

REGOLE DEL DISCERNIMENTO PER LA PRIMA SETTIMANA

«Regole per sentire e conoscere in qualche modo le varie mozioni che si producono nell'anima: le buone per accoglierle e le cattive per respingerle; e sono più proprie della prima settimana»

(Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali n. 313*)

Ritorna oggi una tematica degli Esercizi Spirituali molto cara a Ignazio, ed è ciò che ne costituisce il cuore, anzi l'intuizione più caratteristica degli Esercizi. Si tratta della questione del discernimento. Alla fine di dicembre dell'anno scorso, avevamo già un po' percorso alcuni aspetti di questo capitolo, nel quinto incontro intitolato *"Preghiera come ascolto dello Spirito: consolazione e desolazione"*.

Il discernimento, com'è noto, è l'anima della preghiera ignaziana. Ma cosa è questo discernimento? È forse una tecnica per fare una buona scelta o la migliore scelta possibile in tutte le situazioni che si presentano nella vita? In Francia, dei direttori di impresa hanno chiesto ai gesuiti di insegnare loro le "tecniche del discernimento ignaziano" per poterle applicare nel loro lavoro e renderlo più efficace. Questo è assurdo. Il discernimento cui fa allusione sant'Ignazio non ha niente a che vedere con tutto ciò, non è uno strumento per migliorare il rendimento imprenditoriale, ma la punta di diamante legata a un'esperienza profonda di ascolto di Dio che parla nella nostra vita e soprattutto nella preghiera. *Soprattutto* nella preghiera, perché nella preghiera si concentra l'essenziale di quello che avviene nel quotidiano della nostra relazione con Dio.

Per questo Ignazio inizia così : *regole per sentire e conoscere in qualche modo le varie mozioni che si producono nell'anima*. Sentire e conoscere, questi verbi sono importanti. Sentire e conoscere ciò che avviene in noi, nel più profondo di noi stessi. Non si tratta di un'introspezione psicologica per cercare di capire chi siamo a partire dai ricordi di cose e persone che ci vengono in mente e di tutte quelle associazioni affettive che proviamo in relazione a questi pensieri: frustrazioni, piacere, imbarazzo, desiderio di fuga, antipatia e altre cose del genere.

Al contrario, Ignazio si riferisce a quello che emerge in noi in un dato momento per leggerlo con attenzione, considerarlo come traccia di quello che Dio vuole dirci. In parole più semplici, Dio ha il suo linguaggio per comunicare con noi, per comunicarci quello che in parole povere chiamiamo "la sua volontà". Non è un linguaggio fatto di suoni precisi che ci giungono dall'esterno dicendoci di fare questo o quest'altro. Dio ci parla a partire dalla nostra stessa vita, da quello che proviamo nel più profondo del nostro cuore, dal quel centro di noi stessi che riunisce sentimenti, intelligenza, affettività, volontà, desideri. Però, per entrare in questo dialogo con Dio, per comprendere quello che Lui ci vuole dire sulla base di quello che sentiamo in noi, è necessario entrare nell'attitudine della preghiera, ovvero in quell'attitudine dell'ascolto della Parola di Dio che mi precede, di quell'iniziativa che mi invita ad ascoltare, a capire, a discernere e a seguire.

E da questo inizia un cammino di liberazione, allenandosi a riconoscere chi parla in me quando sento tale cosa o tale altra cosa per poter infine discernere cosa devo fare, cosa devo accogliere come buono per me e per gli altri e cosa devo rigettare perché proposta proveniente dallo spirito cattivo.

Chi parla in me? Domanda fondamentale da porsi pregando e anche vivendo: quando faccio una cosa, quando incontro qualcuno, quando sono solo e medito su varie cose, devo chiedermi: chi parla in me?

