Roma, 17 novembre 2016

*Incontro con il Capitolo Provinciale (Italia)*

*delle Pie Discepole del Divin Maestro*

*(Sr. Teresa Simionato smsd.)*

**Il Discernimento spirituale personale (DSP): perché e come praticarlo**

PREMESSA

Il mio intervento non ha un tema – titolo preciso, ma apre una riflessione e mi auguro anche una piccola esperienza sul Discernimento Spirituale personale; aspetto che sentite im-portante aver presente come stile, nell’esperienza dei vostri Capitoli provinciali e generale.[[1]](#footnote-1)

Il tema del 9° Capitolo generale della vostra Congregazione è quasi provocatorio, come del resto ogni parola del Vangelo:**Vino nuovo in otri nuovi.**

E’ una tematica e un prospettiva che esige dei passaggi specifici...; in primis, la vostra Supe-riora generale, indica quello del “*discernere”* *la qualità e la stagionatura del “vino nuovo” prodotto nella storia della Congregazione (1924-2017)*; seguono, *il valutare*, *riconoscere* e *rinnovare.*

Sono passaggi che certamente, a livello personale, ciascuna avrà considerato e vissuto più volte; il riprenderli in un cammino comunitario, con un obiettivo specifico, ci fa entrare in un esperienza ecclesiale più profonda che segue il ritmo della “pasqua”.

Per seguire il cammino del discernimento, è importante chiedersi se “discernere” è per noi *un processo di apprendimento, una metodologia o strategia apostolica, o un cammi-no di conversione personale per un cambio di mentalità.*

*Il “discernimento” è un cammino ed è un processo anzitutto personale* per orientare costan-temente la nostra vita a Dio e cercare in ogni cosa la sua volontà.

C’è il discernimento che riguarda gli spiriti,- “discernere gli spiriti” dice l’Apostolo (cf 1 Cor. 12,10); c’è il discernimento della propria vocazione, degli stati di vita, il discernimento personale e comunitario, un discernimento che riguarda la morale…

Ogni cammino comporta uno spazio e un tempo non ben determinati e il processo implica un percorso non sempre lineare e facilmente programmabile...

Nell’ambito della vita religiosa, a qualsiasi livello, personale, comunitario, di governo e di vita apostolica, il discernimento è un’arte, un esercizio che riguarda la relazione tra Dio e l’uomo e il come comprendersi reciprocamente.

*Il discernimento quindi si colloca nell’ambito della relazione con Dio-Trinità, per questo la condizione di partenza è sempre la fede, ossia il riconoscere che il Signore è la sorgente del-la nostra esistenza e che di fronte a Lui siamo creature amate, peccatrici e redente.*

*La nostra natura, ferita dal peccato e soggetta alla tentazione* non è più così libera e trasparente per riconoscere la voce del Padre, i pensieri che vengono da Lui, i sentimenti suggeriti dal suo Spirito, per questo abbiamo la necessità di discernere.

*Discernere significa distinguere ciò che è vero da ciò che è falso davanti a Dio, riconoscere l’origine e il corso dei pensieri e dei sentimenti*.

L’apertura e l’attitudine a coltivare la relazione con il Signore, affina gradualmente il gusto interiore per le cose di Dio, e dona il sapore della sua continua Presenza, fa distinguere la sua

voce dalle altre voci.

Aprirsi al discernimento spirituale è accogliere la propria realtà più profonda, a partire da dove si è e non da dove si vorrebbe essere, e apprendere a guardarci con gli occhi di Dio; è una via per comprendere ***la nostra vera identità*** all’interno della storia e della vita quotidiana.

**Siamo immerse nell’amore di Dio Trinità:** Padre, Figlio e Spirito Santo, che sono relazione, comunione, Vita che si comunica gratuitamente.

**Con il peccato** viviamo la tragedia della separazione dell’uomo dalla Fonte della Vita e alimentiamo la sottile presunzione di poter attingere vita da altre fonti.

**Nel Mistero dell’Incarnazione** siamo nuovamente raggiunte da Dio, fattosi uomo per la nostra Salvezza, per la pienezza della Vita.

