

## L'itinerario spirituale del discepolo missionario

P. Carmelo Casile

### Schema

#### Parte 1 - Cammino spirituale evangelico

---

|   |       |
|---|-------|
| INTRODUZIONE                                  | p. 02 |
| I. CAMMINO SPIRITUALE EVANGELICO:             |       |
| PROPOSTA VOCAZIONALE DI GESÙ ALL'UMANITÀ      | p. 04 |
| II. RISPOSTA AL CAMMINO SPIRITUALE EVANGELICO |       |
| SECONDO LE GRANDI TRADIZIONI CRISTIANE        | p. 06 |
| A. ITINERARIO PATRISTICO                      | p. 06 |

#### Parte 2 - Itinerario classico

---

|  |       |
|--|-------|
| B - ITINERARIO CLASSICO  | p. 13 |
| C - L'ITINERARIO CLASSICO NELL'AVVENTURA SPIRITUALE DEL NOSTRO TEMPO | p. 16 |

#### Parte 3 - Itinerari diversi

---

|  |       |
|--|-------|
| D - ITINERARIO IGNAZIANO   | p. 21 |
| E - VIAGGIO SPIRITUALE O VIAGGIO VERSO DIO   | p. 22 |
| F - ITINERARIO ESTRATTO DAL DOCUMENTO DI PUEBLA (1979)                             | p. 23 |
| G - ITINERARIO ESTRATTO DAL DOCUMENTO DI SANTO DOMINGO (1992)                      | p. 23 |
| H - ITINERARIO SPIRITUALE PROPOSTO<br>NEL DOCUMENTO CONCLUSIVO DI APARECIDA (2007) | p. 24 |
| I - ITINERARIO COMBONIANO  | p. 24 |

#### Parte 4 - Conversione e ascesi

---

|  |       |
|--|-------|
| III. CAMMINO SPIRITUALE E CONVERSIONE    | p. 26 |
| IV. CAMMINO SPIRITUALE E VIE DELL'ASCESI | p. 27 |
| V. EFFETTI DELL'ASCESI                   | p. 30 |

## L’itinerario spirituale del discepolo missionario

### P. Carmelo Casile

*La prima priorità dell’ultimo Capitolo dedicata alla Spiritualità, mi ha portato a rileggere delle note che avevo preparato per i Novizi sull’Itinerario spirituale, apportando qualche aggiornamento e pensando che forse potranno essere utili a qualcuno per approfondire il tema.*  
*p. Carmelo*

### **Parte 1 - Cammino spirituale evangelico**

---

|  |              |
|--|--------------|
| <b>INTRODUZIONE</b>                                  | <b>p. 02</b> |
| <br>   |              |
| <b>I. CAMMINO SPIRITUALE EVANGELICO:</b>             |              |
| <b>PROPOSTA VOCAZIONALE DI GESÙ ALL’UMANITÀ</b>      | <b>p. 04</b> |
| <br>   |              |
| <b>II. RISPOSTA AL CAMMINO SPIRITUALE EVANGELICO</b> |              |
| <b>SECONDO LE GRANDI TRADIZIONI CRISTIANE</b>        | <b>p. 06</b> |
| <br>   |              |
| <b>A. ITINERARIO PATRISTICO</b>                      | <b>p. 06</b> |

*«La fede è il fondamento di ciò che si spera e prova di ciò che non si vede. Per mezzo di questa fede i nostri antenati sono stati approvati da Dio. Tutti costoro, pur essendo stati approvati a causa della loro fede, non ottennero ciò che era stato loro promesso: Dio infatti per noi aveva predisposto qualcosa di meglio, affinché essi non ottenessero la perfezione senza di noi.*

*Anche noi dunque, circondati da una tale moltitudine di testimoni, avendo deposto tutto ciò che è di peso ed il peccato che ci assedia, corriamo con perseveranza nella corsa che ci sta davanti, tenendo fisso lo sguardo su Gesù, colui che dà origine alla fede e la porta a compimento»* (Eb 11, 1-2.39-40; 12, 1-2).

Il termine “itinerario” o cammino richiama l’idea del viaggio: ogni viaggio ha una partenza, un luogo e un tempo precisi per cominciare a muoversi, un punto di arrivo che indica la direzione; conosce tappe, soste, accelerazioni, svolte e punti di non ritorno. Ogni viaggio è un’”andare oltre”, così passo dopo passo attua un progressivo avvicinamento alla meta.

**In quanto spirituale è un cammino alla ricerca del volto di Dio ed è una avventura che affascina l’umanità di tutti i tempi:** *«In lui, infatti viviamo, ci muoviamo e siamo, come anche alcuni dei vostri poeti hanno detto: 'Poiché siamo anche sua discendenza'».* (Atti 17,28).

Il cammino spirituale del cedente cristiano è un cammino aperto al Mistero di un Dio vivo che parla e agisce nella storia, perciò di un Dio personale, del Dio dell’Alleanza, che si lega a ciascuno dei suoi alleati con un rapporto di reciproca appartenenza. È, infatti, il Dio dei nostri padri, il Dio di Abramo, di Isacco, di Giacobbe, di Mosè (cfr. Es 3,13-15; 20,5-6)..., dei Profeti, che narrandoci il loro Dio, ci hanno generato alla vita dello spirito, introducendoci nel loro cammino di fede; è il Dio e Padre di Gesù, l’ultima parola di Dio, la rivelazione definitiva (Eb 1, 2), la stessa Parola di Dio fatta uomo (Gv 1,1.14; 1Gv 1, 1; Ap 19, 13), *l’autore e perfezionatore della fede*” (cfr. Eb 12,2).

Questa visione storica del cammino spirituale del credente cristiano, che ha come culmine il Signore Gesù, messa in evidenza nel Capitolo 11 della Lettera agli Ebrei, ci suggerisce che:

- la fede stabilisce un vincolo d’ordine spirituale tra persone diverse, fa di esse una nuova famiglia nata dalla fede in Dio e riunisce generazioni e razze diverse;

- Dio affida a queste generazioni il compimento di tante promesse che nascono con la fede vissuta nel cammino della vita, perché si realizzino includendo i credenti dei tempi futuri in una grande unità, che costituisce la “Famiglia di Dio”;
- Dio incontra l'uomo nella storia, lo salva e lo fa strumento di questa stessa salvezza attraverso una serie di mediazioni umane;
- come membri della Chiesa terrestre camminiamo unendoci alla liturgia celeste che Cristo celebra con i fratelli e le sorelle che ci hanno preceduto nella gloria finale; per ciò, nel nostro cammino di fede missionaria con i suoi momenti di oscurità, siamo in stretta comunione, accompagnati e sorretti da Cristo glorioso e Capo del Corpo della Chiesa e da una folla di Testimoni (cf Eb 12,1) composta da quelli che ci hanno narrato il Signore e vivono con Lui, che è il Dio dei vivi e non dei morti (Mc 12,26-27; Es 3, 13-15);
- perciò non possiamo conoscere Dio senza ascoltare le parole da Lui dette agli eletti, senza ascoltare quello che queste persone hanno detto di Lui, dopo averlo ascoltato e averne fatto l'esperienza.

**Sulla scia di una tale folla di Testimoni l'itinerario spirituale del cristiano comincia con un incontro e una chiamata.** Sono queste le due dimensioni da avere sempre presenti e da cui sempre ricominciare, perché tutto nasce dall'incontro con Dio in Gesù sotto la guida dello Spirito Santo. L'itinerario spirituale, infatti, è un viaggio nelle fede, un'avventura che inizia con un “sì” a Dio che chiama. È la conseguenza di quel “sì” iniziale appena balbetto che, rinsaldato con sempre maggiore consapevolezza e audacia, gradualmente ci tira fuori da noi stessi, facendoci capire che, solo uscendo da noi stessi e vivendo *con l'Altro e con e per gli altri*, ci ritroviamo davvero e saremo noi stessi, capaci di avanzare nel viaggio della vita, fino al dono totale di sé a Dio Padre in Cristo Gesù a servizio dell'avvento del suo Regno, fino a vivere camminando “*davanti a Dio per gli uomini*”.-

La formazione alla vita cristiana in generale e nella varietà delle sue forme – in quanto itinerario spirituale o viaggio *dello spirito o dell'anima* – ha le stesse caratteristiche: senza un punto di partenza, una meta che orienta, tappe e soste che la scandiscono, non può essere un itinerario formativo, ma un solo vuoto girare su di sé, nell'illusione di un cammino che non c'è e che perde inesorabilmente di interesse e di vigore.

Per questo, con il termine itinerario spirituale oppure viaggio *dello spirito o dell'anima*, si designa il processo ascetico-mistico, proposto dalle grandi tradizioni cristiane e scandito in tappe successive e ascendenti, che partono dalla dimensione più esteriore e, passando a quella più interiore, approdano a Dio, mettendosi a servizio della sua gloria e della salvezza dell'umanità. Per tanto, la nostra vita può essere, se vogliamo, un'affascinante avventura spirituale al servizio di Dio e degli uomini; la nostra vita può divenire un “*cammino di fede nel mondo e per il mondo intimamente legato all'umanità e alla sua storia*” (cfr. RV 16).

Si tratta dello sviluppo della **proposta vocazionale di Gesù all'umanità**: una proposta unica, che costituisce il cammino spirituale fondamentale per tutti i suoi seguaci: “*Io sono la vite, voi i tralci*”.

È il punto di partenza dell'itinerario spirituale cristiano, che si sviluppa in tre momenti o chiamate, strettamente connessi tra di essi, e a partire dalle situazioni di ogni persona o gruppo umano a cui è rivolta la chiamata. Queste situazioni esigono che i discepoli diano alla proposta vocazionale di Gesù una risposta nella maturità della fede e, per tanto, creativa e responsabile, strettamente connessa con l'umanità e la sua storia, che li faccia vivere nel mondo come segno di salvezza, come segno del Regno di Dio che viene.

Nascono così nella storia della Chiesa i vari cammini o itinerari ascetici-mistici, caratteristici di un'epoca storica, che si vanno sviluppando in modo progressivo e complementare, avendo tutti come *principio e fondamento* il cammino o itinerario spirituale proposto da Gesù, che è “*il cammino spirituale evangelico*”, cioè “*la proposta vocazionale di Gesù all'umanità*”.

Per noi, discepoli missionari che ispiriamo la nostra vita personale e il servizio missionario *alla testimonianza di vita di san Daniele Comboni*, questo cammino è orientato, mediante la contemplazione, verso il Mistero del Cuore di Cristo, Buon Pastore, per radicarci in Lui e assumere nella loro espressione più piena i suoi atteggiamenti interiori: *la sua donazione incondizionata al Padre, l'universalità del suo amore per il mondo e il suo coinvolgimento nel dolore e nella povertà degli uomini* (cfr. RV 1-5).

## **I. CAMMINO SPIRITUALE EVANGELICO: PROPOSTA VOCAZIONALE DI GESÙ ALL'UMANITÀ**

---

*“Io sono la vite vera, voi i tralci.  
Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto” (Gv 15,5)*

### **1. Visione d'insieme**

Nella proposta vocazionale di Gesù all'umanità si possono distinguere tre momenti:

#### **1º momento:**

- Chiamata universale al banchetto o invito al Regno di Dio
- Parabole sulla vocazione: Mt 13; 20, 1-16; 21, 33-41; 22, 1-14; Lc 14, 15-20.

#### **2º momento**

- Chiamata al cambiamento di vita o alla conversione, abbandonando la situazione di peccato che è comune a tutti gli uomini
- Mc 2, 17; Rom 3, 23.

#### **3º momento:**

- Chiamata a farsi discepolo di Gesù, cioè a rimanere con Lui, e ad essere mandato da Lui nel mondo condividendoNe il destino.
- Mc 10, 17-21; Lc 9,1-6.

**Le tre chiamate** costituiscono gli elementi di un'unica proposta vocazionale:

- tutti sono chiamati alla salvezza, per mezzo della conversione dallo stato di peccato, facendosi discepoli di Gesù, per essere degni e segni del Regno di Dio;
- questa vocazione è unica, giacché nessuno dei tre elementi ha senso completo da se stesso: ognuno di essi ha un nesso intrinseco e si specifica negli altri, costituendo assieme l'unica vocazione cristiana e il conseguente cammino spirituale per realizzarla.

### **2. Contenuto specifico d'ogni chiamata**

#### **2.1 Chiamata universale al banchetto**

L'invito al banchetto è per tutti; rimane inefficace solo quando gli invitati lo rifiutano.

Al posto dei primi invitati (= il piccolo gruppo d'Israele) sono invitati tutti i popoli, a cominciare dai poveri.

La risposta alla chiamata è impossibile senza la fede nel Vangelo. La vocazione accolta e corrisposta diviene fede e produce la salvezza.

È per mezzo della fede e nella fede che gli invitati accedono al banchetto ed entrano nell'allegrezza del regno di Dio. L'invito non è sufficiente, giacché la chiamata può rimanere inefficace a causa della mancanza di fede e dell'impegno morale dei chiamati.

Questa chiamata alla salvezza continua ad essere rivolta a tutti gli uomini d'oggi e diviene realtà per mezzo dell'adesione alla Persona di Gesù mediante la fede, il perdono e il dono dello Spirito Santo.

La Chiesa è sacramento di questa salvezza offerta a tutti: per mezzo di essa è lo stesso Gesù che chiama in nome del Padre sotto l'azione dello spirito Santo.

È una chiamata **forte, fondante e appassionante**, che porta alla pienezza della vita; quando l'uomo la rifiuta, s'incammina verso il vuoto della vita, fino ad essere lanciato dal suo stesso rifiuto “nelle tenebre esteriori”.

## **2.2 La chiamata al cambiamento di vita o alla conversione**

Anche questa chiamata, così sottolineata nel Vangelo, è *universale*, giacché “tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio” (Rm 3, 23). Per questo Gesù afferma che non è venuto a chiamare giusti ma peccatori (Cf Mc 2, 17).

La chiamata al banchetto del Regno si realizza *per mezzo del cambiamento di vita*, che significa abbandonare la situazione di peccato, *convertirsi*.

Per raggiungere lo scopo, Gesù cerca di entrare in dialogo con i più lontani dal cammino di Dio, e quindi disprezzati e marginati, per attrarli a Sé, liberandoli dalla prigione del male.

Levi, nel gesto di invitare Gesù a casa sua per offrirgli un banchetto, riconosce che ha bisogno di Lui per essere salvo e diviene tipo dell'uomo peccatore, chiamato alla conversione (Cf Mc 2, 13-17).

