

ASCOLTA IL TUO CUORE

Dio parla in tanti modi, anche nel profondo del nostro cuore, attraverso i sentimenti che si muovono dentro di noi. Imparare a distinguerli ci apre al discernimento.

Scheda 7.a

Introduzione



L'arte del discernimento è una eredità preziosa che la Chiesa ci ha consegnato attraverso i diversi Padri spirituali che ne hanno saputo indicare la via. Non è facile discernere, cioè distinguere, fare chiarezza in quello che ci abita, tra i pensieri, i sentimenti, le varie possibilità di scelta che abbiamo. Ma è più che mai urgente offrire piccole e semplici indicazioni perché tra la confusione interiore e le più svariate proposte esterne, un giovane possa orientarsi al meglio per poter cogliere ciò che è veramente buono, vero e bello. Il discernimento si impara attraverso un paziente e continuo esercizio di ascolto di sé, alla luce della Parola che tutto illumina, nel confronto sapiente con chi ci può guidare perché più esperto nelle vie dello Spirito. Il discernimento infatti ha a che fare sempre con l'azione dello Spirito Santo che ci abita, che ci parla, che ci conduce. La docilità allo Spirito è l'elemento fondamentale per cogliere la verità di noi.

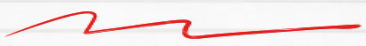
Come ci parla lo Spirito Santo?

Sicuramente attraverso la Parola di Dio accolta con fede, approfondita con pazienza, interiorizzata con amore, seguita con fiducia.

Lo Spirito parla anche attraverso la Chiesa, la voce dei suoi pastori, il magistero ufficiale, gli eventi che essa vive e ci propone.

Ma lo Spirito ha anche una via privilegiata, personale, con la quale giunge a ciascuno di noi: la nostra interiorità. S. Agostino amava parlare di un Maestro interiore. S. Ignazio ha indicato delle regole ben precise per imparare a distinguere lo spirito del male dallo Spirito buono: l'uno ci porta alla desolazione, al turbamento, alla tristezza, allo scoraggiamento; l'altro ci dona la consolazione, la forza, il coraggio, la pace.

Ecco perché diventa importante allora imparare ad ascoltarsi, a decifrare i movimenti interiori, a dare voce a ciò che si agita dentro di noi, a riconoscere quali dei nostri sentimenti ci rivelano la voce di Dio e quali invece sono frutto di scelte sbagliate o di tendenze al male.



Riflessione

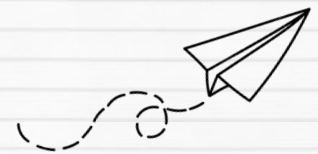


Una regola sta alla base del discernimento in qualsiasi stato di vita e situazione: "In tempo di desolazione non si facciano mai mutamenti, ma si resti saldi e costanti nei propositi e nelle decisioni che si avevano nel tempo della consolazione" (S. Ignazio di Loyola). Le decisioni vanno prese solo quando dentro di noi c'è chiarezza, sufficiente pace per procedere, una buona dose di tranquillità che ci consente di scegliere senza essere condizionati da pressioni o da paure. Ma è necessario sapersi guardare dentro con verità per riconoscere a che punto

Libri



◆ *L'alchimista*
(Paolo Coelho)



Audio



◆ *L'essenziale*
(Marco Mengoni)

◆ *L'isola che non c'è*
(Edoardo Bennato)

◆ *Ascolta il tuo cuore*
(Laura Pausini)

◆ *Ho cambiato i piani*
(Arisa)



siamo nel nostro cammino e che cosa dicono i sentimenti che proviamo nel profondo. I nostri sentimenti (più dei pensieri) ci dicono cosa veramente stiamo vivendo. Attenzione a non confondere sentimenti ed emozioni perché i primi sono stati d'animo duraturi, profondi, rivelatori di ciò che siamo, le seconde invece sono movimenti passeggeri dell'animo, fluttuanti e incostanti, superficiali e non affidabili.

Vagliare i sentimenti più profondi ci aiuta a comprendere e discernere la voce di Dio e quella del nemico e ad individuare la strada da percorrere.

S. Ignazio ci aiuta individuando due situazioni vitali nelle quali possiamo trovarci: chi va di male in peggio e chi invece cammina verso il bene.