L’incarnazione del Figlio ricompone la relazione interrotta. Il Figlio, nella reden-zione, assumendo la condizione umana apre all’uomo la via della “divinizzazione” che si compie, attraverso lo Spirito, nel cuore della persona. *“Nel mistero dell’incarnazione sono poste le basi per un’antropologia che può andare oltre i propri limiti e le proprie contraddizioni, muovendosi verso Dio stesso, anzi, verso il traguardo della “divinizza-zione”, attraverso l’inserimento in Cristo dell’uomo redento, ammesso all’intimità della vita Trinitaria”[[2]](#footnote-2)*.

La vita spirituale è vita nello Spirito della creatura peccatrice e redenta. Lo Spirito ritesse la relazione tra la creatura e il Creatore, coinvolgendo la totalità della persona umana nella sua dimensione corporea e psicologica.

***Come Dio parla?***

Dio parla attraverso i *pensieri* e i *sentimenti* che posso imparare a discernere nella preghiera, nel contatto vivo con la Parola di Dio. Quali pensieri e quali sentimenti sono mos-si da Dio e mi muovono verso Dio e quali no? Quando mi muovo verso Dio, la mia persona vibra per Lui, si percepisce qualcosa che mi coinvolge tutta, fino ai sensi e a tutto il corpo.

Dio mi parla attraverso la mia realtà personale ed io sono chiamata a rispondere con tutta la mia persona.

Il discernimento è come un’*ispirazione soprannaturale*: chi la riceve riconosce con intuizione diretta, se i pensieri e le inclinazioni provengono o meno da Dio.

*L’ispirazione è un dono di Dio che non si deve tralasciare*, al contrario il pensiero malvagio è un pericolo al quale nessuno deve esporsi. Secondo S. Paolo l’arte di distinguere gli spiriti è uno dei carismi, dei doni dello Spirito Santo, che si manifestano nella Chiesa (cf 1 Cor 12,10).

***I movimenti degli spiriti***

Nell’esperienza spirituale dei Padri troviamo una descrizione del modo in cui si presentano i diversi spiriti, quando la persona è orientata verso Dio.

Lo *spirito cattivo* arriva con violenza, turba i sensi, oscura la conoscenza, la persona si muove nelle tenebre, ha gli occhi aperti eppure non vede nulla, si agita, trema.

In modo del tutto diverso arriva lo *Spirito Santo*, la sua venuta è dolce, la sua opera piacevole, il suo giogo leggero. Arriva con i sentimenti di un vero amico… l’anima ha più luce di quanta ne possa contenere, vede ciò che non comprendeva prima.

Sin dall’antichità i Padri del deserto rifiutavano di scrivere delle regole precise. Anche S. Ignazio condivideva questo orientamento, per evitare il pericolo di considerare il discernimento una tecnica da imparare con l’intento di manipolare o controllare Dio stesso. Mentre il discernimento spirituale è autentico in quanto è frutto dello Spirito Santo che opera nella persona.

Tuttavia Ignazio ci ha lasciato alcune regole *per la prima e la seconda fase del discer-nimento.*

Un criterio per discernere gli spiriti è osservare l’orientamento fondamentale della persona che può essere un “andare di male in peggio” o “di bene in meglio” in quanto sia lo Spirito Santo che lo spirito cattivo si comportano in modo diverso a seconda dell’orien-tamento di fondo.

Le regole del discernimento quindi, aiutano ad avere un atteggiamento interiore per il dialo-go con Dio.

**Il Discernimento spirituale si sviluppa in due fasi**:

1. ***la fase purificativa***
2. ***la fase propositiva***

Il discernimento, nella sua **prima fase**, richiede **la purificazione del cuore**, e nella **fase propositiva l’adesione a Gesù Cristo.**

Nella fase purificativa la persona si incammina verso una conoscenza di sé in un incontro più autentico con Dio, nella seconda fase invece, accoglie la Pasqua, comprende nell’intimo la Passione e avverte la spinta interiore ad aderire sempre più a Lui.

Nella fase della purificazione la persona ha ancora paura per se stessa, nella fase della sequela invece cerca il Signore e non è preoccupata per sé, perché ormai ha una grande memoria della Salvezza e un amore folle per Cristo.

