

“IN” VOI NON SIA (ma sia) COSÌ

LA LIBERTÀ INTERIORE E GLI OTTO PENSIERI MALIGNI

Proposta per un cammino di conoscenza e di liberazione di sé stessi.

“Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi: non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù” (Gal 5,1)

PREMESSA: I PRIMI STRUMENTI

L'OPERA DEL MALE

L'opera del male contro di noi si manifesta principalmente nella tentazione, che rende la nostra vita brutta. Il vizio è la ripetizione di un atto negativo che diventa abitudine.

Come ci si libera? Se proviamo a opporci ad esso per eliminarlo, finiamo per vivere in tensione permanente (tengo la bestia del mio vizio dentro le sbarre di me stesso.... Ma prima o poi si fa sentire e...esce!). Ci si illude di venirne fuori col proprio impegno, anziché essere salvati da Cristo (al più ridotto a un buon esempio o una legge...).

IL CAMPO DI BATTAGLIA

Ma: occorre capire da dove nascono i vizi, altrimenti si chiude il rubinetto a valle e non a monte!

Qual è la sorgente del vizio?

Tutto il male parte dai pensieri: i “*loghismo*”, detti anche “demoni” interiori.

Non parleremo del carceriere (il diavolo), ma del liberatore: Cristo! E Cristo parla a noi dal profondo di noi stessi.

Nel profondo di noi stessi parlano tre tipi di pensieri: angelici, umani e quelli diabolici.

Quelli **angelici** danno luce e cioè:

- Sono lineari, limpidi
- Sono semplici, non occulti, non esoterici
- Sono costruttivi per la propria dignità

Quelli **umani** sono quelli della nostra identità umana e riguardano:

- La sensibilità legata al corpo: i cinque sensi.
La cogliamo attraverso la percezione.
- La dinamica psicologica, consapevole e inconsapevole.
La cogliamo attraverso pensieri e sentimenti.
- La dinamica spirituale
Come la cogliamo? La cogliamo nel profondo del nostro “io”.

La disconnessione tra queste parti genera malessere ed infelicità.

Quelli **diabolici** hanno alcune caratteristiche:

- Sono emozionali (e spesso passionali).
- Sono di una razionalità fredda ed individualista.
- Sono collegati con rappresentazioni ideali ipotetiche.
- Sono ordinati al possesso (il prendere e l'avere).
- Determinano una relazione con la realtà centrata sull'ego: vedo le cose solo in funzione della mia persona (a volte persino il bene può avere questa dimensione maligna!).
- Il loro stile spazia dalle assolutizzazioni alle banalizzazioni.

LE PORTE DELL'INGANNO:

- La **superficialità**, la negligenza, la mancanza di profondità.
È ciò che normalmente chiamiamo “umore”
- **L'omissione e l'oblio**: cioè la selezione della realtà.
Si tralascia ciò che è importante e si guardano le cose solo da una prospettiva e si fa passare per verità la menzogna.
E ciò genera una visione irreale di me e degli altri.
Si raccontano falsità o almeno si tacciono alcuni punti deboli o decisivi.
Ci si abitua all'ipocrisia e si diventa falsi e mediocri nelle relazioni. E si rompono i rapporti.
- **Immaginazione**. Si fanno dei film nella propria testa, delle proiezioni sulla realtà, cioè delle rappresentazioni e delle immagini (fatte da se stessi e per se stessi).
Ciò genera visioni distorte: mania di persecuzione, fantasie sull'altra persona, falsificazione dei fatti accaduti rilette in modo parziale e irreale.
Le proprie idee diventano degli assoluti (idoli).
- **L'ambiguità e la contaminazione**. È il servire dentro di sé due padroni: l'amore e la menzogna.
È il restare attaccati ai peccati da cui, in realtà, non si vuol fare a meno al di là delle belle parole. “Non si va in Paradiso con un boccone di inferno in tasca!”.
Magari si fanno cose buone, ma non si ha il coraggio di tagliare nei confronti dei propri pensieri negativi: così la malvagità interiore rovina anche le cose buone.
Diceva Gesù: “State lontani dal lievito dei farisei che è l'ipocrisia.... Sepolcri imbiancati!”.
Così si vive spaccati in due, divisi. “Vuoi guarire?”.