«Il Figlio dell'uomo è venuto a cercare e salvare ciò che era perduto» (Lc 19, 10).

Visti da Gesù, i peccatori sono membri ammalati che hanno bisogno di essere guariti. Per questo, li invita alla conversione e offre loro il perdono e la salvezza.

Visto dai peccatori, Gesù è colui che li salva.

Gli uomini siamo tutti peccatori e, perciò, tutti abbiamo bisogno della chiamata di Gesù alla conversione.

Per tanto, l'invito di Gesù, rivolto a tutti affinché entrino nel Regno, esige la conversione; senza di essa è impossibile partecipare della vita che è Gesù stesso in persona.

Questa chiamata alla conversione non ha limiti di tempo, ma è una chiamata continua, giacché il peccato sempre insidia l'uomo: Gesù chiama tutti, sempre e a tutte le ore; ma è anche una chiamata esigente, che non ammette esenzione né condizioni.

## **2.3 Chiama a farsi discepolo di Gesù**

Nei Vangeli risalta la chiamata a farsi discepolo di Gesù: Mt 4, 18-22; Mc 3, 16-20; Gv 1, 35-51; Mt 28, 19.

Questa chiamata è presentata come un ordine categorico, che obbliga a lasciare immediatamente tutto, per seguire solo e unicamente Gesù.

Normalmente è descritta seguendo questo schema:

1. osserva i comandamenti
2. va e vendi ciò che possiedi
3. dallo ai poveri
4. vieni e seguimi (Cf Mc 10, 17-21).

Il momento più importante e caratteristico, che definisce la natura della chiamata, è l'ultimo: il “*segueimi*”.

Il lasciare le cose e l'osservanza dei comandamenti non costituiscono per se stessi la chiamata a farsi discepolo di Gesù. La chiamata di Gesù è una chiamata a *seguirlo*, e la sequela esige un contatto personale ed una comunione di vita con Lui, oltre che la trasmissione e l'accettazione della sua dottrina e orientamento morale.

Farsi discepolo di Gesù è precisamente unirsi alla sua persona, più che aderire alla sua dottrina.

Per cogliere meglio l'originalità e l'importanza di questa situazione, è sufficiente osservare con attenzione il comportamento di Gesù. Nell'ambiente giudaico era il discepolo che sceglieva il suo maestro; con Gesù, è Lui stesso, il Maestro, che sceglie i suoi discepoli. Ciò che fonda e giustifica la vita del discepolo di Gesù è solo la chiamata del Maestro: «Non voi avete scelto me ma io ho scelto voi» (Gv 15, 16).

Nella società giudaica i discepoli imparavano fino al momento in cui essi stessi divenivano maestri autonomi; invece, il discepolo di Gesù accetta un'unione definitiva con il suo maestro, rimanendo per sempre discepolo: nella scuola di Gesù non c'è promozione all'autonomia, né possibilità di staccarsi e passare a un altro maestro:

«Voi non fatevi chiamare “rabbì”, perché uno solo è il vostro maestro e voi siete tutti fratelli» (Mt 23, 8).

Gesù sarà in tutti i tempi l'unico Maestro dei suoi discepoli.

*Seguirti, Signore Gesù, è imparare da te:  
dalle tue lunghe notti  
nel deserto o sul monte.  
È aprire il cuore al Padre come te,  
abbandonarsi nelle sue mani  
e cercare di realizzare nella nostra vita  
il suo progetto.  
È chiedergli con insistenza:  
Mostrami, Padre mio, il cammino  
che hai scelto per me!*

## II. RISPOSTA AL CAMMINO SPIRITUALE EVANGELICO SECONDO LE GRANDI TRADIZIONI CRISTIANE

---

### A. ITINERARIO PATRISTICO

*- Dalla conoscenza di sé all'incontro con Dio-Padre in Cristo sotto l'azione dello Spirito Santo.*

#### **1. Conoscere se stesso e scoprire o ritornare al cuore**

Se andrai in capo al mondo, troverai tracce di Dio. Se andrai in fondo a te stesso, troverai Dio. (M. Delbrél).

Nulla mi sembrava più grande di questo: far tacere i propri sensi, raccogliersi in se stesso, parlare con se stesso e con Dio, condurre una vita che trascende le cose visibili, essere veramente uno specchio immacolato di Dio e divenirlo sempre più, aver già lasciato la terra pur stando in terra, trasportato in alto con lo spirito. Se qualcuno di voi partecipa a questa brama ardente può comprendere quello che dico. (Gregorio Nazianzeno).

Finché l'anima non è stabilita con la mente nel cuore, non vede se stessa e non è realmente cosciente di sé. La vera conoscenza di sé consiste nel vedere i propri difetti e le proprie debolezze così

chiaramente che finiscono per occupare tutto il nostro campo visivo. Bada bene: più ti scoprirai in colpa e meritevole di rimproveri, più avanzerai. (*Teofane il Recluso*, 1815-1894).

Invano il cuore s'innalza a vedere Dio, se non è ancora in grado di vedere se stesso. L'uomo impari a conoscere le cose visibili di se stesso, prima di poter presumere di apprendere le cose invisibili di Dio. Si abituò a dimorare nella sua intimità, colui che anela alla contemplazione delle realtà supreme. Chi si prepara a scrutare le profondità di dio, si volga prima alle profondità del proprio spirito». (*Riccardo di S. Vittore*).

Un'anima interiore è un'anima che ha trovato il buon Dio in fondo al suo cuore e vive sempre con lui.

In fondo all'anima c'è Dio, ma è nascosto. La vita interiore è come uno schiudersi di Dio nell'anima. (*Robert de Langeac*).

Fa che il mio uomo interiore sia bello e che tutte le cose esterne che ho siano amiche di quelle interne. (*Platone*).

### **1.1 Condizioni per intraprendere il cammino spirituale**

#### **- Il silenzio:**

è la **quiete della mente**, che si ottiene fermando il chiacchiericcio mentale, cioè il flusso dei pensieri, dei sentimenti e delle immagini, accompagnata dall'attitudine di **ascolto**.

Il silenzio è rigenerante. Esso, infatti, è reso “*parlante*” dall'attitudine d'ascolto ed è come una “lama affilata”, che permette che siano raggiunti gli strati più sottili e profondi del nostro essere, là dove pulsa l'essere di Dio: “Sta' in silenzio davanti a Dio e spera in lui: è lui che agisce” (Sl 37,7 e 18,10). Dio parla attraverso “la tenue voce del silenzio”, e opera nella creatura solo quando si pone in uno stato di quiete e di totale docilità.

“Il silenzio acquieta, dà riposo, guarisce e consola. Restaura le forze, protegge la vita e favorisce il pensiero” (Lubiensk).

“**Ama il silenzio**, è il tuo maestro, vai alla sua scuola. Ti insegnerrà a guardare l'icona di Gesù Cristo e a mettere a fuoco lo sguardo del cuore sul volto di Dio, che ti rivela il tuo volto e quello di ogni uomo.

Ama il silenzio, è il tuo maestro, vai alla sua scuola. Ti insegnerrà a guardare il volto sfigurato di Gesù Cristo e a mettere a fuoco lo sguardo del cuore sul volto di Dio, che ti guarda nello sguardo dell'uomo affamato o torturato.

Ama il silenzio, è il tuo maestro, vai alla sua scuola. Ti insegnerrà a guardare il volto trasfigurato di Gesù Cristo e a cogliere nel cuore della creazione i riflessi del Creatore, per vedere nello spessore delle cose la loro vera dimensione interiore e, negli umili gesti di ogni creatura, le tracce della Sua bontà.

Ama il silenzio, è il tuo maestro, vai alla sua scuola. Ti insegnerrà a guardare il volto umano e divino di Colui che è sorgente e termine della nostra storia; ti insegnerrà a vedere spiragli di luce nel mare delle nostre difficoltà, i germi dell'eterno nel nostro breve presente e il divenire nascosto di ogni vivente.

Ama il silenzio, è il tuo maestro, vai alla sua scuola. Ti insegnerrà a guardare il vero volto di Dio e dell'uomo, ti darà lo sguardo interiore della fede, che insegna a guardare gli uomini, le loro gioie e le loro sofferenze, le loro disperazioni e le loro speranze, tutti i piccoli e grandi avvenimenti della vita con gli occhi di Gesù Cristo” (Michel Hubaut, ofm).

#### **- La percezione della propria nullità => vuoto:**

è la percezione delle più essenziali linee architettoniche del proprio essere che in Dio vive si muove ed esiste (At 17,22-34); è il riconoscimento e l'accettazione della verità essenziale di ogni creatura, cioè del proprio nulla, del proprio essere terra terra; reso così trasparente al divino, l'uomo si apre alla =>**pienezza** della vita, facendo di Dio il proprio Tutto: => “*Gratia plena*”. È questo il **nulla**

=>**pienezza** di Maria, l'umiltà di Maria; ella, vivendo la propria situazione di creatura, fa di Dio il suo Tutto e viene trasformata in "Gratia plena": tutte le generazioni gioiranno con lei della gioia di Dio, perché in lei l'abisso di tutta l'umanità è stato colmato di luce e si è rivelato come capacità di concepire Dio, il dono dei doni.

Tutti gli uomini devono passare per la via del vuoto e attraverso l'esperienza del nulla e della morte. Il percorso della vita umana porta continuamente verso il vuoto. In fatti ogni scelta implica una rinuncia. *Per ricevere bisogna svuotarsi.*

Nell'uomo, questo vuoto è provocato da Dio stesso, *che rovescia i potenti dai troni e rimanda a mani vuote i ricchi.* Si tratta di una rivoluzione realizzata da Dio, che costituisce un intervento grandioso della sua misericordia: quando il potente cade nella polvere e il sazio prova l'indigenza, essi sono posti nella condizione di essere *alzati e saziati* da Dio. Nell'esperienza del vuoto e nel crollo degli idoli l'uomo si trova nella condizione migliore per cercare Dio.

Ma bisogna lasciarsi svuotare liberamente.

Le Beatitudini sono un invito a questo svuotamento totale.

Gesù si svuotò liberamente. Maria si svuotò liberamente.

Svuotarci per ascoltare l'Altro e gli altri.

Questo processo è particolarmente doloroso, «**ma si distrugge bene soltanto ciò che si sostituisce**» (R. de Langeac).

#### **- *L'abbandono* => cose grandi:**

abbandonare è prendere le distanze dal proprio "Io" e dal suo mondo per abbandonarsi in Dio, per consegnarsi interamente a Lui. L'abbandono in Dio è un processo spirituale che ci restaura nelle nostre energie e ci porta a compiere cose grandi: siamo in restauro, lanciati verso mete sempre più alte.

#### **- *La gratuità:***

l'abbandono in Dio ci porta alla gratuità: ci impegna ma senza farci dipendere dal successo.

#### **- *La Sobrietà***

La **sobrietà** è una sosta immobile e prolungata della mente alla porta del cuore cosicché possa vedere i pensieri che vengono come ladri, ed ascoltare ciò che dicono e fanno questi devastatori, riconoscere l'impronta iscritta e delineata in essi da demoni con la quale tentano di saccheggiare la mente con la fantasia. Questa opera, se compiuta con amoroso sforzo, ci rivelerà, se lo vogliamo, chiaramente e per esperienza la natura del combattimento interiore. (*Esichio di Batos*, monaco vissuto tra il VI-VII sec.)

La sobrietà è *il digiuno dell'anima*, attenta a spogliarsi dei suoi pensieri; il risultato è lo *stato di vigilanza*, che è la condizione *per vivere nella consapevolezza*.

#### **- *La consapevolezza:***

è detta anche attenzione cosciente o vigilante, in quanto esige una presa di coscienza immediata e una identificazione totale con ciò che sentiamo, immaginiamo, pensiamo, diciamo, facciamo e viviamo.

Vivere nella consapevolezza è immedesimarsi o essere presenti in quello che stiamo facendo, e così tenere *aperta* la porta del cuore all'azione di Dio in noi; la consapevolezza è **vivere essendo presenti al Presente**. Il contrario è la **distrazione**, che è un sottrarsi all'azione divina, come una tela che si allontanasse dal pennello di chi la sta dipingendo, o un blocco marmoreo da chi lo sta scolpendo.

#### **- *La situazione in cui s'inserisce il cammino:***

nel cammino spirituale, c'è un "prima" già vissuto e un "poi" desiderato e programmato a partire dall'esperienza vissuta.

#### **- *Un'icona dell'itinerario spirituale:***

## SANTA MARIA DEL SILENZIO

Rallegrati Maria  
il Cielo  
ti saluta *Piena-di-grazia*  
la Terra  
ti acclama *Credente*  
le Creature  
ti celebrano *Vergine Immacolata*  
ti invocano *Madre*  
ti contemplano *Sposa*.

Tutte le generazioni ti proclamano beata.

Concedici di imitarti  
nel *Silenzio*  
che ascolta il soffio dello Spirito  
nell'*Umiltà*  
che accoglie il Verbo  
nell'*Abbandono*  
fiducioso alla volontà del Padre  
perché si compiano anche in noi cose grandi  
a lode e gloria dell'Onnipotente.

(*Casa ritiri spirituali pp. Barnabiti – Eupilio*).

## IL DISTACCO

### *Per cominciare il cammino spirituale*

Quando si è deciso di partire alla ricerca di Dio, bisogna fare i propri bagagli, sellare l'asino e all'alba mettersi in cammino. La montagna di Dio è appena visibile nella lontananza.

Trattandosi di una grande partenza, bisogna dire addio. A che cosa? A tutto e a niente. A niente, poiché questo mondo che si lascia sarà sempre presso di noi, dentro di noi, fino al nostro ultimo respiro. Se rifiutato e respinto, molto probabilmente risorgerà con ancora maggior veemenza all'interno di noi stessi. A tutto, poiché partendo alla ricerca dell'assoluto noi tagliamo i ponti con tutto ciò che potrebbe allontanarcene, ciò che, in noi e nelle cose, tende a opporsi all'azione divina. La realtà da cui è più faticoso distaccarsi è questo noi-stessi che, nel suo fondamentale bisogno di autonomia, rifiuta Dio.

La vera separazione non consiste, infatti, nell'allontanamento, ma nel distacco interiore. Bisogna soprattutto impedire alla nostra personalità di ripiegarsi su se stessa, di costruirsi di fronte a Dio una cittadella fortificata in cui Dio venga ammesso soltanto come ospite.

