*

Osserviamo che l’azione pneumatica di Dio è rivolta sempre agli uomini in forza dello Spirito mandato dal Padre attraverso il Figlio glorificato, questo ha la funzione fondamentale del rimanere con gli uomini per fungere da guida facendo comprendere loro la Verità tutta intera, e per tale ragione l’umanità parteciperà pienamente della vita divina.

Giunti a questo punto ci possiamo chiedere che significhi in concreto partecipare di questa vita? Come si coopera con lo Spirito Santo per compiere la volontà del Padre come ha fatto il Figlio?

Urge sottolineare previamente che lo Spirito Santo non è “qualcuno” che si pone di fronte a noi con cui possiamo intrattenerci, ma la Sua persona è a noi interiore più di quanto lo siamo noi stessi! Essa ci abita - per così dire - l’intimo della nostra persona, ci inabita pervadendoci in ogni fibra sollecitando ogni battito del cuore, permette di instaurare un dialogo incessante tra Persona e persona. Per questo motivo Agostino d’Ippona (354-430) soleva affermare che «Dio, più intimo a me di me stesso, e superiore a tutto ciò che io ho di più alto»<sup>4</sup>.

Mentre Serafino di Sarov (1759-1833) poneva come unico scopo della vita *acquisire lo Spirito*.

L’acquisizione dello Spirito Santo? Ma chi è di preciso lo Spirito Santo?

La Terza Persona della Santa Trinità; non una forza impersonale e impalpabile. Una persona alla quale la Chiesa rivolge le preghiere. Lo Spirito annuncia il Messia, parla per bocca dei profeti, ispira le Scritture. Riposa su Cristo fino alla fine del suo ministero terreno. Una volta risorto, Cristo dona lo Spirito alla Chiesa.

---

<sup>2</sup> P. Gabriel Bunge è nato nel 1940 a Colonia, in Germania, da padre luterano e madre cattolica. All’età di ventidue anni è entrato nell’Ordine benedettino in Francia, è stato ordinato sacerdote nel 1972. Ha dedicato molti anni allo studio delle opere di Evagrio Pontico. Dal 1980 ha vissuto nello *skit* (eremo) della Santa Croce nel cantone svizzero del Ticino, dove segue l’antica regola di San Benedetto. È stato ricevuto nella Chiesa ortodossa nel 2010.

<sup>3</sup> G. BUNGE, *Vasi d’argilla*, Qiqajon, Magnano 1996, 28-29.

<sup>4</sup> *Deus intimior intimo meo et superior summa meo* (AGOSTINO, *Confessioni* III,6,11).

Nel celebre testo di Sarov, *Colloquio con Motovilov*<sup>5</sup>, è riportato un breve aneddoto circa lo scopo della vita del cristiano:

*Il vero fine della vita cristiana consiste nell'acquisizione dello Spirito di Dio, mentre la preghiera, le veglie, il digiuno, l'elemosina e le altre azioni virtuose fatte in nome di Cristo sono solo dei mezzi per acquisirlo.*

*- Come «l'acquisizione»? - chiesi a Padre Serafino - Non capisco perfettamente.*

*- L'acquisizione è la stessa cosa dell'ottenimento. Sai cosa significhi acquisire del denaro? Per lo Spirito Santo è lo stesso. Per la gente normale il fine della vita consiste nell'acquisizione del denaro, nel guadagno. I nobili inoltre desiderano ottenere onori, medaglie ed altre ricompense per i servizi resi allo Stato. Anche l'acquisizione dello Spirito Santo è un capitale, ma un capitale eterno, dispensatore di grazie, analogo ai capitali temporali e che si ottiene con gli stessi procedimenti.*

*Nostro Signore Gesù Cristo, Dio-Uomo, paragona la nostra vita ad un mercato e la nostra attività sulla terra ad un commercio. Raccomanda a tutti noi: «Datevi da fare fino al mio ritorno, tenendo da conto il tempo perché i giorni sono incerti» (cf. Lc 19, 12-13; Ef 5, 15-16), il che significa: Sbrigatevi ad ottenere dei beni celesti trafficando merci terrene. Queste merci non sono niente altro che le buone azioni compiute in nome di Cristo le quali ci ottengono la grazia dello Spirito Santo<sup>6</sup>.*

In ultima battuta, il fine per ogni cristiano è sicuramente la partecipazione alla natura divina mediante la comunione al mistero della santa Trinità, che avviene appunto attraverso l'azione imprescindibile dello Spirito.

Essere pieni di Spirito significa essere istruiti dallo Spirito, divenire in grado di giudicare e riconoscere le cose spirituali in modo spirituale. Bunge, sulla scorta dell'Apostolo Paolo, mette in guardia l'uomo carnale (o naturale) dal cattivo uso delle proprie facoltà e dai doni elargiti dallo Spirito, ciò comprometterebbe l'accoglienza e il riconoscimento delle cose proprie dello Spirito di Dio, perché non possedere lo Spirito di Dio significa considerare la "sapienza di Dio" come "stoltezza". "Spirituale" significa essere "pieno di Spirito", cioè essere prodotto o vivificato dallo Spirito santo<sup>7</sup>.

Parleremo nello specifico del dono dello Spirito e poi dei doni che lo Spirito elargisce a sua volta in tempi e modalità del tutto specifiche ad ogni essere umano.

Lo Spirito è un dono di Dio:

-> Gv 4,10 Gesù rivolgendosi alla Samaritana afferma *Se tu conoscessi il dono di Dio;*

-> il passo è collegato alla promessa in occasione dell'Ultima Cena *Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi sempre (Gv 14,16).*

Nella Bibbia lo Spirito è soggetto divino, ma non ancora persona divina, in quanto non vi era ancora l'elaborazione del concetto di "persona" (Cf. Tertulliano in Occidente e i Cappadoci in Oriente)<sup>8</sup>. Il termine *pneuma*, spirito in greco, è neutro; come la *ruah* dell'Antico Testamento, rinvia

<sup>5</sup> Nikolai Aleksandrovich Motovilov (1809-1879) fu il discepolo di Serafino. Il testo in traduzione italiana è edito col titolo: I. GORAÏNOFF, *Serafino di Sarov: vita, colloquio con Motovilov, insegnamenti spirituali*, Gribaudo, Torino 1981.

<sup>6</sup> *Ivi*, 132-133 (e-book ver.).

<sup>7</sup> Cf. *Ibidem*.

<sup>8</sup> I termini di Padre e di Figlio sono eminentemente "personali", in quanto poggiano sulla metafora di una relazione familiare fondamentalmente "personalizzante": il fatto che Spirito sia un nome divino, radicalmente associato agli altri

al soffio vitale e cosmico. Lo Spirito viene spesso indicato mediante metafore di carattere oggettivo: vento, acqua, fuoco, luce, colomba, dono<sup>9</sup>. Egli è una *dynamis* (potenza).

Certamente, come abbiamo avuto modo di osservare, in Giovanni il carattere di soggetto dello Spirito è maggiormente accentuato, Sesboüé afferma che *lo Spirito è certo un soggetto, ma non lo è allo stesso modo del Padre e del Figlio, perché è inafferrabile*<sup>10</sup>.

È un soggetto divino muto nel suo complesso, ma che sollecita al dialogo, questo è il paradosso divino che l'uomo è chiamato a far proprio per poter accedere al Padre.

Lo Spirito mantiene il silenzio. Egli *non parla da se stesso* (Gv 16,13), i suoi *gemiti inesprimibili* (Rm 8,26) trovano il loro campo applicativo nella preghiera, parimenti lo Spirito è l'interprete autentico della parola di Gesù perché fa accedere all'*intera verità* (Gv 16,13), è *Spirito di verità* (Gv 16,13), *ravviva il ricordo dell'insegnamento* di Gesù (Gv 14,26), comunica per così dire rendendo testimonianza (Gv 15,26).

*Nell'economia della rivelazione divina c'è una parola propria per il Padre, una parola propria per il Figlio, ma non c'è né parola né insegnamento né messaggio propri per lo Spirito. Questo è un dato strutturale legato alla missione innanzitutto invisibile dello Spirito che prepara, accompagna e prosegue la missione visibile del Figlio*<sup>11</sup>.

Paolo è il primo ad attribuire lo Spirito a Gesù *E che voi siete figli ne è prova il fatto che Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre!* (Gal 4,6). Lo Spirito è di Cristo, il genitivo è strumentale, infatti, la traduzione può significare:

1. Lo Spirito di Dio che è in Cristo e opera mediante Cristo;
2. Cristo che vive e opera mediante lo Spirito di Dio.

Cristo agisce unicamente e totalmente mediante lo Spirito, l'azione è metastorica, va oltre le distanze fisiche.

Negli *Atti degli Apostoli* il dono è promesso in base alla conversione (At 2,38), in Paolo il linguaggio si fa invece più immaginifico, lo Spirito:

- Riversa (Rm 5,5)
- Riempie (Ef 5,18)
- Da' (Ef 1,17)
- Conferisce (Gal 3,5)

Alcuni sostantivi dello Spirito:

- Dono
- Pegno
- Primizia
- Sigillo

Lo Spirito dona una vita nuova, anche in contesti che non alludono al Battesimo:

- *porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo i miei statuti e vi farò osservare e mettere in pratica le mie leggi* (Ez 36,24-28)/*Farò entrare dentro di voi il mio spirito e rivivrete* (Ez 37,14).

Il dono dello Spirito ha due caratteristiche:

---

due, fa sì che si possa presupporre che anch'egli sia soggetto allo stesso modo degli altri due (Cf. K.H. SCHELKLE, *Theologie des NT: II. Gott war in Christus*, Patmos-Verlag, Düsseldorf 1973, 313-322).

<sup>9</sup> B. SESBOÜÉ, *Lo spirito senza volto e senza voce. Breve storia della teologia dello Spirito Santo*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2010, 10.

<sup>10</sup> *Ivi*, 13.

<sup>11</sup> *Ivi*, 15.

1. vivificatore (Gv 6,63);
2. santificatore (Cf. Rm 1,4 – *Costituito Figlio di Dio con potenza secondo lo Spirito di santificazione mediante la risurrezione dai morti, Gesù Cristo, nostro Signore*).

È lo Spirito a dare la vita divina (Gv 6,63).

L'espressione che si suole usare vita "nello spirito" può essere intesa con due accezioni:

- Dio nella sua immensità si fa dono per grazia unendosi alla creatura umana (amore e comunione);
- Lo S.S. è l'eterno mutuo amore tra il Padre e il Figlio e rappresenta il loro essere in comunione, esso colma, come abbiamo detto, l'infinita distanza tra Dio e l'uomo facendolo rientrare nell'economia della salvezza.

La comunione con lo Spirito Santo procura all'uomo i doni spirituali, questi testimoniano la partecipazione alla persona dello Spirito, anzi, è la Persona divina che comunica se stessa nei doni spirituali.

L'uomo nuovo vive una vita secondo lo Spirito, di qui la tensione a cui è sottoposta l'umanità creata, tra spirito e carne, come ben esprime Paolo:

*●uelli infatti che vivono secondo la carne, pensano alle cose della carne; quelli invece che vivono secondo lo Spirito, alle cose dello Spirito. Ma i desideri della carne portano alla morte, mentre i desideri dello Spirito portano alla vita e alla pace. Infatti i desideri della carne sono in rivolta contro Dio, perché non si sottomettono alla sua legge e neanche lo potrebbero. ●uelli che vivono secondo la carne non possono piacere a Dio. Voi però non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene (Rm 8,5-9).*

S'instaura una vera e propria lotta, non è però da concepire come un dualismo ontologico, ma l'espressione "carne" indica una conseguenza della caduta di Genesi, dove la natura umana si è ribellata a Dio. Con la "carne" si introduce un disordine/peccato. Inoltre, l'espressione *opere della carne* (Gal 5,19-21) non allude solamente ai peccati materiali, ma anche quelli dello spirito come l'idolatria, l'invidia, la superbia... in generale si riferisce all'egoismo radicato nell'umanità tutta.

La carne sollecita l'intelletto, ma solo con l'intervento della grazia santificante, la ragione umana riceve lo Spirito e si eleva alla dignità di spirito e riceve altresì le forze per vivere non secondo la carne.

