



VENERABILE ARCICONFRATERNITA DELLA SS.MA TRINITÀ DEI PELLEGRINI E CONVALESCENTI

PREGHIERA: ARMA DI COMBATTIMENTO SPIRITUALE

Conferenza spirituale di padre Cassian Folsom OSB

Tenuta presso la Ss.ma Trinità dei Pellegrini il 13 marzo dell'Anno giubilare 2018 nel quale si ricorda il 470o dell'istituzione canonica del sodalizio, per volontà di Papa Paolo III, nel 1548 ed il 460o dalla concessione di uso perpetuo dell'agro di "San Benedetto in Arenula", da parte di Papa Paolo IV, nel 1558, su cui furono eretti l'attuale chiesa ed ospizio dei pellegrini

INTRODUZIONE

Se la vita cristiana è un combattimento spirituale, noi siamo chiamati ad essere guerrieri di preghiera! Riflettiamo questa sera sul guerriero, e sulle sue armi.

IL GUERRIERO

San Benedetto descrive il monaco come un guerriero, iscritto alla milizia di Cristo il vero Re. San Paolo descrive il Cristiano come vestito nell'armatura di Dio. Questa descrizione viene dalla lettera agli Efesini: è un brano molto bello e ricco di intuizioni:

Per il resto, rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza. Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia infatti non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, conto i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti. (Ef 6:10-12).

Questo linguaggio paolino non è politicamente corretto, perché descrive questo mondo come “tenebroso” e sotto il dominio del diavolo e dei suoi angeli. Mi sembra, però, che la sua descrizione corrisponda alla realtà. Proprio perché siamo circondati da nemici spirituali, abbiamo bisogno dell'armatura di Dio. San Paolo prosegue:

Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove. State saldi, dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso, la corazza della giustizia; i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace. Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito che è la parola di Dio (Eph 6:13-17).

Il Cristiano così attrezzato non dovrebbe avere paura, e potrebbe militare per il vero Re con buon animo e coraggio, anche in mezzo a situazioni disastrose, “nel giorno cattivo”, appunto, come dice San Paolo.

L'immagine dell'armatura si trova anche nella spiritualità sacerdotale, quando, ad esempio, il sacerdote si veste per la Messa. La preghiera che accompagna la vestizione coll'amitto recita così:

Impone, Domine, capiti meo galeam salutis, ad expugnandos diabolicos incursus, ossia: “metti sulla mia testa l'elmo della salvezza, per poter vincere gli attacchi diabolici.” È chiaro da questa preghiera che le insidie del diavolo attaccano l'uomo tramite i pensieri – e per questo, il sacerdote ha bisogno di proteggere la testa con un elmo.

Da questa descrizione paolina del guerriero, possiamo concludere che la vita spirituale è un combattimento:

- Contro gli spiriti maligni
- Contro noi stessi (contro i nostri vizi)
- Contro le dure prove della vita.

L'antifona per la festa degli apostoli ci incoraggia: *Estote fortes in bello*, ma infatti, siamo deboli, e abbiamo bisogno urgente dell'aiuto di Dio. Nel combattimento spirituale, abbiamo bisogno delle armi.

Apro una parentesi: c'è un libro scritto nel 1589, dal titolo *Combattimento spirituale*,¹ nello stile della *Imitazione di Cristo* e la *devotio moderna* -- molto famoso, raccomandato da San Francesco di Sales, molto apprezzato fino ad oggi. Infatti, c'è una nuova edizione di tre anni fa – potrebbe interessarvi. Chiudo la parentesi.

LE SUE ARMI

Le armi del guerriero spirituale sono molteplici: la vita ascetica in tutte le sue forme, i tanti modi di pregare, gli strumenti delle buone opere, e così via. In questa conferenza, vorrei limitarmi ad un solo aspetto: quel tipo di preghiera che adopera la Sacra Scrittura come arma.

