

SESTA SETTIMANA  
ENTRARE NELLA GIOIA DELLA RISURREZIONE  
DI GESÙ; IL DISCERNIMENTO DEGLI SPIRITI  
E PRENDERE DECISIONI

La sesta settimana include una lettura sul discernimento degli spiriti e su come usare il discernimento nel prendere decisioni.

Inoltre essa prepara la strada alla preghiera quotidiana della settimana entrante sulla risurrezione di Gesù e sulle sue apparizioni ai discepoli.

Innanzitutto, però, come è andata la preghiera nella settimana scorsa? Come ti sei sentito durante la preghiera? Non tutte le emozioni di per sé non positive che affiorano nella preghiera sono necessariamente indesiderabili. Possono essere molto utili e in realtà venire dal Signore. Nel pregare sulla passione, a esempio, posso sentire tristezza perché Gesù soffre; posso provare un'angoscia che mi fa condividere la sua angoscia durante la passione. Posso perfino avere lacrime per ciò che sopporta a causa dei miei peccati. Posso sentire paura o ripugnanza a meditare sulla passione. Queste emozioni, però, possono unirmi più strettamente a Gesù nella preghiera. Sono buone, non cattive.

Il criterio di valutazione per i pensieri e specialmente i sentimenti che affiorano nella preghiera, è il seguente: hanno contribuito a facilitare il mio rapporto con Gesù oppure no? Mi hanno unito più strettamente, più facilmente a lui? Alcune persone possono credere che la loro preghiera è andata male mentre invece è andata bene.

## *Lettura sul discernimento spirituale*

«Concedi al tuo servo un cuore docile perché sappia rendere giustizia al tuo popolo e sappia distinguere il bene dal male» (1Re 3,9). Questa era la preghiera di Salomone. Il Signore si compiacque di dargli «il discernimento nel giudicare» [ibid, v. 11]. Il discernimento – sia nel distinguere il bene dal male, un bene migliore da uno minore, o ancora la capacità di scoprire ciò che Dio vuole da noi in ogni situazione – può venire solo nella preghiera. San Paolo non lascia dubbi in proposito: «L'uomo naturale però non comprende le cose dello Spirito di Dio; esse sono follia per lui e non è capace di intenderle, perché se ne può giudicare solo per mezzo dello Spirito. L'uomo spirituale invece giudica ogni cosa... Ora, noi abbiamo il pensiero di Cristo» (1Cor 2,14-16). Avere il pensiero di Cristo: soltanto nella preghiera possiamo conoscere Gesù, sapere quale sia il suo pensiero su qualsiasi cosa.

### *1. Il discernimento spirituale*

Il discernimento spirituale è il processo che, con la preghiera mi permette di esaminare, attraverso l'amore e nella luce della fede, la natura della mia esperienza. Questo particolare impulso o questa idea, questo piano o progetto, questa parola, vengono dal Signore oppure no? Dallo Spirito di Gesù o da qualche altra fonte? Il sapere da dove provengono un particolare pensiero, un progetto, o una parola, mi può aiutare a prendere una decisione; voglio perseguire e portare a termine ciò che viene dallo

Spirito Santo. E voglio respingere ed evitare ciò che viene da altri spiriti.

Paolo applica il discernimento degli spiriti con le varie comunità a cui scrive. E predica il discernimento (Fil 1, 9-11). Siate «guidati dallo Spirito di Dio» (Rm 8,14); «Comportatevi perciò come figli della luce... Cercate ciò che è gradito al Signore» (Et 5,8-10; cf 5,17). Il principale criterio di discernimento usato da Paolo è la relazione personale con Gesù Cristo (1Cor 12,3; 23,3). La stessa cosa si può dire del Vangelo di Giovanni e delle sue lettere: «Da questo potete riconoscere lo Spirito di Dio: ogni spirito che riconosce che Gesù Cristo è venuto nella carne, è da Dio; ogni spirito che non riconosce Gesù, non è da Dio» (1Gv 4,2-3).