Vi è uno spogliamento dell'uomo vecchio (Ef 4,22-24; Col 3,9-10) per trasformarsi nell'uomo nuovo. L'uomo è interpellato dal canto suo ad esercitare e possedere le virtù per rivestirsi di Cristo (Gal 3,27; Col 3,10). Giovanni Crisostomo chiosava su questo concetto:

*●r dunque, o carissimi, facciamo tutto come rivestiti del Cristo, e non rattristiamo lo Spirito Santo. Perciò, quando siamo turbati dalla passione, o da un desiderio sconveniente, o dalla collera, o dall'animosità, o dall'invidia, riflettiamo su chi dimora in noi, e respingiamo lontano ogni pensiero di questo genere. Rispettiamo lo slancio della grazia elargita da Dio, e regoliamo tutte le passioni della carne; affinché, in questa vita breve e mortale, dopo aver lottato secondo la legge, siamo ritenuti meritevoli di quei grandi premi in quel giorno futuro, temibile per noi peccatori, desiderato per coloro che sono rivestiti di virtù, e potremmo essere degni di quei beni ineffabili<sup>12</sup>.*

---

<sup>12</sup> GIOVANNI CRISOSTOMO, *Rivestiti di luce e di amore. VIII e IX Omelia sulla Genesi*, trad. e note di A. Brombin con una prefazione di M. Tenace, LEV, Città del Vaticano 2020, 57-58.

Alla luce delle Scritture apprendiamo che la spiritualità interessa sia la vita *donata* “nello Spirito”, che il *lasciarsi afferrare* da parte dell’uomo dall’Amore donato.

Se ci poniamo, inoltre, in un orizzonte eminentemente ecclesiologicalo, lo Spirito allude una realtà unitaria, che ha come suo soggetto la Chiesa stessa; ma al contempo è anche una realtà molteplice, perché ogni credente è chiamato a vivere in modo personale il suo appartenere a Dio.

La spiritualità cristiana si riferisce sia al coinvolgimento personale di tutti i singoli credenti in forza dell’azione penumatica, che alla comunione ecclesiale di cui il fedele fa parte integrante.

Concentriamoci, ora, sui doni dello Spirito. Essi sono per loro natura dinamici come affermava Tommaso d’Aquino (1225-1274) *I doni sono abiti operativi soprannaturali* (*Summa theologiæ* I-II, q. 68, a. 3, c). Dalla grazia divina promanano sia le virtù che i doni (*Idem* III, q. 62, a. 2). Doni e virtù si scoprono come intimamente legati tra loro, hanno delle caratteristiche comuni:

- Condividono la medesima causa efficiente = DIO
- Hanno lo stesso soggetto = FACOLTA’ UMANE
- Hanno il medesimo oggetto = CONDOTTA MORALE
- Hanno la stessa causa finale = LA SANTIFICAZIONE

Le differenze più evidenti sono discriminabili in merito al principio motore e alla modalità d’agire, ma vediamo più da vicino.

*Per distinguere i doni dalle virtù, dobbiamo seguire il modo di esprimersi della Scrittura, in cui vengono presentati non sotto il nome di doni, ma piuttosto sotto quello di spiriti; così infatti si esprime Isaia (11,2-3). Dalle quali parole si può capire facilmente che queste sette cose sono là enumerate come conferite a noi per ispirazione divina. E ispirazione indica una mozione dell’esterno. Si deve qui ricordare che nell’uomo si danno due principi di moto: il primo, interiore, è la ragione, il secondo, esterno, è Dio. [...] Ora, è evidente che quanto viene mosso deve essere proporzionato al suo motore: e la disposizione ad essere ben mosso dal suo motore è la perfezione del mobile come tale [...]. Ora è evidente che le virtù umane potenziano l’uomo (solo) in quanto è fatto per assecondare la mozione della ragione nei suoi atti interni ed esterni. Perciò è necessario che esistano in lui perfezioni più alte, per essere da esse predisposto alla mozione divina<sup>13</sup>.*

La causa motrice delle virtù è la ragione umana illuminata dalla fede, mentre i doni agiscono direttamente sotto l’azione dello Spirito, questi operano solo quando quest’ultimo lo desidera (mozione diretta dello Spirito).

I doni hanno un modo divino o soprannaturale di operare, vengono dati per perfezionare il modo di agire delle virtù:

*i doni sono perfezioni mediante le quali l’uomo viene predisposto ad assecondare l’ispirazione divina. [...] La ragione umana in due modi viene da Dio condotta a perfezione: primo con una perfezione di natura, cioè mediante la luce naturale della ragione; secondo, con una perfezione soprannaturale, mediante le virtù teologali. [...] In ordine al fine soprannaturale, verso cui muove la ragione in quanto imperfettamente formata dalle virtù teologiche, non basta la mozione della ragione stessa, senza la*

---

<sup>13</sup> *Summa theologiæ* I-II, q. 28, a. 1, c.

*mozione e l'ispirazione dello Spirito Santo. [...] Per conseguire quel fine, è necessario che l'uomo abbia i doni dello Spirito Santo*<sup>14</sup>.

Quando si agisce mossi dallo spirito l'azione è repentina e corrisponde immediatamente a ragioni superiori, afferrate e intuitive; l'anima è mossa da una connaturalità alle cose divine. Nell'anima vi è una certa stabilità che permette allo Spirito di agire liberamente poiché trova la docilità.

Le virtù rendono l'uomo partecipe della conoscenza soprannaturale che Dio ha di se stesso (fede) e dell'amore di se stesso (carità), e gli fanno desiderare Dio come bene supremo (speranza). La regola della ragione umana è diretta a un fine soprannaturale e ricevono dalla carità la loro forma e la loro vita in quell'ordine trascendente: per essere perfette devono ricevere una modalità divina che le adatta e le orienta al fine soprannaturale. Si noti che i doni abbracciano tutta la materia delle virtù, sia teologali che morali.

Un appello all'opera dello Spirito Santo è presente in maniera del tutto particolare nella conclusione del capitolo VII della Regola di san Benedetto «i frutti che, per opera dello Spirito Santo, il Signore si degnò di rendere manifesti nel suo servo, purificato ormai dai vizi e dai peccati» (RB VII, 70).

Smaragdo di Saint-Mihiel (760–840) abate francese appartenente all'Ordine di San Benedetto commentava così questo passo della Regola «Avendo ricevuto il dono dello Spirito Santo, essi trovano la loro gioia in ciò che è giusto, santo e retto; e, ciò fa la loro gioia, essi si impegnano a compierlo con gioia per meritare di diventare il tempio santo di Colui a cui in seguito alla loro conversione si sono consacrati come monaci; in tal modo adempiono in se stessi la parola dell'Apostolo: "Voi siete il tempio di Dio e lo Spirito Santo abita in voi". Istruiti da questo Spirito essi compiono ciò che Egli fa compiere; con il suo aiuto lo attuano perfettamente; trascinati da Lui percorrono con lo slancio del desiderio lo stadio delle azioni virtuose e nella loro corsa procedono di virtù in virtù, cercando di raggiungere il termine definitivo in cui saranno colmati da tutti i beni e dalla gioia eterna»<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> *Ivi*, a. 2, c.

<sup>15</sup> Cf. G. PENCO, *Il monachesimo fra spiritualità e cultura*, Jaca Book Milano 1991.

## 02\_UNITÀ

### INDICE TEMATICO:

- Il combattimento spirituale – Cap. 15 [351 – 357]
- La contemplazione cristiana – Cap. 17 [401 - 420]

### 1. IL COMBATTIMENTO SPIRITUALE<sup>16</sup>

Nell'Antico Testamento, dopo il peccato di Adamo, l'uomo, cacciato dal giardino, e l'intera creazione vengono a contatto con il male in tutte le sue forme: Caino uccide suo fratello Abele (cfr. Gn 4,1-15), Noè viene incaricato di costruire un'arca perché Dio non tollera più il male sulla terra (cfr. Gn 6,5-12) e così anche in tutta la storia del popolo d'Israele si vedrà il costante trasgredire alla Legge del Signore (cfr. CCC 401). In questa situazione di peccato, l'uomo si trova a dover combattere le proprie passioni e tutto ciò che lo allontana da Dio; è infatti il Creatore che nel momento dell'allontanamento dal giardino di Eden mette in guardia le sue creature verso il peccato che lo insidierà in ogni modo possibile, invitandolo a non cedere e a combattere per non soccombere (cfr. Gn 4,7). Nel libro di Giobbe, invece, la condizione della vita umana viene paragonata a quella di un soldato mercenario mettendola così in relazione con il combattimento spirituale che ogni uomo è chiamato a vivere e facendo riferimento, in particolare, a quanto sia faticosa la vita militare, fatta di sacrifici e di duro lavoro, così come per l'uomo è duro e faticoso il combattimento interiore (cfr. Gb 7,1); nel libro dei Proverbi l'uomo viene esortato a non lasciare la via del Signore e a rimanere fedele agli insegnamenti ricevuti (cfr. Pr 23), così i Salmi e i Profeti cercano di redarguire il popolo d'Israele dal loro cuore ostinato verso il male e verso tutto ciò che lo allontana da Dio (cfr. Sal 50; Ez 36,26)<sup>17</sup>.

Nel Nuovo Testamento la dottrina del combattimento spirituale trova il suo fondamento più esplicito, dove la redenzione è descritta come una lotta violenta e costante della vita dell'uomo, che nonostante la vittoria sulla croce ottenuta con il Sangue di Cristo vedrà la sua conclusione definitiva solo nell'ultimo giorno (cfr. Mc 3,27s). San Paolo parla della lotta interiore facendo il paragone con gli sportivi, descrivendone la fatica, i sacrifici e le numerose rinunce per conseguire la vittoria sperata, invitando i cristiani a fare come gli atleti per ottenere come premio la corona della vittoria incorruttibile che solo Dio potrà dare (cfr. 1Cor 9,24-27)<sup>18</sup>.

*Rivestitevi dell'armatura di Dio, onde star saldi* (Ef 6,11), così Paolo esortava i fedeli a esercitarsi nella lotta spirituale, questa, ed altre immagini, ci restituiscono il concetto di ascesi cristiana assimilandola alla disciplina di tipo militare ma anche a quella sportiva, i passi salienti riportano queste parole:

- *Non sapete che nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile. Io dunque*

<sup>16</sup> Per questo paragrafo si confronti P. EVDOKIMOV, *Le età della vita spirituale*, EDB, Bologna 1981, 165-168.

<sup>17</sup> Cfr. B. MARCHETTI-SALVATORI, *Combattimento spirituale*, in E. Ancilli (a cura di), *Dizionario Enciclopedico di Spiritualità*, Edizioni Santa Croce, Roma 2013, 565.

<sup>18</sup> Cfr. M. BELDA, *Guidati dallo Spirito di Dio. Corso di Teologia spirituale*, Edizioni Santa Croce, Roma 2013, 351-352.

corro, ma non come chi è senza mèta; faccio il pugilato, ma non come chi batte l'aria, anzi tratto duramente il mio corpo e lo trascino in schiavitù perché non succeda che dopo avere predicato agli altri, venga io stesso squalificato (1Cor 9,24-27);

- Anche nelle gare atletiche, non riceve la corona se non chi ha lottato secondo le regole (2Tm 2,5);
- l'esortazione finale della lettera agli Efesini (6,11-17) costituisce un vero e proprio classico a riguardo del tema:

*Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo [...] 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.*

Il testo originale di Efesini invece di “armatura” indicava la parola greca “panoplia”, cioè l'armatura completa del servitore di Dio, di colui che segue Gesù Cristo da vicino. Essa era composta da: cintura, corazza, calzari, scudo, elmo e spada.

Ma che significa rivestire la panoplia di Dio?

Il termine “panoplia” si trova nel Nuovo Testamento, anche in Luca 11,22, e allude all'armatura del soldato che può fare solamente affidamento su di sé per gli spostamenti nel campo di battaglia, per questo si chiamava anche oplite, in greco antico Ὀπλίτης (hoplites), era un soldato della fanteria pesante, gli opliti si differenziavano dai “peltasti”, cioè armati alla leggera.

L'apostolo si riferiva evidentemente all'armatura integrale del soldato romano, ma si servì di questo lemma in maniera molto libera. Nel novero degli elementi omette infatti la lancia e aggiunge la cintura e i calzari, che sebbene non facessero parte dell'originale panoplia, erano per il soldato di Cristo degli ausili necessari alla sopravvivenza nella lotta spirituale.