Nostro Signore è il modello di questo tipo di preghiera. Quando fu tentato da Satana nel deserto, vinse ogni prova del Maligno con un versetto biblico (cf. Mt 4:1-11).

- 1) Il tentatore gli disse: Se tu sei Figlio di Dio, dì che queste pietre diventino pane.

Il Signore citò Deuteronomio: “*Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*” (Dt 8:3). E il diavolo fu sconfitto.

- 2) Seconda prova: il diavolo lo pose sul punto più alto del tempio, e nella sua astuzia, Satana stesso citò la Sacra Scrittura, dicendo: Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordine a tuo riguardo, ed essi ti porteranno sulle loro mani, perché il tuo piede non inciampi in una pietra.

Il Signore citò di nuovo Deuteronomio: “*Non metterai alla prova il Signore Dio tuo*” (Dt 6:16). E il diavolo fu sconfitto.

- 3) Terza tentazione: di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria (cose ovviamente sotto il suo dominio) e gli disse: Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai.

Il nostro Signore citò Deuteronomio una terza volta: “*Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto*” (Dt 6:13). E il diavolo lo lasciò.

I padri del deserto notarono questa strategia del Signore, e impararono che un versetto biblico era un'arma molto potente contro il nemico. Infatti, i monaci in Egitto svilupparono due metodi di difesa: il primo adoperava un singolo versetto

¹ LORENZO SCUPOLI, *Combattimento spirituale*, Cinisello Balsamo: Edizioni San Paolo 1992.

preferito come arma, mentre il secondo raccoglieva molti versetti, come una faretra piena di frecce diverse. Esaminiamo questi due approcci.

Un singolo versetto

È stato San Giovanni Cassiano a promuovere l'uso di un versetto preferito, che egli prende dal salmo 69: "Deus in adiutorium meum intende, Domine ad adiuvandam me festina". Per Cassiano, questo versetto non è soltanto il segreto della preghiera incessante, ma serve anche come arma potente nel combattimento spirituale. Ascoltiamo la sua spiegazione:

Questo breve versetto, non senza motivo, è stato particolarmente ripreso da tutto il complesso della Scrittura. Esso riflette tutti i sentimenti, di cui può essere capace la natura umana, e si adatta con sufficiente proprietà e convenienza ad ogni stato e a tutte le tentazioni. E in realtà questo versetto contiene l'invocazione a Dio di fronte a tutte le difficoltà, contiene l'umiltà d'una pia confessione, contiene la vigilanza in vista d'ogni sollecitudine e timore, la fiducia d'essere esauditi, la confidenza d'un aiuto sempre presente e disponibile. E di fatto, chi sempre invoca il proprio protettore, è sicuro che quello è sempre presente. Questo versetto contiene l'ardore dell'amore e della carità, ha la visione delle insidie e la paura dei nemici, dai quali l'anima, osservando se stessa, ammette giorno e notte di non poter essere liberata senza l'aiuto del proprio protettore. Questo versetto è un muro inespugnabile, una corazza impenetrabile e uno scudo ben sicuro per tutti coloro che sostengono gli attacchi dei demoni. *[Notate il linguaggio paolino che abbiamo visto prima]*. Esso non ammette che disperino dei rimedi per la loro salvezza coloro che vengono a trovarsi in preda all'accidia, all'ansietà dell'animo e alla tristezza, o comunque depressi, poiché dichiara che colui che viene invocato osserva costantemente le nostre lotte e non è lontano da chi lo invoca. Questo versetto ci ammonisce a non doverci insuperbire troppo per i successi del nostro spirito e per la letizia del nostro cuore, e a non gonfiarci nei momenti della prosperità, visto che non è possibile, com'esso attesta, perseverare in quello stato senza la protezione di Dio, dato che esso non è soltanto un'espressione di continua preghiera, ma anche una supplica per essere aiutati al più presto. Questo versetto, ripeto, risulta necessario e utile per chiunque di noi venga a trovarsi in qualsiasi occorrenza. E in realtà chi desidera d'essere aiutato sempre in ogni caso, dichiara che non solo ha bisogno di un coadiutore nei casi duri e tristi, ma anche, e in ogni modo, in quelli favorevoli e lieti, sicché, come desidera di essere salvato da quelli, così pure brama di perseverare in questi, ben sapendo che in un caso come nell'altro non potrebbe persistere senza l'intervento del suo protettore (Conf. X,x,3-5).

