

Undicesimo incontro**Contemplare il mistero dell'ingresso di Gesù a Gerusalemme****Preghiera iniziale**

Vieni, Santo Spirito,
 manda a noi dal cielo
 un raggio della tua luce.

*Senza la tua forza,
 nulla è nell'uomo,
 nulla senza colpa.*

*Vieni, padre dei poveri,
 vieni, datore dei doni,
 vieni, luce dei cuori.*

Lava ciò che è sordido,
 bagna ciò che è arido,
 sana ciò che sanguina.

Consolatore perfetto,
 ospite dolce dell'anima,
 dolcissimo sollievo.

*Piega ciò che è rigido,
 scalda ciò che è gelido,
 drizza ciò ch'è sviato.*

*Nella fatica, riposo,
 nella calura, riparo,
 nel pianto, conforto.*

Dona ai tuoi fedeli
 che solo in te confidano
 i tuoi santi doni.

O luce beatissima,
 invadi nell'intimo
 il cuore dei tuoi fedeli.

*Dona virtù e premio,
 dona morte santa, dona gioia eterna.*

Amen

Istruzione sul metodo di preghiera: il Discernimento degli spiriti**Preghiera: l'ingresso di Gesù a Gerusalemme (Marco 11, 1-11)**

¹ Quando furono vicini a Gerusalemme, verso Bètfrage e Betània, presso il monte degli Ulivi, mandò due dei suoi discepoli ²e disse loro: «Andate nel villaggio di fronte a voi e subito, entrando in esso, troverete un puledro legato, sul quale nessuno è ancora salito. Slegatelo e portatelo qui. ³E se qualcuno vi dirà: "Perché fate questo?", rispondete: "Il Signore ne ha bisogno, ma lo rimanderà qui subito"». ⁴Andarono e trovarono un puledro legato vicino a una porta, fuori sulla strada, e lo slegarono. ⁵Alcuni dei presenti dissero loro: «Perché slegate questo puledro?». ⁶Ed essi risposero loro come aveva detto Gesù. E li lasciarono fare. ⁷Portarono il puledro da Gesù, vi gettarono sopra i loro mantelli ed egli vi salì sopra. ⁸Molti stendevano i propri mantelli sulla strada, altri invece delle fronde, tagliate nei campi. ⁹Quelli che precedevano e quelli che seguivano, gridavano:

« Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore!

¹⁰*Benedetto il Regno che viene, del nostro padre Davide!
 Osanna nel più alto dei cieli!».*

¹¹Ed entrò a Gerusalemme, nel tempio. E dopo aver guardato ogni cosa attorno, essendo ormai l'ora tarda, uscì con i Dodici verso Betània.

L'ingresso di Gesù a Gerusalemme nel testo degli Esercizi spirituali [EE.SS. 287]

Primo punto.

Il Signore manda a prendere l'asina e il puledro dicendo: *"Scioglieteli e conduceteli a me; se qualcuno vi dirà qualche cosa, dite che il Signore ne ha bisogno, ma li rimanderà subito"*.

Secondo punto.

Sale sull'asina, coperta con i mantelli degli apostoli.

Terzo punto.

Escono a riceverlo, stendendo sulla strada i loro mantelli e i rami degli alberi dicendo: *"Osanna al Figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Osanna nel più alto dei cieli!"*.

Preghiera finale

Dal sepolcro la vita è deflagrata.
La morte ha perduto il duro agone.
Comincia un'era nuova:
l'uomo riconciliato nella nuova alleanza
sancita dal tuo sangue
ha dinanzi a sé la via.
Difficile tenersi in quel cammino.
La porta del tuo regno è stretta.
Ora sì, o Redentore,
che abbiamo bisogno del tuo aiuto,
ora sì che invochiamo il tuo soccorso,
tu, guida e presidio, non ce lo negare.
L'offesa del mondo è stata immane.
Infinitamente più grande è stato il tuo amore.
Noi con amore ti chiediamo amore.
Amen.

Mario Luzi

Alcuni testi per proseguire la preghiera personale:

Continuare nella lettura e preghiera del vangelo di Marco e degli altri evangelisti che narrano gli eventi del mistero pasquale (Passione, Morte e Risurrezione di Gesù Cristo).

www.centrosanfedele.net > temi e percorsi > esercizi spirituali nella quotidianità – Itinerario A
www.gesuiti-villapizzone.it > attività > esercizi spirituali nella quotidianità – Itinerario A

Undicesimo incontro

Istruzione sul metodo di preghiera: il Discernimento degli spiriti

I. Le mozioni spirituali

Presuppongo che esistono in me tre tipi di pensieri, cioè uno mio proprio, che deriva unicamente dalla mia libertà e dalla mia volontà, e gli altri due che provengono dall'esterno, uno dallo spirito buono e l'altro dallo spirito cattivo.

(Dal libro degli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, n. 32).