Molto spesso, il mio miglior criterio di giudizio sull'origine di un pensiero, di una proposta d'azione, o di un impulso interiore, sarà ciò che sant'Ignazio di Loyola chiama «consolazione». Che cosa intende per consolazione? Sperimento la consolazione ogni volta che incomincio a infiammarmi d'amore per Dio, quando non posso amare niente o nessuno al mondo tranne il Signore e Creatore di tutti, oppure quando verso lacrime di dolore per le sofferenze e la morte del Signore o per i miei peccati e quelli del mondo. Infine per consolazione si può intendere percezione della crescita nella fede di speranza e di fiducia in Dio, di amore, e anche la letizia interiore che mi attira verso le cose dello Spirito donandomi tranquillità e pace nel Signore. In breve: un pensiero, un piano, un sentimento o un impulso mi danno consolazione quando mi fanno sentire più vicino al Signore, mi

facilitano il rapporto con lui, nell'incontrarlo, nel rimanere unito a Gesù.

Per coloro che cercano di vivere una vita cristiana, che si sforzano di vivere secondo lo Spirito Santo, la consolazione è un utile criterio di valutazione dell'esperienza inferiore. Quando io sono a tu per tu col Signore nella preghiera e lo fisso con gli occhi della fede, della fiducia e dell'amore, in quale armonia mi sento con lui riguardo a quella particolare idea, a quel progetto, a quello stimolo? Quando contemplo Gesù, offrendogli quel particolare pensiero o impulso, come mi sento nel mio rapporto con lui? Ho la sensazione di essere nel giusto, provo una certa pace, o magari perfino felicità, gioia, presentando al Signore una data cosa? Se essa mi dà ciò che Ignazio chiama consolazione, è segno che viene da lui.

Ignazio chiama «desolazione» tutto ciò che sembra separarmi dal Signore: tentazioni di peccare o di allontanarmi da Dio in qualsiasi modo, tristezza del cuore e della mente, confusione, tutto quanto provoca sfiducia in Dio, mancanza di fede e di speranza, freddezza nell'amore. In breve, la desolazione è il contrario della consolazione. È desolazione quella che Giovanni della Croce chiama «la notte oscura»? No. lo posso, nella notte oscura della preghiera, avere consolazione e desolazione in momenti diversi. La notte scura è spesso, in realtà, un tempo di vera pace e riposo nel Signore, in cui si è contenti di stare uniti a lui nel buio, e perciò è un tempo di consolazione.

Il mio discernimento non sarà infallibile. Anch'esso ha spesso bisogno di essere vagliato, di un controllo, di una

valutazione e magari di una revisione. Nel discernimento, e specialmente nel discernere il discernimento stesso, talvolta possono essere utili un amico che sa pregare, un confessore fisso, o un direttore spirituale.

## *2. Discernimento e capacità di prendere decisioni*

Supponiamo che io abbia bisogno di comprendere la volontà di Dio in una questione importante che mi riguarda. Ho già raccolto i dati pertinenti, le informazioni importanti. Forse - come è opportuno - ho anche consultato una o due altre persone. Comunque ora ho approfondito adeguatamente il problema. Rimango però incapace di decidere; non so ancora che cosa il Signore voglia da me in questo caso particolare. Avevo già pregato perché il Signore mi concedesse la sua luce e la sua guida quando raccogliavo i dati, consultavo persone, libri o documenti, consideravo i pro e i contro. Ora metto la decisione da prendere davanti al Signore, in modo esplicito, e vedo un po' che cosa vuole che io faccia.

Gesù è il Signore della mia vita, così voglio decidere sotto la sua signoria. In una breve contemplazione, in cui guardo con fede ed amore il Signore, cerco di pensare con lui al mio problema, ma senza razionalizzare troppo, parlandone con Dio nella preghiera, una manifestazione del suo amore per me. Con Gesù, guardandolo - per così dire - negli occhi, contemplandolo, rifletto sulle possibili alternative, sulle mie scelte rispetto al caso in questione e le presento a Gesù, una per volta. Esamino quello che sento riguardo a ciascuna di esse nel contesto del mio rapporto con Dio.