**La fase purificativa**

Nella fase purificativa sono chiamata a demolire le false immagini di Dio, di me e degli altri, per arrivare alla verità che costituisce il fondamento sicuro sul quale costruire. E’ la fase in cui demolisco gli idoli e mi lascio purificare fino in fondo, sino a scoprire il vero Signore e la mia vera identità.

Inoltre in questa fase prendo contatto con la mia identità profonda: *essere creata per la relazione*, *perché a immagine di Dio Trinità*. Mi vado rendendo conto che l’egoismo mi chiude all’interno del mio io, il quale si ingigantisce sino al punto di ritenersi l’unico riferimento di tutte le cose. L’egoismo si traduce nell’incapacità di rinunciare alla mia volon-tà e quindi di non essere disponibile a consegnare la mia vita nelle mani di Dio.

*La purificazione del cuore avviene quando riconosco di essere amata e salvata da Dio. Allo “stato di discernimento” si arriva attraverso la via del pentimento, dell’umiliazione e del perdono, nel quale sperimento il gusto di Dio.*

**La fase propositiva**

La fase propositiva inizia dal momento in cui si tocca la misericordia del Padre, si sperimenta la riconciliazione del Figlio, morto e risorto per noi, e si vive la forza dello Spirito che unifica la nostra vita.

La persona è decisamente orientata verso Dio e non ha altro desiderio che seguire il Signore e aderire alla sua volontà. In questa seconda fase sono chiamata a verificare il *mio modo di pensare*, *di voler e di amare*. Nell’adesione a Cristo posso fare la scelta tra ciò che è *bene* e ciò che è *meglio* per me in un determinato momento. L’Amore riconosce infallibil-mente ciò che è meglio!

A volte qualcuno dice: “Ma che male c’è nel fare quella cosa? ”. Chi ragiona così si accontenta di quello che ha sempre fatto e gli basta. Ma nel cammino spirituale la chiamata è a progredire verso il *meglio per la maggior gloria di Dio.* Accontentarsi con l’evitare il *male* rende pigri, sempre meno zelanti, mediocri e gradualmente ci si spegne.

Anche nel fare il *bene* può insinuarsi la tentazione, e solo molto più tardi ci accorgia-mo che il *bene* perseguito*,* non era la persona di Cristo, ma il nostro IO. Quando in noi sta sparendo la vitalità, la gioia di vivere, la speranza, è il segno che l’orientamento verso Dio viene meno. Il problema quindi, non è tanto vedere se c’è o non c’è egoismo in me, ma verificare quanto potere ha in me l’egoismo nel cammino verso il Signore. Quindi, vedere chi domina in me*: l’IO o DIO*.

***Alcune regole per il DISCERNIMENTO SPIRITUALE nella prima fase***

I Padri orientali non hanno scritto esplicitamente le regole del discernimento spirituale perché la persona non credesse di poter capire tutto con le regole e potesse, invece, confrontarsi nel discernimento con la propria guida spirituale. Quindi non dobbiamo imparare delle tecniche, ma assumere un atteggiamento spirituale autentico, in modo da aprirci allo Spirito Santo perché possa rivelarsi nella relazione.

**E’ perciò fondamentale *l’ascolto profondo*, un ascolto che in chiave di fede si chiama *obbedienza* alla volontà del Padre, cercata e trovata attraverso il discernimento.** Più sperimento la misericordia, più rafforzo il rapporto con Dio e più comprendo l’Amore vero e la volontà di Dio.

Ogni tanto mi interrogo**: *la pace che sto provando, è frutto dello Spirito o di altro?*** Sono chiamato a cogliere le sfumature, e per farlo ho bisogno di una sensibilità interiore molto forte. Ci sono molte sfumature nei pensieri e nei sentimenti nei quali Dio ci parla e ci dona di riconoscere quale pensiero viene da Lui e quale invece viene da altro. Anche la tentazione suscita pensieri e sentimenti per cui si richiede di imparare a cogliere quelli che vengono dalla tentazione e quelli invece suggeriti dal Signore.

