

# L'ARTE DEL DISCERNIMENTO SPIRITUALE

UNA VIA PER CONOSCERE LA VOLONTÀ  
DI DIO. NEL QUI E ORA DEL NOSTRO  
TEMPO.

## UN RINNOVATO INTERESSE PER UN TEMA ANTICO

**Nelle due Esortazioni apostoliche di papa Francesco il tema del discernimento occupa un posto centrale, che merita di essere considerato attentamente.**

**Il discernimento rappresenta non solo una metodologia pastorale, ma costituisce una vera e propria indicazione dottrinale. Gli elementi fondativi del discernimento, dal punto di vista ecclesiologicalo, si trovano in *Evangelii gaudium*; la sua declinazione pastorale, nella prospettiva della teologia morale, è reperibile in *Amoris laetitia*.**

**L'esercizio del discernimento, alla luce della gerarchia delle verità, evita il rischio di concentrarsi sulle periferie dottrinali, lasciandosi piuttosto nutrire dalla sostanza viva del Vangelo. Talvolta può accadere di dare maggior rilievo alla prudenza e alla temperanza che alla giustizia e alla carità. «Lo stesso succede quando si parla più della legge che della grazia, più della Chiesa che di Gesù Cri-sto, più del Papa che della Parola di Dio» (EG, 38).**

**La vita cristiana è risposta di amore libero e responsabile all'amore gratuito, immeritato e incondizionato di Dio: ogni virtù è al servizio di questa risposta di amore. Non di rado, invece, capita che la vita cristiana venga presentata e percepita come adesione più ad un insieme di regole e di precetti che non ad un cuore rinnovato dalla grazia di Dio: preveniente, concomitante e conseguente ogni nostro agire.**

# I contesti

# IL CLIMA CULTURALE



# SENZA FISSA DIMORA

**La frammentazione è una delle caratteristiche principali della post-modernità.**

**Ne deriva una crisi dei riferimenti stabili e dei suoi codici simbolici che mette la persona in uno stato di disagio esistenziale che è accentuato dalla paura di sbagliare.**

# LA PARABOLA ESISTENZIALE DEL VAGABONDO



# CHI MI LIBERERÀ DA QUESTO CORPO DI MORTE?

**<sup>19</sup>Infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio. <sup>20</sup>Ora, se faccio quello che non voglio, non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me. <sup>21</sup>Dunque io trovo in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me. <sup>22</sup>Infatti nel mio intimo acconsento alla legge di Dio, <sup>23</sup>ma nelle mie membra vedo un'altra legge, che combatte contro la legge della mia ragione e mi rende schiavo della legge del peccato, che è nelle mie membra. <sup>24</sup>Me infelice! Chi mi libererà da questo corpo di morte? (Rm 7,19-25)**

# CURA DELL'INTERIORITÀ

**L'interiorità un luogo “interiore”, un modo di essere, dove tutte le voci possono risuonare, ma dove ciascuno si trova a dover decidere privo di tutte le sicurezze che danno conforto nella sofferenza che ogni decisione esige.**

**La decisione e la ri-costruzione di identità sono portate a maturazione progressiva in quella solitudine interiore, che permette, verifica e rende concreta la coerenza con le scelte unificanti della propria esistenza. Per questo, l'interiorità esige occhi profondi e capacità d'ascolto e di meditazione, per scorgere il significato della realtà oltre le apparenze e capacità di silenzio per penetrare in noi stessi, attraversare impressioni, sensibilità, risonanze e giungere al mistero di noi stessi.**

# IL DESERTO

**Il deserto, cercato o fuggito, non è un luogo fisico, dove rifugiarsi scappando dalla mischia del quotidiano. Invece è uno stile di vita: la ricerca di spazi "dalla parte del deserto" nel ritmo della nostra vita quotidiana, per ritrovare un modo di vivere da uomini credenti.**

# DISCERNERE LA VOLONTA' DI DIO

**Per raggiungere l'ideale di offrire se stessi «come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio», per prestare, cioè, culto spirituale con e nella vita e diventare «sacrificio santo e gradito a Dio» è, prima, necessario *discernere la volontà di Dio*, ciò che è buono (*agatòn*), a lui gradito (*euàreston*) e perfetto (*téleion*)**

# *SOGGETTO DEL DISCERNIMENTO SPIRITUALE*

**La regola fondamentale per chi si accinge a cercare la volontà di Dio attraverso un discernimento spirituale di avere chiara coscienza di non essere il protagonista e il soggetto primo operante, ma piuttosto di giocare nel discernimento un ruolo subalterno rispetto all'attore principale che è lo Spirito Santo. È lui il principio dinamico (Rm 8,13-14.26-27) e la norma del nostro agire(Rm8,2.4-5.9), ma anche perché è attraverso di lui che viene partecipato all'uomo il discernimento eterno di Dio**

