

QUINTO INCONTRO

PREGHIERA COME ASCOLTO DELLO SPIRITO

Discernimento delle mozioni interiori, consolazioni e desolazioni

« Pensando alle cose del mondo provava molto piacere, ma quando, per stanchezza, le abbandonava si sentiva vuoto e deluso. Invece andare a Gerusalemme a piedi, non cibarsi che di erbe, praticare tutte le austerità che aveva conosciute abituali ai santi, erano pensieri che non solo lo consolavano mentre vi si soffermava, ma anche dopo averli abbandonati lo lasciavano soddisfatto e pieno di gioia. (...) E a poco a poco imparò a conoscere la diversità degli spiriti che si agitavano in lui: uno dal demonio, l'altro da Dio»

Ignazio di Loyola, *Autobiografia*, n° 8

Abbiamo visto nelle settimane scorse soprattutto alcuni aspetti preliminari riguardanti l'entrata nella preghiera, e sono state proposte tutta una serie di indicazioni e di esercizi per aiutare a disporsi all'incontro con Dio, preparandone il corpo e lo spirito, poiché tutta la nostra persona è coinvolta nella preghiera.

In questo quinto incontro, ci soffermeremo sul tema dell'*ascolto dello spirito*, in particolare sul *discernimento delle mozioni interiori*. Ascolto dello spirito, discernimento delle mozioni interiori, sono queste parole che a prima vista sembrano difficili, un po' astratte. Vedremo invece che esse riguardano la nostra concreta esperienza di quello che sentiamo e viviamo giorno dopo giorno.

Ascolto dello spirito.

Il titolo *ascolto dello spirito* è da collegare a una cosa molto semplice, al fatto che la preghiera sia essenzialmente *ascolto*, principalmente ascolto di sé. Anzi, più precisamente, è un ascolto di quello che avviene in sé. E a partire da quest'ascolto, si può instaurare un dialogo, un colloquio con Dio.

L'ascolto di sé nella preghiera non è però da confondere con la coscienza di sé che ci accompagna costantemente nel nostro vivere nel mondo. Ad esempio, ognuno di noi è consapevole di essere qui nella chiesa di San Fedele in questo preciso momento, nella pausa pranzo del 30 dicembre 2009.

L'ascolto di sé è invece in relazione con la nostra intensa vita spirituale di tutti i giorni. Infatti, nel nostro continuo interagire con le varie realtà del mondo che ci circondano – le relazioni al lavoro, in famiglia, il rapporto con le cose – in tutto questo si esprime e si realizza la nostra vita spirituale. Le esperienze vissute giorno dopo giorno ci fanno pensare, riflettere. Talvolta richiedono giudizi, valutazioni e prese di decisioni. Inoltre, ci rendiamo conto che la nostra vita è animata da una fitta dinamica dei desideri. I desideri sono il motore della nostra vita.

Ecco, c'è una ricca vita dello spirito in noi, da ascoltare, da comprendere. E' questo il materiale principale della preghiera che ci conduce al dialogo con Dio. Da non confondere con il monologo interiore, quando entriamo in dialogo con il nostro stesso spirito, quello che ci capita frequentemente quando passiamo ore e ore parlando a noi stessi, ripetendo

ad esempio quello che dovremmo dire al capo-ufficio o ad una persona della famiglia o ad un amico quando ci sono tensioni e problemi.

L'ascolto della preghiera tocca quindi le dimensioni più profonde della nostra esistenza. Non è semplicemente un ascoltare se stessi, ma è un ascolto attivo di quello che viviamo, è un attento esame di quello che proviamo e gustiamo nella nostra esperienza esistenziale. Così, l'ascolto della preghiera implica un essere attenti e un porsi delle domande, un chiedersi: "Ma, da dove viene questo stato d'animo improvviso?" oppure "perché da tempo noto l'assenza di mozioni interiori, come mai *tutto in me è piatto*" e talvolta "cosa significa questa o quella mozione interiore per me, adesso?" e infine "chi mi parla in questo momento? Chi parla in me?"

Come vedete, si tratta dunque di entrare, pregando, nella consapevolezza di quello che accade nel nostro vissuto interiore più profondo, nel nostro vissuto spirituale, che coinvolge tutte le dimensioni personali, l'intelletto, la volontà, l'affettività, il desiderio.

Suggerisco adesso di riprendere tutti questi elementi appoggiandoci su quello che è capitato a Sant'Ignazio di Loyola nel momento in cui la sua vita sta per cambiare completamente. Come molti di voi sapranno, durante una battaglia a Pamplona, nel 1521, combattendo, Ignazio viene gravemente ferito alla gamba da un proiettile. È costretto a rimanere a letto per un lungo periodo. Allora, in quel tempo di degenza, di sosta forzata, leggendo per caso una vita di Cristo e delle vite dei santi, gli vengono dei pensieri in testa.

Fin qui niente di strano. Anche noi siamo continuamente assaliti da pensieri in vari momenti della giornata. In effetti, la cosa importante, la novità dell'esperienza di Ignazio che a noi qui interessa, si situa invece a un altro livello. I pensieri, dicevo, ce li abbiamo tutti. Ma Ignazio si rende conto, pian piano, che in quei pensieri e in quegli stati affettivi che lo accompagnano, in quella successione di vissuto interiore, Dio gli parla. La novità sta appunto nel fatto che Ignazio impara ad ascoltare attentamente e a leggere, a interpretare la sua vita spirituale. Il nostro spirito è luogo dove passa lo Spirito di Dio.

