

Allegato Web di “ Il discernimento del cristiano adulto”

Il discernimento “degli spiriti” prima di S.Ignazio

Il discernimento così inteso ha una lunga storia nella Chiesa. Ricordiamo:

- *Se il discernimento degli spiriti richiama immediatamente gli scritti e l'esperienza di S.Ignazio di Loyola, l'ennesima e più recente riscoperta degli studi dei Padri della Chiesa, degli eremiti e dei monaci nel deserto, degli autori medioevali ha mostrato che Ignazio ha solo riproposto genialmente un'arte antica di secoli. Dopo alcune prime elaborazioni del **Pastore d'Erma** (sec. II), e di **Origene** (sec. II-III), è **Diadoco di Fotica** (sec. V) che per primo presenta una dottrina che parla - semplifichiamo - di due “spiriti”, l'uno legato alla consolazione dell'anima, l'altro alla desolazione. Diadoco anticipa Ignazio di Loyola nel sottolineare che esiste un tipo di consolazione ingannevole che viene dal lato negativo, dal maligno. Si distingue dall'altra perché mentre la consolazione che deriva da Dio poggia nel più profondo dell'animo e quindi ci avvicina alle virtù, quella che viene dal lato oscuro è piuttosto basata sulla concupiscenza, sulla sensibilità, sul sentimentalismo, sulla compiacenza. Risulta quindi meno profonda, meno illuminante e durevole.*

- ***San Giovanni Climaco** (sec. VI-VII) ci introduce nella prospettiva di un discernimento che si svolge di pari passo con la nostra vita. L'occhio del cuore, a misura in cui progredisce la personalità cristiana, diventa sempre più penetrante, va conquistando una nuova sensibilità spirituale per scoprire la volontà di Dio in ogni situazione.*

- *Nel Medioevo si succedono elaborazioni interessanti al riguardo di **S.Bernardo**, **s. Tommaso**, **s. Caterina da Siena**, nonché di **Jean Charlier (1363-1429)**, detto **Gerson o Gersone** (che si sofferma in particolare a fissare i termini della pratica del discernimento) fino alla (grandiosa) sistemazione della materia del certosino **Dionisio Rijkel** verso la fine del 1400*

- *Avvicinandosi agli scritti e all'esperienza di S. Ignazio e quindi al momento aureo della teoria e della pratica del discernimento, è però doveroso affiancare al fondatore dei gesuiti **san Giovanni della Croce e Santa Teresa d'Avila**, i due riformatori dell'ordine dei carmelitani, il cui influsso giunge ai nostri giorni nella mirabile maniera semplificata da **Teresa di Lisieux**. Giovanni della Croce, nell'esperienza e nell'immagine della “Notte oscura”, cioè nei momenti in cui non ci sentiamo consolati, bensì aridi, vuoti, ci raccomanda di resistere e di rimanere fedeli al Signore e di incamminarci verso un grado più alto dell'imitazione e della sequela di Gesù povero, umiliato, rifiutato, deriso, ucciso e poi risorto. Teresa d'Avila vive, con quell'amore infuocato, e fedele fino alla morte, che solo la sposa della Cantica conosce, un suo cammino deciso e luminosissimo nel cuore della Chiesa, di Cristo, della Trinità.*

Il discernimento : documenti

Le regole dei gesuiti : un tesoro nascosto

Discernimento spirituale - dal blog di Padre Francesco Occhetta s.j – 17 aprile 2013

Il discernimento nella vita spirituale aiuta a compire le scelte. Discernere vuol dire setacciare, vagliare, distinguere le voci del cuore che ci abitano per poter fare scelte libere, responsabili e consapevoli. Ma come facciamo a capire quando nel cuore ci parla il male (il nemico della nostra natura) e quando ci parla Dio? Quali voci devo ascoltare per fare una scelta? E come faccio a riconoscerle? Nel sec. XVI sant'Ignazio ha scritto una serie di regole contenute nel libro del **Esercizi spirituali** che ci possono aiutare a scegliere per giocare la vita nel modo migliore e più profondo.

Ecco le 14 regole della prima settimana del Esercizi spirituali scritte da Ignazio di Loyola.

1ª regola: Quando vai di male in peggio, il messaggero cattivo di solito ti propone piaceri apparenti facendoti immaginare piaceri e godimenti, perché tu persista e cresca nella tua schiavitù. Invece il messaggero buono adotta il metodo opposto: ti punge e rimorde la coscienza, per farti comprendere il tuo errore (Esercizi Spirituali, n. 314).

2. regola: Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, è proprio del messaggero cattivo bloccarti con rimorsi, tristezze, impedimenti, turbamenti immotivati che paiono motivatissimi, perché tu non vada avanti. E' proprio invece del messaggero buono darti coraggio, forza, consolazioni, lacrime, ispirazioni e pace, rendendoti facili le cose e togliendoti ogni impedimento, perché tu vada avanti (E.S., n. 315).