Dopo questo esordio entusiasta, San Cassiano elenca tutti gli aspetti della vita quotidiana in cui abbiamo bisogno dell'arma di questo versetto – concentrandosi soprattutto sugli otto vizi.

- Quando sperimentiamo la gola
- Quando il digiuno eccessivo provoca problemi dello stomaco, come pure la secchezza costrittiva dell'intestino
- Quando la *lectio divina* diventa difficile, quando il monaco sperimenta un mal di testa, o quando il sonno gli fa piegare la testa sulle sacre pagine
- Quando nelle molte notti, il monaco si sente affaticato da diaboliche insonnie
- Quando è attaccato dalla lussuria mentre è assopito nel sonno
- Quando chiede al Signore che la virtù della castità duri a lungo
- Quando viene sorpreso dagli stimoli dell'ira, dell'avidità, della tristezza
- Quando è assalito dal disgusto, dalla vanagloria, e dall'orgoglio
- Quando prega per la perseveranza nell'umiltà e nella compunzione
- Quando è agitato da strane e innumerevoli divagazioni dell'animo e dall'instabilità del cuore
- Quando non riesce ad esprimere le sue preghiere senza l'apparizione di vuote fantasie
- Quando si sente gravato dall'aridità e dalla sterilità
- Quando vuole perseverare nello stato di gioia ineffabile, di trasporto dello spirito e di una illuminazione pressoché repentina del Signore.

E così via. Cassiano ha l'esperienza personale che il singolo versetto, *Deus in adiutorium meum intende*, è così efficace, da voler invocare il Signore con questo versetto sempre. Ecco un esempio prezioso della strategia di usare un singolo versetto per vincere gli attacchi del demonio, e di rimanere nella grazia di Dio.

Ma questo approccio non è l'unico. Il maestro di Cassiano, Evagrio Pontico, guidando molti monaci nella vita spirituale e esaminando accuratamente la propria esperienza, propone un altro uso della Sacra Scrittura, e cioè una raccolta abbondante di versetti biblici scelti appositamente per la loro efficacia contro gli otto vizi.

Un'antologia di versetti

Il libro di Evagrio dedicato a questo tema è intitolato “Antirrhethikos”² ossia “Le parole da usare contro... Contro, cioè, i pensieri, i logismoi, gli attacchi del Maligno. Qui c'è un presupposto interessante. Invece di subire passivamente le tentazioni, in un atteggiamento di difesa, il cristiano deve combattere attivamente, con delle manovre offensive. Naturalmente, la strategia richiede un contesto di vita ascetica, un insieme di cose, ma un elemento fondamentale è la lettura della Sacra Scrittura, e l'uso dei versetti biblici come armi. Evagrio spiega:

² EVAGRIUS OF PONTUS, *Talking Back: A monastic handbook for combatting demons*, trans. David Braake (Cistercian Studies 229), Collegeville 2009.

Tutti che si sono iscritti in questo esercito devono chiedere dal Signore il dono del discernimento degli spiriti, senza trascurare gli strumenti necessari per la recezione di questo dono, che sono – per dirlo breve – dominio di sé, mansuetudine, vigilie, distacco dal mondo, e preghiere frequenti – tutto questo sostenuto dalla lettura della Sacra Scrittura – perché niente è così favorevole alla preghiera pura come la *lectio* (p.48).

