



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.