# CRITERIO FONDAMENTALE

Criterio fondamentalmente è la persona di Gesù, Parola vivente del Padre. ***Ogni discernimento spirituale***, cioè secondo lo Spirito e nello Spirito, ***avviene necessariamente all'interno di una relazione personale con lui e nella sequela di lui.***

**Già san Paolo ricordava ai Filippesi (Fil 2,5-11) che si tratta di rivestirsi degli stessi sentimenti di Cristo Gesù, cioè di assimilare interiormente la sua mentalità, il suo modo di “sentire” e di percepire la realtà, il suo pensiero, le sue preferenze, i suoi gusti, in continuità non solo con quello che lui ha detto e fatto, ma soprattutto in continuità con quello che egli è, il Figlio di Dio, Verbo incarnato, povero, umile e ubbidiente fino alla croce, morto, risorto e glorificato dal Padre.**

**A questa luce e in questa luce  
diventano allora importanti  
soprattutto i criteri della Parola di Dio,  
dell'Eucarestia, della Chiesa e  
dell'esercizio della povertà, dell'umiltà  
e dell'ubbidienza**

# LIBERTÀ INTERIORE

**La libertà interiore è la condizione interiore necessaria per ogni discernimento: la disponibilità a percorrere le vie di Dio.**

# DISCERNIMENTO

**L'etimologia (*dis-* separare e *cernere* scegliere) suggerisce il metodo del discernimento: si tratta di considerare tutti i termini di una questione, per operare serenamente e liberamente una scelta giusta**

***Discernere*, perciò, significa  
dividere, distinguere, passare al  
setaccio, mettere da una parte il  
grano e dall'altra la paglia,  
differenziare, precisare,  
riconoscere, scegliere.**

**Il contrario della distinzione è la confusione, il caos. Non distinguere è fare un frullato, ridurre a omogeneizzato. Un frullato di uomo non è più un uomo.**

**Normalmente la nostra vita interiore è un magma di sentimenti opposti. Fino a quando non li distinguiamo, siamo spiritualmente ancora inesistenti. Discernere una cosa dal suo contrario è venire alla luce come persone, in grado di compiere azioni umane, libere e responsabili.**

**Senza discernimento non si agisce: si è semplicemente agiti e agitati da pulsioni contrastanti, che portano alla totale destrutturazione. Per questo recita un antico detto ebraico:” Non fare regali a un bambino fino a quando non sa distinguere un sasso da una noce”. Potrebbe soffocare inghiottendo la noce, o cercare di rompere il sasso per mangiarne i frantumi.**

***Il bene e il male non sta nelle cose, tutte sane e senza veleno di morte (Sap 1,14). Sta invece nel modo in cui le usiamo: nelle nostre azioni. Ma le azioni, a loro volta, nascono dalle intenzioni. Sono la punta visibile di un iceberg, sotto il quale c'è un universo nascosto di sentimenti invisibili. E' l'universo interiore, che dà forza e direzione alla freccia del nostro agire esteriore.***

**Distinguere quali sentimenti fanno raggiungere il bersaglio e quali no, quali sono per la vita e quali per la morte, è il difficile mestiere di essere uomini: è *conoscere, decidere e scegliere con libertà e responsabilità.***

# DISCERNIMENTO SPIRITUALE

**«Un esercizio di attenzione ai movimenti che lo Spirito Santo suscita nel cuore dell'uomo, delle comunità e dei popoli e ai processi che vi si oppongono, *per favorire* ciò che proviene dallo Spirito e *smascherare e contrastare* ciò che lo *contrastata*» (C.M.Martini)**

# IL DISCERNIMENTO È UN CAMMINO

**« Il discernimento non è una caccia al tesoro dove alla fine del gioco possiamo trovare il copione che Dio ha pensato per noi; invece è l'arte attraverso cui costruiamo la nostra risposta alla vita. Il nostro fine è unico: amare Dio. I modi per realizzare questo possono essere molteplici e altrettanto buoni; noi cerchiamo il meglio, quello che ci aiuta ad amare di più» (G. Piccolo)**

**E' vero che l'uomo è buono, anzi molto buono (Gen 1,31). E' immagine di Dio, fatto per capire e amare la verità! Però la sua intelligenza è prigioniera della menzogna, la sua volontà schiava del vizio ("vizio", parola desueta, è il piacere di ciò che è brutto come se fosse bello!).**