COME VENIRNE FUORI?

Non scoraggiamoci...

Non basta la buona volontà individuale ma occorre:

- **Preghieria**.
Dio deve essere il “primo”, anche in termini di tempo nella giornata.
La preghiera è dialogo con un Altro.
Deve iniziare Lui a parlare, lasciandogli la Parola nella Sacra Scrittura.
Una delle tecniche del demonio è quella di non farci parlare con Dio. Il maligno parla al nostro cuore soprattutto quando non stiamo dialogando col Signore.
- **Analizzare i pensieri**.
Domandarsi: “vediamo un po' che pensieri ho”.
Distinguere i pensieri che vengono da Dio e quelli che non vengono da Dio (NB non tutti, se no si diventa scemi, ma quelli che entrano nel cuore, cioè quelli che stanno prendendo il centro del nostro essere).
Un metodo:
 - Ripetere i pensieri a se stessi.
 - Interrogare i pensieri. Come si muove ciò che ho dentro? Da dove mi viene questo pensiero, qual è la sua origine? Cosa lo ha generato? Dove mi porta questo pensiero se lo seguo, se gli vado dietro? Quali conseguenze? Quale reazione mi suscita questo pensiero?
 - Fa aspettare i pensieri. Far fare l'anticamera alle cose che ci passano in testa.

- **Confrontarsi** con i fratelli e le sorelle che ci circondano. È importante il dialogo con una guida spirituale. A questo riguardo sono necessarie:
 - La fiducia
 - La brevità e chiarezza nell'esposizione
 - La franchezza e onestà
 - Il non avere secondi fini nel parlare.

LA LUCE E LA TENEBRA

- **Siamo stati creati per il bene, per essere felici e contenti:** Dio ci vuole felici!
Siamo nati per amore e per l'amore.
Siamo chiamati a rendere grazie a Dio per averci creati e fatti come Cristo.
- **La tenebra della paura.** La paura di essere abbandonati; la paura del giudizio altrui; la paura della solitudine; la paura della morte cioè dell'ignoto.
- Dalla paura nasce una via storta: **l'amor proprio**. È la centratura sul proprio ego (uno diventa amico di sé contro se stesso):
 - Il terrore per se stessi diventa ansiosa e disordinata celebrazione di sé, dei propri possessi e dei propri bisogni. È avidità e vanità.
 - L'ansia di fronte alla vita
 - La solitudine che genera il dubbio di valere qualcosa, di avere un senso per esserci al mondo.
- **Il narcisismo latente** che infetta gli atti, i pensieri, i sentimenti, i ricordi, le parole, le scelte. È la scorciatoia verso l'infelicità, la solitudine, il gelo interiore.

IL SISTEMA INTERNO DEI PENSIERI MALIGNI

I pensieri maligni turbano l'anima e non sono prodotti da noi, ma noi possiamo decidere se accoglierli (o attardarci con essi) oppure combattere.

Si sviluppano come suggestioni in tre dimensioni:

- **Concupiscenza:** perversione dei movimenti verso le cose e le persone (GOLA, LUSSURIA, AVARIZIA). La concupiscenza non può e non deve essere negata, ma va governata, indirizzata verso il bene.
- **Psichica:** la dimensione emotiva e dei sentimenti: IRA, TRISTEZZA E ACCIDIA. Occupano la mente con il sovradimensionamento delle emozioni e degli stati d'animo. Si combattono sottraendosi alla loro influenza in favore del senso della realtà oggettiva.
- **Spirituale:** sono pensieri maligni collegati all'ego e sono a doppio senso: rivolti verso sé e verso gli altri: INVIDIA verso gli altri (vanagloria come ricerca della propria affermazione), SUPERBIA che concerne l'idea di sé (l'orgoglio che esplode nel rapporto con gli altri.)