Quando vuoi pregare, bisogna che tu apra la tua casa e che la tua anima si dissolva in Dio. Ogni tipo di vita esige un distacco. Bisogna che si distacchino da se stesse e che si sciolgano l'una nell'altra le anime degli sposi, dei fidanzati. Altrimenti non sarà possibile un amore, ma un egoismo che ricerca nell'altro la propria soddisfazione. Al punto estremo dell'amore si trova il mistero dell'amore di Dio, dono totale e reciproco dell'uno all'altro. Ma per l'uomo, Dio è l'Altro per eccellenza, l'altro che finalmente si rivelerà nell'amore come l'essere del nostro stesso essere.

Prima di partire, vi sono dunque da dare alcuni colpi di scure. Recidendo i legami intorno a noi vediamo immediatamente che in realtà il taglio avviene in noi... Eppure non è necessario attendere di essersi distaccati da tutto e da se stessi per partire. Bisogna partire subito e, a poco a poco, nella misura in cui avanzeremo, le cose che più ci sono care si distanzieranno per conto loro. Molte rimarranno ancora legate ai nostri passi. È normale. Se il nostro cuore vi aderisce ancora, basterà dire a Dio; «Mio Dio, io sono ancora legato a questo o a quello, ma conto su di te per liberarmene, mentre cammino verso te».

Cosa portar via con sé? Tutta la propria realtà e niente di meno. Curiosa risposta, dopo aver detto che bisogna abbandonare tutto e soprattutto lasciare se stessi. E tuttavia è vero, bisogna portare via se stessi integralmente. Molti non partono che apparentemente. Essi portano con sé solo un fantasma di loro stessi, un loro ritratto ideale. Si mettono così al sicuro prima ancora d'incamminarsi... Si formano una personalità artificiale, qualcosa di preso a prestito sulla base di libri e letture, e questo robot, quest'ombra di se stessi la mandano alla ricerca di Dio. Essi non entrano mai veramente con tutto il loro essere nell'esperienza. A iniziare il cammino verso Dio è già una sorta di santo artificioso, un personaggio modellato sulla scorta dei trattati di perfezione. Essi inviano un doppione di se stessi a tentare l'avventura e si meravigliano in séguito di non trarre da tutto ciò che delusione.

Partendo, bisogna caricare il proprio asino di tutto ciò che si possiede e partire con tutto ciò che si è, la propria carcassa, il proprio spirito, la propria anima, bisogna prendere tutto, le grandezze e le debolezze, il passato di peccato e le grandi speranze per il futuro, le tendenze più basse e più violente... tutto, tutto, poiché tutto deve passare attraverso il fuoco. Tutto dev'essere insomma integrato per fare di sé un essere umano capace di entrare anima e corpo nella conoscenza di Dio.

Dio vuole davanti a sé un essere reale che sappia piangere e gridare sotto l'effetto della sua grazia purificatrice. Vuole un essere che conosca il prezzo dell'amore umano e l'attrazione dell'altro sesso. Vuole un essere che senta anche il desiderio violento di resistergli, perché no?.. È un essere umano reale che Dio vuole vedere davanti a lui, senza di che la sua grazia non avrà niente da trasformare. Ora il male sta qui: troppi, tra coloro che si donano a Dio, hanno semplicemente offerto alla sua azione una personalità presa a prestito... Non bisogna stupirsi se un giorno si accorgono di essere fatti per altre cose.

I responsabili non sono sempre coloro che si mettono in cammino, ma coloro che tali cammini guidano. Insistendo sul formalismo pietistico del dono a Dio, impediscono all'anima di impegnarsi interamente nella ricerca di Dio. Nel debole e piatto personaggio cui l'anima è ridotta, Dio non trova più quella forza di vita e d'azione che ha posto nella sua creazione. Lo si fa giocare con dei santi di gesso, ai quali egli potrà al massimo colorare il volto.

Quando la decisione di partire è presa e si è presenti, completamente presenti, nella piena integrità della propria persona, per la partenza, è necessario mettersi in un accordo totale, anima e corpo, con il grande corpo di Cristo che è la Chiesa, vivere con essa, ascoltare in essa le pulsazioni gigantesche che scandisce la sua vita liturgica, nei suoi insegnamenti, nei suoi sacramenti, nella sua costante attenzione... Vivendo al ritmo della Chiesa è facile orientare tutto il nostro essere verso il Signore e vivere nella speranza di sentire presto la mano di Dio posarsi su di noi.

E poiché il fine a cui conduce il cammino si perde in Dio e nessuno lo conosce se non colui che viene da Dio, Gesù Cristo, occorre, pur ascoltando i maestri che incontriamo, fissare gli occhi su Cristo solo. Egli è la via, la verità e la vita. Lui solo d'altronde ha percorso il cammino nei due sensi. Dobbiamo mettere la nostra mano nella sua e partire....

## 2. Al Padre per Gesù Cristo nello Spirito Santo

L'amicizia con Cristo nello Spirito Santo, tale è la conoscenza di Dio. (*Origene*)

Cristo prega per noi come nostro sacerdote, prega in noi come nostro capo, è pregato da noi come nostro Dio (*Agostino*).

Cristo appare nel centro dell'anima, come apparve agli apostoli senza passare per la porta del cenacolo. (*Teresa di Gesù*).

L'uomo entri in se stesso e penetrando nell'intimità del cuore si immerga in Dio, in modo da non vedere e non sentire nulla se non Dio. E una volta reso deiforme e trasformato in Dio, non penserà se non a Dio, farà ogni cosa per Dio e in tutto vedrà Dio, così che nell'azione godrà della contemplazione. (*Agostino*).

*Se lo Spirito Santo vive nell'uomo,  
questi prega quando sta e cammina,  
dorme e veglia,  
lavora e riposa,  
parla e tace.  
(F. La Combe).*

Questa è l'opera che continuamente fa la santissima Trinità nelle sue creature: il Padre aspira in esse, cioè desidera la loro salvezza; il Figlio respira riposandosi in esse e rendendole gradite a Dio; lo Spirito Santo ispira, ossia le va illuminando perché posano camminare di virtù in virtù. (*Maria Maddalena de' Pazzi*).

Tu hai creato le anime a tua immagine, o mio Dio; tu le hai fatte simili a te. Poi hai comunicato loro la tua propria vita. Nelle ombre della fede, esse credono ciò che tu vedi; sperano ciò che tu possiedi; amano ciò che tu ami, ossia te stesso. Possono dunque, grazie al principio soprannaturale di vita che tu hai inserito nel profondo di esse, raggiungerti nella tua vita intima, comunicare veramente a questa vita beata, dire a modo loro il tuo Verbo adorabile, produrre a loro volta il tuo Spirito di amore. Poi, sotto l'impulso dolcemente irresistibile di questo Spirito divino, possono rifluire verso di te, o Padre, o Figlio, e ricominciare incessantemente con una gioia sempre nuova questo delizioso e tranquillo movimento. C'è forse al mondo qualcosa di più bello di un'anima che vive della tua vita, o mio Dio?

Viene un momento in cui tu vuoi che l'anima, che la vive così nelle ombre della fede, veda improvvisamente queste ombre dileguarsi quasi completamente. Un chiarore misterioso la pervade da ogni parte. Essa ne è internamente tutta illuminata senza sapere come, senza vedere la fonte da cui scaturisce questa dolce luce. Sotto l'influsso di questo raggio di fuoco, l'anima si sente vivere essa stessa della tua vita, comunicando alla conoscenza e all'amore che tu hai di te stesso, dicendo il tuo Verbo, o Padre, spirando il tuo Spirito di amore, o Padre, o Figlio; bruciando della tua carità, o Spirito divino. Essa si vede, si sente vivere di te, in te, come te, o adorabile Trinità! È più bella che mai. Tutto in essa come in te è ordine, potenza, splendore, armonia e pace. (R. de Langeac).

## CERCARE DIO

Se vuoi cercar Dio seguendo il cammino della contemplazione, non pensare di lanciarti a inseguire l'inafferrabile. Dio ti attende già. Il tuo desiderio di cercarlo viene da lui. È un suo richiamo. Egli non vuole che tu lo sappia in anticipo, ma, credimi, questo desiderio viene da lui. Ti ha dato lui il desiderio di cercarlo e ha preparato lui per te il tuo viatico. Egli ha previsto ogni tappa del tuo cammino. Poco importa che si faccia vedere oppure no; tu saprai che la sollecitudine del suo amore ha preparato tutto, la mensa e la dimora. Qui o là forse lo incontrerai nello spezzare il pane. Farà forse insieme a te un tratto di strada...

Ciò che tu ti sforzi di raggiungere, è il tuo Dio. Tu desideri conoscerlo con tutta la potenza del tuo spirito e amarlo con tutta la forza del tuo amore. È quello che anche i santi hanno cercato prima di te, e che hanno trovato. Tu vuoi vedere il tuo Dio, udirlo, amarlo, non più in una percezione di fede che, nella sua genericità, lascia l'uomo insoddisfatto, ma in quella nuova conoscenza di cui i patriarchi, i profeti, i santi hanno fatto l'esperienza. Tu vorresti poter dire: « Ho visto Dio... »

Nessuno può vedere Dio in questo mondo senza morire, e tuttavia solo colui che lo vedrà vivrà. Anche se apparentemente contraddittorie, entrambe le cose sono vere. Tu non puoi vedere Dio, e ciò nonostante Dio si fa vedere. Altri prima di te l'hanno cercato e l'hanno trovato. Essi non l'hanno trovato per merito del loro sforzo, e tuttavia senza questo loro sforzo non l'avrebbero trovato.

Il desiderio che c'è in te di trovare Dio, questo desiderio che sorge dalle tue profondità, che è il tuo desiderio, questo desiderio che hai tu e che non ha il tuo vicino, questo desiderio che ti appartiene è, nella sua scaturigine più profonda, un desiderio che viene da Dio.

Questo desiderio ti conduce al tuo Dio. Ma per donarsi a te Dio aspetta che il desiderio che ti ispira sia divenuto talmente tuo da essere veramente il desiderio di tutto il tuo essere. Non sei tu che inseguì Dio, che lo afferri, che lo costringi a donarsi a te, Oh! no, Dio non si lascia costringere in questo modo. È lui che si fa presentire, che si svela, che si dona... Per riceverlo e accoglierlo, anzi, tu hai bisogno della sua forza, poiché la tua non sarà mai sufficiente.

Forse tu ti sei fatto del tuo Dio un'immagine ben definita. Hai letto le vite dei santi, soprattutto quelle dei grandi mistici, e hai pensato molto. Hai un'idea di Dio, ti sei fatto un'immagine di lui. Non ti fermare a questo, poiché saresti come i due discepoli sulla strada di Emmaus. Essi credevano che il Cristo avrebbe salvato il mondo in altro modo... Molti non cercano di vedere Dio, ma di dargli un volto. Dio non ha voluto. Egli non ha che un solo volto, quello che ha preso incarnandosi, e questo volto è stato un ostacolo ulteriore per la maggior parte di coloro che l'hanno incontrato.

Tu stai partendo alla ricerca di Dio. E non sai con quale volto si mostrerà a te. Egli non avrà probabilmente alcun volto, non avrà nome, e tu non troverai nessuna definizione che possa applicarsi a lui, quando lo vedrai... Parti dunque pieno di un immenso desiderio, ma libero da qualsiasi nome, rappresentazione, definizione, visione... Dio è Dio, egli è al di là di tutto quel che se ne può pensare o dire, al di là di tutto ciò che si può vedere di lui. Noi lo chiamiamo Dio, ma in realtà egli non ha nome. Quando Mosè gli domandò il suo nome, egli non gli rispose ma disse semplicemente: « Io sono ».

Se egli è, anche tu sei, tu vieni da lui, esisti a causa di lui... È in questo legame dell'essere che tu lo coglierai... al di là di ciò che si può concepire e dire, nell'essere stesso, nella comunicazione che egli ti fa del suo essere.

Tu sogni grandi luci e forse dovrà camminare nella notte e nel deserto. Sogni chiarità e non avrai che tenebre. Ma anche in queste tenebre Dio è ed è per te.

Se tutti gli uomini volessero mettersi in questo modo in cammino verso Dio - nella speranza di vedere, di sentire, di toccare ciò che la fede fa già loro intravedere - la terra non sarebbe per ciò stesso trasformata in un immenso monastero. Al contrario. L'universo sarebbe ancora più trabocante di attività umane.

Ci sarebbero sì ancora coloro che andrebbero a nascondersi nella solitudine; ma l'intera umanità continuerebbe ad occuparsi, più a fondo ancora, di questa terra e di questa umanità divenute entrambe trasparenti alla presenza e all'attività divine. L'umanità sarebbe più attiva e più contemplativa, e Dio si prenderebbe il gusto di venire alla sera, dopo il lavoro, a conversare con gli uomini. Le giornate non sarebbero come queste grigie domeniche dalle messe tristi e dalle predicationi vuote e senza sale.

Ci sarebbero ancora nel mondo delle cadute e dei peccati; ma ci sarebbe grande gioia nell'esaltazione dell'atto creatore del Signore: la realizzazione dell'opera creatrice sarebbe, nella sua integrità, tanto di Dio quanto dell'uomo... Ma non c'è dubbio che sia un sogno lontano per tutta l'umanità. Ragione di più perché coloro che ne sentono il desiderio cerchino ancora più ardacemente il volto di Dio.

Molti uomini cercano Dio, ma molti più lo cercherebbero se sapessero come fare. Essi hanno forse cercato senza trovare. Alcuni si lasciano sedurre da metodi aridi e ardui che promettono loro la pace dell'anima e un'illuminazione assai problematica...

C'è tuttavia un maestro più sicuro di Cristo? Il suo metodo è semplice. Esso richiede meno esercizi e più amore.

## Parte 2 - Itinerario classico

## B - ITINERARIO CLASSICO

### **- Dalla superficialità all'incontro profondo con Dio**

L'uomo risponde a Dio, che lo chiama alla sua intimità, dal suo “**IO**”, che può essere superficiale o profondo.

#### **NELL’“IO” Superficiale:**

- **la vita** è estroversa, vissuta alla superficie, impegnata alla conquista di molte cose;
- **Dio** è presente con minuscola;
- **l'attività spirituale** è di tipo discorsivo, dispersivo, in cui prevale la mente;
- **la personalità** è superficiale, e può sfocia nella in autenticità della vita.

#### **NELL’“IO” profondo:**

- **la vita** ritorna al cuore, cerca l'interiorità, vissuta in profondità;
- **DIO** è presente con maiuscola;
- **l'Attività spirituale** è di tipo intuitivo, unitivo, in cui prevale il cuore;
- **la personalità** ha una profonda conoscenza di sé e sfocia in opzioni di vita autentica;
- **la persona**, vivendo Dio nell’”Io profondo”, riesce a scoprirla e ad accoglierla in ogni aspetto della vita.