**Solo lentamente la verità dell'amore toglie dalla menzogna, e l'amore della verità solleva dalla schiavitù. E allora, non prima, tace il fascino delle voci che fanno naufragare, e si libera quel canto che disincanta da ogni incanto, forza per il ritorno a casa.**

**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 giocarci la vita nel modo migliore e più profondo.**

***Sono 14 regole della prima settimana del Esercizi spirituali scritte da Ignazio di Loyola.***

**Ci soffermeremo sulle prime quattro regole che danno il linguaggio base della vita spirituale. (E.S.313, 314, 315, 316, 317).**

**Queste regole servono per avvertire e conoscere le voci del cuore che ci abitano. Noi agiamo secondo ciò che si muove dentro, ma spesso neanche ci accorgiamo di cosa si muove e quindi agiamo in modo meccanico, non umano. Quindi la prima cosa è “avvertire” ciò che avviene.**

**Avvertire ma anche “conoscere”:  
distinguere il bene e il male, perché in  
noi c'è un sentimento buono e un  
sentimento cattivo, c'è lo Spirito del  
Signore che ci costruisce, ci edifica a  
immagine del Figlio e c'è lo spirito  
opposto che ci distrugge.**

**Come facciamo a capire quando ci parla il male (il nemico della nostra natura) e quando ci parla Dio?**

# 1. 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).**

**Quando infatti ti lasci dominare dagli istinti, il (tuo) nemico, quello interiore con cui bisogna coabitare, parla al cuore con il linguaggio del piacere. Ma questa dinamica è apparente e cessa dopo l'azione, ti lascia più vuoto e deluso di prima. Pensiamo alla narrazione di Gn.3,6: il male deve sempre apparire come un bene, se no chi lo fa?**

**E le altre voci cosa dicono? In questa situazione Dio invece parla col rimorso, che è un dispiacere o disagio interiore. Se ascolti queste voci comprenderai le conseguenze di quanto ti stai procurando con le tue mani.**

**Quando facciamo il male, il linguaggio del piacere apparente è dal nemico, quello del dispiacere da Dio: “il primo ti vuole far perdere, il secondo desidera salvarti”!**

**Il male cerca sempre di apparire bene ma alla fine dice solo bugie e ti ipnotizza. Non mantiene ciò che promette e ti usa. Ti lascia un’insoddisfazione che cresce. È la logica della droga: per fare effetto il piacere ha sempre bisogno di una dose in più!**

**Il piacere soddisfa i tuoi bisogni egoistici, spesso ti fa usare l'altro e non esiste la logica della gratuità e del dono in questo tipo di dinamiche, la felicità nasce invece da una relazione: si vive per gli altri, ci si apre a se stessi ed è apertura verso Dio.**

## 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).**

**Quando ti impegni a cambiare vita,  
lasciando piaceri o abitudini che ti  
svuotano e ti umiliano, come parlano le  
voci interne del nemico, quelle che ci  
vogliono dividere e come parlano invece le  
voci del bene?**

**“Il nemico della natura umana”, come lo definisce Ignazio di Loyola, quando decidiamo di fare il bene o semplicemente di cambiare vita o abbandonare alcune dipendenze, cambia la sua strategia: ti fa apparire male il bene, per confonderti e lasciare i buoni propositi; ti inganna con mille ragioni, ti fa sentire senza forza, triste, incerto, scoraggiato... perché cambiare vita, liberarsi dalle dipendenze che attanagliano la vita per fare il bene sembra impossibile?**

**Essere tentato non è peccato (l'allontanamento e la rottura della relazione con Dio), anzi la tentazione inizia quando vuoi fare il bene. Il libro del Siracide è fin troppo chiaro: “Figlio se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione” (Sir 2,1).**

**Rimane una domanda da farsi: come faccio a distinguere le due voci? Dal risultato! Dai frutti! Una ti blocca e ti confonde e l'altro ti spinge ad "andare avanti" nel cammino della libertà e di ricerca della pace interiore.**

### 3. REGOLA

**Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, Dio ti parla con la consolazione spirituale. (E.S., n. 316).**

**La domanda da pormi è la seguente:  
quando voglio cambiare vita e fare il bene  
mi devo chiedere: come parla Dio? Come  
posso capire che quello che sto vivendo e  
facendo sia relazionato con Chi mi dà la  
vita?**