Ignazio immagina l'uomo come un palcoscenico o un campo di battaglia attraversato da tre tipi di pensieri:

- 1 – uno derivante dalla mia propria attività cosciente, che posso riconoscere come “mio”, come proveniente dal mio interno, frutto di una mia operazione libera e cosciente;
- 2 – uno proveniente invece dall'esterno, non è frutto della mia attività, ed è ispirato dallo spirito buono;
- 3 – l'altro sempre proveniente dall'esterno, ma ispirato dallo spirito cattivo.

La psicologia ci ha abituato a pensare che ogni pensiero, sentimento o emozione che sento è “mia”, prodotta da me. Invece, nella vita spirituale non è così, non tutto ciò che mi raggiunge viene da me. A questo livello non si parla di emozioni ma di *mozioni*, cioè dei movimenti interiori legati all'affettività (in cui rientrano anche i pensieri, ma non solo, ci sono anche i desideri, ad esempio), che mi spingono ad agire in un modo o nell'altro in base agli stati d'animo che suscitano in me.

Lo spirito umano è come una stanza con molte porte e finestre, è aperto e inserito in un mondo di relazioni con altri soggetti spirituali da cui può essere influenzato in positivo o in negativo. Lo si può paragonare al campo del Vangelo, su cui crescono insieme grano e zizzania (cfr Mt 13,24-30). Le *mozioni spirituali* possono essere suscitate sia dallo spirito buono per guidare verso la scelta del bene, sia dallo spirito cattivo che inclina l'uomo verso il male.

Le *mozioni spirituali* possono avere una ricaduta a livello psicologico, suscitando emozioni, ma si distinguono per la loro origine, sono legati a Dio attraverso gli spiriti che le suscitano e a cui possiamo ricondurle. Ad es. lo spirito buono può suscitarmi il desiderio di pregare e la preghiera produce in me pace e gioia. Oppure lo spirito cattivo può farmi dubitare dell'amore di Dio e questo mi suscita ansia e tristezza.

Da qui due conseguenze:

- 1 – non sono automaticamente cattivo se sento dentro di me delle mozioni negative, che mi suggeriscono di compiere il male. Posso sempre dire di no, oppormi e resistere a queste mozioni attraverso la mia attività libera e cosciente;
- 2 – la mia parte di responsabilità è di rendermi cosciente di quali mozioni si agitano dentro di me e scegliere di seguire quelle suscitate dallo spirito buono e respingere quelle suscitate dallo spirito cattivo.

Pertanto, per vivere da veri figli di Dio, liberi perché liberati da Cristo, è importante saper discernere qual è l'origine delle diverse mozioni che riscontro in me, da dove vengono. Come fare? L'albero si riconosce dai frutti (cfr Mt 7,15-20).

II. Effetto delle mozioni spirituali

Le mozioni si manifestano attraverso due stati d'animo opposti: la consolazione e la desolazione.

1 – *«Si intende per consolazione quando si produce uno stimolo interiore, per cui l'anima si infiamma di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per se stessa, ma solo per il Creatore di tutte; così pure quando uno versa lacrime che lo portano all'amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, sia per altri motivi direttamente ordinati al suo servizio e alla sua lode. Infine si intende per consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell'anima, dandole tranquillità e pace nel suo Creatore e Signore».*

(Dal libro degli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, n. 316).

2 – *«Si intende per desolazione tutto il contrario della terza regola, per esempio l'oscurità dell'anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l'inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l'anima s'inclina alla sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione».*

(Dal libro degli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, n. 317).

La **consolazione** tipicamente si riconosce da questo tipo di manifestazioni:

- *Gioia spirituale*: non gioia psicologica, o euforia fisica, o piacere estetico, ma *gusto di Dio*. Si è felici di essere con Lui, di servirlo, di spendere la nostra vita per i fratelli e per il Regno.
- *Fiducia*: non ingenuo ottimismo, ma certezza di fede che Dio ama ogni uomo e tutta l'umanità, e costruisce, con affetto e intelligenza rispettosa della libertà, il bene di ciascuno;
- *Pace profonda*: non assenza di disagio o di lotta interiore (tipo il "Nirvana" buddista); ma pace attiva, quella donata da Cristo; è l'espressione di un accordo profondo tra i piani di Dio ed i nostri desideri e aspirazioni.
- *Gratitudine*: Si è grati, meravigliati, ammirati di quanto Dio, nel suo amore, fa per noi e per il mondo. Stupore per essere tanto amati da Dio.
- *Commozione*: Si sente l'anima infiammata, attirata dal bene, alle volte ci si commuove (anche fino alle lacrime – ma da solo questo non è segno di consolazione) gustando l'amore del Signore o la sua misericordia.
- Tutto questo genera *dinamismo interiore* e la certezza che neppure la sofferenza o la difficoltà possono spegnere vita e speranza.