Sono tre le tappe che segnano il passaggio dalla superficialità all'incontro profondo con Dio.

#### **Prima tappa: *Incipientes*:** Via purgativa:

- purificazione dei sensi: preghiera nella quale prevale l'emotività e l'immaginazione.

#### **Seconda tappa: *Proficientes*:** Via illuminativa:

- apertura del cuore al bene, alla benevolenza: preghiera in cui prevale la meditazione.

#### **Terza Tappa: *Perfecti*:** Via unitiva:

- nozze mistiche: preghiera in cui prevale la contemplazione.

Questo cammino a tappe è un cammino peculiare secondo *il carattere* d'ogni persona, nella quale può prevalere *l'estroversione* o *l'introversione*.

### **I. La persona estroversa**

La persona estroversa è una persona attiva, socievole, che preferisce l'azione alla riflessione; è attratta da ciò che possiede, dalla comodità, da ciò che dà piacere.

Questa persona si santifica e progredisce nel cammino spirituale, convincendosi che Dio è il Bene Sommo, e quindi infinitamente al di sopra di tutto ciò che possa possedere, vedere ed abbracciare.

L'ostacolo principale che deve superare è la superficialità, alla quale è esposta a causa della facilità che ha per esibirsi.

Per raggiungere questo scopo, deve evitare l'improvvisazione, impegnandosi nel programmare la sua attività e in preparare con cura ogni impegno concreto; soprattutto deve essere costante nell'apprendimento e nella pratica della preghiera.

### **II. La persona introversa**

Introversa è la persona riflessiva, amante della solitudine, che preferisce la lettura all'azione; centra il suo interesse nella sua vita interiore; cerca il valore che è essa stessa, lotta per essere qualcosa o qualcuno; il mondo esterno gli interessa, ma solo in funzione di se stessa; ha una stima esagerata delle sue qualità e cerca il successo personale: superbia, vanagloria; o, al contrario, si mostra sempre triste,

lamentandosi, perché si giudica inferiore agli altri, non prende iniziative o impegni per paura che possa fallire o perdere la stima degli altri: è la ricerca del successo personale che si manifesta in altro modo:

«*Certo noi non abbiamo l'audacia di uguagliarci o paragonarci ad alcuni di quelli che si raccomandano da sé; ma mentre si misurano su di sé e si paragonano con se stessi, mancano d'intelligenza*» (2Cor 10,12).

Nell'ambito del cammino spirituale, l'introversione è l'attitudine di chi lascia l'esterno ed entra nel suo "Io" profondo e da qui si apre all'esperienza del divino.

La persona introversa progredisce nel cammino spirituale, aprendosi all'amore di Dio e del prossimo e dimenticandosi di sé.

«*Chi si vanta, si vanti nel Signore, perché non colui che si raccomanda da sé viene approvato, ma colui che il Signore raccomanda*» (2Cor 10, 17-18).

**- Tappe dell'incontro con Dio e tappe dell'incontro con il prossimo.**

Le tappe dell'incontro con Dio sono nello stesso tempo *tappe dell'incontro con il prossimo*. Man mano che la persona si va inoltrando verso la camera nuziale dell'incontro con Dio, si va aprendo agli altri, va creando spazi di amore verso il prossimo. Ad ogni passo di avvicinamento-incontro con Dio corrisponde un passo di avvicinamento-incontro con gli altri, un passo di apertura verso il prossimo.

Quando, al termine del cammino, la persona si trova unita a Dio, mediante un'unione di tipo nuziale, che supera tutte le unioni del mondo umano, allora si trova totalmente unita anche agli altri in un gesto di donazione-accoglienza, che significa la vita in comunione, la vita dove si va creando un «noi» di amore, che è il noi dello Spirito Santo sulla terra.

**- Gradi di preghiera secondo S. Teresa d'Avila:**

Il passaggio dalla superficialità all'incontro profondo con Dio avviene per mezzo della preghiera, che è descritta da Santa Teresa d'Avila come un'esperienza in cui si possono distinguere tre tappe o gradi:

**1º grado:** L'acqua del pozzo si attinge con molta fatica.

**2º grado:** L'acqua attinta con la noria: con sforzo e determinazione si ottiene acqua sufficiente per irrigare.

**3º grado:** L'acqua della fonte: c'è solo l'azione di guidarla.

***ESERCIZIO FONDAMENTALE D'IMMERSIONE NELLA PROPRIA INTERIORITÀ***

1. Scegli un luogo adatto, che favorisca il raccoglimento interiore: la cappella, un angolo silenzioso del giardino, ecc.

2. Arrivato al luogo scelto, incomincia facendo un gesto religioso come: il segno della croce, la genuflessione, un inchino profondo, secondo le circostanze ed il luogo dove ti trovi, cercando di essere presente nel gesto che compi, mettendoti così davanti allo sguardo amoro del Padre celeste.

3. Prendi una posizione del corpo che indichi armonia, distensione, attenzione e mobilità.

Può essere la posizione di seduto, che esprime il tuo desiderio di ascoltare.

Siediti diritto ad angolo retto, su una sedia retta e dura, senza piegare la testa e facendo in modo che il naso sia sulla stessa linea dell'ombelico; cerca di mantenere il tronco eretto, facendo in modo che il peso del tuo corpo cada equilibratamente sulla colonna vertebrale diritta; incrocia le mani in forma di conchiglia, la destra sotto la sinistra, con i pollici che si toccano e il dorso di entrambe le mani sul grembo; oppure stendi le mani sulle ginocchia con le palme verso l'alto o il basso e le dita sciolte; cerca di mantenere i talloni moderatamente separati e le pianterei piedi contro il pavimento, affinché riposi il corpo, oppure incrocia i piedi, il destro sul sinistro.

Tieni gli occhi aperti, per non perdere l'equilibrio e non addormentarti, ma, nello stesso tempo, raccolti (= guardando verso un punto: verso il tuo petto, verso un luogo, verso un'immagine, ecc.).

4. Adesso rilassa totalmente il tuo corpo: la fronte è sciolta e piana... nessuna ruga di pensosità in mezzo alle sopracciglia, nessuna ruga trasversale... è come se una mano buona le avesse cancellate...

- *Rilasso i miei occhi, le guance, sento il loro peso leggero...*

- *Rilasso la zona delle mascelle e della bocca... sul volto non c'è seriosità ma piuttosto un sorriso...*

Rilassa le spalle... l'omero destro... sento il peso dei muscoli... sento il peso dei muscoli... Rilasso l'avambraccio... la mano destra... Lo stesso a sinistra. Tutto è disteso e sciolto...

Adesso il petto... il ventre... i fianchi... l'addome... il bacino i glutei... l'arteria femorale... anche qui i muscoli si afflosciano... altrettanto vicino alle gambe... i piedi... le dita dei pedi... tutto è rilassato.

5. Rilassa anche la tua respirazione: può andare come vuole... normalmente... sei tu colui che respira... si respira in te... respira con il diaframma... conta da uno a 10 respirazioni (= *espirazioni – inspirazioni*)...

6. Adesso abbandonati al ritmo o al ciclo della tua respirazione.

Nella respirazione puoi facilmente distinguere quattro tempi: un tempo doppio, più prolungato per l'espirazione, uno per la pausa intermedia e uno per l'inspirazione:

**A - espira / espira** più profondamente fino alla pancia;

- **inspira**: lascia venire la respirazione, l'aria, naturalmente, senza sforzo;

**B** - alla prima espirazione pensa mentalmente:

**abbandonare**: la superficie, la superficialità in cui vivo;

- alla seconda espirazione pensa mentalmente:

**scendere**, nel profondo di me stesso;

**C** - arrivando al fondo, alla pancia, pensa mentalmente:

**unirsi**, con il proprio profondo, con il mio "Io" profondo;

**D** - inspirando pensa mentalmente:

**lasciar venire**, il respiro, il mio "Io" profondo – **rinnovarsi**, a partire dalla profondità del mio essere.

Per tanto, il senso psicologico dei 4 momenti può essere espresso con queste parole-chiavi: *abbandonare / descendere / unirsi / (lasciar venire)-rinnovarsi*.

Pensa, pronuncia queste parole con il desiderio di farle penetrare in te, o meglio lasciando che esse stesse si realizzino in te:

- *abbandonare/descendere* (espirazione prolungata)

- *unirsi* (pausa)

- *rinnovarsi* (inspirazione).

E immergendoti più profondamente:

- *abbandonare*: ogni progetto, proposito, pensiero, se stessi.

- *descendere*: nel profondo interiore, nel fondo dell'anima, che nasce da Dio: *In lui viviamo, ci muoviamo ed esitiamo* (At 17, 28).

- *unirsi*: alla fonte della vita che nasce nel fondo della mia anima.

- *rinnovarsi*: lasciar venire dentro di me la vita di Dio e lasciarmi impregnare da essa.

Se l'attenzione la rivolgi prevalentemente su Dio, dirai, penserai, sentirai:

- *via da me / verso di Te* (espirazione prolungata)
- *tutto in Te* (pausa)
- *rinnovato da Te* (inspirazione), facendo in modo che il significato di queste parole penetri i te, o meglio lasciano che esse stesse si realizzino in te.

E immersendoti più profondamente:

- *via da me* (dal mio egoismo, dalla mia situazione carnale),
- *verso di Te* (Dio, Santissima Trinità, Signore Gesù),
- *tutto in Te* (Dio, Santissima Trinità, Signore Gesù),
- *rinnovato da Te* (dal tuo Spirito = la tua vita nel e secondo lo spirito di Gesù).

Ti rendi conto come:

- *si comincia* svuotando l'aria dai polmoni in due tempi, si arriva al fondo (la pancia), si inspira (lasciare venire l'aria rinnovatrice dell'organismo);
- *si passa* al senso psicologico della respirazione;
- *si arriva* al suo significato spirituale.

Quest'esercizio, nel suo significato spirituale, lo puoi sviluppare gradualmente, facendo di esso una vera preghiera contemplativa; ti può servire anche come preparazione alla lettura meditata della Bibbia, per l'adorazione personale dell'Eucaristia, come preparazione e ringraziamento alla comunione, ed anche per fare l'esame di coscienza giornaliero o in preparazione al Sacramento della riconciliazione.

Una pratica costante di quest'esercizio aiuterà a scoprire tante altre cose nel cammino di incontro profondo con Dio.

## C - L'ITINERARIO CLASSICO NELL'AVVENTURA SPIRITUALE DEL NOSTRO TEMPO

L'uomo d'oggi è alla ricerca di nuove spiritualità, religioni e filosofie capaci di dare una risposta al senso dell'esistenza. La domanda spirituale che si credeva ormai tramontata, è chiaramente percettibile nella nostra società. Gli itinerari sono molteplici, le proposte tra le più svariate e inaspettate, a tal punto che sembrano, talvolta inintelligibili se non addirittura incoerenti.

Robert de Langeac, fortemente impregnato della spiritualità del Carmelo così da essere chiamato il «*Giovanni della Croce francese*», ripresenta l'itinerario classico, e contribuisce in modo straordinario ad esplicitare l'apporto specifico del cristianesimo in questa molteplicità di proposte.

Non si tratta di un'esposizione didattica sull'itinerario spirituale, ma di un'esperienza raccontata con molta spontaneità nel libro «**LA VITA NASCOSTA IN DIO**».

Il cammino spirituale del cristiano è un cammino verso Dio e verso gli altri, che può essere riassunto in questi termini:

- Dalla *vita nascosta* con Cristo risorto in Dio, noi possiamo andare verso il Padre nello Spirito Santo per vivere con Lui della sua vita trinitaria, per la sua gloria e la salvezza del mondo.

Egli stesso ne segnala le tappe, che corrispondono ai quattro capitoli del suo libro:

### **Prima tappa: *Lo sforzo dell'anima***

Tutto il primo capitolo è dedicato a descrivere quello che gli autori spirituali chiamano «lo sforzo ascetico dell'anima»: Incontrare Dio, conoscerlo, amarlo, dipende da noi. Bisogna volerlo e prendere i mezzi per arrivarci con la grazia di Dio e l'aiuto della Vergine Maria. «Volere amare è già amare».

### **Seconda tappa: *L'azione di Dio***

Il secondo capitolo descrive quello che Dio vuole fare, quello che farà in noi per renderci capaci di unirci a lui. Questo non dipende da noi, ma da lui. Noi dobbiamo solamente lasciarlo fare!

Quest'opera è un'opera di purificazione. Dio fa a poco a poco il vuoto in colui che lo cerca. Attraverso un misterioso e progressivo lavoro, Dio separa colui che egli ha scelto da tutto ciò che non è lui. Si impadronisce anzitutto della sua volontà, questa potenza di amare, poi delle altre facoltà, l'intelligenza e la memoria, affinché tutto in noi sia orientato verso di lui, e ci sia un sempre minore ripiegamento su noi stessi.

### **Terza Tappa: *L'unione con Dio***

«È l'intimità profonda, è la comunione perfetta, è la fusione senza commistioni e senza confusione. Siamo lui e lui è se stesso. Siamo tutto ciò che egli è. Abbiamo tutto ciò che egli ha. Lo sappiamo. Lo vediamo quasi. Lo sentiamo, lo gustiamo, ne godiamo, ne viviamo, ne moriamo».

### **Quarta tappa: *Fecondità apostolica***

Tutto quello che Dio dà, è sempre per gli altri. Nel possesso di Dio non ci può essere la minima traccia d'egoismo, di ripiegamento su di sé. Per lui e per gli altri noi siamo chiamati, gli uni e gli altri, al nostro livello, con quello che noi siamo, là dove siamo, ad unirci al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo «per la gloria di Dio e la salvezza del mondo».

Questa misteriosa fecondità dell'anima interiore si esercita su quelli che sono vicini, ma anche su quelli che sono lontani. Gli otto miliardi di uomini che ci circondano ne sono i beneficiari.

«L'anima, che ti è intimamente unita mediante l'amore, comunica alla tua potenza e partecipa della tua forza. Diventa fonte di salvezza con Gesù. ... Ogni anima unita a te mediante l'amore eleva il mondo».

### **LA VITA NASCOSTA IN DIO,**

di Robert de Langeac, Ed. San Paolo 2003

*La vita nascosta in Dio* è un libro, che traccia la strada del cammino spirituale del cristiano e ne segna le tappe. Il suo autore è padre Augustin Delage, che nacque, passò tutta la vita e morì a Limoges (Francia) tra il 1877 e il 1947. Fu prete di San Sulpizio e professore al Grande Seminario di Limoges prima della seconda guerra mondiale. Prese lo pseudonimo di Robert de Langeac per la pubblicazione del suo primo libro, nel 1931.

