



## Una riflessione teologica e pastorale per il cristiano di oggi

La vita spirituale è, nella sua essenza, il cammino di unione con Dio. È un pellegrinaggio interiore che inizia con il Battesimo ed è chiamato a culminare nella santità. Tuttavia, coloro che cercano di vivere seriamente la propria fede scoprono ben presto una realtà sconcertante: progredire spiritualmente è molto più difficile di quanto sembri.

Molti cristiani pregano, partecipano alla Santa Messa, ricevono i sacramenti e compiono persino opere di carità, ma hanno l'impressione di rimanere fermi. Si domandano perché non sperimentino una crescita più profonda, perché ricadano continuamente negli stessi difetti o perché il loro rapporto con Dio sembri non avanzare.

La domanda è fondamentale: che cosa impedisce maggiormente di progredire nella vita spirituale?

La risposta può sembrare semplice, ma racchiude una straordinaria profondità teologica: ciò che più impedisce di progredire nella vita spirituale è l'attaccamento disordinato al proprio io. In altre parole: la superbia.

Tutti gli altri ostacoli nascono, in un modo o nell'altro, da questa radice.

---

## Il grande nemico nascosto

Quando pensiamo agli ostacoli della vita spirituale, di solito indichiamo fattori esterni: il mondo moderno, le tentazioni, la mancanza di tempo, le cattive influenze, la secolarizzazione o persino le difficoltà personali.

Tuttavia, la tradizione spirituale della Chiesa ha sempre insegnato che il principale nemico si trova dentro di noi.

I Padri del Deserto, i grandi maestri spirituali dell'Oriente e dell'Occidente, san Benedetto, san Bernardo, san Tommaso d'Aquino, santa Teresa d'Avila, san Giovanni della Croce e san Francesco di Sales concordano tutti sul medesimo insegnamento: il più grande ostacolo all'azione di Dio nell'anima è l'amore disordinato di sé.

Non si tratta di una sana autostima né di una legittima cura di sé. Il problema nasce quando



l'uomo pone se stesso al centro di tutto.

La superbia ci porta a cercare la nostra volontà prima della volontà di Dio.

Ci fa desiderare di servire Dio, ma secondo le nostre condizioni.

Ci porta a pregare quando ne abbiamo voglia.

A obbedire quando siamo d'accordo.

A praticare la virtù finché non ci costa troppo.

In definitiva, la superbia tenta di trasformare Dio nel servitore dei nostri desideri.

---

## L'origine del problema: una ferita che deriva dal peccato originale

Per comprendere questa realtà dobbiamo tornare al libro della Genesi.

La prima tentazione del serpente fu precisamente un invito alla superbia:

| «*Sarete come Dio.*» (Gen 3,5)

Il peccato originale non consistette semplicemente nel mangiare un frutto proibito.

Fu la decisione di porre la propria volontà al di sopra della volontà divina.

Adamo ed Eva smisero di fidare in Dio e vollero decidere da soli ciò che era bene e ciò che era male.

Da allora tutta l'umanità porta dentro di sé questa inclinazione.

La teologia cattolica chiama questa tendenza "concupiscenza".



Sebbene il Battesimo cancelli il peccato originale, rimane in noi un'inclinazione al male che ci spinge continuamente a cercare il nostro interesse prima della gloria di Dio.

Per questo la vita spirituale è una lotta continua.

Non contro Dio.

Non contro gli altri.

Ma contro il nostro egoismo.

---

## La superbia: la radice di tutti i peccati

La tradizione cristiana considera la superbia come la madre di tutti i peccati.

San Tommaso d'Aquino afferma che la superbia è un disordine mediante il quale l'uomo ricerca un'eccellenza che non gli appartiene.

È il rifiuto pratico di dipendere da Dio.

Per questo motivo la superbia può nascondersi persino dietro le opere migliori.

Può esserci superbia nel digiuno.

Può esserci superbia nella preghiera.

Può esserci superbia nello studio della teologia.

Può esserci superbia nell'apostolato.

Può persino esserci superbia nella ricerca della santità.

L'anima superba desidera essere ammirata per la propria virtù.

Vuole essere riconosciuta.

Vuole avere sempre ragione.



Vuole distinguersi.

Vuole controllare.

Vuole occupare il centro.

E finché l' "io" occupa il centro, Cristo rimane messo da parte.

---

## Il Vangelo ci mostra il contrasto

Cristo ci presenta due modelli opposti.

Da una parte il fariseo.