3. regola: Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, Dio ti parla con la consolazione spirituale. Questa è di tre tipi: il primo quando sorge in te qualche movimento intimo che ti infiamma d'amore per il Signore, e ami in lui e per lui ogni creatura, oppure versi lacrime che ti spingono ad amare il Signore e servire i fratelli, o a detestare i tuoi peccati; il secondo quando c'è in te crescita di speranza, di fede e di carità; il terzo quando c'è in te ogni tipo di intima letizia che ti sollecita e attrae verso le cose spirituali, verso l'amore di Dio e il servizio del prossimo, con serenità e pace del cuore (E.S., n. 316).

4. regola: Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, il messaggero cattivo ti dà desolazione spirituale. Essa è il contrario della consolazione: è oscurità, turbamento, inclinazione a cose basse e terrene, inquietudine dovuta a vari tipi di agitazione, tentazioni, sfiducia, mancanza di speranza e amore, pigrizia, svogliatezza, tristezza e senso di lontananza del Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che nascono dalla consolazione sono opposti a quelli che nascono dalla desolazione (E.S., n. 317).

5. regola: Quando sei desolato, non fare mai mutamenti. Resta saldo nei propositi che avevi il giorno precedente a tale desolazione, o nella decisione in cui eri nella precedente consolazione. Infatti, mentre in questa ti guida di più lo spirito buono, nella desolazione ti guida quello cattivo, con i consigli del quale non puoi imboccare nessuna strada giusta (E.S., n. 318).

6. regola: Se nella desolazione non devi cambiare i primi propositi, ti gioverà molto reagire contro di essa, restando per esempio più tempo nella preghiera e nella meditazione, allungando gli esami e facendo, secondo che sarà meglio, qualche tipo di rinuncia volontaria (E.S., n. 319).

7. regola: Quando sei nella desolazione, considera come il Signore ti lascia nella prova, affidato alle tue forze naturali, perché tu resista. Puoi farlo, con l'aiuto divino che ti resta sempre, sebbene tu non lo senta chiaramente: il Signore ti ha sottratto la sua consolazione, ma ti lascia sempre la sua grazia per combattere efficacemente il male (E.S., n. 320).

8. regola: Quando sei desolato, cerca di rafforzarti nei sentimenti contrari a quelli che senti, e pensa che presto sarai consolato (E.S., n. 321).

9. regola: Tre sono le cause principali per cui sei desolato. La prima è perché sei lento, pigro o negligente: è colpa tua se la consolazione spirituale si allontana da te. La seconda, perché Dio vuole dimostrarti quello che sei e quanto avanzi senza l'incentivo delle sue consolazioni. La terza, perché tu sappia per esperienza tua che non sta a te procurarti o mantenere grande devozione, amore intenso, lacrime, e qualunque altra consolazione spirituale, ma che tutto è grazia di Dio, in modo che tu non faccia il nido in casa altrui, inorgogliendoti o attribuendo a te ciò che è dono di lui (E.S., n. 322).

10. regola: Quando sei consolato pensa a come ti troverai nella desolazione che in seguito verrà e accumula nuove forze per allora (E.S., n. 323).

11. regola: Se sei consolato pensa a umiliarti e a ridimensionarti, pensando al poco che vali nella desolazione, senza quella grazia o consolazione. Al contrario, se sei nella desolazione, pensa che, con la sua grazia, puoi resistere, prendendo forza dal Signore (E.S., n. 324).

12. regola: Il nemico si comporta come la donna che diventa debole davanti alla forza e forte davanti alla dolcezza. Infatti, come è proprio della donna che litiga con qualche uomo perdersi d'animo e fuggire quando l'uomo le mostra il viso duro, – mentre al contrario, se l'uomo comincia a fuggire e a perdersi d'animo, l'ira, la vendetta e la ferocia della donna sono molto grandi; così è proprio del nemico indebolirsi, perdersi d'animo e indietreggiare con le tentazioni quando la persona che si esercita nelle cose spirituali si oppone con fermezza alle sue tentazioni, facendo in modo diametralmente opposto. Ma se, al contrario, la persona che si esercita comincia ad avere timore o a perdersi d'animo nel fronteggiare le tentazioni, non c'è sulla faccia della terra bestia più feroce del nemico della natura umana che persegua con maggiore malizia il proprio dannato intento (E.S., n. 325).

13. regola: Ugualmente, il nemico si comporta come un falso amante che non vuole venire scoperto: infatti, come l'uomo falso parla maliziosamente ed adesca la figlia di un buon padre o la moglie di un buon marito, desiderando che le sue proposte restino segrete, mentre, al contrario, gli dispiace molto se la figlia scopre al padre o la moglie al marito le sue parole, perché comprende che non potrà più portare a compimento l'impresa cominciata; allo stesso modo, quando il nemico ti suggerisce le sue astuzie e persuasioni, vuole che siano accolte e tenute in segreto: gli dispiace molto se tu le manifesti al tuo confessore o ad altra persona spirituale esperta, perché si rende conto di non poter portare avanti l'opera incominciata, dal momento che sono stati scoperti i suoi inganni (E.S., n. 326).

