

“Chi c’è quando prego? Io, Dio, il nemico”

GLI AGENTI DELLA VITA SPIRITUALE

Chi sono gli agenti in gioco nella vita spirituale e che entrano nell’esperienza della preghiera

«Presuppongo che esistono in me tre tipi di pensieri, cioè uno mio proprio, (1) che deriva unicamente dalla mia libertà e dalla mia volontà, e gli altri due che provengono dall'esterno, uno dallo spirito buono (2) e l'altro dallo spirito cattivo (3) ». (ES 32)

Ognuno di noi ha un proprio “io” con una propria psiche, un carattere, un po’ innato e un po’ formato dalle varie vicende della vita a cui si sommano abitudini, inclinazioni e a volte vizi. Con questo “io” interagiscono due “forze”, due “spiriti”, che la tradizione secolare spirituale chiama lo *spirito del nemico* (oppure *cattivo*, o *del male*) e lo *spirito buono* (*del bene*, o *santo*).

Quando entriamo in uno spazio di preghiera e’ molto importante essere consapevoli di chi “è in giro!” per poter scegliere in libertà quale voce ascoltare

1. L’IO ORANTE: CHI SONO IO

Sono figlio/a amato ed è il Padre che con la vita e poi, in particolare, con il dono del Battesimo, mi ha donato lo Spirito, di cui è scritto: *“Voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: «Abbà! Padre!». Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta che siamo figli di Dio. E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo”*. (Romani 8, 11.14-17)

Non sono un angelo, prego con il mio corpo: camminare, sedersi, inginocchiarsi, occhi aperti, occhi chiusi, stare all’interno, uscire fuori. Non c’è un giusto o uno sbagliato ma l’invito è a consocerti e imparare a distinguere quello che aiuta e quello che distrae. Non quello che mi piace ma ciò che facilita la preghiera.

E’ importante curare come entro nella preghiera, non succede spontaneamente. Non basta avere un luogo e un orario, queste sono premesse necessarie ma poi non si entra automaticamente in preghiera . Come tutte le cose nella vita vanno curate e preparate. Ecco qualche suggerimento:

- **Esercizio di Respiro:** respiro lungo, inspiro per inalare (la vita, l’ossigeno spirituale, quello che alimenta l’anima) ed espiro per espellere (ansie, paure, tensioni, insoddisfazione). Può essere ripetuto diverse volte, ha un effetto veramente pacificante, non “magico” ma funzionale.
- Ripetere un versetto di un salmo che mi è familiare o usare una preghiera semplice di ripetizione¹, come base per raggiungere un punto più profondo del mio cuore. La ripetizione è come scendere i gradini d’una scala verso un piano più interiore.

Il movimento interiore che vogliamo imparare è dalla testa, (la mente che viene attivata e comprende la Scrittura) al cuore, per far sì che la parte affettiva di noi entri nella preghiera e possa amare il Signore e la Sua Parola, Non stiamo cercando di “produrre un’emozione” ma di far sì che l’intelletto, illuminato dalla verità, muova l’affettività del cuore e senta, cioè faccia esperienza di Dio e si lasci coinvolgere, toccare da questo amore e lo ricambi.

PER LA RIFLESSIONE PERSONALE E DI COPPIA:

- Sono consapevole di quello che abita il mio cuore e la mia mente quando entro in preghiera?
- Mi preparo scegliendo con cura il luogo e il tempo per la preghiera o “improvviso”? Considero l’incontro con il Signore almeno tanto importante quanto un colloquio di lavoro o con un professionista?

¹ Gesu, Figlio di Dio onnipotente, abbi pietà di me, peccatore - Dona la pace al mio cuore, Signore

2. CHI E' DIO? CHE IMMAGINE MI SONO FATTO DI LUI?

Dio si manifesta in molti modi (e nel Figlio Gesù si è rivelato a noi. Se vogliamo conoscerLo possiamo incontrarlo così'. Tuttavia spesso ci rendiamo conto che abbiamo delle immagini di Dio create negli anni e nelle esperienze vissute. Non tutte sono effettivamente rivelative di chi Dio sia veramente. E' necessario distinguerle e accogliere quelle buone ma rifiutare quelle false, contrarie al Vangelo, a quello che Gesù ci rivela del Padre e di Lui stesso.

Alcuni esempi di immagini di Dio false.

DIO GIUDICE: punisce, si vendica. Severo tiranno. Senza pietà. Veglia sulle infrazioni. Castiga e genera paura.

DIO CONTABILE. Privo di sentimenti. Robot che tiene conto di ogni sbaglio. Poliziotto del mondo. Baratta aiuti per sacrifici ... Così devo meritare quello che mi dà!

DIO ESIGENTE . Non tollera fallimenti. Non è mai soddisfatto di quello che gli do. Quei talenti che ho... o li sfrutto al massimo o me li toglie (che ansia)

DIO ASSICURATORE previene ogni disgrazia, contrarietà, permette una vita in sicurezza. (rischio superstizione)

DIO VIGILE DEL FUOCO. Estintore delle contrarietà! risponderà prontamente...come VOGLIO io

DIO BABBO NATALE che c'è quando va tutto bene ma quando le cose vanno male mi distanzio!

DIO VITAMINA Mi fornisce un supplemento di forze e di energie per i MIEI progetti e la MIA vita. Un Dio al servizio delle mie idee, qualunque esse siano.

