

Vita spirituale, vita interiore, cosa, perché?

Riflessioni tratte da:
Paolo Gambini, In cerca di autenticità. Itinerario spirituale per giovani cristiani.
Elledici

C'è una grande ignoranza a proposito della vita spirituale o interiore. Fin da piccoli ci insegnano a leggere e a scrivere, oggi anche ad usare il computer e navigare in internet. Esistono corsi di nuoto, di musica, di danza, di lingue, ma nessuno ci ha mai iniziati alla vita interiore. Questo analfabetismo spirituale rappresenta uno dei problemi cruciali del cristianesimo occidentale dei nostri tempi.

Perché?

Il cristianesimo non è una filosofia: un modo di intendere la vita.

Il cristianesimo non è una ideologia politica: un modo per risolvere i problemi della società.

Il cristianesimo non è una morale: una legge che guida il comportamento.

Il cristianesimo non è una psicologia: una via verso il proprio benessere interiore.

Il cristianesimo è anzitutto l'incontro con una persona, che è Cristo.

Tutto il resto è solamente una conseguenza di questo incontro. È nel dialogo con Cristo che conoscerò il senso dell'esistenza, capirò cosa devo fare, imparerò a distinguere il bene dal male, scoprirò la via della felicità.

La vita spirituale è proprio il risultato della mia relazione con Dio.

Nella vita interiore si stabilisce una comunicazione profonda tra il cristiano ed il Cristo. Una relazione personale che conduce a scoprire la presenza di Dio nel mondo come nella propria storia.

Alla ricerca della relazione perduta

Da sempre Dio cerca la relazione con l'uomo. Cerca anche te!

La Bibbia è il racconto di questa passione. Ogni sua pagina narra la pazienza e la tenacia di Dio per entrare in comunione con noi.

In verità, al principio c'era la relazione. C'era intimità tra Dio e l'uomo. Nell'antico linguaggio della Genesi si racconta che Dio, alla brezza del mattino, amava passeggiare nel giardino con l'uomo (Gn 3,8). Ma, quest'ultimo col peccato rompe l'amicizia. Devasta la trasparenza e l'armonia di quel rapporto.

Da allora ecco gli infiniti tentativi di Dio per riconquistare il nostro cuore.

È la volta della storia d'Israele, il popolo prescelto per riallacciare il dialogo. Dio manda numerosi suoi servi, patriarchi e profeti, ma il popolo li fa tutti fuori.

«Alla fine mandò suo figlio, pensando: avranno rispetto di mio figlio!» (Mt 21,37). Così colui che era la «Parola si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi» (Gv 1,14).

In Gesù, Dio si fa l'Emmanuele, il «Dio con noi» (cf Mt 1,23-25): scende sulle nostre strade per trovarci (cf Mt 20,1-8), cammina accanto a noi (Lc 24,15), ci chiede di potersi fermare a casa nostra (cf Lc 19,5).

Ma ancora una volta l'uomo respinge l'amicizia offertagli (cf Gn 15,15) assassinando lo stesso autore della vita (cf At 3,15).

Così all'apice del rifiuto, quando tutto sembra essere perso, l'Amore crocifisso «rese lo Spirito» (Gv 19,30) distruggendo in se stesso l'inimicizia (cf Ef 2,16). Qui sta il culmine della storia. Come scrive il teologo Moltmann, «se vogliamo sapere chi è Dio dobbiamo inginocchiarci ai piedi della croce!».

In questo istante «l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato» (Rm 5,5). Da allora ogni persona è abitata dallo Spirito Santo (1 Cor 3,16) e con lui dal Padre e dal Figlio. Che lo vogliamo o no, siamo immersi in questa presenza.

È una presenza reale ma discreta. Bussa alla nostra porta e lascia a noi decidere se aprirgli o no (cf Ap 3,20).

Lungo la storia della salvezza Dio invece di interrompere il dialogo con noi, per sua bontà lo ha reso sempre più profondo ed intimo sino ad abitare il nostro stesso cuore. L'uomo da parte sua porta dentro di sé una profonda nostalgia della relazione perduta, dell'amicizia con Dio. Agostino scrive: «Il nostro cuore è inquieto e non trova la sua quiete che in te». Così l'uomo consapevolmente o no cerca Dio in mille modi diversi. Un cammino non poche volte a tentoni, per sentieri tortuosi ma sempre animato dallo stesso desiderio. Già nella ricerca c'è il germe della vita spirituale. Essa però sboccia e finalmente l'individuo prende coscienza di essere cercato da Dio.

Curare la propria vita spirituale è anzitutto rendersi conto della presenza Dio in noi. È aprirsi allo Spirito, principio di vita nuova (cf Rm 8,2) e lasciarsi da lui gradualmente cambiare perché il Cristo, che ha saputo fare della volontà del Padre lo scopo della sua vita, possa sempre più esprimersi attraverso di noi (cf Gal 2,20).

Il segno di autenticità della vita interiore è l'amore verso il prossimo nel quale Dio ama nascondersi.

Tre sono dunque le direzioni dell'interiorità: verso se stessi, verso gli altri, verso Dio. Come scrive Nouwen: «La vita spirituale è estendersi fino al nostro io più riposto, fino ai nostri fratelli umani, fino a Dio» (1983, 8). Tre vie che convergono e non si escludono perché quel Dio che cerchi è in te come nei tuoi fratelli.

Cosa occorre per vivere bene la propria vita interiore?