Di solito, in un tempo più o meno lungo a seconda dell'importanza della decisione da prendere, arriverò a una conclusione. Presento al Signore tutte le scelte, una o due volte al giorno, per pochi minuti, cercando di capire quale sia la fonte (spirito buono o no) di ciascuna. Faccio questo in modo esplicito, convinto che Gesù si prende cura amorosamente di me, cercando di scoprire davvero ciò che vuole, consultando con serietà e con fiducia.

Dopo un poco, o forse fin dall'inizio, proverò consolazione riguardo a una delle scelte. Guardando "il Signore negli occhi", proverò costantemente in riferimento a quella l'impressione che sia conveniente, corretta, giusta. O magari sperimenterò una pace costante e un'armonia interiore. È segno che quella particolare scelta viene dallo spirito buono.

La chiave, dunque, è questa: Fino a che punto mi sento a posto e a mio agio alla presenza del Signore, rispetto a ciascuna delle alternative? Ma come esserne sicuro? Probabilmente non raggiungerò la certezza completa. Posso attenermi alla mia conclusione (che quella data decisione è l'unica da prendere) per alcuni giorni, saggiandola, presentandola al Signore in cerca di conferma, per vedere se viene davvero da lui. In caso positivo, la consolazione continuerà. Posso continuare per un poco a discernere il mio discernimento. E poi metterò in atto la decisione.

Se questa coinvolge un'altra persona, avrò forse bisogno di pregare con lei; può darsi che due coniugi debbano arrivare a una decisione congiunta. In tal caso dovranno discernere individualmente, cumulare i risultati del reciproco discernimento esercitato nella preghiera e

pregare insieme. Alcune decisioni sono di gruppo e richiedono che ogni membro di questo si sforzi di usare la propria capacità di discernimento.

Il processo necessario a raggiungere il discernimento comune, dove due o più persone devono prendere la decisione insieme, potrebbe essere il seguente. Ciascuno prega solo, sforzandosi di discernere. Poi tutti si riuniscono, non per discutere, ma per mettere in comune, per ascoltare la conclusione a cui sono giunti gli altri nella preghiera. Poi pregano insieme. Se non viene raggiunta l'unanimità, la cosa potrà essere ripetuta fino a che ciò avvenga, o fino a che si arrivi a una votazione di qualche genere.

### *3. Preparazione alla preghiera quotidiana della settimana*

La risurrezione, le apparizioni di Gesù risorto ai discepoli, e l'invio dello Spirito Santo alla Pentecoste, sono il materiale per la preghiera quotidiana di questa settimana. Naturale dunque che la nostra preghiera abbia un tono o una qualità diversi da quello della settimana precedente. Dovrebbe contenere gioia e consolazione.

Qual è la grazia che desidero, la grazia che chiedo, per la preghiera di questa settimana? È la grazia di gioire nella risurrezione di Gesù, di condividere la gioia della sua risurrezione.

Quando Gesù appare agli amici dopo la risurrezione, che fa? Li consola. Gesù Risorto, è il Gesù Consolatore. Dice: "Non temete". Li rincuora, non con un falso ottimismo, ma dando loro una speranza reale. Li rende felici. Sono lieti e gioiosi per la sua risurrezione.

Questa settimana, desidero che Gesù mi consoli nella preghiera, che mi renda lieto, contento, gioioso in lui, perché possa condividere la gioia della sua risurrezione, della sua condizione di risorto.

## PREGHIERA QUOTIDIANA PER LA SESTA SETTIMANA

### *Gesù è risorto*

#### **Sesta settimana, primo giorno**

1. Leggi Luca 24,1-12: Gesù è risorto.

2. Chiedi a Gesù la grazia che desideri: esultare in lui risorto, condividere la sua gioiosa letizia, accogliere il suo amore che consola e rende lieti, e così crescere nell'amore per Gesù e nella sua sequela.