Limoges fu soprannominata «la Città Rossa» a causa dei suoi gravi movimenti sociali, e la prefettura del Limosino, tra il 1880 e il 1947, generò i più begli esempi del socialismo e del comunismo, la formazione della CGT (Confederazione Generale del Lavoro), scioperi operai esemplari, un anticlericalismo feroce, un libero pensiero emblematico, uno sviluppo inaudito della massoneria. In seguito alla condanna di molti ufficiali di stato maggiore al domicilio coatto in quella città, fu coniato nel 1916 il verbo *limoger*: «silurare, destituire».

In questo ambiente Robert de Langeac, fortemente impregnato della spiritualità del Carmelo, sviluppò *la sua vita nascosta in Dio*.

Egli è uno dei personaggi più atipici, più inverosimili della vita contemplativa e della vita mistica durante la prima metà del XX secolo. Né monaco, né religioso, né eremita, desiderò rimanere prete diocesano affiliato alla Compagnia dei preti di San Sulpizio, e a quaranta due anni si consacrò totalmente a Dio al servizio della Chiesa.

Scrisse le righe serene ma così intense de «*La vita nascosta in Dio*» durante gli avvenimenti terribili della seconda guerra mondiale. Mentre tali avvenimenti «fucilavano» il suo corpo e il suo cuore, egli conservò sino alla fine quel sorriso che fu notato da tutti nel corso della sua vita.

Per cogliere la peculiarità dell'itinerario *della sua vita nascosta in Dio*, è opportuno rileggere l'Apocalisse, pensando alle prove che segnano attualmente gli individui e il genere umano: «(l'angelo) mi mostrò poi un fiume di acqua viva, limpido come cristallo, che scaturiva dal trono di Dio e dell'Agnello» (22,1).

Robert de Langeac non prende come la piccola Teresa l'ascensore, non si trasforma come Elisabetta in razzo per andare al cuore della Trinità. Egli è il capitano di un veliero magnifico che naviga su questo fiume d'acqua viva, poi sull'oceano divino di colui da cui tutto dipende, il Padre, «creatore dell'universo visibile e invisibile». Innumerevoli canotti vanno incontro a tutte le anime naufragate per imbarcarle su questo veliero.

Spetta ad ogni cristiano decidere se vuole «respirare l'aria divina a pieni polmoni» come dice splendidamente questo grande mistico o allontanarsene.

### PRESENTAZIONE DELL'ITINERARIO

a cura di JEAN RÉMY, Prete della diocesi di Cambrai

La nostra vita può essere, se vogliamo, una stupefacente avventura spirituale al servizio di Dio e degli uomini. Robert de Langeac ne è un meraviglioso esempio... Ciò che egli ha vissuto, possiamo viverlo anche noi là dove siamo, con quello che siamo. Basta imbarcarci, come lui, su quel magnifico veliero e, con tutte le vele spiegate, lasciarci trasportare là dove il vento dello Spirito vuole condurci...

Questo libro può aiutarci. Leggetelo adagio, umilmente, lasciandovi prendere dalla magia della parola e dalla profondità del pensiero di colui che è stato chiamato il «Giovanni della Croce francese». Egli traccia la strada del nostro cammino verso Dio e verso gli altri e ne segnala le tappe. «La nostra vita è nascosta con Cristo in Dio», ci dice san Paolo, e con il Cristo risorto noi possiamo andare verso il Padre nello Spirito per vivere con lui della sua vita trinitaria.

Non ve ne sentite all'altezza? Nemmeno io, e tuttavia a questo siamo chiamati... Come può avvenire ciò? Robert de Langeac ce lo spiegherà in quattro capitoli: «Lo sforzo dell'anima», «L'azione di Dio», «L'unione con Dio», «Fecondità apostolica».

Incontrare Dio, conoscerlo, amarlo, dipende da noi. Bisogna volerlo e prendere i mezzi per arrivarci con la grazia di Dio e l'aiuto della Vergine Maria.

«La Vergine ci conduce dolcemente verso le vette dove l'aria è più pura, il cielo più chiaro, Dio più vicino, là dove trascorre la vita di intimità con Dio».

Il primo paragrafo del libro ci mostra la meta da raggiungere: vivere nell'intimità di Dio. È questa «la vita interiore» di chi «ha trovato il buon Dio in fondo al suo cuore e vive sempre con lui». E che cosa bisogna fare per trovarlo? «Cercarlo, lui, lui solo, sempre, dovunque, in tutto, dimostrare a Dio che lo amiamo «facendo la sua volontà, facendola bene, con tutto il nostro cuore, non solo nelle linee generali, ma nei minimi dettagli». Bisogna vivere nell'umiltà, nella dolcezza, nella pazienza, nella fede, nella speranza e nell'amore, sotto lo sguardo di Dio, all'ombra dell'eucaristia nel silenzio e nella solitudine del cuore.

Ecco il programma di questa prima tappa presentata da Robert de Langeac... E abbiamo subito voglia di dire: «Non ci riuscirò mai! E troppo difficile per me». Rassicuratevi! L'essenziale non è riuscirci, l'essenziale è volerlo e provarci.

«Volere amare è già amare».

Tutto il primo capitolo è dunque dedicato a descrivere quello che gli autori spirituali chiamano «lo sforzo ascetico dell'anima».

\*\*\*

Può cominciare una seconda tappa, che non sopprime gli sforzi della prima, ma li supera. Dio stesso, Padre, Figlio e Spirito, vuole condividere con noi qualcosa della sua vita, vuole farci gustare la sua gioia, vuole trasformarci in sé... Ed è lui che ci preparerà a riceverlo...

Il secondo capitolo descrive quello che Dio vuole fare, quello che farà in noi per renderci capaci di unirci a lui. Questo non dipende da noi, ma da lui. Noi dobbiamo solamente lasciarlo fare!

«Sei tu che scegli liberamente quelli nei quali vuoi stabilire la tua dimora permanente, quelli che vuoi separare da tutto, purificare, arricchire, innalzare, prendere presso di te, in te, affinché ti contemplino un po' alla maniera in cui tu ti contempli, affinché ti amino un po' alla maniera in cui tu ti ami, affinché vivano, imperfettamente senza dubbio, ma realmente, della tua vita trinitaria. Sì, sei tu, tu solo che cominci, continui, porti a termine questa bella opera», esclama Robert de Langeac. Quest'opera è un'opera di purificazione. Dio fa a poco a poco il vuoto in colui che lo cerca. Attraverso un misterioso e progressivo lavoro, Dio separa colui che egli ha scelto da tutto ciò che non è lui. Si impadronisce anzitutto della sua volontà, questa potenza di amare, poi delle altre facoltà, l'intelligenza e la memoria, affinché tutto in noi sia orientato verso di lui, e ci sia un sempre minore ripiegamento su noi stessi.

«L'amore di Dio è un fuoco bruciante. Prima di trasformare l'anima, distrugge, brucia, consuma. Tutto quello che gli è contrario deve sparire. Questo periodo della vita interiore è particolarmente doloroso, **ma si distrugge bene soltanto ciò che si sostituisce**. Spogliata di tutto quello che faceva la sua ricchezza apparente, l'anima interiore ha cominciato a rivestirsi della bellezza di Dio».

Con Robert de Langeac, in questa tappa della nostra vita spirituale in cui è Dio che agisce, noi possiamo dire: «O amore di Dio, fa' in me la tua opera, bruciami, consumami, divorami, trascinami. Io mi dono a te, fino in fondo e per sempre. Amen».

Questo ci fa paura! Abbiamo torto... Quello che Dio ha cominciato, lo porterà a termine se noi lo lasciamo fare. «Che importa il cammino che conduce a te, o mio Dio, purché ci si arrivi! Quello della sofferenza non è spesso il più corto e il più sicuro? Avvicinarsi a te, mio Dio, unirsi a te, essere ammesso nella tua intimità, questo è tutto e tutto è solamente questo».

\*\*\*

La terza tappa del nostro itinerario verso Dio può cominciare. Robert de Langeac intitola questo capitolo: «L'unione con Dio».

«È l'intimità profonda, è la comunione perfetta, è la fusione senza commistioni e senza confusione. Siamo lui e lui è se stesso. Siamo tutto ciò che egli è. Abbiamo tutto ciò che egli ha. Lo sappiamo. Lo vediamo quasi. Lo sentiamo, lo gustiamo, ne godiamo, ne viviamo, ne moriamo».

A questo punto, è difficile continuare: è troppo bello! Non è possibile! Non è per me! Ma bisogna proseguire la lettura, scoprire con gioia che Robert de Langeac ha vissuto tutto ciò come lo hanno vissuto i santi e le sante che noi veneriamo, come cominciano a viverlo oggi tante anime consacrate dietro le loro grate, tanti cristiani impegnati nel mondo e nella Chiesa.

Ascoltiamo ancora ciò che egli ci dice:  
 «Quel che bisogna ripetere, talmente ci meraviglia e ci sconcerta, è che questo possesso di Dio da parte dell'anima è tutto quello che c'è di più reale al mondo. Ci sono anime che possono dire con tutta verità "Dio è mio"». E questa non è né un'illusione né un'esagerazione: è l'espressione fedele della realtà. Questo possesso di Dio ha vari gradi, è vero, e molto diversi, ma c'è un fondo comune che è bene espresso dal *Cantico*: «Il mio Diletto è per me e io sono per lui» (2, 16). Leggete, rileggete, assaporate questa pagina straordinaria (vedi «Realtà del possesso di Dio» nel capitolo 3, «L'unione con Dio») e quelle che seguono. Esse descrivono in maniera ammirabile quello che Dio, nella sua immensa bontà, può fare in alcuni, quello che vuole cominciare a fare in noi se noi lo vogliamo.

\*\*\*

E adesso il momento di arrivare al quarto capitolo del libro: «Fecondità apostolica», per capire che tutto quello che Dio dà è sempre per gli altri.

Nessuno può desiderare l'unione con Dio per la gioia che essa procura, ma perché tale è il desiderio di Dio. Nel possesso di Dio non ci può essere la minima traccia di egoismo, di ripiegamento su di sé. Per lui e per gli altri noi siamo chiamati, gli uni e gli altri, al nostro livello, con quello che noi siamo, là dove siamo, a unirci al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo «per la gloria di Dio e la salvezza del mondo».

Questa misteriosa fecondità dell'anima interiore si esercita su quelli che sono vicini, ma anche su quelli che sono lontani. I sei miliardi di uomini che ci circondano ne sono i beneficiari.

«L'anima, che ti è intimamente unita mediante l'amore, comunica alla tua potenza e partecipa della tua forza. Diventa fonte di salvezza con Gesù».

Robert de Langeac lo dice perentoriamente: «Ogni anima unita a te mediante l'amore eleva il mondo».

\*\*\*

Ecco, tratteggiato a grandi linee, quello che troverete in questo libro. Non si tratta dell'esposizione didattica della dottrina completa dell'unione con Dio. Sono brani scelti che vogliono soltanto confidare, attraverso le parole, un'esperienza raccontata con molta spontaneità. A volte, l'autore parla dell'anima spirituale in generale, a volte si esprime in prima persona. Spesso, sembra interrompere il suo discorso per rivolgersi direttamente al lettore. In altri brani, è Cristo che parla. La lettura di queste pagine dà l'impressione di un dialogo molto libero e molto sereno con qualcuno che ha incontrato Dio, e che vuole condividere ciò che egli vive.

Lo ripeto con forza, perché lo credo, ma anche perché ho raccolto numerose testimonianze in questo senso: *La vita nascosta in Dio* si rivolge ai cristiani ordinari quali noi siamo. Il contatto con autori spirituali autentici è sempre benefico. Noi tutti dobbiamo desiderare, su questa terra, l'unione piena con Dio, nella forma che gli piacerà darci. «Se l'anima fa ciò che è da lei, Dio farà ciò che è da lui», afferma Teresa d'Avila.

Otto milioni di francesi, si dice, si volgono attualmente verso il buddismo o si precipitano nelle sette per cercare di placare quella sete di spiritualità e di assoluto che caratterizza, lo si voglia o no, la natura umana. Il nostro mondo reclama dei testimoni. Robert de Langeac apporta, in quest'inizio del terzo millennio, un messaggio profetico.

Prima di cominciarne la lettura, riprendiamo con lui la sua preghiera:

«Fa', o mio Dio, che il numero delle anime redentrici aumenti fra noi, affinché tu sia conosciuto, amato e glorificato e il mondo sia salvato».

## Parte 3 - Itinerari diversi

|  |              |
|--|--------------|
| <b>D - ITINERARIO IGNAZIANO</b>                                      | <b>p. 21</b> |
| <b>E - VIAGGIO SPIRITUALE O VIAGGIO VERSO DIO</b>                    | <b>p. 22</b> |
| <b>F - ITINERARIO ESTRATTO DAL DOCUMENTO DI PUEBLA (1979)</b>        | <b>p. 23</b> |
| <b>G - ITINERARIO ESTRATTO DAL DOCUMENTO DI SANTO DOMINGO (1992)</b> | <b>p. 23</b> |
| <b>H - ITINERARIO SPIRITUALE PROPOSTO</b>                            |              |
| <b>NEL DOCUMENTO CONCLUSIVO DI APARECIDA (2007)</b>                  | <b>p. 24</b> |
| <b>I - ITINERARIO COMBONIANO</b>                                     | <b>p. 24</b> |

## D - ITINERARIO IGNAZIANO

### - Dalla contemplazione del Piano di Dio sull'uomo all'imitazione e sequela di Cristo Gesù.

#### **Prima tappa:**

La nostra esistenza, ripensata alla luce del piano di Dio sull'umanità, è colta come una vita *deformata* dal peccato e, perciò, bisognosa di essere *riformata* per mezzo della *conversione* del cuore.

#### **Seconda tappa:**

La nostra esistenza si apre alla Grazia per mezzo di una conversione in profondità, che è un avanzare nel pellegrinaggio della fede, tenendo lo sguardo fisso in Cristo Gesù, che va facendo della nostra vita una *vita conformata a Cristo* (= imitazione di Cristo).

#### **Terza Tappa:**

La nostra vita conformata a Cristo, è una vita confermata dallo Spirito del Signore Gesù, che c'insegna a guardare con occhi nuovi la realtà della vita, cioè, a *vivere Cristo Gesù nelle opzioni concrete della vita, a riscoprire nell'amore al fratello l'amore a Dio*.