***La consolazione e la desolazione***

Gli autori spirituali orientali, hanno chiamato consolazione e desolazione spirituale gli stati del cuore che permettono di distinguere l’opera di Dio dalla tentazione.

S. Ignazio chiama**consolazione** “la sensazione che proviamo quando sorge nell’anima qualche movimento interiore che la infiamma all’amore per il suo Salvatore e Signore”.”.

*Nello stato di consolazione si manifesta una forza speciale della grazia. La gioia interiore è così forte che si effonde, come da una sorgente, in tutte le altre sfere, in tutti i sentimenti ed in tutte le tendenze. La persona si sente di nuovo integra, indivisa e perciò, felice, contenta, piena di quiete e di pace. Le sembra che sulla via per Dio non vi siano più ostacoli.*

Nei doni di Dio dobbiamo guardare al Donatore e riconoscere la sua sovrana libertà: lasciare che entri ed esca, quando vuole e come vuole nella sua casa, che è la nostra vita. Il pericolo è che ci attacchiamo alla consolazione come ad un possesso: è la concupiscenza spirituale che ci porta ad attaccarci alla nostra stessa vita spirituale

*La* **desolazione** *spirituale è,* secondo S. Ignazio, “l’opposto della consolazione, che si manifesta come oscurità dell’anima, turbamento, attrazione per le cose basse e terrene; la mancanza di pace a causa delle diverse inquietudini e tentazioni che suscitano la sfiducia, lo stato senza speranza, senza amore: quando l’anima si sente pigra, tiepida e come separata dal suo Creatore e Signore”

La desolazione quando non è spirituale vuole separare da Dio. Conosciamo le desola-zioni dalla vita quotidiana sottoforma di pigrizia, di disgusto, di avversione. La desolazione è originata da diverse cause e si manifesta in forme differenti. Per scegliere il comportamento giusto dobbiamo prima esaminare l’origine delle desolazioni.

Anzitutto le **cause naturali**: il gusto ed il disgusto per la preghiera possono venire da circostanze esterne (freddo, caldo, concordia o litigio con gli altri…), dalle disposizioni del corpo (lucidità, insonnia, fatica…) , dal carattere (ottimista, pessimista….). Queste condi-zioni naturali non escludono però gli influssi **soprannaturali**. **Dio permette la desolazione per tre motivi: come richiamo, come prova, come insegnamento.** Nelle persone orientate a Dio il primo pensiero che si presenta nello stato di desolazione è la tentazione di tralasciare tutti gli impegni con il Signore.

Per questo S. Ignazio suggerisce che, nel periodo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma al contrario essere fermi nei propositi e nelle decisioni prese prima della desolazione**. Se per esempio, sentiamo l’avversione verso la preghiera, preghiamo ancora di più.** La desolazione, quindi, è un buon rimedio contro l’autosufficienza spirituale, è scuola di pazienza, di fiducia in Dio. Sperimentiamo che Dio permette anche il male affinché vi sia l’occasione per fare il bene. Allora sperimentiamo che tutto è grazia e dono di Dio. La consolazione e la desolazione coinvolgono la dimensione della psiche e dello spirito, per questo il discernimento sta al confine tra il mondo psicologico e quello spirituale.

Raramente avviene che la consolazione o la desolazione siano durature, normalmente si succedono. Questo dinamismo è una pedagogia che Dio usa per la nostra crescita spirituale, per legarci sempre più strettamente a Lui. La corretta lettura di questi stati interiori dipende dall’orientamento fondamentale della persona.

***Uno sguardo alla dinamica psicologica dei pensieri e dei sentimenti:***

Quando Pensiero (P) e Sentimento (S) sono orientati verso lo **stesso oggetto,** la persona prova PACE, GIOIA.

Quando invece Pensiero e Sentimento vanno in **direzioni opposte** e si contraddicono radicalmente tra di loro, allora la persona vive un’INQUIETUDINE ANGOSCIANTE

Quando Pensiero e Sentimento **divergono di poco**, la persona vive un’INQUIETUDINE, ma meno angosciante della precedente.