Evagrio, poi, spiega meglio questo metodo:

Il nostro Signore, Gesù Cristo, che lasciò tutto per la nostra salvezza, ci diede il potere di camminare sopra serpenti e scorpioni e sopra tutta la potenza del nemico (Lc 10:19). Egli ci trasmise – con l'insieme del suo insegnamento – l'esempio di ciò che egli stesso fece quando fu tentato da Satana. Nel momento del combattimento, quindi, quando i demoni muovono guerra contro di noi e tirano le loro frecce contro di noi, rispondiamo a loro con i testi della Sacra Scrittura... (p.49).

Ascoltando queste parole di Evagrio, però, viene in mente una obiezione: “la Bibbia è un libro lungo e complesso: come possiamo trovare il brano giusto da usare in questo combattimento?” Evagrio risponde:

Le parole necessarie per contraddire i nostri nemici -- cioè, i demoni crudeli -- non si possono trovare rapidamente nel momento di conflitto, perché sono sparse per tutta la Sacra Scrittura, e sono difficili a reperire. Noi, quindi, abbiamo diligentemente scelto delle parole provenienti dalla Sacra Scrittura, affinché possiamo essere attrezzati da queste parole, e espellere i Filistei con forza, restando saldi nella battaglia, come guerrieri e soldati del nostro Re vittorioso, Gesù Cristo (p.50).

È proprio questa antologia di versetti che vorrei presentarVi adesso, limitandomi a due esempi per ciascuno degli otto vizi. Gli otto vizi, enumerati dalla tradizione, sono: la gola, la lussuria, l'avarizia, l'ira, la tristezza, l'accidia, la vanagloria e la superbia. Siamo attaccati da questi pensieri o logismoi ogni giorno. La strategia offensiva richiede che noi, appena attaccati, tiriamo le frecce della Sacra Scrittura contro questi nemici.

LA GOLA (69 citazioni)

4: Contro il logismos che vuole saziarsi con cibo e bevanda, e non considera l'effetto nocivo di una pancia piena:

“Quando avrai mangiato e ti sarai saziato, guardati dal dimenticare il Signore, che ti ha fatto uscire dalla terra d’Egitto, dalla condizione servile” (Dt 6:11-12).

5: Contro il logismos che mi dice: “Il comandamento del digiuno è pesante”:

“Questo comando che oggi ti ordino non è troppo alto per te” (Dt 30:11).

LA LUSSURIA (65 citazioni)

1: Contro il logismos di fornicazione che rappresenta alla mia mente l’immagine di una donna sposata:

“Non desidererai la moglie del tuo prossimo” (Es 20:17)

8: Contro l’anima che è vessata giorno e notte dai logismoi di fornicazione, e perde la speranza di poter avere la vittoria.

“Forse dirai in cuor tuo: ‘Queste nazioni sono più numerose di me; come potrò scacciarle?’ Non temerle! Ricordati di quello che il Signore, tuo Dio, fece al faraone e a tutti gli Egiziani” (Dt 7:17-18).

L’AVARIZIA (58 citazioni)

38: Contro l’anima che non cede alla misericordia quando vede il bisogno di un fratello:

“Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia” (Mt 5:7)

41: Contro i pensieri interiori che vogliono ammassare le ricchezze e per questo motivo consumano l’intelletto con ansia.

“Non accumulate per voi tesori sulla terra, dove torma e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano” (Mt 6:19).

L’IRA (64 citazioni)

49: Contro i logismoi della collera che non ci permettono di essere riconciliati con i fratelli; questi pensieri presentano davanti ai nostri occhi dei pretesti, che in realtà non sono altro che vergogna, paura e superbia...

“Non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date spazio al diavolo”
(Ef 4:26-17).

58: Contro l’anima che si arrabbia facilmente ma cerca la giustizia di Dio:

“Ognuno sia pronto ad ascoltare, lento a parlare e lento all’ira. Infatti l’ira dell’uomo non compie ciò che è giusto davanti a Dio (Giac 1:19-20).