In questo cammino prevale la preghiera affettiva per mezzo della contemplazione dei Misteri della vita di Gesù.

### **- COME MEDITARE SU UN MISTERO DELLA VITA DI GESÙ**

Anzitutto è importante ricordare che la contemplazione non è un processo automatico, che possiamo mettere in movimento quando noi vogliamo, ma è un dono da chiedere umilmente al Signore fin dall'inizio della preghiera.

La condizione migliore per ricavare frutto dalla contemplazione è di entrare nella preghiera non come turisti ma come amanti, cioè come persone che desiderano conoscere sempre più intimamente il Signore Gesù, il suo Cuore Trafitto di Buon Pastore, per amarlo e seguirlo nelle sue vie. Se entriamo con tutto il nostro essere (= corpo, anima e spirito) nelle scene del Vangelo, lo Spirito Santo ci plasma progressivamente ad immagine del Figlio, comunicandoci gli stessi sentimenti di Gesù: AC '97,12-14; 23; cf. Rom 8,29; Fil 2,6-11.

I nostri schemi e ragionamenti si lasciano poco alla volta convertire e impariamo a lasciarci misurare e guidare dalla parola di Dio e dalla sua logica. Le nostre reazioni istintive e spontanee si aprono ad una nuova spontaneità più matura e più evangelica. La contemplazione, infatti, ci insegna a vedere le persone dentro, nella loro interiorità profonda, perché ci abitua ad essere attenti all'altro con il cuore e non tanto per via di ragionamenti e deduzioni. La contemplazione ha il potere di renderci persone "discrete", persone abituate a leggere gli avvenimenti "al puro raggio della fede", come era solito fare san Daniele .

La contemplazione di un mistero della vita di Gesù si attua facendosi presenti nella scena raccontata (per es.: il colpo di lancia che trafigge il costato di Gesù morto sulla Croce: Gv 19,21-37) con la finalità di:

- cercare il messaggio di quel mistero;
- assumere un atteggiamento personale, affettivo (d'ammirazione, ringraziamento, pentimento, supplica, disponibilità, solidarietà, ecc.) di fronte al messaggio che si sta ricevendo.

Il coinvolgimento affettivo al messaggio del fatto contemplato è l'aspetto più importante, perché così si capisce vitalmente il fatto o la parola, che è oggetto della contemplazione, si arriva a sintonizzarsi con la mentalità e i sentimenti di Gesù, si esperimenta la gioia di vivere Cristo o di essere vissuti da Lui nelle situazioni concrete della vita.

Per arrivare a coinvolgersi affettivamente nel messaggio del fatto contemplato e personalizzarlo, cioè *farlo storia nella propria vita*, si possono seguire due modalità.

### A. PRIMA MODALITÀ

- Cerco il messaggio di quel mistero.
- Prendo un atteggiamento personale, affettivamente, di fronte al messaggio che sto ricevendo: è l'aspetto più importante.

Per arrivare a questo:

- utilizzo la mia immaginazione e ricostruisco la scena evangelica: luogo dove si svolge il fatto; se in una casa, se lungo una strada, se nel tempio... Non importa la descrizione esatta o particolareggiata, ma evidenziare appena il fatto, il gesto o la parola per mezzo dei quali Gesù entra nella mia realtà personale...
- entro nella scena: mi concentro su ciascuna delle persone, ascolto ciò che dicono, osservo ciò che fanno. Mi metto in pieno nella scena come uno in più del popolo, si tratta di me;
- entro in quelle persone o prendo il posto di quelle persone con le quali si trova Gesù;
- prendo il posto dello stesso Gesù: la mia solidarietà con Lui mi porta a sentire e a fare come Gesù, in relazione al Padre, in favore delle persone (cf RV 3.2-3).

### B. SECONDA MODALITÀ

Si arriva a essere coinvolti nel mistero che si contempla attraverso un procedimento che comprende tre momenti:

• **VEDERE**: ascoltare, guardare per capire ciò che sta succedendo nella scena evangelica.

Si tratta di vedere le persone dentro nel loro vissuto, nei loro pensieri e sentimenti; e questo succede ascoltando quello che dicono e guardando quello che fanno. È questo procedimento che applichiamo spontaneamente, quando desideriamo conoscere in profondità una persona: attraverso le sue parole (ascoltando) e i suoi gesti (guardando) poco alla volta riusciamo a vedere queste persone nella loro interiorità, a penetrare almeno un poco nel loro mistero.

• **SENTIRE**: entrare personalmente, soggettivamente nella scena; cioè cogliere il pensiero, la mente, il “nous”, la mentalità, i sentimenti di Gesù e lasciarsi invadere da essi.

• **AGIRE**: dal campo intellettuale ed emotivo-affettivo, passare all'esistenza concreta della vita, cioè cominciare a fare realmente ciò che Gesù fa o dice.

Ma come arrivare a sentire come e con Gesù e agire in conformità con questo sentire  
Incominciando a fare realmente quello che Gesù fa o dice.

Allora, *cammin facendo*, si chiarisce meglio tutto. Infatti, quest'attuazione concreta, frutto della fede e dell'amore, stimola i dinamismi interiori e tutto diventa più chiaro: si comprende meglio il fatto o la parola di Gesù, si arriva a sintonizzarsi con la mentalità ed i sentimenti del Signore, si esperimenta la gioia di vivere Gesù e di essere vissuti da Lui nelle circostanze concrete della vita, stabilendosi un circuito vitale tra contemplazione dei misteri della vita del Signore e la nostra vita quotidiana.

Dalla contemplazione dei misteri della vita di Gesù si esce trasformati più per via affettiva che per ragionamenti o deduzioni. Pensieri, sentimenti, atteggiamenti nuovi costruiscono l'uomo nuovo fatto a immagine del Figlio.

### E - VIAGGIO SPIRITUALE O VIAGGIO VERSO DIO

- *È proposto da Henri J. M. Nouwen per l'uomo contemporaneo del mondo occidentale. Si sviluppa in tre tappe o movimenti della vita spirituale:*

**Prima tappa:**

Movimento o passaggio dall'isolamento alla solitudine: il nostro rapporto con noi stessi: *estendersi* verso il nostro intimo, verso il nostro «Io» profondo, dimensione *interiore*.

### **Seconda tappa:**

Movimento o passaggio dall'ostilità all'ospitalità: il nostro rapporto con il prossimo: *estendersi* verso i fratelli, dimensione *sociale*.

### **Terza Tappa:**

Movimento o passaggio dall'illusione alla preghiera: il nostro rapporto con Dio: *estendersi* verso Dio, dimensione *trascendente*.

Il cammino spirituale motiva l'apertura della persona nelle tre dimensioni della sua esistenza - *interiore, sociale, trascendente*- all'esperienza cristiana di Dio e ai doni che in essa il Signore le concede. In questo modo va assumendo un modo apostolico di essere nel mondo: Dio in quanto è Dio *per noi* (= Padre), *con noi* (= Figlio), *in noi* (= Spirito santo), si fa presente nella totalità dell'esistenza umana.

## **F - ITINERARIO ESTRATTO DAL DOCUMENTO DI PUEBLA (1979)**

*- Da uno stile di vita individualista di vivere la fede ad una coscienza di comunione e partecipazione: germoglia il cammino sinodale.*

### **Prima tappa:**

Contemplazione del disegno di Dio, che chiama l'uomo a partecipare nella sua comunità divina d'amore, riflettendo il mistero divino di comunione in se stesso e nella convivenza con i fratelli (212-213).

### **Seconda tappa:**

Presa di coscienza della presenza del peccato, forza di rottura con Dio (328), che rompe l'amore di figlio, rifiuta e disprezza il Padre (326), avvilisce l'uomo (329) e mina la sua dignità (330), ha dimensioni personali e sociali molto ampie (73), è la radice più profonda della miseria e della povertà (70), d'ogni oppressione, ingiustizia, e discriminazione (517; 31-44), causa di molte schiavitù (186).

### **Terza Tappa:**

Accoglienza della chiamata di Dio alla conversione per la comunione e la partecipazione.

Dio, mosso dalla compassione a causa della situazione di peccato in cui ci troviamo, tende la mano a tutti, invitandoci ad un'alleanza, affinché costruiamo la nostra società a partire dalla fede e dalla comunione con Lui. Egli ci accetta tutti come collaboratori nel suo disegno di salvezza.

In una società piagata da antivalori, che disumanizzano sempre più le persone, annientando la loro vocazione alla comunione e partecipazione nel Mistero Trinitario, rispondere alla chiamata di Dio e ritornare a partecipare del Mistero della Trinità, fondamento e modello di tutti gli uomini, costituisce la base di ogni riconciliazione per formare una Chiesa segno e fermento di comunione e partecipazione (301- 302; 1308) in una società segnata dalla cultura della morte.

## **G - ITINERARIO ESTRATTO DAL DOCUMENTO DI SANTO DOMINGO (1992)**

*- Ricalca l'itinerario di Puebla, enfatizzando la centralità di Cristo Gesù.*

### **Prima tappa:**

Adesione per mezzo della fede alla persona di Gesù, Evangelo del Padre, centro del disegno amoroso di Dio (3).

### **Seconda tappa:**

Riconoscimento della drammatica situazione del peccato a livello individuale e collettivo (9).

### **Terza Tappa:**

Risposta all'invito a convertire nello stesso tempo la coscienza personale e collettiva (9).

## H - ITINERARIO SPIRITUALE PROPOSTO NEL DOCUMENTO CONCLUSIVO DI APARECIDA (2007)

*- Il cammino spirituale che ci viene proposto dal Documento di Aparecida, amplia i due precedenti di Puebla e Santo Domingo, sottolineando la dimensione missionaria.*

Come battezzati, infatti, siamo **chiamati all'incontro con Gesù Cammino, Verità e Vita, che ci fa discepoli missionari, in comunità, per annunciare il Vangelo.**

Questo cammino spirituale, si sviluppa in tre coordinate fondamentali e articolate tra esse:

- a). chiamata alla santità e configurazione a Cristo: **metanoia, conversione,***
- b) comunione nella Chiesa: **koinonia***
- c) missione a servizio della vita piena: **diaconia.***

Si tratta di tre atteggiamenti basici, che sono ordinati direttamente e intrinsecamente al gran tema dell'incontro con Gesù Cristo, come alla sua fonte e radice. Come lo dimostra chiaramente la parola di Dio, i tre atteggiamenti basilari enunciati nascono dall'incontro personale col Figlio di Dio fatto uomo. È Gesù che invita gli uomini e le donne di tutti i tempi a quel cambiamento di vita (*metanoia*: cf. Mc 1, 15), che è il primo passo per entrare in comunione (*koinonia*) con lo stesso Signore Gesù e con i suoi discepoli (cf. At 2,42). La comunione dei credenti in Cristo si orienta, finalmente, seguendo le orme del Servo di Dio, a vivere in solidarietà e servizio (*diaconia*) con tutti e specialmente coi più piccoli (cf. Mt 25,40).

Dato che l'incontro con Gesù Cristo è l'origine della conversione, della comunione e della missione, ognuna delle rispettive parti del testo dà particolare importanza agli effetti di questo incontro nella vita personale e comunitaria dei credenti:

- solo attraverso la configurazione a Cristo per mezzo della conversione al Vangelo sono possibili la vera comunione e l'autentica missione;
- la comunione con Cristo e con la sua Chiesa è, contemporaneamente, la base per una continua conversione personale ed il fondamento sul quale si realizza la missione;
- la missione, in quanto annuncio del Vangelo a servizio della vita piena, evidenzia quale è il fine verso il quale convergono la conversione e la comunione.

L'eco dei Documenti da Puebla ad Aparecida echeggia chiaramente nelle parole e nei gesti di Papa Francesco...; è anche percettibile nella nostra Regola di Vita e nei nostri Atti Capitolari dal 1985 al 2022.

## I - ITINERARIO COMBONIANO

*- dalla visione di fede sui fatti della storia all'impegno missionario come "piccolo cenacolo di apostoli".*

- Cf. S 2742; Regole 1871; DC 1969, nn. 39-55; RV 2-5; AC '91, 6.1-6.

In fine, è facile renderci conto come l'attuale avventura spirituale cristiana trovi in san Daniele Comboni un Profeta e un Testimone, sulle cui orme germoglieranno altri testimoni, come dimostra la storia del beato P. Giuseppe Ambrosoli e quella di tanti altri/e missionari/e comboniani/e... Egli infatti è uno di quei nostri antenati nella fede che costituisco una moltitudine di testimoni approvati da Dio e che non ottennero ciò che era stato loro promesso, affinché essi non ottenessero la perfezione senza di noi (Eb 11, 1-2.39-40; 12, 1-2).

Il suo itinerario spirituale, infatti, è un punto di riferimento ben eloquente e stimolante nel cammino spirituale nella Chiesa del nostro tempo, che procede *dalla visione di fede sui fatti della storia all'impegno missionario come “piccolo cenacolo di apostoli”*.

In esso possiamo distinguere tre dimensioni o tappe:

**Prima tappa:**

- Abituarsi a giudicare gli avvenimenti della storia con la luce che viene dalla fede.

**Seconda tappa:**

- Contemplando o leggendo i fatti della storia al puro raggio della fede, come *“piccolo cenacolo di apostoli”* (S 2648), prendere coscienza del fatto che:

- Dio, attraverso il suo Figlio incarnato, morto e risorto, ascolta il grido del povero e entra con tutto il suo essere nella storia e nel dolore degli ultimi.

**Terza Tappa:**

- Assumere questa stessa storia e questo dolore diventandone parte e facendo *“causa comune”* (S 3159), anche con il rischio della propria vita (= *disponibilità martoriale*), per rigenerarla con l'annuncio esplicito del Vangelo di Gesù Cristo.

*«Il cattolico, avvezzo a giudicare delle cose col lume che gli piove dall'alto, guardò l'Africa non a traverso il miserabile prisma degli umani interessi, ma al puro raggio della Fede; e scorse colà una miriade infinita di fratelli appartenenti alla sua stessa famiglia, aventi un comun Padre su in cielo, incurvati e gementi sotto il giogo di Satana, posti nell'ordinaria economia della divina Sapienza in sull'orlo del più orrendo precipizio. Allora, trasportato egli dall'impeto di quella carità accesa con divina vampa sulla pendice del Golgota, ed uscita dal costato di un Crocefisso, per abbracciare tutta l'umana famiglia, sentì battere più frequenti i palpiti del suo cuore; e una virtù divina parve che lo spingesse a quelle barbare terre, per stringere tra le braccia a dare un bacio di pace e di amore a quegl'infelici suoi fratelli, sovra cui par che ancora pesi tremendo l'anatema di Canaan»* (S 2742).