Come avrai facilmente capito la vita spirituale è identificabile con una vita autenticamente ispirata al Vangelo. Capirai allora che non mi è facile sintetizzare in poche righe cosa occorra

per viverla bene. Per questo mi limiterò ad indicarti solo tre atteggiamenti che sono indispensabili per una sua corretta impostazione.

Secondo me un giovane cristiano che voglia vivere bene la propria fede deve ordinare la sua vita secondo una scala di priorità, deve riservarsi alcuni tempi di interiorità e avere l'umiltà di lasciarsi accompagnare da una persona più esperta.

1. Mettere ordine

La vita spirituale procede solo se è ordinata. Come quella biologica ha dei ritmi (mangiare, dormire, muoversi ecc.) che devono essere rispettati se non ci vogliamo ammalare o morire, così quella spirituale necessita di cure e di disciplina.

Occorre non solo definire gli obiettivi ma anche prevedere i mezzi e i tempi per poter raggiungere gli stessi. A questo proposito ti consiglio due strumenti: la regola di vita e il quaderno di vita spirituale.

- Una regola di vita

Per poter ordinare la tua esperienza interiore prova a scrivere la tua regola di vita, ossia le linee essenziali del tuo personale cammino. Dalle tematiche presentate in questo itinerario, anche sulla traccia degli impegni già indicati, di volta in volta scegli dei compiti adatti alla tua situazione che possano orientare la tua crescita. Per esempio per quanto riguarda la preghiera, organizza il tuo spazio di dialogo con Dio secondo le modalità e i tempi a te più congeniali; per quanto concerne il tema della povertà, individua quali propositi possono essere per te più significativi; per ciò che interessa l'argomento del servizio scegli qual è il tuo «prossimo» da servire o i piccoli gesti di generosità che vuoi realizzare. La parte più delicata di questo lavoro sarà quella di stabilire degli impegni che siano raggiungibili. La naturale carica di idealità che porti dentro di te, infatti, potrebbe esserti fatale se non bilanciata da una buona dose di realismo ed umiltà.

Per questo ti consiglio la tecnica dei piccoli passi. Nel rispetto della gradualità di ogni crescita scegli pochi obiettivi, facili e concreti:

- ◊ pochi ma ben scelti, che centrino bene il problema, che siano, quindi, qualitativamente significativi;
- ◊ facili perché rispondenti alle tue capacità e possibilità, passi brevi ma sicuri;
- ◊ concreti perché non astratti o generali, perché verificabili.

Se saprai seguire la tua regola di vita senza rigidità questa orienterà il tuo cammino spirituale e sarà un importante punto di riferimento a cui mantenersi ancorato nei momenti di crisi. Come consiglia Frère Roger di Taizé, «bisogna aggrapparsi alla regola nelle ore dell'aridità spirituale ancor più fedelmente che non nei giorni in cui la fede conduce spontaneamente la preghiera ed il raccoglimento» (1967, 42).

La regola di vita serve anche per ripartire dopo un tempo di completo distacco. Sarà più facile, infatti, riprendere il cammino da cosa hai già sperimentato come positivo. «Nei giorni della stanchezza-prosegue Frère Roger - importa conservare la disciplina impostaci, addolorandoci di compierla senza gioia e senza amore; se però non fosse assolutamente possibile viverla, non rimane allora che abbandonarsi al Cristo. Quando la fiamma interiore sembra spenta, è ancora possibile attendere in silenzio, ricordando che "sul suolo indurito è fiorita una rosa"» (1967, 44).

Non ti devi scandalizzare se ti accorgerai che la vita cristiana a volte è un continuo ricominciare. Lasciati rialzare umilmente dalla misericordia del Padre (Lc 15,1-7. 11-31).

- Il quaderno di vita spirituale

Scrivi la tua regola nel quaderno spirituale. Uno strumento che ti potrà servire per appuntare le tue riflessioni, i tuoi impegni, i consigli della tua guida ecc. È un altro accorgimento che ti aiuterà a tenere ordine nella tua vita spirituale.

2. Tempi di interiorità

Corriamo affannosamente dietro tante cose da fare. In questo affannarci non poche volte perdiamo l'orientamento. Per questo abbiamo bisogno di spazi d'interiorità per tornare all'essenziale e riacquistare profondità.

Se vuoi reggerti in piedi avrai bisogno ogni giorno di uno spazio di silenzio. Non solo. Come ti dicevo dovrai ritagliarti un giorno al mese da dedicare all'incontro con Dio.

Oltre a questi appuntamenti ti consiglio di dedicarti quattro o cinque giornate all'anno per fare una sosta più prolungata di interiorità: magari col tuo gruppo o partecipando ad una delle iniziative già organizzate dalla tua diocesi o dai vari Centri di Spiritualità presenti in Italia. Per esempio andando ad un campo scuola sulla parola di Dio o sulla preghiera, ecc.

3. Farsi consigliare

Un'ultima necessità per crescere nella vita spirituale è quella di affrontare la stessa con un atteggiamento di umiltà, senza la pretesa di fare da soli.

Il tuo cammino sarà più sicuro e fruttuoso se oltre a trovarti dei compagni di viaggio ti sceglierai anche una guida spirituale. Una persona che ti possa facilitare nella conoscenza di te stesso, che ti aiuti a guardare in faccia le tue difficoltà, ti sostenga nei momenti difficili e ti sproni ad essere coerente. Vista la centralità di questo bisogno troverai il tema della direzione spirituale come argomento della seconda tappa.