

Scopri un modo efficace per affrontare la Quaresima



Ti sei mai sentito in lotta con te stesso durante la Quaresima?

La Quaresima è un tempo di grazia, conversione e preghiera. È anche un periodo di lotta spirituale, un vero e proprio “combattimento contro lo spirito del male” (Orazione colletta del Mercoledì delle Ceneri). In questi quaranta giorni siamo chiamati a pregare, ascoltare la Parola e praticare il digiuno e la penitenza. Tutto questo ci aiuta a purificare il cuore e a prepararci all’incontro con Cristo. Ma la lotta spirituale non è un’idea astratta: si vive ogni giorno, nelle scelte, nelle azioni e nella preghiera.

Anche i santi hanno combattuto la lotta spirituale

Se durante la Quaresima ti senti più combattuto del solito, sappi che è normale. Questo tempo di conversione porta con sé prove e tentazioni, perché è proprio quando si cerca di avvicinarsi a Dio che il nemico tenta di distoglierci dal cammino. Ma non siamo soli in questa battaglia. Anche i grandi santi hanno vissuto questa lotta e ci hanno lasciato preziosi consigli per affrontarla. Uno di loro è San Francesco di Sales, che raccomandava con insistenza un libro in particolare: Combattimento spirituale di padre Lorenzo Scupoli. Questo testo, da secoli un riferimento nella spiritualità cristiana, aiuta a riconoscere i nostri vizi, a combattere le tentazioni e a rafforzare il cuore nella fiducia in Dio.

Un manuale per la battaglia interiore: perché leggerlo in Quaresima

La lotta spirituale non si combatte solo nei momenti straordinari, ma nella vita di tutti i giorni. Ogni scelta, ogni pensiero, ogni gesto può diventare un’occasione per avvicinarsi a Dio o per allontanarsene. Eppure, spesso ci ritroviamo disarmati di fronte alle difficoltà interiori: le tentazioni improvvise, la stanchezza nella preghiera, la tendenza a cedere all’egoismo o alla pigrizia. È qui che Combattimento spirituale di padre Scupoli diventa un vero alleato.



Questo libro, che ha guidato generazioni di cristiani, non è un testo astratto, ma un manuale concreto che aiuta a riconoscere i tranelli della superbia e della vanità, a esercitare la pazienza nei momenti difficili e a mantenere il cuore saldo nella speranza. Ci insegna a dominare le passioni che spesso ci trascinano senza che ce ne accorgiamo, a controllare le parole che diciamo – perché anche la lingua può diventare un’arma – e a difenderci dagli inganni sottili del maligno, che vuole allontanarci dalla via della virtù.

Leggerlo durante la Quaresima significa avere una guida preziosa per questo tempo di purificazione. Significa allenarsi, giorno dopo giorno, in quella lotta invisibile che ogni cristiano è chiamato a combattere.

Un invito a combattere con la preghiera

La preghiera è la nostra arma più potente, ma saperla usare è fondamentale. Quante volte, davanti a una tentazione o a una difficoltà, ci sentiamo smarriti e non sappiamo come pregare? Combattimento spirituale non solo ci ricorda che la preghiera è indispensabile, ma ci insegna come pregare con efficacia, come restare saldi nei momenti di prova e come non arrenderci quando la stanchezza o la distrazione prendono il sopravvento. Padre Scupoli scrive: «L’orazione è lo strumento attraverso il quale possiamo ottenere tutte le grazie che piovono su di noi dalla fonte della bontà e amore di Dio». Questo libro ci aiuta a trasformare la preghiera in una vera arma di battaglia, capace di guidarci nelle lotte spirituali quotidiane.

Ogni prova, ogni ostacolo possono diventare un’opportunità di crescita umana e spirituale. Che la tua Quaresima possa essere un cammino di grazia, di purificazione e di rinnovamento.

Hai qualche idea su come affrontare il percorso quaresimale in modo fruttuoso? Hai mai letto ‘Combattimento Spirituale’? Se sì, condividi la tua esperienza nei commenti!