I vari itinerari spirituali che si succedono nella storia della Chiesa sono interconnessi e si arricchiscono a vicenda secondo modalità diverse nel loro sorgere e nello svilupparsi nel tempo, partendo tutti *dall'incontro con Dio-Padre in Cristo sotto l'azione dello Spirito Santo*.

L'itinerario comboniano nasce da questo incontro caratterizzato dal carisma di san Daniele Comboni, vissuto dai suoi discepoli nella consacrazione per la missione, alla luce dei segni dei tempi (cfr. RV 1; 16; MR 11).

Questo cammino è tracciato nella Regola di Vita del 1988, la quale *“è memoria che trasferisce nell'oggi la freschezza e l'efficacia dell'esperienza del Fondatore e dell'Istituto e che mantiene sempre vivo lo stesso spirito di sequela e di apostolato”* (Regola di Vita, Lettera del Consiglio Generale, 10.6.1988).

È un cammino che possiamo definire sinodale, costituito dall'intreccio fatto di *consacrazione – comunità/partecipazione – missione*.

Essa è il frutto dell'impulso al rinnovamento nel cammino spirituale dato dal Concilio Vat. II e dal successivo Magistero della Chiesa. L'Istituto Comboniano ha recepito questo impulso nel Capitolo Generale del 1969 e l'ha approfondito nei successivi Capitoli Generali fino al Capitolo del 2022, dai quali è nata l'attuale Regola di Vita e la sua Rilettura e Revisione ancora in atto e in fase di conclusione...

Da questo processo nascono le priorità e le linee guida dei Documenti Capitolari del XIX Capitolo Generale del 2022, in cui al primo posto c'è la *“Spiritualità”*, sorgente da cui scaturisce e si alimenta il Servizio Missionario delle comunità comboniane nel contesto storico del mondo di oggi e alla luce del cammino di conversione tracciato da Papa Francesco: l'ecologia integrale (LS), la fratellanza universale e l'amicizia sociale (FT), il dialogo interreligioso (Dichiarazione di Abu Dhabi) e il cammino sinodale (cfr. Introduzione, 8).

## Parte 4 - Conversione e ascesi

---

|  |       |
|--|-------|
| III. CAMMINO SPIRITUALE E CONVERSIONE    | p. 26 |
| IV. CAMMINO SPIRITUALE E VIE DELL'ASCESI | p. 27 |
| V. EFFETTI DELL'ASCESI                   | p. 30 |

### III. CAMMINO SPIRITUALE E CONVERSIONE

*Il Padre mio è l'agricoltore.*

*Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia,  
e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. (Gv 15,1-2)*

Nel cammino di conversione è chiamata in causa la mia coscienza, cioè la capacità di attenzione e di vigilanza in relazione a ciò che accade in me e attorno a me, e nello stesso tempo la disponibilità a prendermi cura del mio stare alla presenza del Signore e del mio *coltivare la relazione* con Lui e da Lui con me stesso, con gli altri e con il creato. Così comincio a vivere non più per me stesso, per il mio esclusivo interesse, superando la autoreferenzialità e mettendomi in sintonia con il disegno salvifico di Dio sull'umanità.

In questo cammino, per tanto, la mia coscienza non agisce motivata dal suo esclusivo interesse, ma sollecitata e sostenuta dal disegno di Dio, “Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, agisce per **mezzo di tutti** ed è presente in tutti ( Ef 4,1-6), che vuole che tutti gli uomini siano salvi arrivando alla conoscenza della verità e all’esperienza della sua misericordia (cfr 1Tm 2,4; 3,15). Egli, infatti, ha compassione di tutti e corregge a poco a poco quelli che sbagliano e li ammonisce ricordando loro in che cosa hanno peccato (cfr. Sap 11,23;12,1).

#### **Questa conversione:**

- libera dalle strutture dell’«ego» (= egoismo);
- disciplina la vita nella superficie, apprendo il cuore all’Altro, agli altri e al mondo che mi circonda.

#### **Questa disciplina implica:**

- impegnarsi in un cammino di purificazione costante;
- praticare il più alto grado di concentrazione possibile che si ottiene quando uno:
- è presente nei gesti o azioni che compie ed è cosciente delle parole che pronuncia,
- ha coscienza delle varie parti di ciò che sta facendo, cercando il loro significato.

#### **Il cammino di conversione richiede:**

- fissare un tempo determinato per la preghiera personale profonda;
- far tacere il chiacchiericcio mentale, cioè, vincere la distrazione;
- vincere alcune resistenze, come:
- la paura di ciò che succederà, di trovarsi “nudo”, cioè, senza difesa davanti a Dio;
- il sospetto di star facendo cose strane;
- essere convinto che si tratta di pratiche di lusso, che non sono adatte per la mia condizione di persona semplice e povera, per la mia vocazione alla vita attiva, per le mie capacità personali di ordine naturale come anche soprannaturali.

#### **Conversione:**

È termine di matrice biblica, che indica i processi spirituali, che provocano il ritorno a Dio, e che coinvolgono prevalentemente il cuore.

## Cuore

Il cuore è anzitutto punto di sintesi di dimensioni e potenzialità antropologiche diversificate, una realtà omnicomprensiva dell'uomo, in cui convergono la coscienza intellettuale e quella etica, la percezione della gioia e della paura; il senso dell'affidamento e quello del tradimento e della perversione. E così si presenta come il raccordo tra il corpo, l'affettività (anima) e lo spirito (cfr. 1Tesi 5, 23: *“Tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo, si conservi irrepreensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo”*).

In questa visione unitaria dell'essere umano, Pietro vede nel cuore il profondo dell'essere, la sede dell'uomo non ancora neppure a lui rivelato. Si tratta dell'**“uomo nascosto in fondo al cuore”** (1Pt 3,4). È quello che filosofi e teologi hanno chiamato *homo interior*, che può essere intercettato nel quotidiano della vita quando la persona intraprende un itinerario d'interiorizzazione.

In quest'orizzonte si riveste di particolare significato la preghiera per il cuore nuovo, come nella supplica di Davide: *“Crea in me, o Dio, un cuore nuovo”* (Sl 51,12), frutto della presa di coscienza della necessità della conversione, intesa come riordinamento del cuore. Di fronte a questa necessità, Dio stesso promette a chi avanza nella sua interiorità di sostituirgli il cuore di pietra con un cuore di carne (cf. Ez 36, 26; 11, 19).

Il termine cuore, per tanto, si riferisce alla scaturigine profonda della persona che si trova in immediato perenne contatto con la Vita. L'uomo interiore è la persona che nella sua integralità si apre attraverso la totale e amorosa disponibilità all'azione salvifica di Dio fino all'intima partecipazione dell'uomo alla natura divina (2Pt 3, 1-4; + Ef 3, 17: *Cristo abita nei vostri cuori per la fede*).

L'uomo-cuore, quando è funzionante, è capace di esplorare la sua interiorità, nella quale traluce la presenza della Trinità e viene continuamente raggiunto dall'amore che è riversato dallo Spirito Santo che gli è stato donato (Rom 5, 5): primariamente verso Dio, ma che riceve il timbro di autenticità quando si dirige anche alle creature di Dio.

### In sintesi:

È il centro della persona, dove pensiero e volontà si unificano e stanno all'origine della nostra tensione ideale e della nostra attività pratica. Il cuore costituisce il simbolo e la sede privilegiata della presenza del divino nell'uomo. In questo senso è detto anche mente mistica.

### Mente:

Nel linguaggio mistico è, insieme al cuore, la sede dell'esperienza contemplativa. Mentre nel «cuore» sono maggiormente sottolineati gli aspetti affettivi (questo spiega perché è un termine caro ai cristiani che si rapportano a un Dio personale), nel concetto di mente prevale la considerazione di quelli propriamente conoscitivi.

## IV. CAMMINO SPIRITUALE E VIE DELL'ASCESI

Chi coltiva la vita interiore è ricondotto di continuo al vissuto quotidiano, giacché la pratica spirituale incide profondamente sulle nostre abitudini mentali e operative. Incidenza che chiama in causa un costante impegno, un'ardua disciplina, alle volte una lotta coraggiosa. Cose tutte che troviamo condensate in una parola programmatica nella vita spirituale: *ascesi*.

Il vocabolo è desunto dal linguaggio sportivo e rimanda all'esercizio fisico dell'atleta che si prepara a conseguire la vittoria. Già nell'antichità designava nel contempo lo sforzo spirituale e morale per raggiungere la sapienza e la virtù. Assunto nel linguaggio religioso, servì a indicare lo sforzo del credente proteso verso il perfezionamento e la santificazione della propria vita.

In tale contesto non sbalordisce il fatto che alcuni interpretino l'esercizio ascetico in termini di lotta: «Farsi violenza in tutto: questo è il cammino di Dio», erano soliti dire i Padri del deserto. Altri tuttavia, come san Benedetto, preferiscono rifarsi al concetto di consapevolezza: «Vigilare ogni ora sulle azioni della propria vita». Nell'uno e nell'altro caso, comunque, l'ascesi non vuol distruggere, ma

governare. Come è stato asserito, «l'idea base dell'ascetismo consiste nell'essere fondamentalmente equilibrati».

L'ascesi si giustifica con l'esigenza di restaurare nell'uomo i lineamenti originari, che ne fanno *l'icona di Dio*: «Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza» (Gn 1, 27). Per gli antichi Padri, *l'immagine* è il punto di partenza e la *somiglianza* quello di arrivo, e traducono il testo biblico: «...a immagine per la somiglianza».

Il passaggio dall'immagine alla somiglianza chiama in causa l'ascesi, non meno di quanto chiami in causa l'azione dello Spirito santo, così che l'una e l'altra opera in *sinergia*.

Il termine «ascesi» significa esercizio, pratica, e designa l'attitudine, l'impegno, lo sforzo, con cui l'uomo percorre il cammino spirituale.

L'espressione «cammino spirituale» designa l'itinerario ascetico-mistico proposto dalle grandi tradizioni religiose e scandito in tappe successive e ascendenti, che partono dalla dimensione più esteriore e, passando a quella più interiore, approdano a Dio.

Il cammino spirituale, senza l'ascesi, è alienazione, cioè, velleità, desiderio vano.

L'ascesi si sviluppa in varie direzioni o aspetti, nei quali bisogna esercitarsi contemporaneamente, ben armonizzati in una visione d'insieme, in modo da produrre nelle persone una personalità cristiana profondamente equilibrata.

### **Equilibrio:**

Stato mentale in cui non si discrimina fra amico, nemico, e persona indifferente. L'equanimità verso tutti gli esseri è presupposto indispensabile per lo sviluppo della benevolenza.

### **Benevolenza:**

Atteggiamento interiore che porta a mare gli altri più di noi stessi e a trattare tutti gli esseri viventi come la propria «madre», desiderando la loro felicità e impegnandosi disinteressatamente per la loro salvezza.

### **Concretamente l'ascesi si sviluppa nelle seguenti direzioni o aspetti fondamentali:**

#### **1. Ascesi della conoscenza di sé**

«Conosci te stesso» è compito supremo dell'uomo. Si può ricordare in merito il celebre «Noverim Te, neverim me; che io conosca Te, che io conosca me stesso» di sant'Agostino, ripreso da san Francesco nella sua incessante preghiera: «Chi sei tu, o dolcissimo Dio mio? Chi sono io, vilissimo verme e inutile servo tuo? Una sua seguace, che pregava negli stessi termini («Dio mio, chi sei tu, e chi sono io?») era solita affermare che «nella conoscenza di sé c'è la porta e la strada per andare a Dio» (Veronica Giuliani). Non diversamente scrive Bossuet: «La saggezza consiste nel conoscere Dio e nel conoscere se stessi. La conoscenza di noi stessi ci deve elevare alla conoscenza di Dio».

Il legame tra conoscenza di sé e conoscenza di Dio era già stato colto da santa Caterina da Siena, quando ammonisce che «la conoscenza di sé va condita con la conoscenza di Dio», per cui la santa invita a chiudersi nella casa della conoscenza di sé».

A questo punto è utile ricorrere ad alcuni strumenti che favoriscono la presa di coscienza e del proprio carattere e del proprio vissuto. Non si dimentichi che, nell'opinione dei Padri, primo e fondamentale specchio in cui vediamo riflessa la nostra immagine e spiegato l'enigma della nostra vita è la sacra Scrittura.

#### **2. Ascesi dell'unificazione interiore**

L'unificazione interiore avviene, superando ogni lacerazione e divisione sia sul piano psicologico che spirituale. «Colui che si vede tale quale è, è più grande di chi risuscita i morti», dicono gli spirituali. Alla spassionata visione di se stessi segue l'accettazione: l'uomo non vive più

come un estraneo in casa propria e non si considera più nemico di se stesso. Ne deriva che gli sarà più facile immedesimarsi *nell'istante presente*: «L'ora che stai vivendo, l'opera che stai compiendo, l'uomo che incontri in questo momento, sono i più importanti della tua vita».

### **3. Ascesi della verginità del cuore o dell'integrità della vita**

"Verginità" altro non è che «un profondo silenzio di tutte le cose» e consiste in:

- disciplina dei sentimenti, dei pensieri, delle parole, degli atteggiamenti;
- pratica del silenzio e della solitudine come vie all'interiorità.

Verginità del cuore e integrità comportano trasparenza e immediatezza, vissute nella verità e nell'autenticità.

### **4. Ascesi della preghiera**

La preghiera è un dono, ma nello stesso tempo è compito e conquista. Perciò, l'uomo che prega deve vivere in uno stato di sobrietà e di vigilanza (cf 1 Pt 4, 7): Per questa ragione è stato scritto che «gli elementi classici della tecnica cristiana della preghiera sono il celibato, la solitudine, il silenzio, la veglia e il digiuno» (A. Louf). Solo così «l'uomo diventa preghiera incarnata».

### **5. Ascesi nel possesso e nell'uso dei beni**

Se «avere più del necessario è rubare ai poveri», l'uso dei beni esige discernimento dettato da spirito di sobrietà e da capacità di accontentarsi (l'«autarchia» di cui parla san Paolo, 2Cor 9, 8 e 1 Tm 6, 6; cf Fil 4,12). Tra i beni includiamo non solo le realtà materiali, ma anche il tempo e i vari mezzi, di trasporto, di comunicazione sociale, il modo di visitare la gente, di partecipare in atti sociali, ecc. Chi non dispone di «spazi di povertà», non sarà mai aperto a Dio e al prossimo. Qui si inserisce il discorso sul *digiuno*, che «purifica, riposa e rinnova l'organismo senza renderlo malato e accresce la capacità di accoglienza e di serenità».

