

## 2. IL DISCERNIMENTO – esame di coscienza

### Alcune regole “pratiche”...alla luce dell'esperienza di Francesco

Le regole servono per avvertire e conoscere in qualche modo i vari moti del cuore: per trattenerne quelli buoni e per respingere quelli cattivi.

Innanzitutto devi avvertire i moti del cuore. Se non li avverti, sei incosciente [c'è chi avendo avuto profonde ferite affettive vive come se tutto gli scivolasse sopra]

Tuttavia non basta avvertire; devi anche conoscere se portano al bene o nel male, altrimenti sei irresponsabile: non sai da dove viene e dove va la tua situazione.

Ma non basta avvertire e conoscere. La coscienza e la responsabilità hanno uno scopo pratico: tutto si gioca nella libertà di trattenerne ciò che è buono e respingere ciò che è cattivo. Se non lo fai, non sei ancora libero!

Qualunque sia la tua condizione, sei sempre libero di acconsentire o dissentire da ciò che senti, secondo ciò che ti fa crescere o meno nell'amore. Senza il deliberato consenso, anche se c'è materia conosciuta come grave e piena avvertenza, ciò che compi, per drammatico che sia, non è un male morale, bensì un'afflizione.

### **QUANDO VAI DI MALE IN PEGGIO**

#### **✚ Quando fai il male, come ti parla il nemico e come ti parla Dio?**

Il NEMICO parla adescandoti col *PIACERE*. Ma è apparente, perché esiste più nell'immaginazione che nella realizzazione, e cessa comunque dopo l'azione, lasciandoti più vuoto e affamato di prima: è come le sirene, che seducono e fanno naufragare.

Il male cerca sempre di apparire bene, ma non ci riesce del tutto. Alla fine si rivela menzognero: non mantiene ciò che promette, e lascia un'insoddisfazione che non diminuisce, anzi cresce, anche se cerchi con affanno di rimuoverla o di colmarla con altra ricerca di piacere.

Il piacere ha sempre l'apparenza di un bene appetibile ai sensi, ma non sempre è bene. [«Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza» – Gen. 3,6] Non confondere piacere e felicità. *Il piacere è soddisfazione dei propri bisogni* - oltre quelli del corpo, ci sono anche quelli della mente e del cuore! - prescindendo dalla relazione con l'altro. *La felicità è la soddisfazione che viene da una relazione*: è apertura, amore verso l'altro. Nessun piacere appaga l'uomo, perché è fatto per amare. Non fare quindi una cosa solo perché ti dà

piacere immediato. Il piacere è criterio sufficiente di azione per l'animale, programmato dall'istinto per la conservazione dell'individuo e della specie mediante il cibo e sesso. Il piacere cercato in sé, al di fuori di una relazione positiva, crea frustrazione, assuefazione e, alla fine, meccanismi autistici, come la droga.

*FRANCESCO DALLA BATTAGLIA DI COLLESTRADA ALLA CROCIATA (PER LUI FINITA A SPOLETO)  
CONTINUA A SEGUIRE IL SUO SOGNO DI GLORIA PERSONALE PENSANDO DI DIVENTARE  
CAVALIERE [FF 324]*

Per capire se ciò che ti attira è bello o brutto, dolce o amaro, bene o male, VEDI SEMPRE “IL DOPO”, anche dall'esperienza altrui, oltre che dalla tua: se dà gioia anche dopo, è da Dio, se dà rimorso, è dal nemico.

Il bene lo paghi subito, ma meno di quello che pare; il male lo paghi dopo, e ben più di quanto supponi. Il bene lo paghi prima, ma poco, e ti appaga tanto; il male è offerto gratis, ma lo paghi dopo e tanto, e non ti appaga per niente.

#### **DISTINGUE BENE TRA COLPA RIMORSO.**

I **SENSI DI COLPA** che hai, perché non sei quello che vorresti o dovresti essere, sono bloccanti e mortiferi. Tacitali, se puoi, o fatti aiutare, se necessario. Se non riesce a peccare, vai dallo psicologo e curati; se hai peccato, va' dal prete e riconciliati.

Il **RIMORSO** invece, che hai per il male fatto, ti distingue dall'animale. Non tacitarlo, ma ascoltalo. È stimolante e salutare: è tristezza che **VIENE DA DIO** e porta la vita, a differenza della depressione che il nemico tenta di inocularti per rinchiuderti nel tuo bozzolo di morte.

#### ***QUANDO TI IMPEGNI PER USCIRE DAL MALE E CERCHI BENE***

✚ ***Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, come parla il nemico e come parla Dio?***

Il **NEMICO TI PARLA CON SENTIMENTI NEGATIVI** che ti impediscono di andare avanti, disturbandoti in ogni modo. **DIO, AL CONTRARIO, TI PARLA CON SENTIMENTI OPPOSTI**, per farti andare avanti, aiutandoti ogni modo.