3. Punti per contemplare Gesù risorto:

a) «... ecco due uomini apparire vicino a loro in vesti sfolgoranti... (e) dissero loro: "Perché cercate tra i morti colui che è vivo? Ricordatevi come vi parlò quando era ancora in Galilea, dicendo che bisognava che il Figlio dell'uomo fosse crocifisso e risuscitasse il terzo giorno"» (vv. 4-7).

b) «... Tornate dal sepolcro, annunziarono tutto questo agli Undici e a tutti gli altri» (v. 9).

c) «Quelle parole parvero loro come un vaneggiamento e non credettero a esse» (v. 11).

4. Preghiera:

*Signore Gesù, tu sei risorto e qui con me, ora,  
perché condivida la tua gioia,*

*perché sia lieto,  
per consolarmi.  
Dammi la tua consolazione.  
Ti lodo, Signore, nella tua gloria risorta.  
A te ogni onore e potenza e gloria.  
Amen.*

5. Richiama alla mente durante il giorno un'immagine o un quadro di Gesù risorto. Oppure la frase: "A te ogni onore, potenza e gloria, Gesù". Oppure: "Rallegratevi nel Signore, sempre". O il ritornello di qualche altro inno.

### **Sesta settimana, secondo giorno**

1. Leggi Luca 24,13-29: Gesù incontra i due discepoli sulla strada per Emmaus.

2. Chiedi la grazia che desideri:

*Signore Gesù,  
fammi la grazia di conoscerti meglio,  
di provare una gioiosa letizia  
in te risorto e qui presente ora.  
Aiutami ad amarti di più  
e a seguirti più da vicino.*

3. Punti per contemplare Gesù risorto:

a) «Mentre scorrevano e discutevano insieme, Gesù in persona si accostò e camminava con loro» (v. 15).

b) «Ed egli disse loro: "Stolti e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti! Non bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?". E cominciando da Mosè e da tutti i profeti spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui» (vv. 25-27).

e) «Ma essi insistettero: "Resta con noi perché si fa sera e il giorno già volge al declino". Egli entrò per rimanere con loro» (v. 29).

4. Preghiera:

*Signore Gesù, ti sei accostato a me  
e ora sei qui mentre prego.  
Rivelami, Gesù, il senso della Scrittura,  
il senso che questo passo ha per me, ora,  
per te e per me insieme.  
Gesù, cammina con me sempre.  
Fa' che io sempre cammini con te.  
Resta con me, Signore.  
Amen.*

5. Richiama alla mente durante il giorno queste parole: "Resta con me, Signore". Oppure un versetto o il ritornello di un inno di risurrezione o di lode che canterai a Gesù. Oppure: "Resta con noi, Signore, perché si fa sera e il giorno volge al declino".

### **Sesta settimana, terzo giorno**

1. Leggi la seconda parte del racconto dell'incontro di Gesù coi discepoli sulla strada di Emmaus: Luca 24,30-35.

2. Chiedi la grazia che desideri:

*Signore Gesù, fammi la grazia di conoscerti,  
Risorto, qui con me ora,  
di condividere la gioiosa letizia della tua risurrezione.  
Aiutami a conoscerti meglio  
perché possa amarti di più  
e seguirti più da vicino.*

### 3. Punti per contemplare Gesù:

a) «Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Ed ecco si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero» (vv. 30-31).

b) «Ed essi si dissero l'un l'altro: "Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?"» (v. 32).

c) «Essi poi riferirono ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane» (v. 35).

### 4. Preghiera:

*Signore Gesù, tu sei risorto e presente qui con me, ora.*

*Sei «a mensa» con me ora mentre prego.*

*Fa' che ti riconosca.*

*Fa' che ti conosca meglio attraverso l'amore  
per poter meglio testimoniare nella mia vita  
che ti conosco*

*e condurre così altri a conoscerti meglio.*

*Amen.*

5. Richiama alla mente durante il giorno: "Gesù, aiutami a riconoscerti". Oppure il ritornello o un versetto di un inno di risurrezione o di lode a Gesù.

