



## TERZO INCONTRO DOMENICA 27 DICEMBRE 2015

### IL DISCERNIMENTO SPIRITUALE PER ORIENTARSI NELLA STANZA INTERIORE. L'ESAME DI COSCIENZA

#### **b. Chiede di fermarsi e ricordare quanto abbiamo vissuto.**

È un esercizio di memoria che oggi è poco valorizzato perché si preferisce correre sempre avanti dimenticando in fretta il passato. Non basta uno sguardo frettoloso e superficiale su quanto abbiamo vissuto. È importante fermarci sui fatti e le scelte concrete e chiederci cosa ci ha spinto a farli. Un'attenzione particolare va riservata a comportamenti e scelte rilevanti che hanno delle conseguenze significative per noi e per le altre persone.

#### **c. Si conclude con una valutazione finale.**

L'esame dei fatti della vita deve giungere a delle conclusioni in coscienza e alla luce della Parola di Dio, chiedendoci, ad esempio:

- se quanto abbiamo vissuto ci sembra sia stato guidato dallo Spirito Santo
- se siamo stati, invece, condizionati dalle tentazioni del demonio e da quali tentazioni
- se ci restano in noi dubbi e interrogativi da chiarire.

#### **d. È un modo cristiano per concludere le giornate**

Un momento particolarmente utile per l'esame di coscienza è la sera, come conclusione della giornata. Ogni giorno, infatti, è un dono della Provvidenza di Dio ed è importante fermarci per verificare come abbiamo usato i nostri talenti in attesa dell'ultimo giorno quando saremo chiamati a fare il bilancio definitivo.

La preghiera di Compieta ci aiuta concludere in questo modo la giornata; con l'esame di coscienza, consegnando a Dio quanto abbiamo vissuto, chiedendo perdono per i peccati affidandoci alle sue braccia nel riposo.

#### **DOMANDE PER LA RIFLESSIONE PERSONALE.**

- Quali frasi dei brani della Parola di Dio ci toccano più personalmente e profondamente?
- Mi pare di aver capito cosa sia il discernimento spirituale e mi sembra importante per la mia vita? Perché?
- Mi dò del tempo per fare l'esame di coscienza ricordando le esperienze fatte? L'ho trovato importante? Perché?
- Ci sono, in questo momento della mia vita, dei punti su cui sentirei il bisogno di capirmi meglio? Quali? Li sto affrontando?

#### **Dalla Lettera di San Paolo Apostolo ai Romani (12, 1-2)**

*Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.*

#### **Dalla Lettera di San Paolo Apostolo a Tito (2,11-15)**

*È apparsa infatti la grazia di Dio, che porta salvezza a tutti gli uomini e ci insegna a rinnegare l'empietà e i desideri mondani e a vivere in questo mondo con sobrietà, con giustizia e con pietà, nell'attesa della beata speranza e della manifestazione della gloria del nostro grande Dio e salvatore Gesù Cristo. Egli ha dato se stesso per noi, per riscattarci da ogni iniquità e formare per sé un popolo puro che gli appartenga, pieno di zelo per le opere buone. Questo devi insegnare, raccomandare e rimproverare con tutta autorità. Nessuno ti disprezzi!*

#### **Dal Salmo 119, (100-106)**

*Sono più saggio di tutti i miei maestri,  
perché medito i tuoi insegnamenti.  
Ho più intelligenza degli anziani,  
perché custodisco i tuoi precetti.  
Tengo lontani i miei piedi da ogni cattivo sentiero,  
per osservare la tua parola.  
Non mi allontano dai tuoi giudizi,  
perché sei tu a istruirmi.  
Quanto sono dolci al mio palato le tue promesse,  
più del miele per la mia bocca.  
I tuoi precetti mi danno intelligenza,  
perciò odio ogni falso sentiero.  
Lampada per i miei passi è la tua parola,  
luce sul mio cammino.  
Ho giurato, e lo confermo,  
di osservare i tuoi giusti giudizi.*

#### **Dalla Lettera agli Ebrei (4,12-13)**

*Infatti la parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore. Non vi è creatura che possa nascondersi davanti a Dio, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi di colui al quale noi dobbiamo rendere conto.*

## 1. QUANTO ABBIAMO VISTO FINORA

Ognuno ha una sua "stanza interiore" che la Sacra Scrittura chiama anche "cuore" e la tradizione cristiana "coscienza". È lì che noi prendiamo con la nostra libertà tutte le decisioni, giuste o sbagliate. Per la nostra vita importanti sono le decisioni perché ci incamminano verso una certa strada con tutte le conseguenze. Se sono piccole hanno conseguenze piccole; se sono grandi hanno a volte conseguenze dalle quali non si può più tornare indietro.

Nella stanza interiore abbiamo due ospiti che influenzano la nostra libertà: il demonio con le sue tentazioni e lo Spirito Santo di Gesù con le sue ispirazioni ci dà luce e forza.