Sant'Ignazio ci dà qualche regola per distinguere quale spirito sta parlando. Innanzitutto, nella situazione spirituale più semplice, dove non ci sono ambiguità, quando il peccatore si sente incoraggiato a persistere nel male, nel peccato mortale, è evidente che tale spinta viene dallo spirito cattivo il cui scopo è di mantenerlo in questo stato proponendogli beni illusori: *piaceri apparenti e sensuali*. Ora, in questi casi di perseveranza nel peccato mortale, lo *spirito buono* agisce invece in senso contrario: punzecchia la coscienza del peccatore, la richiama alla ragione [314].

In un'altra situazione, all'opposto della precedente, quando qualcuno riconosce i propri peccati e si dispone al pentimento, lo spirito cattivo cerca di inquietare, rattristare, scoraggiare (*"ma chi te la fa fare? Tanto domani ritornerai quello di prima, non c'è niente da fare, non cambierai mai, come ti può perdonare Dio?"*). Lo spirito buono si riconosce invece perché in questo stesso caso incoraggia, consola e dà pace e fa andare avanti nel bene [315].

Un altro aspetto rilevante del discernimento è quell'alternarsi in noi di momenti di consolazione con altri di desolazione. Quest'alternanza consolazione/desolazione costituisce il linguaggio spirituale di base attraverso il quale Dio comunica qualche cosa all'uomo. La consolazione è una *mozione interiore* che si manifesta per esempio con questi segni: l'anima si infiamma nell'amore di Dio, sente dolore e versa lacrime per i suoi peccati e al pensiero della passione di Cristo, nella consolazione c'è un aumento di fede, speranza e carità, si prova una gioia che attrae alle cose di Dio e dà quiete e pace in Dio.

La desolazione spirituale è ovviamente il contrario della consolazione, è oscurità dell'anima, turbamento, mozione verso le cose basse e terrene, inquietudine da agitazioni e tentazioni diverse, che portano a sfiducia, senza speranza, senza amore, e la persona si trova tutta pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore [316-317].

Detto questo, una volta che si è in grado di riconoscere nella preghiera i momenti di desolazione e quelli di consolazione, cosa bisogna fare, come si deve agire?

In tempo di desolazione, la tentazione più grande è quella di gettare tutto all'aria, per sconforto, per paura. Ma non è così che bisogna fare, sarebbe un errore. Avverte Ignazio che nella desolazione *non si deve mai cambiare ma restare fermo e costante nei propositi e nella determinazione in cui si stava nel giorno precedente a tale desolazione. Infatti, nella consolazione ci guida e consiglia di più il buono spirito, mentre nella desolazione il cattivo, con i cui consigli non possiamo prendere la giusta strada [318].*

Però, attenzione! Non tutto deve rimanere immutato, perché nella desolazione *giova molto cambiare intensamente se stessi, per esempio insistendo di più nella preghiera, meditazione, esaminandosi molto e dando maggior spazio alla penitenza [319].*

Inoltre, c'è pure un modo di rendere utile la desolazione. Si tratta di un tempo prezioso perché ci dà la consapevolezza di cosa vuol dire essere provati dal Signore, cosa vuol dire sentirsi abbandonati alle nostre sole capacità naturali davanti alle varie tentazioni del nemico, alle quali si può tuttavia resistere solo con l'aiuto divino che sempre ci resta, anche se non lo sentiamo chiaramente [320]. Infine, la desolazione è anche tempo in cui viene messa alla prova la nostra pazienza [321].

Ma perché avvengono queste desolazioni? Tre sono le cause principali. Quando siamo tiepidi, pigri o negligenti nella nostra preghiera – quindi ce la siamo meritata. Talvolta, è la maniera in cui il Signore ci vuole fare provare quello che valiamo e quanto siamo in grado di avanzare nel suo servizio e lode, senza tutto quel sostegno che ci viene dalle consolazioni e dalle tante grazie. Infine, per farci vedere che la consolazione non

dipende da noi, dai nostri sforzi – non è perché decido di amare Dio con tutto il mio essere che sentirò automaticamente alla fine della preghiera grande consolazione. Scordiamocelo questo! La consolazione è dono, grazia di Dio. Deponiamo quindi superbia e vanagloria, attribuendo a noi stessi i segni della consolazione spirituale [322].