Se la persona si accontenta di restare sul piano psicologico, e di rimanere dentro la propria visione e il proprio obiettivo, sarà soddisfatta della propria posizione, proverà pace e gioia, ma si tratterà solo di una ***pace psicologica***, che può essere facilmente turbata quando le cose non vanno secondo i propri progetti.

Per fare discernimento invece, non basta sapere come sono orientati i pensieri e i sentimenti, ma **occorre avere una visione globale della persona**, superare il livello psicologico e porsi sul piano ontologico per vedere: *Verso chi è orientata la mia vita? Chi servo?*

Nella vita abbiamo solo due possibili scopi: **o DIO**, riconosciuto come il Signore; oppure l’IO.

***Cosa avviene nella fase purificativa***

Nella prima fase, i pensieri e i sentimenti spirituali spingono la persona ad ammettere i propri errori, il proprio peccato, ad ammettere la propria verità davanti a Dio. Allora biso-gna seguire solo quei Pensieri che spingono la persona ad ammettere la propria verità, a stringersi a Dio, ad affidarsi a Dio, a decentrarsi da sé e a centrarsi su Dio, ad ammettere che Dio abbia la prima ed ultima parola.

Le domande di verifica nella prima fase sono:

**“*Questo che sto vivendo, mi aiuta a stringermi a Cristo?***

***Questo che sto pensando mi aiuta ad affidarmi a Cristo?***

***Questo che sto sentendo mi aiuta ad unirmi con Cristo?”***

Le tentazioni della persona in questa fase della purificazione consistono in ***falsi ragionamenti****.* Tutto si riconduce all’io. Si arriva ad essere preoccupati di se stessi, si teme di soffrire, si ha paura di quello che diranno gli altri. Si ha ***paura*** di perdere qualcosa a cui siamo molto legati.

**Ci sono poi le *tendenze* a fermarsi, a sostare, a fare una vacanza dalla vita spiri-tuale**, a non progredire, fino a dire ad un certo punto: “basta, rallentiamo un pochino”. Nasce una certa autocertezza per cui crediamo di avere già fatto progressi. Ci sono anche le tentazioni sottoforma di ***scoraggiamenti*.** Non prendere mai la tentazione come si presenta, ma spogliarla dalla sua apparenza, perché dietro c’è sempre la spinta ad autocentrarsi, alla superbia spirituale, cioè ad ascrivere a sé ciò che è frutto della grazia. Si arriva persino a fare confronti con gli altri e a credersi migliori.

Lungo il cammino della prima fase la persona percepisce che come sta vivendo non va e sente l’esigenza di un rapporto più conscio, più personale, più libero con il Signore.

Quando la persona è orientata VERSO L’IO avviene la seguente dinamica:

Lo **spirito cattivo**: cerca di **mantenere uniti Pensieri e Sentimenti per consolidare nell’orientamento al male.** Lavora prima sui S, dà godimenti e piaceri sensuali, per confer-mare sulla via dell’egoismo, con i P che giustificano.

Lo **spirito buono**: s**offre perché la persona è orientata al male e cerca di disto-glierla separando i P dai S** (con cibo spirituale, Sacra Scrittura, flash che interrogano la coscienza). Lavora separando, perché la persona si interroghi sulla propria vita ed esca dal suo apparente “benessere”. Quindi nella persona nasce ***inquietudine*** che è una grazia di Dio per le persone che sono autocentrate. Cercherà di disturbare i Pensieri perché i Sentimenti sono già sazi di quanto lo spirito cattivo fa’, mentre il Pensiero è forse più libero. Il Pensiero ha ancora un po’ di spazio per lasciarsi interrogare, per cui lo Spirito offre alcuni “flash” che aiutano la persona ad interrogarsi, a mettersi in discussione.

Quando la persona è orientata VERSO DIO avviene la seguente dinamica:

Lo **spirito contrario**: Cerca di distogliere dall’orientamento verso Dio e divide i Pensieri dai Sentimenti. Agisce per primo sui Pensieri perché la via dei Sentimenti non è adatta per distogliere la persona dal suo orientamento verso Dio. Usa distogliere i P dai S perché non è contento della persona che ha già l’esperienza di Dio e perciò provoca in lei inquietudine e tristezza. Lo spirito cattivo usa dei P sotto forma di ***dubbi*.** “Dubitare” è l’atteggiamento più distruttivo nel cammino spirituale della persona.