Se stiamo in un momento della vita o trattiamo di un ambito della nostra vita in cui stiamo andando sempre peggio e ci stiamo allontanando sempre più dal Signore, lo "spirito cattivo" -ci dice Ignazio- cercherà di incoraggiarci in questa via del male "proponendoci piaceri apparenti,... per meglio mantenerci e farci crescere nei nostri vizi e peccati". È tipico di questa situazione la "voce nemica" che minimizza il male fatto, che lo autogiustifica, che mi dici "tanto posso smettere quando voglio", "tanto non faccio male a nessuno", "tanto lo fanno tutti". Oppure che improvvisamente mi dice: "tanto ormai sei spacciato, ormai non puoi fare a meno di fare così". Si tratta sempre di una accusa perché ci giudica incapaci di andare avanti senza peccare e ci sta dicendo che Dio non mi salverà da questo peccato. Nella stessa situazione -continua Ignazio- lo spirito buono "stimola al rimorso la coscienza con il giudizio della ragione". Cioè per esempio mi fa capire che il male non solo è male ma "fa male". Mi fa capire che non ho bisogno di fare il male per andare avanti. Mi fa capire che questo male che faccio contraddice il desiderio più profondo del mio cuore, cioè che questo male mi provoca una contraddizione interna, una divisione, una tristezza.

Se scelgo di ascoltare lo "spirito buono" e cambio rotta, allora mi trovo in una seconda "situazione vitale" che Ignazio chiama "il procedere di bene in meglio". Da notare che per trovarmi in questa nuova situazione non ho bisogno di essere "un santo". Basta che la mia "freccia", anche piccola, anche lontana e tremolante, desideri puntare verso Dio. Posso essere anche il buon ladrone. Ebbene in questa nuova situazione, il meccanismo precedente si inverte. Ignazio dice: "In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti". In questo caso si scatenano le accuse del tipo: "non potrai continuare così", "ci sono delle cose più urgenti da fare e che contano di più", "se gli dai un dito Dio poi ti chiede il braccio", "se vai avanti perdi la tua autonomia e perdi il controllo su te stesso", "è tutta una montatura ideologica che ti sei costruito", "sei stato influenzato da un contesto che non ti fa essere te stesso", "nel fondo fai questa strada per puro egoismo", "quanto tempo stai buttando via!", "stai basando la tua vita su chiacchiere", "nessuno ci crede veramente a queste cose", "tanto Dio non potrà mai perdonare ciò che hai fatto", "Dio ha altro da fare che pensare a te", "Se davvero Dio ti amasse avrebbe fatto di più per te", "ormai è troppo tardi", "la tua vita è già segnata e già sbagliata in partenza", "nel fondo sei terribilmente solo".

Sempre in questa stessa situazione in cui camminiamo verso il bene, Ignazio dice: "È proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimuovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene".

In seguito Ignazio, sempre nella prospettiva di chi cammina verso il bene (cioè fondamentalmente di chi si mette in preghiera), passa a definire meglio la grammatica di base del discernimento spirituale. I sentimenti lasciati dallo spirito buono li raduna sotto l'etichetta complessiva di "consolazione" e i sentimenti lasciati dallo spirito cattivo li raduna sotto l'etichetta complessiva di "desolazione".

La figura di Pietro ci può aiutare a vedere plasticamente quali sono i sentimenti attraverso i quali Dio ci parla. Alcune volte possiamo considerare l'entusiasmo come un aspetto positivo e la tristezza come uno negativo, senza andare alla radice del nostro sentire. La vicenda di Pietro ci mostra come entrambi possono essere visti in modo contrario perché rivelano la motivazione profonda del cuore. Anche Pietro ha dovuto imparare a guardarsi dentro con onestà, lasciandosi raggiungere dallo sguardo illuminante e guaritore di Gesù.

Mt 16,21-23: L'irruenza di Pietro, che potrebbe sembrare un buon atteggiamento nei confronti di Gesù, in effetti nasconde una chiusura verso il Suo messaggio e una difesa della Sua incolumità senza comprendere il



valore grande dell'offerta del Maestro per la salvezza di tutti. Forse, sotto sotto, Pietro vive un po' di paura verso tutto ciò che si può prospettare come "croce" e cerca di evitarlo, più che a Gesù, a se stesso. Così come succederà nel momento tragico del tradimento.

Gv 13,36-38: L'annuncio del tradimento di Pietro evidenzia la profonda conoscenza da parte di Gesù del cuore del suo discepolo. Anche se esteriormente esprime coraggio e disponibilità a donare la vita per lui, in fondo vive ancora il timore di dover metterci la faccia e di rischiare per testimoniare. Pietro saprà superare questi sentimenti solo quando conoscerà l'amore smisurato di Gesù ed accoglierà il dono del Suo Spirito che vince ogni paura.