Dopo il battesimo, la vita del cristiano è come l'esperienza dell'esodo degli ebrei: un cammino dalla schiavitù alla libertà; dalla schiavitù delle tentazioni, che trascinano ai vizi e al peccato, verso la libertà che ha vissuto Gesù, la libertà di vivere per amore secondo il comandamento che ci ha lasciato. In questo cammino la nostra libertà è ostacolata dalle tentazioni del demonio e, invece, aiutata e rafforzata dallo Spirito Santo. È decisivo saper riconoscere le tentazioni per lottare contro di esse, come ha fatto Gesù nel deserto. E riconoscere le ispirazioni e gli aiuti dello Spirito Santo per seguirli. Per saperle riconoscere è necessario un esercizio interiore che si chiama "discernimento spirituale".

## 2. IL DISCERNIMENTO SPIRITUALE

S. Paolo mette in guardia i cristiani, che a Roma vivevano in una città pagana, dal rischio di lasciarsi influenzare dalla mentalità della maggioranza. facendo confusione tra ciò che è bene e male. Li invita invece a "discernere"; ad avere, cioè, una coscienza illuminata che fa loro riconoscere la volontà di Dio sulla loro vita e ciò che è "buono, gradito a Dio e perfetto".

A differenza dei pagani che vivevano nella confusione interiore, i cristiani avevano ricevuto la luce della Parola di Gesù e del suo Santo Spirito. Per questo sapevano mettere ordine dentro di loro distinguendo i sentimenti, i pensieri e i desideri che erano inquinati dalle tentazioni del demonio e quelli che erano secondo il Vangelo ed erano suggeriti dallo Spirito Santo. Questo esercizio di discernimento spirituale non era facile perché erano in minoranza e dovevano, di conseguenza, pensare e agire controcorrente. Anche in questo tempo, un cristiano si trova spesso in minoranza rispetto alla mentalità delle persone tra cui vive e lavora. Per questo è particolarmente importante l'esercizio del discernimento spirituale per non restare nella confusione interiore e fare scelte contrarie al Vangelo. Il discernimento aiuta ad uscire dalla confusione della coscienza sotto influenza della mentalità corrente che mescola bene e male come se tutto fosse lo stesso; è il soggettivismo morale.

Quando abbiamo più chiarezza e convinzione dentro di noi, è più facile prendere decisioni anche se sono controcorrente. Troviamo la forza nello Spirito Santo.

Diamo alcune indicazioni più pratiche per imparare il discernimento spirituale.

## 3. COLTIVARE IL DESIDERIO PROFONDO DI SEGUIRE GESÙ NELLA VITA DELLA LIBERTÀ E DELLA SANTITÀ

La prima condizione per imparare il discernimento spirituale è avere il desiderio di viverlo dentro di noi.

S. Paolo, scrivendo a Tito, così parla della nascita di Gesù: "È apparsa la grazia di Dio, che porta salvezza a tutti gli uomini e ci insegna a rinnegare l'empietà e i desideri mondani e a vivere in questo mondo con sobrietà, con giustizia e con pietà, nell'attesa della beata speranza e della manifestazione della gloria del nostro grande Dio e salvatore Gesù Cristo". Gesù ci rivela tutto il cuore e il pensiero di Dio, senza più ombre. La sua Parola è la luce che fa chiarezza ai nostri passi per non andare nei sentieri dell'empietà e del male e seguire, invece, i passi di Gesù che ci portano, al termine della vita, ad entrare nella gloria del nostro Dio e di Gesù. Davanti a Gesù siamo chiamati ad una scelta decisiva. C'è chi chiude gli occhi davanti alla sua luce e preferisce vivere nella confusione e nella superficialità della sua coscienza. C'è chi sente il desiderio profondo di seguirlo senza compromessi cercando di portare sempre più chiarezza dentro di sé per assomigliare a lui.

L'esercizio del discernimento spirituale è sostenuto da questo desiderio; dalla volontà, cioè, di non adagiarsi nel compromesso ma di vedere sempre più chiaro dentro di noi per essere come Gesù.

## 4. UN AIUTO AL DISCERNIMENTO SPIRITUALE: L'ESAME DI COSCIENZA

L'esame di coscienza sarebbe più esatto chiamarlo "esame della vita passata". Si fa, infatti, fermandoci per ricordare quello che abbiamo vissuto e "discernere" quello che è stato secondo il Vangelo e quello che è stato contrario.

Diamo qualche indicazione concreta per l'esame di coscienza.

### a. Va fatto alla luce della Parola di Dio.

Come scrive la lettera agli Ebrei, la Parola di Dio è come una spada che penetra nel più di noi stessi e porta chiarezza nei sentimenti, nelle motivazioni e nei desideri più intimi che ci hanno spinto a certi comportamenti. Per questo è importante che noi abbiamo amore per la Parola di Dio e che la ascoltiamo e mediamo frequentemente. Allora certe frasi tornano alla nostra memoria in tanti momenti della nostra vita e ci aiutano a capire e valutare come abbiamo vissuto.