“Tra voi però non sia così”

ITINERARIO DELL'ANNO PER LA FORMAZIONE DEGLI ADULTI

CATECHESI:

“IN” VOI NON SIA (ma sia) COSÌ

LA BATTAGLIA INTERIORE TRA LE SUGGERZIONI DELL'INGANNO E LA LIBERAZIONE INTERIORE CHE NASCE DALLA FEDE

- Introduzione: La battaglia interiore e le vie di liberazione *Venerdì 3 ottobre*
- L'impulso della gola e il dominio di sé *Venerdì 7 novembre*
- L'impulso della lussuria e la purezza della mente *Venerdì 5 dicembre*
- L'impulso dell'avarizia e il distacco *Venerdì 9 gennaio*
- L'impulso dell'ira e la magnanimità *Venerdì 6 febbraio*
- L'impulso della tristezza e la vera gioia *Venerdì 6 marzo*
- L'impulso dell'accidia e la pazienza *Venerdì 10 aprile*
- L'impulso dell'invidia e la benevolenza *Venerdì 8 maggio*
- L'impulso della superbia e il pensiero umile *Venerdì 5 giugno*
- Tra voi però non sia così (coi gruppi del Vangelo) *Venerdì 12 giugno*

Nuovo metodo e nuovi orari: della catechesi degli adulti del venerdì:

- Dalle 9.30 alle 10.15 in Protaso e Gervaso Meditazione sul tema
- Dalle 18.15 alle 19.30 in Santuario Meditazione sul vizio + adorazione + meditazione positiva
- Dalle 21.00 alle 22.00 in San Carlo Meditazione e breve dialogo insieme

GRUPPI DEL VANGELO:

“TRA” VOI SIA COSÌ:

LE PARABOLE PER UNO STILE DI VITA COMUNITARIO “ORIGINALE”

- GLI ULTIMI E I PRIMI: GLI OPERAI DELLA VIGNA Mt 20
La comunità cristiana: spiritualità, stile, metodo
- CHIAMATI: IL SEMINATORE Mc 4
Le disillusioni di una Comunità
- NON SIA COSÌ: IL SERVO SPIETATO Mt 18
Le infedeltà di una Comunità
- FIGLI PERDONATI: IL FIGLIOL PRODIGO Lc 15
Come affrontare i problemi
- FRATELLI DI TUTTI: IL BUON SAMARITANO Lc 10
La mistica del noi
- CHIAMATI AD AMARE: IL GIUDIZIO FINALE Mt 25
La Parola ascoltata e vissuta
- NEL MONDO: IL BUON GRANO E LA ZIZZANIA Mt 13
Una Parrocchia generativa
- INVITATI: LA FESTA DI NOZZE Mt 22
La presenza di Gesù tra i suoi