**Scopo della tentazione è parlare male di Dio** (cf. Gen 3,4-5). Il dubbio è nocivo per-ché la tentazione vuole minare la base che è Dio, cerca di far cadere la convinzione che Dio ci ama, e quando cade questa certezza, cade tutto il resto. Un dubbio su Dio, sulla Tri-nità, sull’Amore non si può prevenire; quando viene si riconosce dalla tristezza, dall’ango-scia, dalla desolazione, dalla depressione, dalla delusione che portano alla chiusura. Questa persona sta malissimo. E’ la catena del peccato.

Lo spirito contrario turba con false ragioni, però è importante non perdere la visione globale sulla propria vita. La ***confusione*** è tipica della tentazione. Occorre pazientare fino a che si ristabilisce quella calma interiore che permette di vedere con maggior oggettività per dare nome al vissuto. Saper aspettare e non spaventarsi troppo se si sta male.

Lo spirito buono: **è contento. Cerca di tenere uniti in Dio Pensieri e Sentimenti.** Lavora sui S spirituali e dopo sui P perché il sentimento spirituale tocca più globalmente la persona. Sono S che rendono il cuore caldo e compassionevole in modo spirituale, non per sé, ma per la salvezza di tutta l’umanità. Lo Spirito buono dà consolazione.

La ***gioia spirituale***nasce come all’improvviso, cioè la persona percepisce una gioia interiore senza una causa precedente.

**E’ la gratuità dello Spirito Santo. Questa gioia tende a sviluppare la gratitudine e rende buoni e aperti verso gli altri**. Rende uniti dentro e più capaci di amare gli altri. La gioia spirituale si traduce in un gesto di amore. Si cerca solo di custodirla, mantenerla affinché non si rovini. Da questo dono spirituale nasce un atteggiamento spirituale. Anche la *consolazione* è più o meno uguale alla gioia, però tante volte provoca anche lacrime. La *consolazione psicologica* invece, vuole legare alle persone.

**Il Discernimento Spirituale : regole della seconda fase**

**Cosa avviene nella fase propositiva**

La seconda fase inizia dopo che si è toccata la misericordia e il perdono di Dio. La persona è decisamente orientata verso Dio e non ha altro desiderio che seguirlo. Questa fase è una memoria abituale della salvezza, dell’amore di Dio, memoria sintonizzata sulla Pasqua.

Essere sintonizzati sulla Pasqua significa avere la piena coscienza che la via per realizzare pienamente me stesso, nell’incontro con il Signore, passa attraverso il Triduo pasquale. Questa memoria si realizza così: l’Amore vive in modo pasquale. Se Cristo è l’immagine dell’Amore, l’Amore è realizzato in modo pasquale. Chi ha incontrato Cristo ha questa impronta.

Troviamo questa seconda fase nel cammino spirituale di Pietro in Gv 21 quando Cristo lo chiama per la seconda volta gli chiede se lo ama e gli preannuncia la sua morte. In quel momento Pietro comprende che l’Amore è solo pasquale: “*Tu mi hai amato, ed io ho esperienza di come mi hai amato nel cortile del Sommo sacerdote e ti ho visto come sei finito. Ed ora mi chiedi se ti amo, ed io ti ho detto che ti amo, per cui finirò nello stesso modo*”. **Questa memoria è l’Amore pasquale.**

Le domande da porsi in questa seconda fase sono:

***“Come essere di più con Cristo? Come rimanere nell’Amore?***

***Come realizzare la sua volontà? Come espormi di più alla Salvezza che mi ha toccato? Come trasmetterla e farla passare nell’ambiente dove sono?”.***

Queste domande spingono la persona a rimanere con il Signore anche quando nessuno vi rimane, cioè rimanere in Croce.

***Alcune regole per il DISCERNIMENTO SPIRITUALE nella seconda fase***

**Prima regola**: lo Spirito Santo agisce soavemente nella persona con grazia abbon-dante, consolazione, dolcezze, incoraggiamenti. Diminuisce gli impedimenti, prepara la strada, soccorre continuamente. Lo Spirito Santo, su questa persona orientata a Dio viene come se entrasse nella propria stanza, perché l’anima è sua. Il pensiero spirituale, agisce sempre soavemente, come una goccia su una spugna, senza fare rumore.