È evidente che ogni fedele di Cristo è chiamato a cimentarsi nello sforzo agonico-militare. Vi è un termine viene dal greco *askesis* che significa appunto esercizio, sforzo o impresa. Si può parlare, dunque, di un'ascesi anche sportiva che cerca di rendere il corpo flessibile, obbediente e resistente a ogni ostacolo.

Il primo atteggiamento descritto da Paolo in questo passo è quello dello «stare» (Ef 6,11.13.14), cioè del «resistere» (Ef 6,13). La saldezza si deve mantenere di fronte agli attacchi del nemico senza per questo fuggire. Inoltre, la condotta di Cristo è l'esempio da imitare per ogni lottatore, in quanto il combattente si sottopone a un duro allenamento preliminare per rimanere saldo in piedi sotto il peso del nemico.

L'*Apostolo delle genti* successivamente elenca il *kit* delle armi a disposizione: attorno ai fianchi vi è la cintura della verità (cf. Is 11,5), indossa la corazza della giustizia (cf. Is 59,17) e ai piedi calza l'ardore per la sua missione di annunciare il Vangelo della pace (cf. Is 52,7). Inoltre, ha a disposizione lo scudo della fede (cf. Sap 5,19) per contrastare i dardi del Maligno, in fine, prende con sé l'elmo della salvezza (cf. Is 59,17) e la spada dello Spirito, quest'ultima rappresenta la Parola. Tutte queste armi vanno continuamente esercitate accompagnandosi continuamente con la preghiera, questa ovviamente non le supplisce, ma tutte sono compendiate in essa e vengono continuamente ritemprate nella lotta.

Come abbiamo avuto modo di osservare le armi sono state già oggetto di alcuni passi contenuti nell'Antico Testamento, ma l'innovazione apportata da Paolo consiste nel far indossare un'armatura che solitamente era riservata a Dio, poiché rimarca l'analogia che la stessa sorte di Cristo toccherà al cristiano fedele a Dio. Sullo sfondo è presente anche la figura Gesù tratteggiata da Giovanni Evangelista, secondo il quale Cristo rappresenta il Dio invisibile (cf. Gv 1,18), Egli è:

- è la verità (Gv 14,6; Ef 4,21);
- è la giustizia di Dio (Rm 3,21-22.26; 1Cor 1,30; Fil 3,9);
- è il Vangelo (Mc 8,35; Rm 15,19; 2Cor 2,12; Gal 1,7);
- è *l'origine e il compimento della nostra fede* (Eb 12,2).

Il cristiano, dunque, è chiamato a rivestirsi del Signore Gesù Cristo (Rm 13,14), questa è l'arma più efficace nella lotta spirituale, mentre il terreno in cui può germogliare l'esercizio è quello della preghiera, su cui poggia l'intero esegesi di Paolo in questo stico. Sulla scorta di quest'ultima esortazione alla preghiera la tradizione monastica conferì nel tempo all'esercizio ascetico un senso tecnico molto preciso, indica, ora, il combattimento interiore per far vincere lo spirituale sul materiale attraverso l'orazione fervente.

Ora, vorrei porre l'attenzione su un arma citata nel passo di Efesini che menziona la "calzatura" associata all'Evangelo. Il riferimento in ogni azione spirituale deve rimanere la Scrittura, in quanto può accadere che l'uomo si smarrisca credendo di aver assimilato lo spirito ivi contenuto, Pavel Nikolaevič Evdokimov (1901-1970), a tal proposito, metteva in guardia dalle insidie in cui si può incorrere in questo esercizio:

*l'ascesi implica una grande lucidità per riuscire a vedersi come si è. L'equilibrio cercato si accompagna ad una chiara visione della propria realtà, ma è vivamente sconsigliabile una analisi eccessiva di sé. Guardarsi continuamente come in uno specchio può scatenare uno stato morboso di eccessiva scrupolosità. Qui più che mai è necessaria una perfetta misura, ed anche l'aiuto di una guida sperimentata e l'atmosfera benefica di una comunità vivente<sup>19</sup>.*

Ne consegue la necessità di affidarsi a un padre spirituale, a una guida a un maestro che indichi la via e che riassume in sé le qualità di sapienza e profezia. Il cardinal Špidlík affermava che:

---

<sup>19</sup> P. EVDOKIMOV, *Ivi*, 167.

*non tutti sono capaci di discernere se i pensieri provengano veramente dallo Spirito. Il seguente consiglio di Barsanufio fa parte della tradizione: «Fratello, non tentare il discernimento dei pensieri che ti vengono. Non sei all'altezza ... Ma il pensiero che si sofferma in te e che ti fa guerra, dillo al tuo abate ed egli ti guarirà in nome di Dio». Il vero padre spirituale non si trova facilmente, bisogna cercarlo, e, se necessario, pur di trovarlo si può cambiare monastero. Una volta trovato, gli si resti fedeli<sup>20</sup>.*

Uno sguardo alla letteratura patristica ci farà meglio comprendere cosa sia realmente la lotta spirituale che si è chiamati a sperimentare. Prima di noi vi furono i Padri della Chiesa che ci redarguiscono e consigliano come affrontarla.

In Basilio (329-379) il monaco/laico è semplicemente il fedele che vuol essere cristiano fino in fondo e desidera vivere appieno il suo battesimo, per questo l'ascesi cristiana è da lui intesa in senso ampio. Essa serviva a proteggere lo spirito dalle seduzioni del mondo e anticipava la vittoria del male nella vita terrena.

La spiritualità dei Padri del Deserto è ricca di ammonizioni che riguardano la lotta spirituale, emblematico è il caso di abba Giovanni Nano (339-405 ca.), infatti, il padre *Poemen raccontava che il padre Giovanni Nano aveva pregato Dio e furono allontanate da lui le passioni e fu liberato da ogni sollecitudine. Si recò allora da un anziano e gli disse Mi trovo nella quiete, e non devo sostenere nessuna lotta. Gli disse il vecchio Va' e prega Dio perché sopraggiunga su di te la lotta e tu ne tragga quella contrizione ed umiltà che avevi prima. È attraverso la lotta che l'anima progredisce. L'altro pregò Dio per questo e, quando giunse la lotta, non pregò più perché la allontanasse da lui. Chiedeva invece Dammi, Signore, pazienza nei combattimenti<sup>21</sup>.*

I padri invitano a scoprire la dimensione positiva della tentazione, della lotta spirituale, e sono ad esempio l'umiltà, la contrizione, ma potremmo aggiungerne anche altre a carattere personale come il digiuno e le veglie. Normalmente le tentazioni ci permettono di conoscere e mettere in luce alcuni aspetti della nostra personalità che vanno gestiti con attenzione. Sono fragilità o limiti che siamo chiamati a convertire nel senso di vivere nella logica del Vangelo. Alcune fragilità che Dio ci "dona" servono al nostro cammino e siamo chiamati a saperle portare, cioè a non lasciarci vincere, ma trasformarle in punti di forza.

La pazienza del combattimento significa non rinunciare a combattere il male che è accovacciato alla porta del nostro cuore, non perdere la fiducia e la speranza anche se ci può sembrare di trovarci sempre allo stesso punto. Sono queste difficoltà che ci permettono di capire in che direzione dobbiamo camminare.

Ma quali sono le armi concrete per la lotta spirituale?

Isacco di Ninive (613 ca.-700 ca.) ne ha stilato una lista, ma molti altri Padri ne parlano diffusamente nelle loro opere, vediamo nel concreto: (Dai: *Discorsi Ascetici/1*)

## 1. Il rinnegamento

Discepolo: Cosa faremo al corpo che, quando è attorniato dalle disgrazie, a causa di esse viene meno alla volontà di desiderare i beni e la saldezza di un tempo?

Maestro: Questo avviene per lo più a coloro che in parte sono usciti dietro a Dio, ma in parte sono rimasti nel mondo. Cioè il **loro cuore non è ancora capace di staccarsi da qui**, ma sono divisi in se stessi, poiché una volta guardano dietro di sé e una volta guardano davanti. Ritengo che il sapiente ammonisca costoro, che si accostano alla via di Dio in una tale divisione, quando dice: "Non accostarti ad essa con due cuori; ma avvicinarti ad essa come chi semina e come chi miete". E ancora nostro Signore, a coloro che vogliono rendere perfetto questo esodo, vedendo che tra di loro

<sup>20</sup> T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell'Oriente cristiano. Manuale sistematico*, San Paolo, Cinisello Balsamo 1995, 260.

<sup>21</sup> GIOVANNI NANO 13, in *Vita e detti dei Padri del Deserto. Serie Alfabetica*, a cura di L. Mortari, Città Nuova, Roma 1996, 234.

**vi sono alcuni uomini come questi la cui volontà è pronta ma i cui pensieri sono ancora attratti indietro dalla paura delle tribolazioni, causata dall'amore del corpo che non hanno ancora deposto da se stessi, per togliere da loro la fiacchezza del pensiero, dice: "Chi vuol venire dietro a me, prima rinneghi se stesso".**

Qual è il rinnegamento qui ricordato? È **il rinnegamento** che avviene nel corpo, a immagine di colui che, **preparandosi a salire sulla croce, prende nei suoi pensieri l'intelligenza della morte e allora esce come uno che pensa di non avere più una parte in questa vita.** Questo significa: Prenda la sua croce e venga dietro a me. Chiama croce la volontà pronta a ogni tribolazione. E spiegando perché sia così, dice: "Chi vuole che la sua anima viva in questo mondo, la fa perire alla vita vera; ma chi fa perire se stesso a causa mia qui, si ritroverà di là". Cioè, chi dirige i suoi passi sulla via della crocifissione, ma poi è ancora sollecito per questa vita del corpo, fa decadere la sua anima dalla speranza per la quale era uscito a patire.

Nostro Signore ha posto davanti a te la croce perché tu sentenzi la morte sulla tua anima; e solo allora lascerai la tua anima andare dietro a lui. Non c'è nulla che sia potente come l'essere senza speranza in se stessi; questo non può essere sconfitto né da qualcosa di favorevole né da qualcosa di sfavorevole. Quando un uomo, nel suo pensiero, ha abbandonato la speranza che viene dalla sua vita, nessuno potrà essere più coraggioso di lui, e nessun nemico potrà attaccarlo, e non c'è afflizione il cui sentore potrà fiaccare la sua intelligenza. Perché ogni afflizione esistente è inferiore alla morte, e lui ha lasciato che la morte venisse su se stesso.

Non c'è nessuno che ami qualcosa e non cerchi di moltiplicarne gli effetti. Non c'è nessuno che cerchi di occuparsi delle cose divine se non si è allontanato e non ha disprezzato quelle temporali, facendosi straniero all'onore del mondo e alle sue dolcezze, e stringendosi all'obbrobrio della croce, bevendo ogni giorno aceto e amarezze a motivo di passioni e uomini e demoni e miseria.

## **2. La rinuncia**

Abbandona le cose di poco valore per trovare quelle preziose. **Sii morto nella vita e così non vivrai nella morte.** Fa' che la tua anima muoia nella sollecitudine, e non che viva nella condanna. **Non sono martiri solo coloro che a causa della fede in Cristo accolgono la morte, ma anche coloro che muoiono per custodire i suoi comandamenti.**

A ogni parola dura che l'uomo sopporta con discernimento, eccetto il caso che sia lui la causa dell'offesa, egli riceve sulla sua testa una corona di spine a motivo di Cristo; e sarà beato e anch'egli sarà incoronato in un tempo che non conosce.

Colui che fugge la gloria, coscientemente, sperimenta in se stesso la speranza del mondo futuro.

Colui che ha professato l'allontanamento dal mondo e poi litiga con gli uomini a motivo delle cose, per non essere impedito nel fare ciò che gli piace, è completamente cieco. Infatti, ha abbandonato l'intero mondo volontariamente, e ora litiga per una parte di esso.

Colui che fugge gli agi di quaggiù, ha il pensiero fisso al mondo futuro.

Colui che possiede beni è schiavo delle passioni; e non considerare beni solo l'oro e l'argento, ma tutto ciò che tu possiedi con il desiderio della tua volontà.

Se hai abbandonato l'intera realtà del mondo, volontariamente, non contendere con nessuno per piccole parti di esso. L'albero, finché non fa cadere le vecchie foglie, non fa spuntare i nuovi rami; così il solitario, finché non scrolla dal suo cuore i suoi vecchi ricordi, non fa spuntare i nuovi rami per mezzo di Gesù Cristo.