Spesso, si ha l'impressione che Dio si manifesti a noi in modo spettacolare, in sconvolgimenti personali o cosmici. Invece, Dio viene a visitarci nella semplicità dell'umile quadro quotidiano della nostra vita spirituale. Ricordiamoci dell'esperienza del profeta Elia sul monte Oreb, che riconosce la presenza di Dio non nell'uragano, né nel terremoto, né nel fuoco, ma nel mormorio di un vento leggero (1 Re 19, 9-18).

Discernimento delle mozioni interiori

E adesso sentiamo cosa avviene a Ignazio all'inizio della sua conversione, stando a letto e leggendo libri cristiani, ecco come rilegge attentamente la sua vicenda spirituale : *«Pensando alle cose del mondo provava molto piacere, ma quando, per stanchezza, le abbandonava si sentiva vuoto e deluso. Invece andare a Gerusalemme a piedi, non cibarsi che di erbe, praticare tutte le austerità che aveva conosciute abituali ai santi, erano pensieri che non solo lo consolavano mentre vi si soffermava, ma anche dopo averli abbandonati lo lasciavano soddisfatto e pieno di gioia. (...) E a poco a poco imparò a conoscere la diversità degli spiriti che si agitavano in lui: uno dal demonio, l'altro da Dio»*

In questo testo troviamo i criteri basilari del discernimento delle mozioni interiori. Non tutto quello che si agita in noi è buono. Come dicevo prima, è importante riconoscere *chi parla in me* nella preghiera. È lo Spirito di Dio o è lo spirito cattivo? Questo non è

facile, perché talvolta lo spirito cattivo può presentarsi con pensieri che a prima vista sembrano buonissimi, piissimi e invece non lo sono affatto. Per questo è importante esercitarsi. Allora l'esperienza di Ignazio ci fa osservare che per discernere la natura di quello che ci smuove interiormente è importante prestare attenzione a poche cose. Da una parte alla dinamica consolazione/desolazione e d'altra parte al tempo, ovvero la durata dell'esperienza.

Ci sono dei pensieri e dei desideri che provocano in noi consolazione, altri invece desolazione. Per questo motivo, la dinamica desolazione/tentazione non può essere letta correttamente se non viene abbinata al tempo. Ad esempio, si domanda Ignazio, perché il pensiero delle cose del mondo (gli onori, la gloria) mi provoca immediatamente un forte piacere, ma poi, quando mi stanco di pensare a queste cose, mi sento vuoto e desolato? E perché invece quando penso di imitare la vita dei santi, con penitenze e pratiche austere, non solo mi sento contento nel momento di pensarci, ma anche quando non ci penso più la consolazione continua?

Facendo attenzione a questi elementi, all'alternanza delle consolazioni e delle desolazioni, alla loro durata, Ignazio capisce che Dio si serve di tutto questo per parlare agli uomini. Il tutto è di seguirne interamente il decorso. Dunque non basta considerare semplicemente queste mozioni nel momento in cui esse appaiono, ma bisogna capirne e seguirne il principio e la fine. Da dove viene questo pensiero piacevole e dove va a finire dopo qualche tempo? E questa desolazione che provo nella preghiera da diversi giorni, perché persiste? Cosa vuole dirmi Dio attraverso questo?

Naturalmente, la preghiera non si può ridurre alla ricerca puntigliosa delle desolazioni e delle consolazioni. Questo è semplicemente un linguaggio spirituale da comprendere e da leggere. Bisogna pure tenere conto che vi è un senso più preciso della consolazione e della desolazione. Esse vanno intese non tanto come ciò che nella vita mi consola o mi fa deprimere, ma devono essere considerate sul piano della nostra relazione con Dio. *La consolazione – dice Ignazio – avviene quando nell'anima si produce qualche mozione interiore, con la quale l'anima viene a infiammarsi nell'amore del suo Creatore e Signore, quando l'anima ama tutto quello che c'è nella creazione in Dio, quando versa lacrime che muovono all'amore del suo Signore, ora per il dolore dei suoi peccati, ora della passione di Cristo nostro Signore, ora di altre cose direttamente ordinate al suo servizio e lode. Infine, la consolazione è ogni aumento di speranza, fede e carità e ogni letizia interna che chiama e attrae alle cose celesti e alla salvezza della propria anima, quietandola e pacificandola nel suo Creatore e Signore (E.S. 316)*

Mentre la desolazione spirituale è *ad esempio oscurità dell'anima, turbamento in essa, movimento 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 (E.S. 317).*

Vorrei terminare sottolineando che la preghiera è un ascolto attento del nostro vissuto interiore. Lo scopo è l'incontro con Dio, e uno dei linguaggi spirituali di cui si serve Dio per comunicare con noi è appunto incentrato sulle mozioni interiori, che sono la materia principale del nostro discernimento.

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 la grazia della memoria dei momenti di consolazione ottenuti nella propria vita, di quei momenti in cui *l'anima viene a infiammarsi nell'amore del suo Creatore e Signore, quando l'anima ama tutto quello che c'è nella creazione in Dio, quando versa lacrime che muovono all'amore del suo Signore, ora per il dolore dei suoi peccati, ora della passione di Cristo nostro Signore, ora di altre cose direttamente ordinate al suo servizio e lode.*

Secondo esercizio. Meditare sulla propria situazione umana e spirituale in questo momento e chiedere la grazia di saper distinguere nei movimenti che agitano il proprio animo ciò che provoca stabile vicinanza a Dio, e potervi dimorare, da ciò che causa tristezza spirituale e desolazione, e potersene, con la sua grazia, allontanare.

PROSSIMI INCONTRI

13/01 *Ascolto dello Spirito nella Parola. La lectio divina.* Davide Magni S.I.

20/01 *Ascolto dello Spirito nella Storia. I segni dei tempi.* Lino Dan S.I.

27/01 *Ascolto dello Spirito nella mia storia. L'esame di coscienza.* Giuseppe Zito S.I.