Dall'altra il pubblicano.

Il Vangelo dice:

«Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: "O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini..."»

Nel frattempo il pubblicano diceva soltanto:

«O Dio, abbi pietà di me, peccatore.» (Lc 18,11-13)

Gesù conclude:

«Chiunque si esalta sarà umiliato, ma chi si umilia sarà esaltato.»  
(Lc 18,14)



Questo insegnamento è rivoluzionario.

Il progresso spirituale non dipende principalmente da quanto facciamo, ma da quanto lasciamo agire Dio.

E Dio agisce soprattutto nelle anime umili.

---

## L'autosufficienza spirituale: una malattia moderna

La nostra epoca favorisce enormemente la crescita della superbia.

Viviamo in una cultura centrata sull'individuo.

L'autonomia personale viene costantemente esaltata.

Ci viene continuamente ripetuto:

«Abbi fiducia in te stesso.»

«Segui la tua verità.»

«Fai ciò che ti rende felice.»

«Non dipendere da nessuno.»

Sebbene alcune di queste espressioni contengano elementi positivi, quando vengono assolute finiscono per entrare in diretto contrasto con il Vangelo.

La fede cristiana insegna qualcosa di molto diverso:

Abbiamo bisogno di Dio.

Dipendiamo da Dio.

Non possiamo salvarci da soli.



Non possiamo santificarci con le nostre sole forze.

Non possiamo vincere il peccato senza la grazia.

Gesù lo ha detto con assoluta chiarezza:

| *«Senza di me non potete far nulla.» (Gv 15,5)*

Questa frase dovrebbe risuonare continuamente dentro di noi.

Non dice: «Potete fare poco.»

Non dice: «Potete fare meno.»

Dice:

«Non potete far nulla.»

La santità è impossibile senza la grazia divina.

---

## Un altro grande ostacolo: la tiepidezza spirituale

Dalla superbia nasce spesso un altro terribile nemico: la tiepidezza.

La tiepidezza consiste nell'accontentarsi di una vita spirituale mediocre.

Significa smettere di lottare.

Significa adagiarsi comodamente in una fede superficiale.

Il tiepido non rifiuta apertamente Dio.

Semplicemente smette di cercarlo con intensità.



Fa il minimo indispensabile.

Prega quando può.

Si confessa di tanto in tanto.

Va a Messa, ma senza una vera conversione interiore.

Poco alla volta perde il fervore.

E la cosa più pericolosa è che spesso non se ne rende nemmeno conto.

Il libro dell'Apocalisse contiene uno degli avvertimenti più forti di tutta la Sacra Scrittura:

«Poiché sei tiepido, né freddo né caldo, sto per vomitarti dalla mia bocca.» (Ap 3,16)

Queste parole possono sembrare dure, ma esprimono una realtà profonda: Dio desidera tutto il nostro cuore.

Non una parte.

Non gli avanzi.

Non il tempo che rimane dopo tutto il resto.

---

## L'attaccamento al peccato veniale

Un altro enorme ostacolo alla crescita spirituale è l'attaccamento volontario al peccato veniale.

Molte persone credono erroneamente che, purché evitino il peccato mortale, tutto vada bene.

Tuttavia, i santi insegnano che chi desidera avanzare verso la santità deve combattere anche



i peccati più piccoli.

Non perché distruggano la grazia santificante, ma perché indeboliscono la carità.

Le piccole concessioni finiscono per creare abitudini.

Le abitudini creano catene.

E le catene finiscono per rendere molto difficile l'azione di Dio.

San Giovanni della Croce utilizzava un'immagine molto efficace.

Un uccello legato con una grossa corda non può volare.

Ma non può volare nemmeno se è legato con un filo sottilissimo.

La questione non è lo spessore della corda.

La questione è che rimane comunque legato.

---

## Le distrazioni del mondo moderno

Non è mai stato così facile distrarsi come oggi.

I social network, il divertimento continuo, l'iperconnessione e il consumo ininterrotto di informazioni hanno creato un ambiente poco favorevole alla vita interiore.

Molti cristiani non hanno tempo per pregare.

Ma trascorrono ore sul telefono.

Non hanno tempo per leggere il Vangelo.

Ma hanno tempo per scorrere centinaia di pubblicazioni.

Non hanno tempo per l'adorazione.



Ma hanno tempo per un intrattenimento continuo.

Il problema non è la tecnologia in sé.

Il problema è che il rumore esteriore finisce per produrre un enorme rumore interiore.