## **3. Un desiderio più grande**

Discepolo: Come può l'uomo **uscire completamente dal mondo?**

Maestro: Per mezzo del desiderio suscitato dalla memoria dei beni futuri, quelli che la divina Scrittura semina nel suo cuore con la dolcezza dei suoi versetti colmi di speranza. Infatti, il pensiero non può disprezzare il suo amore di prima, finché un desiderio più eccellente non si contrappone a quelle cose che sono ritenute gloriose e piacevoli, dalle quali l'uomo è posseduto.

Ciò che ogni uomo desidera lo si conosce dalle sue opere; egli sarà sollecito a chiedere nella preghiera ciò che gli sta a cuore; e ciò per cui prega, avrà cura di manifestarlo anche nelle opere palesi.

**Chi desidera intensamente le cose grandi, non si preoccupa di quelle piccole.**

Quando in te l'amore per Cristo non è forte al punto da renderti, per la gioia in lui, impassibile a tutte le afflizioni, sappi che in te il mondo vive più di Cristo.

Quando le infermità, i bisogni, il tormento del corpo, o la paura che viene dalle sue pene, turba il tuo pensiero allontanandolo dalla gioia della tua speranza e dalla meditazione limpida del Signore nostro, sappi che in te vive il corpo e non Cristo. In te vive ciò il cui amore ha su di te più potere.

#### **4. La povertà**

Ama la povertà con perseveranza, perché il tuo pensiero sia raccolto dalla dispersione. Odia la sovrabbondanza, per essere preservato dalla confusione dell'intelligenza. Taglia corto con le molte cose e prenditi cura delle tue condotte, perché la tua anima eviti di dissipare la quiete interiore.

Se possiedi qualcosa in più rispetto al nutrimento quotidiano, vai dallo ai poveri; poi vieni, presenta la preghiera con parresia, cioè parla con Dio come un figlio fa con suo padre.

Non c'è nulla che avvicini il cuore a Dio quanto la compassione; e non c'è nulla che dia pace al pensiero quanto la povertà volontaria.

Come non è possibile che la salute e la malattia siano in uno stesso corpo, senza che una di esse sia eliminata dall'altra, così non è possibile che il denaro e l'amore siano in una stessa casa, senza che uno di essi distrugga l'altro.

Finché un uomo si trova nella povertà, l'esodo dalla vita si leva continuamente nel suo pensiero; è in ogni istante medita sulla vita che seguirà la resurrezione, e in ogni momento si industria nella preparazione di ciò che è utile per l'aldilà. Ma quando accade che, per una qualche causa, una delle cose transitorie cade in mano sua ed egli l'acquista per opera di colui che è sapiente in ogni cosa malvagia, immediatamente l'amore del corpo inizia a muoversi nella sua anima, egli pensa di avere una vita lunga davanti a sé, e i pensieri relativi al riposo del corpo fioriscono in lui in ogni momento. Egli trattiene il suo corpo, se possibile, perché non sia vessato da nulla, e si industria in tutte quelle cose che possono dare riposo al corpo. Ma così si priva di quella libertà che non asservisce ad alcun pensiero di timore; e quindi medita e riflette su tutti quei moti che producono la paura e che sono cause di timore, perché egli è ormai privato del coraggio del cuore, coraggio che aveva quando, grazie alla povertà, si era levato al di sopra del mondo. Ama i poveri, e grazie a essi troverai misericordia.

#### **5. La memoria degli inizi**

Quando tu sperimenti la sconfitta, la fragilità, la mancanza di entusiasmo, e ti ritrovi legato e incatenato dal tuo avversario in una terribile miseria e nello spossamento che la pratica del peccato produce, rievoca al tuo cuore l'ardore dei primi tempi, quando mostravi sollecitudine anche per le piccole cose, eri mosso da zelo contro ciò che impediva il tuo cammino, esprimevi dolore per piccolissime cose da te trascurate senza tua colpa e cingevi intera la corona della vittoria, a motivo di tutto ciò.

Allora, per mezzo di tali ricordi e di altri simili, la tua anima si sveglierà come dal sonno, si rivestirà di ardente zelo e si leverà dal suo torpore, come dalla morte. Si raddrizzerà e farà ritorno al suo posto di prima, all'acceso combattimento contro Satana e contro il peccato.

Tu, uomo che sei uscito dietro a Dio, in ogni tempo della tua lotta, ricordati sempre dell'inizio, di quel primo ardore che fu al principio del cammino, di quel pensiero infuocato nel quale sei uscito dalla tua dimora di un tempo e nel quale la tua anima è andata a schierarsi in battaglia. **Esamina te stesso ogni giorno**, perché non si smorzi il calore della tua anima fino a perdere quell'ardore di cui

eri acceso; che tu **non venga a mancare di nulla dell'armatura di cui eri cinto al principio della tua lotta.**

Un anziano aveva scritto sulle pareti della sua cella varie frasi, pensieri di vario contenuto e parole mirabili e diverse su tutti i pensieri. E gli fu chiesto: "Cos'è questo, abba?" Rispose: "Sono i pensieri di giustizia che mi sono comunicati dall'angelo che è presso di me e dai retti moti della natura. Io li scrivo quando mi trovo in queste dimore, affinché, nel tempo della tenebra, io mi intrattenga con essi, e così mi salvino dall'errore".

## **6. L'attenzione alle piccole cose**

**Chi trascura le cose piccole, anche nelle grandi sarà un mentitore e un ingannatore.**

Non rigettare le cose piccole, per non essere privato di quelle grandi. Non si è mai visto un infante che succhia il latte mettere carne nella sua bocca. Per mezzo delle cose piccole si apre la porta alle grandi.

Senza caricarsi del fardello delle cose piccole, non è possibile sfuggire ai grandi mali.

Con ciò con cui hai perso i beni, con quello stesso devi riacquistarli. Tu devi a Dio una monetina? Non accetterà da te una perla al suo posto.

Ciò che tu custodirai per Dio, Dio lo custodirà per la tua salvezza.

La vita nello Spirito richiede in primo luogo tempo e fedeltà. Se, infatti, non è possibile che uno impari le arti del mondo senza persistere per molto tempo nella fedeltà dei loro commerci - e solo allora il pensiero afferra l'oggetto e il modo della pratica dell'arte che ha deciso di imparare -, quanto più questo è valido per noi. Se un'arte visibile agli occhi richiede tanto tempo e fedeltà di impegno, quanto più l'arte dello Spirito, che l'occhio non vede, per la quale non si conosce ciò da cui la si può apprendere, e che necessita di una grande purezza! Il maestro in questo è lo Spirito, e l'arte è nascosta.

## **7. La stabilità e la perseveranza**

Grande è la potenza di una condotta minima, quando questa è unita alla fedeltà. La soffice goccia, per la sua fedeltà, scava anche la dura roccia. Ogni condotta che è senza stabilità e di poca durata, si trova ad essere anche senza frutti.

## **8. La veglia**

Non pensare, o uomo, che tra tutte le fatiche degli asceti vi sia una pratica più grande e più preziosa della fatica della veglia.

Da' spazio alle fatiche della veglia e troverai che la consolazione è vicina, nella tua anima.

Appresta tutto, con ogni mezzo, affinché, tra l'ufficio della notte e quello del mattino, vi sia un tempo per quella meditazione che è utile alla tua crescita nella conoscenza divina, per tutti i tuoi giorni. Anche questo è importante nella pratica della veglia; non credere che la veglia consista solo nella ripetizione.

L'anima che si affatica nella condotta della veglia diventerà esperta, otterrà occhi di cherubino per la finezza dello sguardo e l'acume.

Io prego te, che sei capace di discernimento e che desideri acquisire la vigilanza dell'Intelletto in Dio e la conoscenza della vita nuova, di non trascurare per tutta la tua vita la condotta della veglia; perché da essa i tuoi occhi saranno aperti per vedere l'intera gloria della condotta e la potenza della via della giustizia.

Tu manchi di discernimento se pensi che le veglie siano finalizzate alla fatica in se stessa e non a qualcosa d'altro che da esse è generato. Bilancia del sonno è chiaramente l'equilibrio del ventre.

## **9. Il digiuno**

Discepolo: per colui che ha rigettato dalla sua anima tutti gli impedimenti ed è entrato nella casa della lotta, qual è l'inizio della sua battaglia contro il peccato? E da dove inizia lo scontro?

Maestro: è noto a chiunque che la fatica del digiuno precede qualsiasi lotta contro il peccato e i suoi desideri, soprattutto per colui che combatte il peccato che è dentro di sé. E il segno dell'odio per il peccato e i suoi desideri, in coloro che scendono in questo combattimento che è invisibile, è reso visibile dal fatto che iniziano con il digiuno, seguito dalla veglia notturna. Colui che per tutta la sua vita ama la consuetudine con il digiuno, è amico della castità.

Il digiuno è la dimora di tutte le virtù, e chi lo disprezza mette a repentaglio tutte le virtù. Infatti, il primo comandamento stabilito in principio per la nostra natura la diffidava dal gustare un cibo, e proprio in questo cadde il nostro antenato. Quindi gli atleti del timore di Dio, quando si accingono alla custodia delle sue leggi, iniziano la loro costruzione proprio da lì dove è venuto il primo danno.

Anche il Salvatore nostro, dopo la sua manifestazione al mondo presso il Giordano, iniziò di qui. E scritto infatti: "Dopo che fu battezzato, lo Spirito lo fece uscire nel deserto, e digiuno quaranta giorni e quaranta notti e tutti coloro che seguono le sue orme, poggiano l'inizio della loro lotta su questo fondamento.

## **10. La castità**

Ama la castità, per non essere confuso al momento della preghiera, davanti a chi ti muove battaglia.

Ogni piacere dello Spirito è preceduto dalle tribolazioni della croce, mentre il piacere del peccato è generato dal riposo del corpo. Per questa ragione, nel porto della castità c'è la contemplazione dello Spirito che risana l'Intelletto, ma è l'amore spirituale che ne è la causa. E poiché non si dà una realtà seconda senza la causa che la precede, né una terza virtù senza quelle che vengono prima di essa, tu troverai che è nel grembo della castità che spuntano le ali dell'Intelletto, per mezzo delle quali esso si leva verso l'amore divino; quell'amore nel quale si osa scrutare l'oscurità.

Fratello mio, lava le bellezze della tua castità con le lacrime e il digiuno, e abitando da solo con te stesso.

## **11. La cella e la solitudine**

Dimora nella tua cella, e la cella ti insegnerà ogni cosa.

La cella del monaco, secondo la parola dei padri, è la cavità della roccia dove Dio parlò con Mosè. Molte volte accade durante le ore del giorno che se anche a un fratello fosse dato il regno della terra, non si persuaderebbe in quell'ora a uscire dalla sua cella, neppure se qualcuno gli avesse bussato. E' il tempo improvviso del commercio. Quante volte queste cose vanno e vengono nei giorni che sembrano di rilassamento: improvvisamente la grazia visita quel fratello, per mezzo di lacrime senza misura, o per mezzo della forza di una passione che grida nel cuore, o per mezzo di una gioia senza ragione, o per mezzo della dolcezza che la prostrazione procura.

Conosco un fratello che aveva già messo la chiave nella porta della sua cella per chiudere e così uscire a pascere il vento, secondo la parola della Scrittura, quando lo ha visitato la grazia e subito è tornato indietro.

La solitudine ci rende partecipi della mente divina e, in poco tempo e senza ostacoli, ci avvicina alla limpidezza del pensiero.

**Dovunque tu sia, sii solitario nella tua intelligenza, e solo e straniero nel cuore, e non immischiato.**

**In qualsiasi luogo tu entri, per tutti i tuoi giorni, considerati uno straniero, per poter sfuggire ai grandi mali che nascono dalla familiarità.**

## **12. La quiete**

La quiete, come ha detto il beato Basilio - quella lampada che splende su tutta la terra -, è il **principio della purificazione dell'anima**. Quando, infatti, le membra esteriori si acquietano dal rumore esteriore, allora la mente ritorna dal suo vagare, nel suo luogo interiore, e il cuore si desta per ricercare i moti interiori dell'anima.

Quando i sensi sono circondati da una quiete che non ha confini, e i ricordi grazie al suo aiuto invecchiano, allora percepisci la natura dei pensieri dell'anima, di cosa sono fatti e di cos'è fatta la natura dell'anima, e percepisci quali tesori sono nascosti in essa.