## **Sesta settimana, quarto giorno**

1. Leggi Luca 24,36-43: Gesù appare ai discepoli.

2. Chiedi la grazia che desideri:

*Gesù, aiutami a conoscerti meglio attraverso l'amore  
e a condividere la gioia della tua risurrezione  
per poterti amare di più  
e seguire più da vicino*

3. Punti che aiutano a contemplare Gesù:

a) «... Gesù in persona apparve in mezzo a loro...» (v. 36).

b) «Ma egli disse: "Perché siete turbati e perché sorgono dubbi nel vostro cuore?"» (v. 38).

c) «Ma poiché per la grande gioia ancora non credevano ed erano stupefatti, disse: "Avete qui qualcosa da mangiare?" Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro» (vv. 41-43).

*Signore Gesù,  
Tu stesso, risorto, sei qui con me, ora.  
Metto nelle tue mani  
Ogni turbamento, ogni interrogativo,  
E ti lodo, Gesù,  
per la gloria e il potere della tua presenza di risorto.  
Dammi la tua gioiosa letizia,  
la gioia della tua risurrezione.  
Amen.*

5. Conserva nel tuo cuore e ricorda durante il giorno queste parole: "Gesù, tu sei qui". Oppure: "Ti lodo, Signore, per la gloria e la potenza della tua risurrezione".

## Sesta settimana, quinto giorno

1. Leggi Luca 24,44-48: Gesù spiega ai discepoli il significato delle Scritture.

2. Chiedi a Gesù la grazia che desideri:

*In questo passo della Scrittura,  
aiutami, Gesù, a comprenderti meglio,  
a conoscerti meglio attraverso l'amore,  
per poterti amare di più  
e seguire più da vicino.*

3. Punti per contemplare Gesù risorto:

a) «Allora aprì loro la mente all'intelligenza delle Scritture...» (v. 45).

b) «Così sta scritto: il Cristo dovrà patire e risuscitare dai morti il terzo giorno» (v. 46).

c) «... e nel suo nome saranno predicati a tutte le genti, la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme» (v. 47).

4. Preghiera:

*Signore Gesù,  
mostrami che cosa vuole dirmi questo passo della Scrittura  
sul rapporto tra noi,  
sulla mia unione con te.  
Esulto, Signore, nella tua risurrezione,  
nella tua vita risorta,  
in te, qui, ora.  
Fammi esultare in te, Signore,*

*essere una lode di te risorto.  
Amen.*

5. Richiama alla mente durante il giorno queste parole: "Gesù, apri il mio cuore per conoscerti meglio". Oppure: "Lode a te, Gesù, sei risorto e con noi".

### **Sesta settimana, sesto giorno**

1. Leggi Luca 24, 48-53.

2. Chiedi la grazia che desideri:

*Gesù, dammi la grazia  
di conoscerti meglio attraverso l'amore  
e la gioiosa letizia  
della tua risurrezione.  
Aiutami ad amarti di più  
e a seguirti più da vicino.*

a) «Di questo voi siete testimoni. E io manderò su di voi quello che il Padre mio ha promesso; ma voi restate in città, finché non siate rivestiti di potenza dall'alto» (vv. 48-49).

b) «... Alzate le mani, li benedisse» (v. 50).

c) «Ed essi... tornarono a Gerusalemme con grande gioia; e stavano sempre nel tempio lodando Dio» (vv. 52-53).

4. Preghiera:

*Signore Gesù, grazie per essere qui  
con me ora, risorto.*

*Grazie per il tuo Spirito Santo nel mio cuore.*

*Egli mi rende testimone,  
tuo testimone.*

*Benedicimi ora, Gesù,*

*e dammi il dono della gioia in te*

*e il dono della lode,*

*perché possa gioiosamente lodare te e il Padre  
nell'unità dello Spirito Santo.*

*Amen.*

5. Richiama alla mente durante il giorno queste parole:  
"Benedicimi, Gesù". Oppure: "Lode a te, Gesù".

**Sesta settimana, settimo giorno**

Oggi, per la tua preghiera, ritorna a un giorno di questa settimana in cui hai fatto l'esperienza del Signore, e ripeti la preghiera di quel giorno.