E Dio di solito parla nel silenzio.

Ricordiamo l'esperienza del profeta Elia.

Dio non era nel terremoto.

Né nel fuoco.

Né nell'uragano.

Si manifestò nel sussurro di una brezza leggera (1 Re 19,11-13).

Le anime che non fanno mai silenzio difficilmente riusciranno ad ascoltare la voce di Dio.

---

## La mancanza di una vita sacramentale

Nessuna autentica crescita spirituale è possibile senza i sacramenti.

In particolare senza la Confessione frequente e l'Eucaristia.

La grazia non è un'idea astratta.

È una realtà soprannaturale comunicata da Dio.

I sacramenti sono i canali ordinari attraverso i quali Cristo continua ad agire nella sua Chiesa.

Chi trascura i sacramenti cerca di avanzare spiritualmente senza nutrimento.

È come voler correre una maratona senza mangiare.

Prima o poi finirà sfinito.



I santi erano uomini e donne profondamente sacramentali.

Sapevano che la santità non si costruisce soltanto con lo sforzo umano.

Si costruisce cooperando con la grazia.

---

## L'umiltà: la chiave di ogni progresso spirituale

Se la superbia è il principale ostacolo, l'umiltà è la principale soluzione.

L'umiltà non consiste nel disprezzare se stessi.

Né nel pensare di non valere nulla.

L'umiltà consiste nel vivere nella verità.

Riconoscere chi è Dio.

Riconoscere chi siamo noi.

Riconoscere la nostra assoluta dipendenza dalla grazia.

La Vergine Maria è il modello perfetto.

Quando l'angelo le annuncia che diventerà la Madre di Dio, ella risponde:

| *«Ecco la serva del Signore.» (Lc 1,38)*

Non cerca protagonismo.

Non cerca riconoscimenti.

Non pretende spiegazioni.

Semplicemente si abbandona alla volontà divina.



Ed è proprio grazie alla sua umiltà che è diventata la più grande di tutte le creature.

---

## Come progredire realmente nella vita spirituale

Alla luce di tutta la tradizione cattolica possiamo individuare alcuni mezzi concreti:

### 1. Preghiera quotidiana e perseverante

Non aspettare di averne voglia.

La preghiera deve diventare una priorità quotidiana.

### 2. Confessione frequente

La Confessione non è solo per i peccati gravi.

È una scuola di umiltà.

### 3. Una vita eucaristica vissuta in profondità

Cristo stesso nutre l'anima.

### 4. Esame di coscienza quotidiano

Permette di scoprire difetti che normalmente passano inosservati.

### 5. Lettura spirituale

La Sacra Scrittura e gli scritti dei santi illuminano il cammino.

### 6. Praticare l'umiltà

Accettare le correzioni.



Riconoscere i propri errori.

Chiedere perdono.

Servire senza cercare riconoscimenti.

## 7. Combattere gli attaccamenti

Domandarsi sinceramente:

Quale cosa occupa nel mio cuore il posto che dovrebbe appartenere a Dio?

---

# Conclusione: la vera battaglia è dentro di noi

La storia della vita spirituale è, in larga misura, la storia di una battaglia tra due amori.

Da una parte l'amore per Dio.

Dall'altra l'amore disordinato per se stessi.

Tutti gli ostacoli spirituali conducono infine a questo bivio.

La superbia, la tiepidezza, gli attaccamenti, le distrazioni, l'autosufficienza e il peccato hanno una radice comune: il tentativo di collocare il nostro io sul trono che appartiene soltanto a Dio.

La buona notizia è che Cristo non ci abbandona in questa lotta.

La sua grazia è più forte delle nostre debolezze.

La sua misericordia è più grande delle nostre cadute.

E quanto più riconosciamo la nostra povertà spirituale, tanto più spazio lasciamo a Lui perché agisca.

I grandi santi non erano persone perfette. Erano persone profondamente umili che avevano compreso una verità fondamentale: la santità comincia quando smettiamo di confidare



principalmente in noi stessi e iniziamo a confidare pienamente in Dio.

Perciò, se vogliamo davvero progredire nella vita spirituale, la domanda decisiva non è quanto sappiamo, quanto facciamo o quanto sembriamo.

La domanda è un'altra:

Sono disposto a lasciare che Dio occupi il primo posto nella mia vita?

Perché là dove l'ego arretra, la grazia avanza. E dove la grazia avanza, comincia il vero cammino verso la santità.