La **desolazione** tipicamente si riconosce da questo tipo di manifestazioni:

- *Oscurità*: smarrimento; non è chiaro dove si vuole andare; decisioni e scelte fatte diventano incerte. Dubbi di fede, dubbi che Dio ci ami...
- *Tristezza spirituale*: si prova un'insoddisfazione diffusa, senza riuscire ad individuarne le cause. Si sente indifferenza nei confronti di Dio.
- *Fascino del sensibile*: si è portati a dare valore solo, o soprattutto, ai mezzi umani, come se la Provvidenza e la Grazia non esistessero più.
- *Tormenti e inquietudini*: scrupoli, paura di sbagliare sempre, paura di cedere alla tentazione, paura di non saper rispondere adeguatamente.

- *Aridità* del cuore: si ha l'impressione che Dio sia assente, che ci abbia abbandonato; sembra inutile pregare; viene voglia di lasciar perdere tutto...
(cfr P. Mario Danieli EVOB 03.04.2014)

Non bisogna confondere la consolazione con una generica gioia, buonumore o soddisfazione psicologica, né la desolazione con la depressione: entrambe hanno il loro senso se vissute in relazione a Dio, altrimenti sono stati psicologici. La gioia psicologica che porta a lodare Dio può diventare consolazione, come pure la depressione che porta ad allontanarsi da Lui può diventare desolazione.

III. Regole per il discernimento degli spiriti e condotta conseguente

Ignazio indica alcune regole per riconoscere gli spiriti e le loro mozioni a partire dagli stati d'animo che suscitano, suggerendo dei comportamenti da adottare nei vari casi.

1 – A chi procede nella via del bene, di una conversione e unione con Dio sempre maggiore, tipicamente lo spirito buono farà sperimentare la consolazione, per incoraggiarlo a proseguire, mentre, al contrario, lo spirito cattivo tenderà a suscitare desolazione, ponendo ostacoli e suscitando dubbi, turbamento;

2 – A chi, invece, procede sulla via del male e si sta allontanando sempre più da Dio, lo spirito cattivo tenderà a suscitare dei falsi piaceri per confermarlo nel peccato, lo spirito buono, invece, susciterà il rimorso di coscienza.

A volte ci si può trovare nella desolazione per propria colpa, perché si è negligenti nella preghiera, pigri, svogliati. Ma a volte può darsi che Dio faccia sperimentare un po' di desolazione per lasciare che la persona vada avanti con la sua propria volontà, cercando non le consolazioni di Dio, ma il Dio della consolazione. Oppure per evitare che la persona faccia troppo affidamento sulla sua presunta bontà, ma si mantenga consapevole che tutto viene dalla grazia di Dio.

Quando si è nella **consolazione** è bene:

- Fare il pieno di energie spirituali per fronteggiare il tempo della desolazione, che prima o poi arriverà, registrando nella memoria spirituale la situazione per richiamarla alla mente quando servirà;
- Esercitare l'umiltà, pensando a come ci si abbatte facilmente quando viene a mancare la consolazione;
- Non lasciarsi prendere dall'entusiasmo e fare propositi eccessivi, che poi non si sarebbe in grado di mantenere quando la consolazione finirà. Prima di prendere decisioni importanti è bene darsi il tempo necessario e sufficiente per capire bene chi ci sta ispirando quella decisione;
- Il *sentire* non è per sé criterio di discernimento per giudicare il livello della propria vita spirituale, perché non chi dice *Signore! Signore!* entrerà nel Regno, ma chi fa la Volontà di Dio! (Cfr. Mt 7,21).

Invece nella **desolazione** è bene:

- Esercitare la pazienza. Il rapporto con Dio non è interrotto: semplicemente non se ne sentono gli effetti. L'esperienza insegna che consolazione e desolazione si avvicendano;
- Cercare di capire quale possa essere l'origine della desolazione e, per quanto dipende da me, porre rimedio;
- Non cambiare le decisioni prese nei momenti di consolazione, perché è lo spirito cattivo che di solito agisce nella desolazione e ispira propositi sbagliati;

- *Agere contra*, cioè reagire adottando un comportamento opposto a quello suggerito dallo spirito cattivo. Se mi viene suggerito di accorciare il tempo di preghiera, piuttosto lo allungo di qualche minuto;
- Confrontarsi con l'accompagnatore spirituale, perché lo spirito cattivo lavora nell'ombra, ma se i suoi propositi vengono rivelati si sciolgono come neve al sole;
- Si distingue la desolazione dalla depressione. Il depresso sente se stesso e la propria vita come vuoti di significato e di interesse; il passato pesa e demotiva ad agire; la nostalgia è dolorosa; non c'è progettualità gioiosa. Il soggetto si sottovaluta, vive sensi di colpa, è tutto centrato su se stesso... Spesso si associano sintomi psicosomatici, come inappetenza, diminuzione di forze, ecc. Il desolato, invece, è portato a dire, con s. Teresina di Lisieux: «il mio Signore c'è, ma dorme».
(cfr P. Mario Danieli EVOB 03.04.2014)

Il discernimento degli spiriti non è frutto di studio a tavolino, di speculazione intellettuale, ma è il frutto maturo dell'esperienza spirituale personale di Ignazio, su cui riflette dopo il lungo cammino di apprendistato che il Signore gli fece fare dandogli la luce del suo Spirito.