L'anima del solitario è simile a una fonte d'acqua, secondo la similitudine impiegata anche dagli antichi padri. Infatti, **ogni volta che si acquieta da tutti i moti dell'udito e della vista, il solitario vede, in modo luminoso, Dio e se stesso**, e attinge dall'anima acque limpide e dolci, che sono i **soavi pensieri della saldezza**.

Quando invece si accosta a quei moti, a causa dell'intorbidamento che ne riceve, l'anima è resa simile a uno che cammina di notte, mentre l'aria è coperta dalle nubi e davanti a lui non è visibile né la strada né il sentiero, ed egli erra facilmente per luoghi deserti e pericolosi. Quando però si acquieta insieme alla sua anima, come uno su cui soffi un limpido vento e sulla cui testa l'aria sia chiara, comincia di nuovo a risplendere davanti a se stesso, vede ciò che lui è, discerne dove si trova e dove gli si chiede di andare, e vede di lontano la stanza della vita<sup>22</sup>.

## 2. LA CONTEMPLAZIONE CRISTIANA

Etimologia:

**contemplare** v. tr. [dal lat. *contemplare*, forma collaterale del lat. class. *contemplari*, propr. «attrarre nel proprio orizzonte; osservare (il volo degli uccelli) entro uno spazio circoscritto detto *templum*»]; significati:

1. Guardare a lungo, osservare con attenzione cosa che desti meraviglia o ammirazione;
2. fig. Meditare, considerare, fissare il pensiero su qualcosa: *c. la verità, la grandezza di Dio*;
3. Prevedere, prendere in considerazione, riferito a leggi, regolamenti e sim.

Enzo Bianchi (1943) cercò di tracciare brevemente un profilo di cosa significhi la contemplazione oggi, e di fatto si scopre che nulla è mutato dall'approccio biblico che ebbero soprattutto i monaci d'ogni tempo. La contemplazione è uno stile di vita del cristiano metastorico e al contempo ci ricollega al nostro obiettivo extramondano, ma vediamo il testo:

Nel Nuovo Testamento il vocabolo «contemplazione», in greco *theoria*, si trova una sola volta, in Luca 23,48, e ha per oggetto il Cristo crocifisso *Tutte le folle che erano venute a questo spettacolo (theoria: si intende la crocifissione), vedendo le cose accadute, se ne tornavano percuotendosi il petto*.

È su questo centro focale, irriducibile e irrinunciabile, il Cristo crocifisso, che dev'essere valutata l'autentica contemplazione cristiana. Questa *theoria* trova un suo corrispondente nel vocabolo, molto più frequente nel Nuovo Testamento, *gnosis* (conoscenza) o *epignosis* (sovraconoscenza). Ma anche questo termine ci rimanda alla centralità della croce di Cristo, vero nucleo fontale della conoscenza cristiana (cfr. 1Cor 2,2) e dunque dell'annuncio (1Cor 1,23) e della prassi (Mc 8,34) cristiane.

Al cuore della contemplazione cristiana sta dunque la croce di Cristo: essa norma, ispira il contenuto della fede *non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu* (Mc 14,36) e anche la forma che la fede deve assumere nella storia (*non come voglio io, ma come vuoi tu* Mt 26,39). Non si tratta dunque per nulla di qualcosa riservato ai mistici o ai monaci, ma di una realtà a cui è chiamato ogni battezzato: infatti, colui che è stato battezzato, *è stato innestato nella vita in Cristo* (Rm 6,1-6), si è *rivestito di Cristo* (Gal 3,27), e la contemplazione-conoscenza cristiana non mira ad altro che a conformare al Cristo l'esistenza personale ed ecclesiale dei cristiani: il Crocifisso contemplato

---

<sup>22</sup> Cf. ISACCO DI NINIVE, *Discorsi ascetici/1. L'ebbrezza della fede*, Città Nuova, Roma 1984.

arriva a configurare il volto e la testimonianza del singolo credente e della comunità ecclesiale nel suo insieme.

**Il contemplativo non è dunque un uomo che fugge la compagnia degli uomini o evade la storia, ma un credente che cerca di discernere nella storia e negli uomini, negli eventi e nella propria persona la presenza del Cristo.** È colui il cui sguardo è talmente affinato che sa riconoscere che tempio di Dio («contemplare», etimologicamente, ci rinvia al *templum*, all'arte di «osservare i profili del tempio»), e dunque dimora dello Spirito santo e luogo di inabitazione del Cristo, è l'uomo stesso. Sì, il contemplativo è un esperto nell'arte del discernimento della presenza di Dio, presenza che non è relegata in luoghi sacri, non è ristretta al religioso, ma è diffusa dappertutto.

La contemplazione cristiana è attività **transitiva e coinvolgente** che si mostra capace di plasmare un'umanità rinnovata, di ricreare il cuore dell'uomo *Mostrami la tua qualità umana e io ti mostrerò il tuo Dio*, diceva Teofilo di Antiochia (II secolo - Antiochia di Siria, 183/185), e l'icona perfetta del Dio-uomo è il Cristo crocifisso che può essere fatto conoscere, reso visibile all'umanità dalla compassione senza limiti per l'uomo sofferente, dalla misericordia per l'uomo peccatore nella piena solidarietà di chi si sa altrettanto peccatore. Del resto la **contemplazione del Crocifisso** diviene immediatamente **visione del proprio peccato, conoscenza di sé quale peccatore**, e dunque si risolve in **pentimento e conversione**: contemplato il Crocifisso, le folle **se ne tornavano percuotendosi il petto** (Lc 23,48).

Come diceva Isacco il Siro *è più grande colui che sa vedere il proprio peccato di chi vede gli angeli*. Dunque la contemplazione cristiana è finalizzata alla carità, alla *makrothymia*, alla compassione, alla dilatazione del cuore, è evento che non «salta» né la mediazione ecclesiale né quella sacramentale, e si manifesta in una vita, personale e comunitaria, in stato di conversione.

La contemplazione cristiana diviene anche **capacità di giudizio e di sguardo critico sulla storia**: non a caso Giovanni, il testimone della crocifissione (cf. Gv 19,35-37), è divenuto nella tradizione «il veggente», «il teologo», «il contemplativo», e a lui è attribuita la composizione dell'Apocalisse, un testo che sa volgere uno sguardo critico severo e penetrante sull'Impero romano capace di leggere la storia con gli occhi di Dio, cioè con lo spirito imbevuto dal Vangelo.

Dall'**ascolto** della Parola nasce la contemplazione cristiana: essa si fonda sul primato della Parola di Dio nella vita del credente e sulla fede che la Scrittura è mediazione privilegiata di questa Parola e della presenza di Cristo. Nella fede cristiana - è stato detto - «si vede attraverso le orecchie», cioè si accede alla contemplazione attraverso l'ascolto. E questo svela come la contemplazione cristiana avvenga in uno spazio relazionale in cui l'iniziativa spetta a Dio, che *ci ha amati per primo* (1Gv 4,19), ci ha parlato per primo fino a manifestare nel Figlio la Parola fatta carne. È la Parola che trova nella Scrittura uno strumento privilegiato di mediazione, nella comunità cristiana il luogo della sua trasmissione e l'ambito in cui è vissuta e declinata come carità, nella croce l'esito a cui conduce chi l'accoglie radicalmente, nella compagnia degli uomini lo spazio in cui è testimoniata con fierezza e dolcezza. È questa la Parola da cui scaturisce la contemplazione cristiana<sup>23</sup>.

Il monaco trappista Thomas Merton (1915-1968) nel 1967 scrisse un *Lettera sulla vita contemplativa* che rimase celebre, eccone gli stralci più significativi:

*La vita contemplativa non è perciò la ricerca di pace in un'astratta esclusione di tutta la realtà esterna, in una sterile e negativa chiusura dei sensi al mondo, ma nell'apertura dell'amore. Essa inizia con l'accettazione di me stesso nella mia povertà e nella mia prossimità alla disperazione, al fine di riconoscere che dove c'è Dio non vi può essere disperazione, e che Dio è in me anche se io dispero: che niente può*

<sup>23</sup> Cf. E. BIANCHI, *Contemplazione*, in *Lessico della vita interiore. Le parole della spiritualità*, BUR, Milano 2004.

*distogliere l'amore che Dio ha per me, dal momento che proprio la mia esistenza è il segno che Dio mi ama e la presenza del suo amore mi crea e mi sostiene. [...] Il contemplativo non è l'uomo che ha infuocate visioni di cherubini che trasportano Dio sul loro carro alato, ma semplicemente uno che ha messo a rischio la propria mente nel deserto al di là del linguaggio e al di là delle idee, dove si incontra Dio nella nudità del puro fidarsi, vale a dire abbandonando la propria povertà e incompletezza in modo da non tener più imprigionata la mente come in una morsa, come se il pensare ci avesse fatto esistere. Ciò di cui hai bisogno per trovare una strada attraverso la giungla del linguaggio e dei problemi che oggi circondano Dio non è quindi il messaggio di speranza che ti offre il contemplativo ma è, che tu lo capisca o no, il fatto che Dio ti ama, ti è presente, vive in te, abita in te, ti chiama, li salva, e ti offre una comprensione e una luce che non hai mai trovato nei libri o ascoltato nelle prediche<sup>24</sup>.*

Le due testimonianze ci mostrano in poche parole l'essenza dell'esperienza contemplativa che ha percorso tempi e stagioni in cui i cristiani si sono cimentati nell'arte di riconoscere Dio in ogni occasione e di ritornare a Lui in un atteggiamento di costante conversione.

---

<sup>24</sup> T. MERTON, *Lettera sulla vita contemplativa*, in *Un vivere alternativo*, Qiqajon, Magnano 1994, 181-182.

## 03\_UNITÀ - SANTITÀ E DEIFICAZIONE

### INDICE TEMATICO:

- 1. Santità e laicità. La vita spirituale in mezzo al mondo, alle circostanze familiari, lavorative, sociali [261-267; 272-276]
- 2. Santità e pienezza della vita spirituale; santità e apostolato [235-239-> santificare attraverso il lavoro 422ss]

### 1. SANTITÀ E LAICITÀ. LA VITA SPIRITUALE IN MEZZO AL MONDO

Il sostantivo “mondo” è inteso in tre sensi differenti: “cosmico” (*kósmos* - κόσμος), cioè la realtà esistente all’infuori di Dio, il senso di “cosmologico”, comprende tutta la natura creata. Il senso socio-storico-culturale afferrisce ad un ambito ben preciso della società, della storia o della cultura. Nel Cristianesimo ha assunto nuovi significati:

- soteriologico: il mondo è una realtà salvata da Dio;
- ascetico: il mondo è contrassegnato dal peccato, perciò assume il significato di “mondanità”, nemica dell’anima alla ricerca di redenzione;
- ecclesiologico: il mondo è l’insieme delle realtà secolari (o profane) dove vivono gli esseri umani.

Nell’Antico Testamento l’ebraico rende il termine “mondo” con ‘olam (עוֹלָם), in quanto si riferisce al tempo in cui vive l’uomo; la temporalità è suddivisa a sua volta in periodi cronologici, nella *TANAKH* viene usata con un significato temporale, ad esempio “un periodo remoto nel passato”, o “un periodo remoto nel futuro” o ancora nel senso di essere “perpetuo” e solamente Dio ne conosce la durata. Nel Nuovo Testamento è tradotto con *aion* (αἰών - eternità), la versione della *Vulgata* indica *sæculum* (secolo).

Il mondo è creato da Dio, ma Dio non si esaurisce nel mondo, altrimenti si cadrebbe nel panteismo. Il mondo è intrinsecamente buono in quanto creato da Dio e non si oppone allo spirito per non ricadere nel dualismo tra materia (cattiva) e Spirito (buono).

Il mondo è caratterizzato da una propria drammaticità; a seguito del peccato l’armonia si è perduta (cf. Gn 3,16-19; Rm 8,18-23) e l’uomo si è sottomesso al giogo del peccato. Inoltre, il mondo è oggetto del giudizio divino, perché gli uomini non hanno riconosciuto il Figlio rifiutando l’intervento di Dio nella storia; ma l’amore divino supera il peccato, Dio ha promesso al mondo la salvezza e per questo ha inviato il Figlio (cf. Gv 3,16). La piena realizzazione della promessa avverrà con l’avvento del Regno alla fine dei tempi. Nell’Ultima Cena è compreso il culmine della parabola temporale dell’azione divina, il fedele è unito a Gesù Cristo e per questo non è più del mondo, in quanto è rigenerato come “nuova” creatura chiamata a vivere la medesima vita di Cristo: la vita eterna.