**I sentimenti che ascolti nel cuore sono quelli di amore per la fonte della vita e delle sue creature. Una specie di armonia con te, gli altri e la creazione. Oltre al male che nel mondo c'è, si inizia anche a vedere il bene e a riconoscere gli amici di Dio in cammino con te. Amare è “ri-cordare” l'altro, “portarlo-nel-cuore”. Su questa memoria si dovrebbe basare ogni azione.**

**Scrive Silvano Fausti: “Se ami, il tuo piacere è piacere all'altro, che diventa norma del tuo sentire, pensare e agire”.**

**La consolazione la puoi riconoscere anche dai frutti. Paolo ne parla nella lettera ai Galati, al cap. 5,22.**

**Questi frutti sono:**

**amore,**

**gioia,**

**pace,**

**pazienza,**

**benevolenza,**

**bontà,**

**fedeltà,**

**mitezza,**

**dominio di sé;**

**Poi aggiunge: “contro queste cose non c’è legge”.**

**Inoltre nella lettera ai Corinti (13,4-8), Paolo elenca le 14 caratteristiche della consolazione che è pienezza di amore profondo:**

**L'amore, scrive l'Apostolo, "è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine".**

**Per capire il termine di consolazione tenete presente la parola consolare, vuol dire stare con uno che non è solo, ed è tipico dello Spirito Santo che è il Paraclito, colui che sta con te, paracaleo, è l'avvocato difensore, colui che ti difende, ed è tipico di Dio, che è relazione, che è amore, che è l'Emmanuele, Dio con noi, è tipico di Dio consolare. La consolazione è il linguaggio tipico dello Spirito di Dio che è con noi e non ci lascia soli.**

## 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)**

Le voci che disgregano e dividono il nostro cuore producono come conseguenza la desolazione. Sono le voci (attenzione a non spaventarsi troppo) del diavolo, che dal greco significa “divisore”. La sua azione, contraria a quella del Dio-con-noi, Colui che consola, ti divide dalla sua “compagnia”, ti lascia de-solato, abbandonato, con sentimenti di tristezza.

Il nemico prima ti divide da Dio, poi da e in te stesso, poi dagli altri e infine dalla creazione. “Così – è stato scritto dal p. Fausti – separato da Dio, di cui sei immagine, perdi la tua identità e rompendo la tua relazione che ti fa vivere, quella tra te come creatura e il tuo Creatore, si spezzano anche le altre”.

*A chi è in desolazione*<sup>[22]</sup> generalmente si raccomanda di non prendere decisioni, di procrastinare più che si può la scelta, di non recedere dalle decisioni prese precedentemente in tempo di consolazione; piuttosto si raccomanda di cambiare se stessi, di opporsi alla desolazione – cioè di reagire in direzione opposta a quella suggerita dallo stato d'animo –, di insistere nella fiducia in Dio che non abbandona mai nessuno, di pensare di poter operare molto con la grazia di Dio, di gestire il momento negativo attraverso un saggio esercizio della pazienza e di attesa della futura consolazione e di analizzare i motivi che possono averlo indotto nello stato di desolazione e i fini per cui Dio può permettere tale stato (colpe nostre? aiuto a prendere coscienza di chi siamo e di quanto valiamo per noi stessi? prova per esercitare l'umiltà e crescere in essa?...).

*A chi, invece, viene a trovarsi in consolazione* si consiglia di umiliarsi nel ricordo di quanto poco valga senza la grazia di Dio, di pensare alla desolazione che probabilmente arriverà in un futuro più o meno lontano in modo tale da non esaltarsi nelle prospere situazioni come non ci si deve abbattere nelle situazioni avverse, e di saper approfittare del momento favorevole per... mettere legna in cascina, cioè per fare provviste in previsione del tempo... delle vacche magre. Si tratta, in fondo di trovare l'equilibrio, il "giusto mezzo", quella posizione nella quale è più facile operare l'integrazione e l'armonizzazione di tutto, valorizzando il positivo in una visione sintetica e unitaria come è proprio di un discernimento spirituale rettamente condotto.

# PASTORALE E DISCERNIMENTO

La “pastorale”, che si occupa della formazione alla vita cristiana, è *l'arte di educare al discernimento*. Ogni persona deve essere responsabile di sé e delle proprie azioni, discernere il bene dal male, conoscere la propria destinazione unica e irripetibile in questo mondo. A questo dovrebbe aiutare il servizio pastorale.

Educare significa *e-ducere*, “tirar-fuori”. E' il paziente lavoro “maieutico” di una levatrice che, senza traumi e in modo naturale, aiuta a venire alla luce l'uomo nuovo che è in ciascuno di noi. E' la nascita dell'uomo libero, “poema” di Dio, figlio creato e salvato nel Figlio (Ef 2,10).