DIO SNOB. Fa caso solo ai buoni, ai perfetti. Se sbaglio...non mi apprezza e mi rifiuta! Prima devo provare che gli piaccio e poi mi posso avvicinare di nuovo!

DIO IDEA. Dio è un mistero! Devo prima comprenderlo, come fosse oggetto di investigazione! Devo provare che esista! Spiegare e spiegarmi tutto di Lui...poi incontrarlo!

Queste e altre false immagini ostacolano la nostra relazione con il Signore: sono dei pregiudizi che dobbiamo lasciare andare per fare spazio al Dio vivo e vero. La strada più sicura per compiere questo cammino è **metterci in ascolto di Gesù e fissare il nostro sguardo su di Lui**, ascoltare come Lui ci parla del Padre.

Nella CONTEMPLAZIONE DI GESÙ, nella preghiera, la vera immagine di Dio si scrive in noi e la relazione con Lui si trasforma, perché ci comportiamo da figli amati. Contemplando la Scrittura, incontriamo:

- UN DIO VASAI, che ci crea e ricrea, plasma la nostra vita,
- UN DIO CHE CI CHIAMA A SEGUIRLO,
- UN DIO BUON PASTORE che ci indica il cammino,
- UN DIO PADRE MISERICORDIOSO che perdona,
- UN DIO BUON SAMARITANO che cura le nostre ferite,
- UN DIO CHE CREDE IN NOI, che con abbondanza getta semi di vita nella nostra storia,
- UN DIO MAESTRO, che ci insegna dove è il vero bene
- ...

“Dio nessuno l'ha mai visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato”. (Gv 1,18)

La risposta di Gesù alla domanda di Filippo (Gv 14,8-11): *“ Chi ha visto me ha visto il Padre”*

PER LA RIFLESSIONE PERSONALE E DI COPPIA:

- Che immagine/i falsa di Dio abita il mio cuore?
- Quale immagine del Dio Vero può sostituirla?
- Lascio che la Parola di Dio mi riveli il volto autentico del Padre e credo che sia Vero anche per me?

3. CHI E' IL NEMICO

La tradizione cristiana si è sempre preoccupata di metterci in guardia da una presenza maligna che, pur non potendo competere con Dio in dignità e potenza, si impegna a guastarne l'opera, cercando di ostacolare la salvezza dell'uomo e, più in generale, il compimento della creazione. Tante sono le sfaccettature e le tonalità del modo di agire di questa presenza che sono emerse lungo i secoli, e tanti sono i nomi che le sono stati attribuiti.

- satana (l'accusatore)
- diavolo (il divisore)
- maligno
- Serpente / dragone
- Demonio
- lucifero che significa «portatore di luce» e che originariamente era un appellativo di Cristo, ma che nel corso dei secoli è diventato il nome proprio dell'angelo ribellatosi a Dio per orgoglio.

Il nemico sferra i suoi attacchi mentendoci su di noi e attraverso le tentazioni, allo scopo di distoglierci dalla preghiera ma **non dobbiamo spaventarci**. Le tentazioni sono parte normale della vita spirituale anzi, se le sperimentiamo vuol dire che stiamo facendo qualcosa di buono e in relazione con Dio, nella direzione giusta e questo disturba lo spirito del male. Quando ci accorgiamo della loro presenza, esse vanno **ATTIVAMENTE** respinte, non lasciate lì a vagare nella mente o nel cuore.

ESERCIZIO CONTRO LA TENTAZIONE E LE BUGIE DEL NEMICO

1. Identifico la bugia o tentazione
2. La rigetto
3. Proclamo la verità opposta: **la Parola di Dio una Parola di Verità**
4. Affermo la mia identità filiale
5. Sigillo con una preghiera (la semplice preghiera dei figli il Padre Nostro o un'altra)

4. CONSOLAZIONI DESOLAZIONI

Quando preghiamo il dinamismo principale e' l'iniziativa di Dio che ci ama, ci cerca e vuole incontrarci. Ad esso rispondiamo noi con la nostra persona che e' in cammino verso di Lui. In questo terreno non neutrale si inserisce l'opera del nemico che appunto vuole distoglierci. Se il nostro cammino e' veramente orientato a Lui nella preghiera sperimentiamo **la presenza di Dio attraverso la consolazione** che va quindi accolta nella vita spirituale e l'esperienza del nemico attraverso **la desolazione che invece va respinta**.

“Si intende per **consolazione** quando si sperimenta un movimento interiore, in cui l'anima si **infiamma** di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per sé stessa, ma solo per il Creatore. Quando uno **versa lacrime** che lo portano all'amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore. Ogni **aumento di speranza, fede e carità** E ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell'anima, dandole tranquillità e pace.

Si intende per **desolazione** tutto il contrario: l'oscurità dell'anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l'inquietudine, agitazioni e tentazioni: così l'anima s'inclina alla sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e **“come separata”** dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione”. (Terza e quarta regola del discernimento di Sant'Ignazio- ES 316-317)

PER LA RIFLESSIONE PERSONALE E DI COPPIA:

- L'invito e' semplicemente quello di autarsi a vicenda a fare un esercizio contro la tentazione e le bugie del nemico (desolazioni) e a riconoscere qualche consolazione

Risorse per approfondimenti:

- Come entrare nella preghiera: Jacques Philippe, *Un Tempo Per Dio*, Gribaudi
- Chi e' Dio: I Vangeli!
- Il Nemico: CS Lewis, Le lettere di Berlicche (PDF rintracciabile in internet)