1. Il primo dei loghismói è la **GOLA**, o meglio la gastrimarghia, quella sregolatezza del ventre che non riguarda solo l'ingordigia ma la brama di sapere, assimilare e provare tutto per sentirsi appagati. Di qui accade che «non ci si nutre per vivere, ma si vive per nutrirsi e per godere delle cose», per cui la vita «diventa la ricerca prolungata di orgasmo e ricerca di compensazione in ogni atto». Tale meccanismo della gola è dunque alla base di tutte le forme di dipendenza. Ci si aliena per il piacere di un attimo, senza considerare che «il mostro strisciante dentro ogni peccato di gola è la fuga da un dolore». Questo demone si combatte col DOMINIO DI SÉ, attraverso il digiuno quale «orientamento a un cibo migliore» per riscoprire il gusto delle relazioni con Dio, se stessi e gli altri.
2. Anche la **LUSSURIA** è in sostanza «la gola che agisce nella sfera della genitalità; assolutizza alcuni millimetri di epidermide e banalizza il tesoro che c'è dentro ogni persona, per cui chi ha conquistato tanti corpi, ma non ha saputo essere fedele ad un solo cuore, non sa niente del vero piacere». Per combatterla è necessario custodire la PUREZZA DEL CUORE.
3. «**L'AVARIZIA** porta a vedere ogni perdita come una tragedia. Di qui l'avaro manda l'attenzione in multi-tasking; se un figlio parla intanto si controlla il telefono, se c'è una telefonata intanto bisogna fare altro, perché un avaro non può perdere tempo o occasioni, ha l'ansia della perdita e va in caduta continua di attenzione perché tutto può distrarlo». L'avarizia è «“un calcolo di accumulazione”: cioè la mente dell'avaro sta sempre lavorando per risparmiare; dovunque va si chiede come può risparmiare. Praticamente non si gode la vita. Ha questo retro-pensiero, il calcolo». Per superarla occorre praticare DISTACCO e donazione, non tanto diventando «così generosi da dare i propri beni, ma così saggi da prendersi quelli veri. Cuore del distacco è allora la memoria della paternità di Dio».
4. Poi c'è «l'**IRA** che, per sua natura, fa perdere il paradiso, perché si oppone alla misericordia, unica porta di accesso al cielo; assolutizza una percezione, è pretestuosa». Per contrastarla è necessario favorire invece la MAGNANIMITÀ.
5. Un loghismós che non è nell'elenco dei vizi capitali occidentali è la **TRISTEZZA**, poiché non è un atto ma un atteggiamento che «rimesta nel male e gode del dispiacere come suo piacere; gioca su ipotesi, rimpianti e proiezioni ed è culto della frustrazione che produce ulteriore frustrazione». La tristezza «da bambini si manifesta con il beccuccio fatto con le labbra che fa tenerezza, da adolescenti è l'argomento in tasca per avere sempre ragione con l'autorità, da adulti è la scusa per i propri peccati e da vecchi è amarezza». Si combatte con la GIOIA, che «è una scelta che costa l'abbandono di ciò che non ci fa bene anche se apparentemente ci fa godere. Allora la gioia non capita, si sceglie, si asseconda, gli si obbedisce e poi si difende».
6. **L'ACCIDIA** non è solo l'indolenza, ma «è l'incapacità di perseverare e soprattutto non fare ciò che andrebbe fatto e l'avversione a tutto ciò che costa fatica». Un vizio simile deve essere contrastato dalla PAZIENZA, virtù che consente di riscoprire che «il mio tempo è quello che è, Dio mi dà delle occasioni, mi apre delle porte, e io non ho altra salvezza che sfruttarle».
7. **L'INVIDIA** è ancora la vanagloria di «chi vive di like nella pretesa di superare qualcuno e questo è vapore ed inseguire il vento». Tale vizio si combatte con la modestia e la BENEVOLENZA mentre si ricerca nel silenzio interiore la vera gloria e si vive in comunione coi propri fratelli.
8. Infine la **SUPERBIA**, «avversaria di Dio, ha il suo culmine nel rifiuto dell'aiuto di Dio e nell'esaltazione dei propri sforzi. Nel delirio del superbo i suoi pensieri equivalgono alla verità». Il vizio principe di tutti gli altri si combatte con l'UMILTÀ, che è «un rapporto sano con la propria fragilità», il quale comporta anche una disponibilità a «lasciarci correggere dalla vita che è la sapienza di Dio e a imparare a riconoscere le proprie opere buone come un dono di Dio», nella fiducia che è la sua grazia a renderci vincitori contro ogni vizio nella misura in cui ci lasciamo raggiungere e trasformare dall'amore di Cristo. D'altra parte «se non ho amore, a che serve vincere i pensieri maligni?»