A questo proposito, se uno si trova nella consolazione, è di grande utilità prepararsi alla desolazione che potrà giungere dopo. Questo aiuta, dà forza e umiltà. Quindi nella consolazione è bene umiliarsi, abbassarsi, pensando quanto poco ognuno di noi vale in tempo di desolazione senza la grazia o consolazione di Dio [323-324].

D'altra parte, chi invece si trova nella desolazione pensi che con la grazia del Battesimo può fare molto per resistere a tutti i suoi nemici, attingendo forze nel suo Creatore e Signore.

La serie di regole del discernimento per la prima settimana si conclude con alcune note che tratteggiano il comportamento del nemico quando siamo tentati. Se qualcuno è forte con lui nelle tentazioni, allora il nemico si perde d'animo e scappa via. Ma se l'uomo comincia a fuggire e perdersi d'animo nel sopportare le tentazioni, *non c'è bestia tanto feroce sopra la faccia della terra come lo è il nemico della natura umana nel perseguire la sua dannata intenzione con tanto grande malizia* [325].

Oppure il nemico si comporta come un falso innamorato un seduttore che vuole agire di nascosto, non vuole che le sue parole e le sue lusinghe siano scoperte, perché così non potrebbe giungere al suo scopo. Si tratta quindi di riconoscere e svelare alla luce del giorno le intenzioni nascoste del tentatore per svergognarlo e farlo fuggire [326].

Un'ultima attitudine del nemico della natura umana, Ignazio la descrive in questo modo. Lo spirito cattivo è simile a un generale che osserva le forze e la posizione di un castello e lo attacca proprio dal solo punto più debole. Anche se c'è una sola faglia, il nemico non la dimentica, è da lì che ci attacca e cerca di prenderci [327].

Prima di passare ai due brevi Esercizi di oggi, vorrei terminare sottolineando che più che leggere queste regole del discernimento, bisogna sperimentarle pazientemente nella preghiera. Non dimentichiamo che tutto quello che ci dice Ignazio non è una teoria ma il frutto di una lunga e sofferta esperienza spirituale.

Questo è importante. Gli Esercizi Spirituali non sono un libro che si legge come gli altri libri, ma diventano utili solamente se si vivono nella preghiera e quando la preghiera diventa vita; queste regole diventano allora segni luminosi se si cerca Dio e la sua volontà con pazienza, con perseveranza e fedeltà, nella preghiera e nella vita.

ESERCIZI

Primo esercizio. Dopo un momento di entrata in preghiera, con calmo respiro e prendendo consapevolezza col corpo e con la mente di essere alla presenza di Dio, domandare al Signore la grazia della conoscenza della sua volontà, di come Dio mi ha manifestato la sua attenzione, il suo volere nei miei confronti nei momenti più salienti della mia vita. Con quale linguaggio? Come l'ho sentita, compresa, vissuta? Con docilità? Con amarezza? Con gioia? In altro modo?

Secondo esercizio. Meditare sulla propria situazione umana e spirituale in questo momento e soffermarsi su un punto importante di adesso che causa tensioni, in cui sorgono diverse voci, alternanza di sentimenti. Domandare la grazia di saper distinguere *chi mi parla*, per poter seguire ciò che conduce a una stabile vicinanza a Dio per potervi dimorare, e riconoscere con prontezza le proposte cattive del nemico per rigettarle.

PROSSIMI INCONTRI

17/03	Le due bandiere (i due spiriti).	Seconda settimana.	Andrea Dall'Asta	S.I.
24/03	Regole del discernimento per la	seconda settimana.	Giacomo Costa	S.I.
31/03	Confessioni			