

# ***RUDIMENTI PER UNA CRESCITA SPIRITUALE DEL CRISTIANO***

## **1) AUTOCONSAPEVOLEZZA**

Sii presente a te stesso: osserva il fluire delle emozioni e l'alternarsi degli stati d'animo in te stesso; osserva l'avvicinarsi dei tuoi pensieri. Impara a riconoscere e ad accettare di fronte a te stesso ciò che provi in ogni momento: entusiasmo o delusione; paura o grinta; ira o mansuetudine; imbarazzo o disinvoltura; sensi di colpa o di gratificazione. Non rifuggire di fronte a nessuno di questi stati d'animo, bensì accoglili per quelli che sono. Soltanto in questo modo potrai essere pienamente cosciente di te stesso e della condizione esistenziale nella quale oggi ti trovi.

## **2) AUTOCONTROLLO**

Se stai imparando a riconoscere e ad accogliere i tuoi sentimenti, i tuoi stati d'animo e i tuoi pensieri senza più nasconderti a te stesso, adesso puoi anche cominciare a controllarli. Non dovranno essere più loro a dominarti ma sarai tu stesso a tenerli sotto controllo. Scoprirai presto che è una vera e propria impresa riuscire a gestire la valanga dei pensieri, dei sentimenti e delle emozioni che si succedono in te, ma, se ti prodigherai in quest'impresa, imparerai gradatamente ad autogestirti: è solo una questione di pratica, d'esperienza.

Se hai cominciato a riconoscere il fluire dei tuoi pensieri, dei tuoi sentimenti e delle tue emozioni, avrai sicuramente anche scoperto che in te coabitano contemporaneamente pensieri e sentimenti che si contrastano a vicenda e che, pertanto, tendono a confonderti e a destabilizzarti. Ti sarà forse capitato anche d'avere l'impressione che dentro di te sussistono differenti personalità che si combattono l'una contro l'altra e, tutte queste battaglie che si avvicendano in te, tendono ad esaurire le tue forze.

Luigi Pirandello, nel noto racconto *Uno, nessuno, centomila*, scrive che in ciascuno di noi coabitano differenti personalità: *“Non presumo che siate come vi rappresento io... non siete neppure quell'uno che vi rappresentate a voi stesso, ma tanti a un tempo, secondo tutte le vostre possibilità d'essere, e i casi, le relazioni e le circostanze”*. Pirandello è giunto così alla pessimistica conclusione che, di fronte a tutte queste personalità che si contrastano in noi, perdiamo il senso della nostra identità: noi non siamo più uno ma appunto centomila.

Ma, per noi cristiani, fra queste centomila personalità ce n'è una che può dominare su tutte le altre e che può mettere tutte le altre al suo servizio. Tale personalità è l'*io rinnovato in Cristo*: il *nuovo io* (o l'*uomo nuovo*, come lo chiama l'Apostolo Paolo) che tu sei diventato alla luce della tua fede in Cristo. Il nuovo *io* è *Cristo-in-te*. Come scrive l'Apostolo, *“non sono più io che vivo ma Cristo vive in me!”* (Galati 2:20). I molteplici *io* che si combattono in te possono essere vinti dall'unico *io nuovo* che tu sei in Cristo. *Cristo-in-te* può dominare ogni altro *io* che continua a sopravvivere in te.

Come scrive ancora l’Apostolo, “*siamo stati salvati in speranza*” (Romani 8:24). Ciò significa anche che l’*uomo vecchio* in noi non è ancora del tutto morto. L’*uomo nuovo* ha però il potere di lottare contro il vecchio. L’*io nuovo* può dominare gli altri *io*: questo non avviene in modo immediato ma è un processo che è stato avviato a partire dalla tua conversione a Cristo e che prosegue per tutta la vita (l’Apostolo chiama questo processo *santificazione*).

Individua sempre il Cristo che è nato in te e lasciati guidare da lui. *Cristo-in-te* scaccerà via da te tutti gli altri *io* che si contrappongono a lui. Questi *altri io* sono i demoni che abitano in noi: i nostri pensieri egoistici, le nostre paure, le emozioni e i sentimenti che ci avviliscono... *Cristo-in-te* ha ingaggiato una battaglia contro tutti questi demoni e la loro sorte è già segnata: essi fuggiranno uno dopo l’altro poiché il *Cristo-in-te* ha il potere di scacciare i demoni. Il *Cristo-in-te* vuole infatti regnare su tutto il tuo essere come unico Sovrano e Signore.

Ricordati dunque che soltanto l’*io nuovo*, il *Cristo-in-te*, ha il potere di controllare tutti gli altri *io*, perché soltanto a lui essi ubbidiscono.

### **3) CRESCITA SPIRITUALE**

Se l’*io nuovo*, il *Cristo-in-te*, è al centro della tua vita, tu puoi avere il controllo di te stesso e puoi cominciare a vivere al massimo delle tue potenzialità: potrai esercitare al meglio i *talenti* che il Signore ti ha donato e sentirai la gioia di vivere riaffiorare, la tua pace interiore riemergere, la tua capacità d’amare rinnovarsi... Matureranno in te i frutti dello Spirito, i quali sono: “*amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo*” (Galati 5:22).

Tutti questi frutti sono i diversi aspetti di una stessa realtà che è quella della vita nuova in Cristo, del *Cristo-in-te*.

Procedendo dall’ultimo frutto al primo, l’*io nuovo* che è il *Cristo-in-te* ti consentirà di mantenere il controllo di te stesso senza più essere trasportato allo sbaraglio dall’avvicinarsi dei tuoi umori, dei tuoi sentimenti e dei tuoi pensieri; ti consentirà di essere una persona mansueta che non si lascia trasportare dall’ira per cose per le quali non ne vale la pena; ti consentirà di perseverare nella tua fedeltà al Signore; ti consentirà di sviluppare uno spirito d’accoglienza verso ogni genere di persona, cosicché saprai offrire il meglio di te stesso agli altri con benevolenza; saprai essere paziente col tuo prossimo, anche se ci sono alcuni aspetti del suo modo di essere che non riesci a condividere, e saprai così vivere in pace con tutti. Vivrai la tua vita con gioia ed entusiasmo e il tuo obiettivo principale sarà quello di amare il tuo prossimo come sei stato amato dal tuo Signore che vive e regna in te.

*Ruggiero Lattanzio*