L’avvento del male nel mondo dimostra il tentativo fallito dell’uomo di ergersi come assoluto escludendo Dio dalla vita, anzi si pone al Suo posto. L’atteggiamento del cristiano davanti al mondo è quello di amarlo, di un amore teologale, che ha la sua fonte nella contemplazione del Creato, infatti, l’uomo è chiamato ad amare il mondo in Dio e da Dio. Josemaría Escrivá de Balaguer compendia in tre modalità questo tipo di amore:

1. Contemplazione dell’opera creatrice di Dio alla luce della fede: *la fede cristiana ci porta a vedere il mondo come creazione del Signore, apprezzando tutto ciò che è giusto e bello, riconoscendo la dignità di ogni persona, fatta a immagine di Dio (È Gesù che passa, 99). Ogni fedele è chiamato guardare il mondo con gli occhi di Dio e per questo lo ama con il Suo stesso amore, generando un circolo virtuoso nell’amare Dio e le sue creature: dal*

*momento che siamo figli di Dio, questa realtà ci porta anche a contemplare con amore e ammirazione tutte le cose che sono uscite dalle mani di Dio. In tal modo, è amando il mondo che diventiamo contemplativi in mezzo al mondo (ivi, 65);*

2. Quest'«ottimismo cristiano» è fondato sulla speranza, in quanto l'esistenza del male non è in grado di corrompere il mondo. Si ritiene: *inammissibile il pensare che per poter essere cristiani sia necessario voltare le spalle al mondo, guardare con pessimismo la natura umana. Tutto ciò che è onesto, fino al più piccolo avvenimento, racchiude in se un significato umano e divino (ivi, 125);*
3. Visione unitaria del disegno salvifico di Dio. Gesù Cristo con la sua venuta di ha rivelato l'intrinseca bontà del mondo nella prospettiva soprannaturale, concepita all'interno di un unico disegno salvifico di Dio. Ha affidato il compito all'uomo di *ripristinare quella bontà originaria: il mondo è buono: il peccato di Adamo rompe la divina armonia del creato, ma Dio ha inviato suo Figlio unigenito a ristabilire la pace. E così noi, divenuti figli di adozione, possiamo liberare la creazione dal disordine e riconciliare tutte le cose con Dio (Lettera 19-III-1954).*

Al secolarismo appartengono tutte le realtà del mondo e rappresentano le condizioni proprie dei laici. Il Concilio Vaticano II ha sottolineato la responsabilità propria della Chiesa sulle realtà temporali: *Chiesa, perseguendo il suo proprio fine di salvezza, non solo comunica all'uomo la vita divina; essa diffonde anche in qualche modo sopra tutto il mondo [...] la missione propria che Cristo ha affidato alla sua Chiesa non è d'ordine politico, economico o sociale: il fine, infatti, che le ha prefisso è d'ordine religioso. Eppure proprio da questa missione religiosa scaturiscono compiti, luce e forze, che possono contribuire a costruire e a consolidare la comunità degli uomini secondo la legge divina (Gaudium et spes, 40.42).*

Poiché la salvezza riguarda tutto il Creato e lo spirito dell'Evangelo si manifesta in ultima istanza nell'agire umano, le conseguenze si mostrano nelle realtà temporali, quando si parla di "dimensione secolare della Chiesa" è necessario considerare il suo significato anche a livello teologico: ogni fedele è responsabile delle realtà secolari. La Chiesa vive nel mondo e per il mondo, dove annuncia e comunica l'Evangelo. Ogni cristiano si apre al mondo come componente della Chiesa e vi partecipa a seconda della vocazione ricevuta. La partecipazione alle attività mondane è propria e peculiare ed è compresa nella sua *indole secolare* (cf. *Christifideles laici*, 15). I laici contribuiscono alla propria santificazione dall'interno, come il lievito; i laici nel mondo sono chiamati da Dio ad trasmettere l'Evangelo con lo scopo di riflettere la forza salvifica della grazia (cf. *ivi*).

All'interno delle occupazioni secolari il cristiano è interpellato a svolgere la sua missione santificatrice e ciò implica delle conseguenze sul piano spirituale.

La spiritualità laicale è in vista dell'apostolato (dec. *Apostolicam actuositatem*, 4) secondo due assi, quello verticale e quello orizzontale. La dimensione verticale traccia la strada della *sequela Christi*, mentre quella orizzontale integra la missione dei laici e la santificazione del mondo. Le due dimensioni non vanno divise, pena:

-il pietismo disincarnato: che intende la santificazione solo nelle attività di partecipazione alla liturgia o nella preghiera individuale;

-l'attivismo ad oltranza: confinando la santità laicale entro i limiti esclusivi delle attività secolari svolte.

La dimensione verticale, che mira all'intima unione con Gesù Cristo, si alimenta con la partecipazione attiva alla liturgia, in quanto l'asse verticale s'intreccia con quello orizzontale in vista dell'unione con Dio per svolgere la propria attività secondo la Sua volontà. La vita spirituale non è disincarnata, infatti: *né la cura della famiglia né gli altri impegni secolari devono essere estranei all'orientamento della vita spirituale (ivi, 4).* Il laico deve essere in grado di riconoscere e

cercare in ogni avvenimento della sua vita la volontà di Dio. La spiritualità laicale possiede i seguenti caratteri teologici:

- l'apostolicità: il cristiano è in grado di vedere Cristo in ogni uomo. Per questo è utile la meditazione della Parola anche all'interno delle attività quotidiane;
- la speranza: il cristiano si impegna ad accrescere il Regno nel mondo realizzando una sintesi tra la dimensione escatologica delle attività quotidiane e la sua animazione;
- la carità: sostiene la sintesi delle due dimensioni precedenti.

## 2. SANTITÀ E APOSTOLATO. SANTITÀ E LAVORO

La Carità è la dedizione totale al servizio divino. Nel servizio rientra l'attività apostolica che si realizza nelle opere. L'apostolato è la manifestazione esterna della vita interiore che: *porta a crescere nell'unione con Cristo per mezzo del Pane e della Parola; e la sollecitudine apostolica è la manifestazione esatta, adeguata, necessaria, della vita interiore* (JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER, *È Gesù che passa*, 122).

L'apostolato è santo in vista del fine ultimo che intende perseguire. Il centro dell'apostolato è la vita interiore, comprende gli atti che precedono la carità e sono indirizzati alla santificazione. La fecondità dell'apostolato richiede la santità dell'apostolo, parimenti l'attività apostolica è il mezzo per la santificazione dell'apostolo.

Nell'attività apostolica rientra a pieno titolo quella lavorativa. Josemaría Escrivá trattò diffusamente del tema lavoro e contemplazione: riteneva che l'aspirazione principale dei laici fosse quella di condurre un'esistenza contemplativa nella vita secolare. La preghiera contemplativa, innervando tutte le attività giornaliere, si completa nella contemplazione e nella santificazione attraverso il lavoro. Il cardine della spiritualità di Josemaría Escrivá è compendiato nella formula: *santificare il lavoro, santificarsi nel lavoro, santificare gli altri con il lavoro* (ivi, 46). La santità personale si realizza nel lavoro, in cui l'apostolato trova il suo significato pregnante nel santificare il cristiano, ma anche il lavoro santifica sé stesso.

Il lavoro che santifica è al contempo santificato:

- è fatto con perfezione, in quanto innalzato sul piano della grazia;
- è compiuto con rettitudine d'intenzione per rendere gloria a Dio.

*L'Opus Dei si fonda sulla preghiera: lavoriamo, e lavoriamo molto bene, senza dimenticare che la nostra arma migliore è l'orazione. Pertanto non mi stanco di ripetere che dobbiamo essere anime contemplative in mezzo al mondo, che cercano di trasformare il loro lavoro in orazione* (Solco, 497). Il lavoro è un *unicum* con la preghiera, coinvolge la persona integralmente. Il cristiano nello svolgere le proprie mansioni quotidiane, con perfezione e rettitudine, è in costante stato d'orazione, in ciò esprime massimamente la sua comunione d'amore con Dio.

Il *Catechismo* (2745) conferma quest'approccio: *preghiera e vita cristiana sono inseparabili, perché si tratta del medesimo amore e della medesima abnegazione che scaturisce dall'amore [...] Prega incessantemente colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera. Soltanto così possiamo ritenere realizzabile il principio di pregare incessantemente* (cf. ORIGENE, *De oratione*, 12). La carità dona dignità al lavoro ed è innalzato sul piano teologico rendendolo vera preghiera.

Lavoro e preghiera si fondono tanto da non potersi più distinguere (cf. *Lettera 9-I-1932*, 14), il lavoro non è solo preghiera, ma preghiera contemplativa: *arriva il momento in cui non è possibile distinguere dove termina la preghiera e comincia il lavoro, perché il nostro lavoro è anche preghiera, contemplazione, vera vita mistica di unione con Dio: divinizzazione* (*Lettera 6-V-1945*,

25). La santità nel mondo si raggiunge mediante il lavoro, e si concretizza nella contemplazione della pienezza di Dio in mezzo al mondo.

## 04\_UNITÀ - LA PRESENZA DI DIO CONTINUA

### INDICE TEMATICO:

- I doni dello Spirito [169-182]
- Liturgia e vita spirituale [199-203]
- La Parola di Dio e la vita interiore [204-208]; la meditazione della Bibbia [387-398]
- Sacramenti e vita spirituale [208-214]
- Umiltà e vita cristiana [329-334]; Agostino e Benedetto [337-340-44]

*La vita secondo lo Spirito* (Rm 8,9), o vita spirituale, consiste nel continuo processo d'identificazione con Cristo docili allo Spirito.

### 1. IL DONO DELLO SPIRITO E I SUOI DONI

La venuta dello Spirito Santo è un dono divino e le Sacre Scritture lo evidenziano a più riprese:

- Gv 4,10 *se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!»;*
- Gv 14,16 *io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre;*
- 1Gv 4,13 *da questo si conosce che noi rimaniamo in lui ed egli in noi: egli ci ha fatto dono del suo Spirito;*
- At 2,38 *pentitevi e ciascuno di voi si faccia battezzare nel nome di Gesù Cristo, per la remissione dei vostri peccati; dopo riceverete il dono dello Spirito Santo;*
- At 10,45; 11,17 *e tutti i credenti circoncisi, che erano venuti con Pietro, si meravigliarono che il dono dello Spirito Santo fosse dato anche agli stranieri; se dunque Dio ha dato a loro lo stesso dono che a noi per aver creduto nel Signore Gesù Cristo, chi ero io per porre impedimento a Dio?*

In Paolo il dono dello Spirito è espresso attraverso alcuni verbi: *riversare* (Rm 5,5), *riempire* (Ef 5,18), *dare* (Ef 1,17), *conferire* (Gal 3,5) e i correlativi *riceverebbe/ottenere* (Rm 8,15; 1Cor 2,12; 2Cor 11,4). Lo scopo del dono è realizzare la Carità nell'uomo, cioè l'attività propria della vita in Cristo. Nell'Antico Testamento il profeta Ezechiele afferma: *farò entrare in voi il mio spirito e rivivrete* (37,14a) e *porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo i miei statuti e vi farò osservare e mettere in pratica le mie leggi* (36,37). Questi versi trovano la loro eco ne *il dono della vita nuova* (1Ts 4,8). Per l'Apostolo delle genti lo Spirito si identifica con Gesù:

- Gal 4,6 *Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre!;*
- Rm 15,18-19 *non oserei infatti parlare di ciò che Cristo non avesse operato per mezzo mio per condurre i pagani all'obbedienza, con parole e opere, con la potenza di segni e di prodigi, con la potenza dello Spirito;*

Il genitivo possessivo afferma la strumentalità dell'azione dello Spirito in Cristo, per questo è presente ed agisce nei fedeli.

Inoltre, la Sua azione permane nel corso di tutta la storia come annuncia Matteo a conclusione del suo Vangelo: *ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo* (Mt 28,20b).

L'efficacia dell'azione pneumatologica è di due tipi: vivificante e santificatrice. Dal corpo del Cristo Risorto trasfonde la santificazione (*costituito Figlio di Dio con potenza secondo lo Spirito di santificazione mediante la risurrezione dai morti* - Rm 1,4), *dona la vita (è lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla* - Gv 6,63).