**Seconda regola**: quando un pensiero arriva con turbolenza, con urgenza, con turbamento è certamente del nemico. Il nemico cerca di travestirsi da angelo di luce, ti ispira un bene totalmente falso, una cosa che può essere anche evangelica, ma non è per te in questo momento. Macario, il grande, dice: “*All’anima devota i pensieri devoti, all’anima coraggiosa i pensieri coraggiosi, all’anima attiva i pensieri attivi, all’anima contemplativa i pensieri contemplativi*”. Il nemico, ispira pensieri conformi all’anima.

Qui nasce il discernimento della seconda fase: ***Come sapere se i pensieri buoni provengono tutti da Dio?***

Importante è non dar retta a tutti i pensieri, anche se sono positivi e belli, ma saper attendere. Quando vengono le ispirazioni all’improvviso, annotarle e osservare la propria reazione: nell’immediato non si cambia niente.

**Se vengono dallo Spirito Santo ritorneranno**. Si rimane con quell’adesione al Signore che si aveva prima di questo pensiero, o al massimo l’adesione aumenta; ma si continua a lavorare con calma, si portano avanti i propri impegni. **Se invece, il pensiero viene dal nemico si è tentati di lasciar perdere quello che si sta facendo, per seguire subito quel pensiero, che scombussola la mente e la ossessiona.** Così la tentazione distoglie dal proprio dovere.

In questa fase **occorre guardare molto il corso dei pensieri**, per vedere se rimangono sempre a livello di positività spirituale e se i sentimenti rimangono a livello di pace, di consolazione del Signore. Seguire il corso dei pensieri ci aiuta a vedere come la tentazione si traveste. Occorre vigilare perché *i pensieri e i sentimenti, originati in Dio, potrebbero cominciare a deviare, a rivolgersi verso l’IO.* Allora inizia l’agitazione, la preoccupazione di sé, ci si chiede: “Come mi sentirò? Che ne sarà di me?”.

**Si inizia con DIO e si finisce nell’IO.** Ci ricorda l’Apostolo Paolo: “*Siete così privi di intelligenza che, dopo aver incominciato con lo Spirito, ora volete finire con la carne?*” (Gal 3,3). Occorre sempre chiedere allo Spirito il *dono dell’Intelletto*, che è la capacità di andare oltre i pensieri per scoprirvi la relazione con Dio, la sua Presenza nella nostra vita, la Roccia su cui siamo fondati.

Occorre avere una memoria sintonizzata sulla Pasqua. I grandi maestri spirituali hanno segnato **tre passaggi obbligatori alla Pasqua, tre filtri per verificare se un pen-siero o un’ispirazione è vera o falsa: verifica dell’intelletto, verifica della volontà, verifica dell’amore.**

**Nella seconda fase la persona comincia a *passare dalle preghiere all’essere orante*,** cioè ad una preghiera continua, in atteggiamento di disponibilità, di apertura: “Io desidero fare questo, però se il Signore vuole diversamente, va bene come vuole Lui”. Un orante, anche quando non capisce, sa che c’è sempre un’apertura. Di solito prega così*: “Però Signore, se tu vuoi diversamente, fai diversamente*”. Chi si incammina sulla strada del discernimento ha un’apertura, non si ostina nella sua idea, proprio perché prega.

La persona che discerne ama il volto concreto di Dio: Cristo. Non può far altro discernimento che vivere di più con Cristo e in Cristo. *Sa relativizzare le difficoltà della giornata*: non diventa vittima di ciò che sta succedendo; non perde la testa, perché comunque vive le difficoltà stretta a Cristo.

1. Le diverse citazioni e l’iter del “discernimento” è tratto dal testo di M.I. Rupnik, *Il Discernimento,* ed Lipa, 2009 [↑](#footnote-ref-1)
2. Giovanni Paolo II, *Novo Millennio Ineunte*, n. 23 [↑](#footnote-ref-2)