Lc 22,56-62: Lo sguardo di Gesù tocca il cuore di Pietro e suscita un forte dolore che scaturisce in un pianto diretto. Quanta grazia in queste lacrime! Pietro sperimenta una tristezza che purifica dai sentimenti di orgoglio e di facile ma leggero entusiasmo, e segna l'inizio di un amore più maturo e responsabile.



Testimoni e Citazioni

S. IGNAZIO DI LOYOLA

Dagli «Atti» raccolti da Ludovico Consalvo dalla bocca di sant'Ignazio

(Cap. 1, 5-9; Acta SS. Iulii, 7, 1868, 647)

Provate gli spiriti se sono da Dio

«Essendo stato appassionato divoratore di romanzi e d'altri libri fantasiosi sulle imprese mirabolanti di celebri personaggi, quando cominciai a sentirmi in via di guarigione, Ignazio domandò che gliene fossero dati alcuni tanto per ingannare il tempo. Ma nella casa, dove era ricoverato, non si trovò alcun libro di quel genere, per cui gliene furono dati due intitolati «Vita di Cristo» e «Florilegio di santi», ambedue nella lingua materna.

Si mise a leggerli e rileggerli, e man mano che assimilava il loro contenuto, sentiva nascere in sé un certo interesse ai temi ivi trattati. Ma spesso la sua mente ritornava a tutto quel mondo immaginoso descritto dalle letture precedenti. In questo complesso gioco di sollecitazioni si inserì l'azione di Dio misericordioso.

Infatti, mentre leggeva la vita di Cristo nostro Signore e dei santi, pensava dentro di sé e così si interrogava: «E se facessi anch'io quello che ha fatto san Francesco; e se imitassi l'esempio di san Domenico?». Queste considerazioni duravano anche abbastanza a lungo avvicinandosi con quelle di carattere mondano. Un tale susseguirsi di stati d'animo lo occupò per molto tempo. Ma tra le prime e le seconde vi era una differenza. Quando pensava alle cose del mondo era preso da grande piacere; poi subito dopo quando, stanco, le abbandonava, si ritrovava triste e inaridito. Invece quando immaginava di dover condividere le austerità che aveva visto mettere in pratica dai santi, allora non solo provava piacere mentre vi pensava, ma la gioia continuava anche dopo. Tuttavia egli non avvertiva né dava peso a questa differenza fino a che, aperti un giorno gli occhi della mente, incominciò a riflettere attentamente sulle esperienze interiori che gli causavano tristezza e sulle altre che gli portavano gioia.

Fu la prima meditazione intorno alle cose spirituali. In seguito, addentratosi ormai negli esercizi spirituali, constatò che proprio da qui aveva cominciato a comprendere quello che insegnò ai suoi sulla diversità degli spiriti. »



ADOLESCENTI

Trovare due immagini di un labirinto e consegnarle ai ragazzi. La prima volta i ragazzi dovranno uscire dal labirinto da soli senza alcun aiuto. La seconda volta dovranno uscire dal labirinto a coppie, uno dei due dovrà essere bendato mentre l'altro dovrà aiutarlo solo a voce e poi viceversa. Al termine i catechisti dovranno spiegare ai ragazzi che il discernimento non ci conduce all'uscita del labirinto dei nostri dubbi se non si è chiari con se stessi e soprattutto non può essere fatto completamente da soli.

Fai un elenco dei sentimenti che provi in questo periodo: metti sotto due colonne rispettivamente tutto ciò che senti come "consolazione" e ciò che senti come "desolazione".

Prova a descrivere ciò che vivi scrivendo una lettera a una persona che potrebbe essere per te una guida spirituale.

GIOVANI

- * Quale strada ti sembra di percorrere in questo periodo? Quella del "di bene in meglio" o quella del "di male in peggio"?
- * Ti sei chiesto perché?
- * Riesci a fare chiarezza in ciò che senti o vivi più spesso nella confusione?
- * Hai mai chiesto aiuto a qualcuno?

Preghiera

Preghiera di Papa s. Paolo VI



Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore nuovo,
che ravvivi in noi tutti
i doni da te ricevuti
con la gioia di essere Cristiani,
un cuore nuovo
sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore puro,
allenato ad amare Dio,
un cuore puro,
che non conosca il male
se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo;
un cuore puro,
come quello di un fanciullo,
capace di entusiasinarsi
e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore grande,
aperto alla tua silenziosa
e potente parola ispiratrice,
e chiuso ad ogni meschina ambizione,
un cuore grande e forte ad amare tutti,
a tutti servire, con tutti soffrire;
un cuore grande, forte,
solo beato di palpitare col cuore di Dio.