14. regola: Similmente, il nemico si comporta come un capo militare: dopo aver piantato la tenda di comando e osservato le postazioni o la posizione di un castello, lo attacca dalla parte più debole. Così il nemico ti osserva da tutte le parti ed esamina tutte le tue virtù teologali, cardinali e morali, e ti attacca e cerca di prenderti dove ti trova più debole (E.S., n. 327).

#####

L'esame di coscienza e il discernimento

Dal blog di padre Francesco Occhetta s.j. – 31 gennaio 2016

Quando a Ignazio di Loyola chiesero quale fosse il modo di pregare più importate per lui rispose: **“l'esame di coscienza”** Ad ogni gesuita chiede di farlo due volte al giorno, prima di pranzo (al suono della campana) e prima di coricarsi alla sera (Costituzioni n. 342). Ma ne parla anche negli Esercizi spirituali (nn. 24-43). Si tratta di un'**antica pratica** che Ignazio rende famosa ma che esisteva già nelle scuole filosofiche dell'antica Grecia come mezzo per stimolare il progresso etico. Si praticava da tempo in Cina e in India, poi la adottarono i pitagorici, successivamente i Padri e i monaci.

Siccome è un esercizio di preghiera, come ogni esercizio richiede pratica e allenamento per vederne l'efficacia.

Quando farlo: una volta al giorno per 10/15 minuti. Come farlo? **Mi guardo come in un film** e vedo come è andata la mia giornata: cosa ho fatto e che cosa ho mancato di fare e soprattutto **come ho vissuto**. Nel guardarmi **mi vedo come Dio mi vede**, con il suo sguardo ricco di misericordia. Poi mi chiedo: sto sviluppando modi di agire che approvo o sto cadendo in modi di agire che la mia coscienza respinge? A volte potrei concentrarmi su aspetto particolare che sto facendo o che manco di fare e su quella concentrare l'attenzione per migliorarla.

Ecco **cinque passaggi pratici** che ti possono aiutare a fare l'esame di coscienza:

- **Primo.** Prendo tempo per **ringraziare** di ciò che ho vissuto nella mia giornata. Lavoro su dettagli importanti, quasi come un bambino: per esempio, ringrazio Dio per il sole o per la pioggia, per i mezzi che ho a disposizione, per una telefonata di un amico, per aver trovato le energie di completare un lavoro a tarda sera. Ricordo qualche emozione o desiderio che ho accarezzato e per il quale non posso ringraziare Dio e che mi allontanano dalla sua presenza. Faccio memoria anche di ciò che stride in coscienza.
- **Secondo.** Dopo aver ringraziato, **chiedo a Dio di aiutarmi** a vedere come sto crescendo, attraverso i doni che ho e le resistenze che è bene che chiamo per nome le sue radici: stanchezza... generosità, bontà... invidia, gelosia.
- **Terzo. Esamino con cura** che cosa mi dicono le mie azioni, omissioni, pensieri, parole, desideri sulla mia relazione con Dio, con me stesso e con gli altri. Ciascuno di noi trova un buon modo per fare questo. A volte un singolo evento emerge in modo drammatico, per esempio: ho perso la pazienza in modo esagerato; ho avuto una gioia immensa per una piccola notizia; sono stato restio a prendere una decisione; ho speso troppo tempo su un piccolo lavoro. Ho sprecato tempo davanti a social o alla tv. Pazientemente, chiedo a me stesso che **cosa volesse dire la mia azione o il mio atteggiamento**. Era animato da amore o paura? Quanto e come mi coinvolgeva? Cosa mi sono detto o taciuto? Posso anche esaminare la giornata facendomi aiutare anche da piccoli schemi o da un diario: sono soddisfatto di quello che faccio? C'è poi la "purificazione" dei risentimenti con amici/colleghi/familiari. Li devo guardare in faccia senza continuare a dare la colpa agli altri. Di nuovo, chiedo il significato di ciò che ho vissuto e mi relaziono al Signore.
- **Quarto. Porto nella preghiera quello che ho imparato**, parlando a Dio e dicendogli qualsiasi cosa che io abbia bisogno di dirgli: un vecchio risentimento, che mi sembra impossibile da eliminare; un'abitudine non buona da cui non riesco a liberarmi; ecc. Chiedo a Dio che mi insegni ad accogliere il suo insegnamento.

Quinto. Guardo a domani e decido come agire, **mi affido a Dio** per fare sbocciare la mia vocazione nel modo e il mio equilibrio personale.