L'espressione "nello Spirito" indica l'atto donativo e al contempo unitivo di Dio che agisce per mezzo della grazia. Con lo Spirito Dio si comunica agli uomini superando la Sua distanza e alterità. Nell'atto di comunicarsi lo Spirito procura dei doni spirituali. L'uomo rigenerato da Gesù Cristo e vivificato dallo Spirito vive un'incollabile tensione antropologico-spirituale tra lo "spirito" e la "carne" (*quelli infatti che vivono secondo la carne, pensano alle cose della carne; quelli invece che vivono secondo lo Spirito, alle cose dello Spirito* - Rm 8,5-9). La carne si oppone allo spirito, di qui la lotta! In Paolo vi è un dualismo etico causato dallo stato postlapsario in cui si trova l'umanità, dunque, alla parola "carne" è associata la nozione di "natura umana che si è ribellata contro Dio". Telologicamente si può parlare di "egoismo incarnato". Il *noûs* (intelletto/spirito) è soggetto alla carne, solamente con l'intervento della grazia si possono vincere le basse istanze, elevando l'intelletto alla dignità dello spirito (cf. Rm 8,1-12). Sotto l'azione della grazia ci si spoglia dell'uomo "vecchio", che viveva secondo la carne, per rivestirsi dello Spirito, diventando "corpo spirituale" (*si semina un corpo animale, risorge un corpo spirituale* - 1Cor 15,44a). Alle opere della carne si contrappone il frutto dello Spirito come riportato in *Galati: il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé* (Gal 5,22). L'uomo è chiamato a raccogliere la messe di questo campo.

I doni elargiti dallo Spirito sono dinamici – come illustra Tommaso d'Aquino<sup>25</sup> – essi sono abiti operativi soprannaturali dai quali la grazia fa procedere sia le virtù che i doni. Essi possiedono delle qualità comuni: condividono la medesima causa efficiente, cioè Dio, hanno per oggetto le facoltà umane, la condotta morale è il loro oggetto, contribuiscono alla santificazione umana. Mentre le differenze si colgono osservando il loro principio motore; le virtù potenziano l'uomo per assecondare la mozione della ragione, altresì i doni assecondano interiormente la mozione divina. La causa motrice della virtù è la ragione illuminata dalla fede, mentre i doni agiscono sotto l'impulso (*instinctum*) divino, operano per mozione diretta dello Spirito. Si differenziano nella modalità d'azione, le virtù si limitano al modo d'agire umano, i doni invece operano in modo soprannaturale. Si osserva una certa dinamicità tra i doni; questi, in accordo con la grazia, perfezionano il modo d'agire delle virtù. Secondo l'Aquinate: *i doni sono perfezioni mediante le quali l'uomo viene predisposto ad assecondare l'aspirazione divina* (*Summa theologiæ*, I-II). La sovrabbondanza divina fa sì che l'uomo agisca aiutato da Dio con una particolare ispirazione (fine connaturale della ragione umana), d'altro canto senza la mozione dello Spirito la ragione rimarrebbe formata imperfettamente dalle virtù (fine soprannaturale).

Sviluppando la connaturalità della ragione alle cose divine si perviene ad un'azione dell'anima mossa da un istinto soprannaturale, da parte sua l'azione divina deve trovare nell'anima una certa stabilità, docilità e disponibilità. Perciò le virtù teologali richiedono di essere regolamentate dai doni stessi, se ricevono forma dalla Carità, la modalità divina le adatterà orientandole naturalmente al fine soprannaturale.

## 2. LITURGIA E VITA SPIRITUALE

La Chiesa è il luogo d'incontro tra Dio e l'uomo, l'inclusione nel suo corpo mistico avviene mediante il battesimo, in essa si compie la comunione con Spirito Santo. Per Agostino d'Ippona lo Spirito è come l'anima del corpo mistico di Cristo: *ciò che l'anima è per il corpo umano, lo Spirito Santo lo è per il corpo di Cristo che è la Chiesa. Lo Spirito Santo opera in tutta la Chiesa ciò che opera l'anima in tutte le membra di un unico corpo* (*Sermo 267,4*). Nella Chiesa si entra a far parte della comunione trinitaria, perciò la vita spirituale possiede una propria dimensione ecclesiale e pneumatologica. Ora si cercherà d'indagare come si attui la santificazione dell'uomo per mezzo della liturgia. La liturgia rappresenta la mediazione sacramentale del mistero di Cristo, fonte della santità in quanto per mezzo della celebrazione liturgica si accede al mistero pasquale. La spiritualità

<sup>25</sup> Cf. *Summa theologiæ*, I-III.

cristiana ha un carattere battesimale, s'intende come sviluppo euritmico e coeso della grazia infusa nel primo sacramento, pertanto la vita spirituale ha la sua *fonte* e il suo *culmine* nell'azione liturgica (cf. *Sacrosanctum Concilium*, 10). La *fonte* è il battesimo che incorpora e il *culmine* è Gesù Cristo. Giovanni Paolo II sintetizza questa dinamicità liturgica con due sostantivi: *sorgente* e *vertice* (*Vicesimus quintus anno*, 22). La liturgia è la *sorgente* dove si attinge l'acqua della grazia e rappresenta altresì il *vertice* dell'attività ecclesiale. La specificità cristiana si scorge nella sua azione santificatrice all'interno della Chiesa e per la Chiesa stessa.

### 3. LA PAROLA DI DIO E LA VITA INTERIORE

Dio si mette in relazione attraverso la Parola, infatti, la vita spirituale è nutrita dalla Parola, nella quale l'uomo si riconosce ed è interpellato a rispondere. Si comprende a partire dalla nella liturgia la centralità della Scrittura. È necessario meditare la Scrittura; la comprensione si accresce *con la contemplazione e lo studio dei credenti che le meditano in cuor loro* (*Dei Verbum*, 8). La meditazione è uno strumento atto a cercare nel *lógos* divino l'alimento per eccellenza della vita spirituale, in quest'attività rientra anche la proclamazione liturgica quale suo luogo privilegiato.

La ricerca della comunione è lo scopo precipuo di ogni cristiano perciò è fondamentale comprendere il senso della Parola. Ad esempio Gregorio Magno riconosceva nell'ascolto e nella mediazione della Parola l'apporto imprescindibile della comunità ecclesiale. Per Gregorio Magno esisteva una dialettica spirituale della Parola, dove il pastore/maestro diventava discepolo dei suoi fedeli illuminati dallo Spirito. Un assioma gregoriano affermava: *divina eloquia cum legente crescunt* (*Hom. In Hiezechielem*, I, VII,8)<sup>26</sup>, ciò oltrepassava la falsa pretesa di riuscire a comprendere oggettivamente il senso della Scrittura ispirata senza "in-tenderla" anche sul piano soggettivo; in questo l'individuo non è considerato nella sua singolarità, ma ciò tende a "ricomprendere" l'esperienza di fede di un intero popolo, poiché l'ermeneuta si accosta al testo in comunione col corpo ecclesiale, il mondo e la storia.

La Parola è viva e vivificante. Nella liturgia della Chiesa s'instaura un dialogo dove la proposta divina e la risposta umana della messa in pratica della Scrittura s'incontrano. La proclamazione, l'ascolto e la meditazione non si arrestavano alla mera ripetizione delle parole, e neppure rappresenta una sterile erudizione sul testo sacro, ma si vuol intendere propriamente la Parola, in questo lo Spirito infonde ad ogni cristiano il suo insegnamento. Sia la ricerca che l'intendimento della Parola nella liturgia rendono la viva Parola.

La Parola è vivificante perché s'iscrive ed agisce nel tempo. La Scrittura nella liturgia trova concretamente la sua interpretazione, poiché ciò che la Scrittura contiene si attua in maniera sacramentale nell'atto liturgico. Un altro assioma di Gregorio Magno era: *ecclesia legit et tenet librum scripturarum* (è la Chiesa che ha e legge il libro delle Scritture)<sup>27</sup>. Questi rivendica il suo principio ermeneutico condividendolo con i fedeli, quest'operazione rivela il senso profondo del un testo biblico affidato, dapprima, alla meditazione personale, poi alla condivisione tra i fedeli<sup>28</sup>. È chiaro che non si tratta di una verità di tipo scientifico né tanto meno di portata universale, ma rappresenta il frutto di una relazione continua con il testo e della progressiva intimità tra lo Spirito presente sia nella Scrittura che nell'uomo inserito nella comunità dei credenti. Questi vi accede con l'intelligenza della fede accompagnata ai mezzi che la cultura mette a disposizione. Si trattava di un senso storico, non minato dall'autoreferenzialità, bensì riferito al testo.

<sup>26</sup> «Le parole divine crescono insieme con chi le legge» (cf. I. GARGANO, *Il libro. La Parola e la vita. Egesi biblica di Gregorio Magno*, Ed. San Paolo, Milano 2013, 52-65; P.C. BORI, *Circolarità e sviluppo dell'interpretazione spirituale: «Divina eloquia cum legente crescunt»*, in *Annali di Storia dell'Egesi* 2 (1985), 263-274.

<sup>27</sup> Soltanto la Chiesa fondata sugli Apostoli possiede e legge autenticamente il testo delle Scritture. In realtà la massima era già presente nel Medioevo ad esempio in Ugo di Rouen, *Dialogorum Libri*. V, 12, PL 192, col. 1206D.

<sup>28</sup> Cf. I. GARGANO, *Ivi*, 52-55.

#### 4. SACRAMENTI E VITA SPIRITUALE

La qualità liturgica della vita spirituale dipende dalla sua declinazione sacramentale, sulla base della stretta connessione tra Parola e sacramento. Essa ci propone il mistero come parte integrante della fede in Gesù Cristo. Dall'annuncio si passa all'attualizzazione, poiché la Parola è resa presente nei sacramenti.

Lo stile di vita del cristiano è essenzialmente sacramentale, in quanto prevede l'azione salvifica della grazia: *il condurre una vita basata sui sacramenti [...] significa desiderare che Dio agisca nel cristiano per farlo giungere nello Spirito "alla piena maturità in Cristo" (Ef 4,13). Dio da parte sua agisce in lui attraverso i sacramenti. Essi danno alla vita uno stile sacramentale* (lett. ap. *Dominicæ Cenæ*, 7).

Nei sacramenti dell'iniziazione cristiana Gesù Cristo introduce l'uomo nella sua vita; essi informano e determinano il profilo cristocentrico della vita spirituale.

Le parole rivolte da Giovanni Crisostomo ai neofiti cristiani ci fanno comprendere cosa realizza in sé il battesimo: *ti sei reso conto che la fede in Cristo e la crescita nella virtù sono, realmente, una nuova creazione? Ecco perché io esorto tutti, a incominciare da noi che abbiamo ricevuto da tempo l'iniziazione ai misteri, e poi quelli che hanno ottenuto il dono del Signore di recente perché ascoltino questa dichiarazione dell'Apostolo: «le cose vecchie sono passate; ecco: tutto è diventato nuovo» (2Cor 5,17). Dimentichiamo, dunque, il nostro passato; operiamo veramente come persone che iniziano una vita nuova e, memori sempre di colui che abita dentro di noi, facciamo corrispondere i nostri discorsi e le nostre azioni a questa realtà (Catechesi battesimali, IV,16). A questo si unisce la cresima, la quale rappresenta la "guida" alla via soprannaturale. Essa conferma nella fede e perfeziona le virtù e i doni ricevuti nel battesimo. Con l'eucaristia è manifestata la piena unione con Gesù Cristo. Tommaso d'Aquino affermava che all'eucaristia sono ordinati tutti i sacramenti (cf. *Summa theologiæ*, III, q. 65, a. 3).*

Sussiste un rapporto scambievole tra questi sacramenti, in quanto esprimono la stessa vita di Cristo. La figura di "Adamo" compendia questo legame. Il "vecchio" Adamo, soggetto alla morte nel peccato, con il battesimo riceve una nuova vita in forza della grazia: ricrea il "nuovo" Adamo. La vita nuova è espressa nella cresima in quanto dipende dallo Spirito, consiste nel morire alla vita precedente per farsi guidare dallo Spirito del "nuovo" Adamo. L'eucaristia nell'unione piena con Cristo rivela la morte del "vecchio" Adamo, a seconda della docilità allo Spirito di ogni singolo cristiano.

Nel sacramento della guarigione Gesù Cristo si palesa come il medico delle anime e del corpo, affinché la sua Chiesa continui a vivere nella forza dello Spirito mediante la sua opera continua di salvezza (cf. *Catechismo della Chiesa cattolica*, 1421).