LA TRISTEZZA (76 citazioni)

68: Contro l’anima che è triste perché ha subito oltraggi per il nome del Signore:

“Gli apostoli se ne andarono via dal sinedrio, lieti di essere stati giudicati degni di subire oltraggi per il nome di Gesù” (Atti 5:41).

71: Contro il logismos dell’anima che pensa di essere provata oltre le sue forze:

“Dio infatti è degno di fede e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze ma, insieme con la tentazione, vi darà anche il modo di uscirne per poterla sostenere” (1 Cor 10:13).

L’ACCIDIA (57 citazioni)

8: Conto il logismos dell’accidia che evita la lettura della Sacra Scrittura e la meditazione sulle parole spirituali, e chiede invece al Signore di poter imparare le Scritture senza impegno, ispirato direttamente dallo Spirito Santo:

“Non si allontanano dalla tua bocca il libro di questa legge, ma meditalo giorno e notte, per osservare e mettere in pratica tutto quanto vi è scritto” (Giosue 1:8-9).

12: Contro il logismos dell’accidia che mi svuota di speranza:

“Sono certo di contemplare la bontà del Signore nella terra dei viventi”
(Sal 26:13).

LA VANAGLORIA (43 citazioni)

6: Contro il logismos della vanagloria che dice: “Guarda, sei onorato da tutti i fratelli!”

“Io sono povero e di umile condizione” (1 Sm 18:23).

10: Contro i logismoï della vanagloria che rendono l’intelletto inutile con tanti pensieri diversi, ora promuovendo il monaco ad amministratore del tesoro di Dio, ora nominandolo superiore dei fratelli:

“Allontanatevi da me, o malvagi: voglio custodire i comandi del mio Dio” (Sal 118:115).

LA SUPERBIA (60 citazioni)

12: Contro il logismos blasfemo che ci fa chiedere se Dio stia in mezzo a noi o meno:

“Non tenterete il Signore, vostro Dio” (Dt 6:16).

45: Contro il logismos superbo che mi esalta come se io fossi saggio:

“Guai a coloro che si credono sapienti e si reputano intelligenti” (Is 5:21).

Gola, lussuria, avarizia, ira, tristezza, accidia, vanagloria, superbia: ecco i nostri nemici che ci attaccano ogni giorno.

Che cosa pensate di questa strategia di Evagrio, cioè di rispondere alle tentazioni con un contrattacco vigoroso, adoperando le frecce della Sacra Scrittura? Questa prassi di usare versetti biblici come armi del combattimento spirituale presuppone due cose importanti:

- La lettura assidua della Bibbia
- L’interpretazione spirituale della Scrittura

Entrambi presupposti sono quasi sconosciuti oggi, con il risultato che la nostra vita spirituale è stata impoverita.

Ecco alcuni esempi dei versetti biblici scelti da Evagrio come armi contro i logismoï, contro i pensieri.

CONCLUSIONE:

In questa conferenza sul combattimento spirituale, abbiamo evidenziato l'immagine del guerriero: un'immagine sentita nel mondo monastico, ma molto attuale anche per ogni cristiano. La lotta, come spiega San Paolo, non è contro la carne e il sangue, ma contro gli spiriti del male. In questo combattimento abbiamo bisogno delle armi. Naturalmente, c'è una grande varietà di armi nella vita ascetica, ma volevo limitarmi alla prassi antica del "antirrhethikos" – "la parola contro", ossia la strategia di affrontare le tentazioni con versetti biblici. Abbiamo visto in San Cassiano l'uso di un singolo versetto preferito (*Deus in adiutorium meum intende...*) e in Evagrio, l'uso di un'ampia antologia di versetti come frecce in una faretra.

Sono metodi di preghiera quasi dimenticati, ma credo che il recupero e il ripristino di queste prassi possano rafforzarci molto in mezzo al combattimento spirituale di ogni giorno.