### **6. Ascesi dell'ascolto e dell'accettazione dell'altro**

Ascolto come capacità di porsi in sintonia con l'altro e di capirne il complesso linguaggio verbale e non verbale. Accettazione come rapporto incondizionato di amore. «Quando uno vede tutti gli uomini buoni e nessuno gli appare come cattivo, allora si può affermare che egli è un puro di cuore» (sant'Isacco di Ninive) e sarà capace di dire a ogni persona che incontra: «Mia gioia!» (san Serafino di Sarov).

Infatti, «chi è purificato vede l'anima del fratello» e può fare sua l'espressione di Gesù: «Hai visto il tuo fratello, hai visto il tuo Dio». In effetti, quando si guarisce la memoria delle ferite ricevute, il cuore si apre a Dio, al suo ricordo costante, vive Dio; e vivendo Dio, si acquista uno sguardo benevolo su tutte le persone, cose o circostanze.

### **7. Ascesi nelle realtà della vita**

Quest'aspetto dell'ascesi include: lavoro e fatica e complessità della vita quotidiana; contrarietà fisiche, psichiche e spirituali; difficoltà ambientali; umiliazioni, ecc. «Le penitenze più indicate per il nostro tempo sono probabilmente la preoccupazione per la gentilezza e la proprietà, una buona igiene e una giusta misura di cibo e di sonno, poveri ma sufficienti, lo sforzo prodotto per dominare la febbre del lavoro e riservarsi tempi di silenzio e di preghiera, la preoccupazione per la felicità dell'altro e lo zelo nel rendergli servizi, piccoli e grandi» (L. Leloir).

«La mortificazione attuale è la liberazione da ogni bisogno di doping: velocità, rumore, eccitanti, droghe, alcoolici di ogni specie. L'ascesi è piuttosto il riposo imposto, la disciplina della calma... ma soprattutto la facoltà di percepire la presenza degli altri. Il digiuno è la rinuncia lieta al superfluo, la condivisione di questo con i poveri; un equilibrio sorridente, naturale, tranquillo» (P. Evdokimov). Ricordare che «non si è temperanti se non si è in qualche misura astinenti» (P. Gazzola).

### 8. Ascesi della spoliazione dell 'ego

vissuta attraverso il riferimento alla propria guida spirituale, in atteggiamento di umiltà e di devozione. Si tratta di compiere l'uscita dalla propria soggettività. V. E. Frankl ha fatto giustamente notare che «l'autorealizzazione non è il fine ultimo dell'uomo. Egli si realizza solo nella misura in cui realizza un valore nel mondo». Potremmo ricordare a questo proposito un'affermazione di Marcello Candia, che ha consacrato la propria esistenza ai lebbrosi: «Il cristiano non è chiamato a sentirsi realizzato, ma ad amare».

Sulla via del superamento delle proprie chiusure, per uscire dal pericolo di ripiegarsi su se stesso, per essere guidato attraverso sentieri sicuri e non illusori o dannosi, è indispensabile la presenza di un «terapeuta di Dio», di una guida, di un «amico spirituale». Specchio impietoso che smaschera e mette a nudo, chirurgo che opera senza anestetici, perché vuole realmente comunicare con la nostra malattia: ecc., il padre spirituale, «la cui vera funzione - è stato affermato paradossalmente - è quella di insultarti». «Aprirsi e abbandonarsi sono la necessaria disposizione per operare con un amico spirituale. Questa schiacciante apertura è la vera amicizia» che fa crescere insieme nella vita ulteriore (Chögyam Trungpa).

La ricerca del padre spirituale va di pari passo con la consapevolezza che Dio «volle lasciare l'uomo in mano al proprio consiglio» (Gaudium et spes, 17) e lo guida attraverso il suo Spirito che è il «maestro interiore» (cf 1Gv 2, 27) di ogni creatura. Ne segue che il padre spirituale è chiamato a far emergere e ad aiutare a discernere la voce della coscienza e quella dello Spirito.

#### Ego:

Indica l'uomo egocentrico che vive a porte chiuse, ripiegato su se stesso e guidato esclusivamente o prevalentemente da esigenze di appagamento, piacere, successo, prestigio, affermazione, sicurezza. Si oppone al vero *Io* o *sé*, che è l'uomo libero interiormente, affrancato dall'illusione dell'egocentrismo e aperto al mondo, agli altri, a Dio.

## V. EFFETTI DELL'ASCESI

Effetto primario del cammino spirituale, mediante la vita ascetica, è purificare il cuore e progredire nella **perfezione della carità**, che è l'unica realtà destinata a rimanere, perché sfocia nell'Eternità. L'ascesi è la prima forma di carità; essa, infatti, si traduce sempre in carità e si mette a servizio della carità, espandendosi in una triplice direzione: l'uomo, gli altri, Dio.

### 1. L'uomo in relazione con se stesso: Mt 10, 39; 16, 25-26; 18, 8-9; 19, 12; 22, 39

Secondo Matteo, l'ascesi come amore verso noi stessi, si esprime in termini molto crudi, occorre procedere a una serie di «amputazioni» per non trasformare noi stessi e tutte le nostre potenzialità in strumenti di male (il vangelo parla di «scandalo», ostacolo al compimento del bene):

- cavarsi l'occhio destro (5, 29; 18, 9)
- amputarsi la mano (5, 30; 18, 8)
- amputarsi il «piede» (18, 8), che è un eufemismo per «il sesso», e dunque farsi eunuchi per il Regno (19, 12)
  - perdere la vita (10, 39; 16, 25)
  - lasciare case e campi (19, 29)
  - padre e madre (10, 37)
  - fratelli e sorelle (19, 29)
  - moglie (e marito) (Lc 14, 26) – figli e figlie (10, 37).

Giovanni, riassume quanto detto sopra con l'immagine del chicco di grano: «Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la sua vita la perde e chi odia la sua vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna» (Gv 12, 24-25).

Si tratta di scoprire ed entrare nella dinamica della grande e costante legge della vita: «**Muori e divieni...**»(cfr. RV 35,3):

- la pianta esiste, perché il seme ha accettato di morire nel terreno;
- io esisto, perché sono «morto» alla vita ben protetta del grembo materno per aprirmi il varco di una esistenza nuova;
- continuo a vivere, perché tante cose in me muoiono e si rigenerano, attraverso vari processi, tra cui il più evidente è quello del respiro;
- risorgerò alla vita eterna se muoio a quella presente.

Giovanni completa questa prospettiva che vede l'uomo impegnato nel cammino ascetico in prima persona, sottolineando l'iniziativa divina: è Dio stesso che prende l'iniziativa di «**potare il tralcio perché fruttifichi di più**» (Gv 15, 2). Non si tratta più di ascesi "attiva", ma "passiva", e cioè ricettiva: le parti s'invertono ed è Dio stesso che opera direttamente nella sua creatura, purché essa ne accetti l'azione e la assecondi.

Evidentemente entrambe le prospettive, d'impegno ascetico e di superamento dell'ascesi nell'abbandono in Dio, sono legittime. Esse non si escludono, ma si integrano.

## 2. L'uomo in relazione con gli altri: Mt 5, 44-46; 7, 12; 18, 10; Gv 13, 34-35; 15, 13

Il cristiano, impegnato a camminare verso la perfezione della carità, riconosce che Dio è attivamente presente anche negli altri e nel mondo, che il suo Cuore palpita di amore per ogni essere umano; sintonizzandosi con questi palpiti, si apre alla *solidarietà benevolente*, cioè a quell'atteggiamento interiore che lo spinge ad amare gli altri con lo stesso amore di Dio, desiderando la loro felicità ed impegnandosi disinteressatamente per la loro salvezza. L'ascesi così lo aggancia alla vita e lo restituisce rinnovato all'amore dei fratelli, perché vive in mezzo a loro facendo suoi gli atteggiamenti del Cuore di Gesù verso l'umanità; atteggiamenti che si esprimono nell'universalità del suo amore per il mondo e nel suo coinvolgimento nel dolore e nella povertà degli uomini (cf Gv 3, 16; 2Cor 5, 14-15; Fil 2, 5ss). Quando vivi tenendo lo sguardo fisso su Gesù, il suo sguardo mistico e invisibile si imprime segretamente nel tuo essere interiore e ricevi le qualità cioè il riflesso della sua dolcezza e bontà infinita e lo splendore del suo volto (Sl 4, 7). Diventi allora per gli altri *un raggio di questa luce*, che illumina e riscalda.

Un cammino spirituale, quando è autentico, non ci allontana dagli altri, anzi ci spinge verso di essi. L'autentico uomo spirituale porta nel cuore gli uomini ricevuti in dono da Dio come fratelli e compagni di viaggio nel pellegrinaggio terreno, e porta Dio agli uomini, cioè santifica o consacra il mondo. Come peccatore che ha ottenuto da Dio il dono di riconoscere i propri peccati, sa riconoscere nell'altro l'immagine di Dio che tutti portiamo impressa e la fa emergere sul peccato che la nasconde; vive in *solidarietà benevolente* con l'umanità facendosi collaboratore dello Spirito Santo, affinché conceda a tutti il dono del ripristino della propria condizione di figli che gridano “*Abbà, Padre*”.

Questa *solidarietà benevolente* ci fa, per tanto, sentinelle per la vita dell'umanità: “Figlio dell'uomo, ti pongo come sentinella nella casa d'Israele” (Ez 3, 16); è un modo di rispondere con responsabilità alla domanda di Dio “Dov'è tuo fratello?”; nello stesso tempo, aumenta il numero dei membri attivi all'interno della Chiesa e della famiglia umana.

Così per mezzo della *solidarietà benevolente*,

- sei costituito **apostolo** del messaggio di salvezza per tutti i peccatori, vicini e lontani, che hai incontrato nella tua vita o che mai hai conosciuto: “Andate e fate discepolo tutte le nazioni” (Mt 28, 19);

- ti fai **sacerdote**, nel senso che sei responsabile della salvezza degli altri e capace – nell'amore, nel dono di te stesso e nella partecipazione nel sacrificio e nel sacerdozio di Cristo – di liberarli dalla condanna a morte dovuta al peccato;

- ti fai **riparatore** con Cristo. Riparare è un'azione positiva di ricostruzione di ciò che rimase danneggiato o distrutto. È effettuare un restauro. È rifare qualcosa che è stato disfatto. L'ascesi

cristiana nella sua dimensione di riparazione è ottimista, suscitatrice di speranza, costruttiva. Coltivare lo spirito riparatore e praticare la riparazione è assumere la missione d'infermiere o medico per curare le infermità del peccato. Riparare è amare. «È l'amore "sino alla fine" (Gv 13,1) che conferisce al sacrificio di Cristo valore di redenzione... Egli ci ha tutti conosciuti e amati nell'offerta della sua vita» (CCC. 616). Riparare è collaborare con Gesù perché dove c'è il male regni il bene (Rm 12, 21), dove abbonda il peccato sovrabbondi la grazia (Rm 5, 20). In questo contesto di riparazione nasce la preghiera di San Francesco:

*“Signore, fa di me uno strumento della tua pace.  
Dov’è odio, che io porti l’amore.  
Dov’è offesa, che io porti il perdono.  
Dov’è discordia, che io porti l’unione.  
Dov’è errore, che io porti la verità.  
Dov’è tenebra, che io porti la luce.  
Dov’è disperazione, che io porti la speranza.  
Dov’è tristezza, che io porti la gioia.  
Dove sono tenebre, che io porti la luce”.*

**Riparare** è unirci a Gesù Cristo, all’Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo. È dire con Paolo: Completo ciò che manca alla riparazione di Cristo nel suo corpo, che è la Chiesa (cfr. Col 1, 24).

Riparare è unirci al Cuore di Gesù mediante la nostra consacrazione missionaria mediante la professione religiosa con i tre voti di castità, povertà e obbedienza, vedendo in essi una terapia per il mondo. Ed è unirci a Lui nel nostro apostolato missionario.

In fondo, la riparazione è una risposta all’«ho sete» del Cuore Trafitto del Buon Pastore che è venuto perché tutti abbiamo vita e l’abbiano in abbondanza. Per san Daniele Comboni, l’essere riparatore con Cristo significò vivere per realizzare un piano missionario, che si concretizzò nel «Piano per la rigenerazione dell’Africa». Per Comboni, il Cuore di Gesù palpò di amore anche per i Neri dell’Africa Centrale. Per questo, al sintonizzarsi con quel palpitò del Cuore di Gesù si mette a sua disposizione per la rigenerazione di quel popolo.

Infine, un’autentica **spiritualità benevolente** è una spiritualità **sociale ed ecologica**, perché non è mai dissociabile dalla responsabilità morale ciò che pensiamo, diciamo, decidiamo, facciamo o, o al contrario, sfuggiamo. Questo vale sempre, e vale in proporzione alla serietà delle questioni in gioco, nel contesto della vita sociale e della cura dell’ambiente, oggi sottoposto a una azione collettiva devastante. Una spiritualità avulsa dal reale, compreso quello sociale e politico, è di natura sua falsa, si coltiva nell’illusione di una presenza con cui non è mai entrata realmente in contatto, allo stesso modo come non si dà nessun contatto con ciò che rimane vana fantasia (Mons. Mariano Crociata).

### **3. L’uomo in relazione con Dio: - amarLo e lasciarsi amare da Lui: Mt 22, 37**

Meta ultima del cammino spirituale è giungere all’amore con Dio, all’unione di noi povere creature, con l’Essere creatore e ordinatore di tutto, che Gesù ci ha insegnato a chiamare Padre.

Il cammino spirituale è una continua ricerca di Dio, un perenne andare oltre attraverso il processo ascetico-mistico, per riposare nell’approdo infinito del suo amore, che consiste nell’amare Dio e nel lasciarsi amare da Lui. Inoltrandoci nel cammino della ricerca di Dio, ci troviamo sempre più coinvolti nell’esperienza che «Dio mi ama» e quindi attende la mia risposta, e io stesso al meno a volte sento palpitar il mio cuore per amore di Dio.

Nella risposta all’amore di Dio, il credente trova la sua unità, perché tutto il suo essere ne è coinvolto: «cuore, anima e mente», il «te stesso» insomma, e quindi la coscienza, l’essere vitale fisico e interiore, pensiero ed azione. L’amore per Dio e per il prossimo, per tanto, è la chiave di volta dell’esistenza umana che cerca Dio e si lascia amare da Lui.

**P. Carmelo Casile**

**Venegono Superiore**, 3 Novembre 2005 / **Casavatore**, Novembre 2022.