#### 5. LA MEDITAZIONE DELLA BIBBIA

Lo stile liturgico della vita di ogni cristiano non si esaurisce nella partecipazione alla divina liturgia e ai sacramenti. Essendo la preghiera la ricerca dell'inteso ed intimo dialogo con Dio, per un verso si muove dall'iniziativa divina che interpella dialogicamente l'uomo, per l'altro si configura come una risposta all'iniziativa stessa. Nella meditazione cristiana si compie uno sforzo che sorpassa la sfera intellettuale, pur rimanendo entro i confini dell'esercizio pratico; consiste nel porsi in dialogo con il divino tentando di assimilare e di interiorizzare la Parola. Si tratta di oltrepassare le dispersioni delle differenti attività spirituali concentrandosi solamente sul Verbo. Nella meditazione lo sforzo è sia intellettuale che spirituale. Se fosse una mera pratica intellettuale si rimarrebbe ancorati alla semplice riflessione teologica. Nella spiritualità dell'Oriente cristiano il vero *teologo è colui che prega* (Evagrio Pontico). Chi prega è un teologo. E chi non prega non è un teologo, anche se possiede un titolo che lo attesti. L'uomo si mostrerà coerente con la progressiva santificazione e divinizzazione e diventa: *desideroso di assicurarsi le provviste delle varie qualità*

*del miele spirituale, si dovrà comportare come un'ape prudentissima e saper scegliere, come tra i fiori, ogni singola virtù*<sup>29</sup>.

L'immagine dell'ape è facilmente associata all'attività della meditazione personale. Giovanni Crisostomo riteneva che i monaci *nel meditare la Scrittura imitano, volano intorno ai favi dei santi libri, traendone grande diletto [...] si nutrono di un miele meraviglioso e molto migliore di quello di cui anticamente si cibava Giovanni del deserto (Omellie su vangelo di Matteo, 4,9).*

Nella tradizione antica, ripresa dal monachesimo sino a tutto il Medioevo, la meditazione riveste un concetto differente rispetto al senso moderno, non è un discorso di tipo razionale su Dio, ma si avvale di tutte le forze e le facoltà umane per comprendere ed assaporare la parola che Dio rivolge all'uomo di ogni tempo in ascolto.

Ghigo II il Certosino (XII secolo - † 1188), nel suo trattato *la Scala Claustralium*, affermava che: *la diligente meditazione non si limita a un contatto esterno (col testo), non si ferma alla superficie, ma va più in là: vi penetra, lo interroga analiticamente, lo considera con attenzione.* Essa si compone di quattro gradi corrispondenti alla vita di preghiera: *lectio, meditatio, oratio e contemplatio.*

Per comprendere cosa significhi meditare, secondo il senso biblico, è necessario ritornare ai verbi contenuti nel *Salmo 77(78)*: ricordare, meditare, ripensare, riflettere, ripetere. Nel Nuovo Testamento è l'atteggiamento espresso da Maria nell'udire l'angelo, i pastori, Simeone e suo Figlio.

L'atto del meditare, a partire da Luca Evangelista, viene espresso dal verbo *syμβάλλω* (συμβάλλω), che fa parte del campo semantico afferente all'agitare, al confrontare e al paragonare. Meditare significa confrontare i vari elementi raccolti per un'incessante ricerca che si staglia oltre delle parole penetrando sempre più nel Mistero. Nella *lectio* dietro ogni parola si trova dipinto il volto di Cristo. La *meditatio* si sviluppa in tre fasi principali, che i Padri della Chiesa hanno elaborato a partire da due immagini bibliche contenute nei Proverbi. La prima immagine è quella della formica, la seconda è appunto quella dell'ape.

L'immagine della formica (Pro 6,6-11) si coniuga con il primo movimento della *meditatio*, che è quello della scrupolosa *collatio*. Il greco antico usava il verbo *synágo* (συνάγω), per esprimere l'azione del condurre insieme, raccogliere e mettere insieme. La lettura del testo biblico prescelto si concentra sul messaggio centrale, collegato direttamente al mistero di Cristo. Successivamente si discrimineranno poche parole chiave con lo scopo di ritrovare l'unità del testo meditato. Le parole chiave evocano a loro volta altri passi contenuti nella Scrittura, si collezioneranno allora delle immagini che mostrano la sua totalità. Il ricordo dei passi biblici collegati all'oggetto della meditazione permetterà di raccoglierne il frutto. Questa modalità d'agire è tipica della formica ed è caratteristica della prima fase di raccolta.

La seconda fase corrisponde al verbo *meletao* (μελετάω), con il quale gli antichi solevano indicare il "fare il miele", associato all'attenzione e della cura posti in quest'attività. Il verbo, in senso traslato, rende l'applicarsi, l'esercitarsi, il riflettere per trarre considerazioni. I latini si riferirono ad esso come *ruminatio*. Alla stessa maniera di un'ape ci si raccoglie nella propria cella o stanza, anche interiore, ed una volta raccolti i ricordi associati alla Parola si elaborano per portare il frutto maturo: il miele.

L'immagine dell'ape è riportata nei Proverbi tradotti nella versione greca della *Septuaginta*, mentre nella Bibbia di Gerusalemme la si trova in nota a Proverbi 6,8, viene affermato: *oppure va verso l'ape e osserva come è laboriosa, e quanto nobile è l'opera che essa compie. Re e cittadini, per la loro salute, usano i suoi prodotti; è ricercata e famosa presso tutti; benché debole sotto l'aspetto della forza, si distingue per aver onorato la sapienza.*

In questa fase avviene la compenetrazione delle parole raccolte al fine di pervenire ad una maggiore consapevolezza del messaggio proposto e di sé. L'azione è compiuta con lentezza per

---

<sup>29</sup> GIOVANNI CASSIANO, *Le istituzioni cenobitiche*, V, 16, Ed. Scritti monastici dell'Abbazia di Praglia, Padova 1989, 144-45.

assaporare la dolcezza della Scrittura, e pian piano vengono coinvolte anche tutte le altre dimensioni personali. L'attività coinvolge la molteplicità delle facoltà umane: l'intelligenza, la memoria, la fantasia e l'affettività. Si farà un'esperienza di memorizzazione e di assimilazione sino a giungere alla penetrazione del senso pieno.

La *ruminatio* è un lavoro da svolgersi in solitudine ed intimità con Dio, poi le conclusioni possono anche essere comunicate, infatti, dalla *ruminatio* procede il reciproco confronto.

Dalla Parola *torchiata, triturrata e masticata* (Ghigo) si espande una colonna di fuoco che getta luce sulla vita. Si forma un circolo virtuoso tra la Scrittura e i suoi attenti ascoltatori. Dal confronto scaturisce una sorta di pedagogia su base esperienziale. Si attua una ascesi salvifica che porta al progressivo accondiscendere al progetto divino.

Per quanto riguarda il confronto con il testo nella *meditatio*, è bene che ognuno si accosti personalmente prima di confluire nella *collatio* comunitaria. La *meditatio* apre all'*oratio* per questo motivo implica un'assimilazione personale della Parola<sup>30</sup>.

## 6. UMILTÀ E VITA CRISTIANA

Per accoglie il divino l'uomo è chiamato ad accostarsi con un profondo atteggiamento di umiltà. L'etimo di "umiltà" deriva dal latino *humilitas* (in greco *tapeinos* - ταπεινός), letteralmente esprime ciò che è basso, poco elevato, si pone al livello del suolo. Il sostantivo che ne deriva è *humus*: suolo o terra. Il senso figurato rende la mancanza d'importanza, la bassezza, le origini ignote od oscure di una persona, denota la condizione sociale e la mancanza di risorse economiche. Nel contesto latino cristiano assume un senso morale e rappresenta la virtù opposta alla superbia e alla vanità. Indica un atteggiamento psicologico che si fonda sull'abisso tra creatura e Creatore: la creatura riceve e il Creatore dona. È un modo d'essere che si spende a livello relazionale, metro e misura valutativa per accogliere sé stessi ed assumere la medesima posizione che Dio ha nei confronti dell'umanità. Nell'Antico Testamento l'umiltà è l'atteggiamento del pio israelita, in quanto solo Jhwh è il Signore della storia che dona la salvezza escatologica.

L'umiltà è la mancanza di dignità del patriarca Giacobbe, il quale esclama: *io non sono degno di tutta la benevolenza e di tutta la fedeltà che hai usato verso il tuo servo* (Gn 32,11).

L'uomo anticamente è posto di fronte a Dio onnipotente (*El Shaddai* - אֱלֹהִים) per farne esperienza. La letteratura profetica sollecita all'umiltà il popolo affinché l'ira di Dio non si scateni (cf. Am 6,8; Ger 13,16; Is 49,13; Mic 6,8). Il termine è spesso associato a quello di "povertà". Gli uomini che lodano Dio e lo supplicano si chiamano "poveri", in questo contesto il termine assume un significato propriamente religioso. In Sofonia il cercare Dio equivale al perseguire la povertà: *cercate il Signore voi tutti, poveri della terra, che eseguite i suoi ordini; cercate la giustizia, cercate l'umiltà, per trovarvi al riparo nel giorno dell'ira del Signore* (Sof 2,3). Dopo la venuta del Signore il suo popolo sarà: *un popolo umile e povero; confiderà nel nome del Signore il resto d'Israele* (Sof 3,12-13).

Straordinari modelli di umiltà sono Mosè, definito il più umile degli uomini (cf. Nm 12,3), la figura del servo in Isaia (cf. 53,4-10), ed il re portatore della salvezza escatologica di Zc 9,9, alla quale verrà associata la figura di Gesù Cristo.

Nella letteratura sapienziale l'umiltà è necessaria al fine di prender parte all'ordine impresso da Dio al mondo: *Egli umilia l'alterigia del superbo, ma soccorre chi ha gli occhi bassi* (Gb 22,29). L'umiltà è sinonimo di saggezza: *viene la superbia, verrà anche l'obbrobrio, mentre la saggezza è presso gli umili* (Pro 11,2; 18,12; 22,24).

Nel Nuovo Testamento è Gesù Cristo il maestro dell'umiltà: *imparate da me che sono mite e umile di cuore e troverete ristoro per le vostre anime* (Mt 11,29). Egli proclama beati i "poveri in

---

<sup>30</sup> Cf. AA.VV., *Esperienza e spiritualità. Miscellanea in onore del R.P. Charles André Bernard, S.J.*, Gregorian Biblical Book Shop, Roma 2005, 79-83.

spirito” (Mt 5,3; Lc 6,20). L’umiltà è in rapporto alla carità, che si concretizza nel servizio al prossimo (Mt 20,26-28; Mc 10,43-45; Lc 22,26): *colui che vorrà diventare grande tra voi, si farà vostro servo, e colui che vorrà essere il primo tra voi, si farà vostro schiavo.*

Altri modelli singolari di umiltà sono rappresentati da Maria e Giovanni il Battista.

Benedetto da Norcia (Norcia, 480 circa – Montecassino, 21 marzo 547) fondò la sua regola monastica sull’umiltà. Il Capitolo VII tratta approfonditamente di questa virtù, egli intende necessaria l’acquisizione di questa disposizione del cuore attraverso una via d’ascesi. Il monaco è una sentinella, un vigilante sotto lo sguardo di Dio che percorre la scala dell’umiltà suddivisa in gradini:

Il “primo grado” di umiltà è *di mettersi davanti agli occhi il timore di Dio e di ricordarsi sempre quello che Egli ci prescrive*, prendere coscienza di sé e della volontà di Dio è ciò che fonda l’umiltà. Il “secondo gradino” dell’umiltà è in stretta connessione al primo, prevede che l’individuo non asseconi la propria volontà e non ceda al soddisfacimento dei suoi desideri (cf. Gv 6,38), la volontà propria collima con quella di Dio. Egli chiede di aderirvi coscientemente e liberamente. Il “terzo gradino” è un ulteriore approdo alla libertà. Si manifesta *quando ci si sottomette in tutta obbedienza al superiore per amore di Dio, imitando Cristo*. Nel “quarto grado” si passa ad osservare l’ubbidienza del il proprio fratello o sorella negli eventi critici della vita, nelle circostanze difficili, nell’ingiustizia e nell’offesa; egli *accetta con pazienza e spirito sereno e persevera senza stancarsi né tirarsi indietro, poiché, la Scrittura ce l’assicura, colui che persevererà fino alla fine sarà salvato* (Mt 10,22; 24,13).