IL **NEMICO**, che prima ti faceva apparire bene il male per invogliarti, ora **TI FA APPARIRE MALE IL BENE**, PER DISTOGLIERTI; e ti tenta con mille ragioni, false o vere: sensi di colpa e scrupoli presi per giusti rimorsi, tristezze e incertezze, turbamenti e angustie, sfiducie

e scoraggiamenti, così il bene pare difficile, anzi impossibile! Avverti il male che hai fatto o subito come impedimento insormontabile a cambiare.

DIO, al contrario, che prima ti distoglieva dal male col rimorso, ora TI INVOGLIA AL BENE CON LA SUA CONSOLAZIONE: ti dà coraggio e gioia, forza e lucidità, pace e fiducia - tutto è possibile e facile! - Anche il peso del male fatto o subito, non è più un muro insormontabile, ma una spinta a uscire verso la libertà.

Sappi che la TENTAZIONE NON È PECCATO: è per sé occasione di crescita, non di caduta. Anche Gesù fu tentato dopo la scelta del battesimo. Essa comincia quando scegli di fare il bene, non prima: «*Figlio, se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione*». Se la senti, sii contento e coraggioso: stai davvero lottando contro il male.

La prima tentazione, tipica per chi inizia, è questa: «Io non ce la faccio. Non è per me! Come farò ad andare avanti così?». Il nemico rattrista e appesantisce con difficoltà immaginarie, per distogliere dal buon proposito.

#### **FRANCESCO E LA DONNA GIBBOSA [FF 591]**

La tentazione agisce facendoti fissare la difficoltà, per incantarti e immobilizzati.

I DUE SPIRITI LI DISTINGUI SEMPRE BENE DA RISULTATO: uno ti impedisce e l'altro ti fa andare avanti nel cammino della libertà. Ogni pensiero di sfiducia, oscurità e tristezza, che ti impedisce di andare avanti nel bene, è da respingere: è dal nemico. Egli ha facilmente buon gioco, perché istintivamente siamo più sensibili al male che al bene. Devi imparare a «renderti insensibile alla tua sensibilità», a non dipendere troppo dalle tue sensazioni, umori e paturnie.

#### **LA TENTAZIONE DI FRA RUFFINO ALL'EREMO DELLE CARCERI [FF 1863]**

### **Dio parla con la CONSOLAZIONE**

**Principalmente esistono due tipi di consolazione:**

La prima è la più sensibile, ma anche la più pericolosa, proprio perché sensibile. Infatti può essere prodotta da te o dal nemico; inoltre a essa facilmente ti attacchi per il piacere che procura; infine essa, come viene, così anche rapidamente va, e può lasciarti in secca. *Non è quindi detto che la consolazione, più è sensibile, meglio è: è vero piuttosto il contrario.* Essa può sia fecondare che devastare lo spirito, soprattutto se la cerchi. Guardati dal cercarla; ma, anche se non la cerchi, facilmente ti attacchi e ti inorgoglisce sé ce l'hai.

Questa consolazione è descritta come MOVIMENTO INTIMO, un moto che viene dal più interno di te, che è lui, a te più intimo di te stesso. Ed è fiamma, fuoco e luce, che muove e commuove, scalda e illumina. *È una "fiamma di amore" per Dio solo, al di là di ogni*

*oggetto e progetto: un sentimento che ti dilata il cuore a tutti e a tutto, dandoti la capacità di vivere con serenità la realtà quotidiana, senza estraniarti da essa.* A questa categoria appartengono anche le LACRIME DI COMPASSIONE, che aprono a lui e agli altri: sono acqua che viene da questo fuoco e lo alimenta. Sono ben diverse da quelle di autocommiserazione, impotenza, rabbia e disperazione. Tutto questo dà piacere e nutre lo spirito, come il cibo dà piacere e nutre il corpo. Ma è anche rischioso: c'è il PERICOLO DELLA GHIOTTONERIA SPIRITUALE, perché è appetibile allo spirito appunto come il cibo al corpo.

### **FRANCESCO BRUCIAVA DI UN FUOCO DIVINO [FF 329]**

La seconda è assai poco sensibile o addirittura insensibile: è una crescita di speranza, di fede e di amore, che riscontri nella tua vita concreta. È una consolazione molto efficace, che meno si presta a inganni, perché meno sensibile e più al riparo da contraffazioni. A questa seconda categoria appartengono quelle *consolazione, profonde e sostanziali*, che consistono in una crescita della forza dello Spirito, che ti fa andare avanti nella libertà di amare e servire Dio e il prossimo. Sono il dono dello Spirito, che ci fa figli e ci porta fare la volontà del Padre.

#### **NELLA CONSOLAZIONE COSA PENSARE?**

*Invece di cullarti e crogiolarti in essa, pensa a che fare nella desolazione che di certo seguirà.* La consolazione, e il ricordo di essa, ti serve per andare avanti anche nei momenti di oscurità. LA CONSOLAZIONE TI È DATA PER CARICARE LE BATTERIE E ACCUMULARE ENERGIE NELLA TUA LOTTA QUOTIDIANA CONTRO IL MALE, PER AMARE E SERVIRE MEGLIO IL SIGNORE.

#### **NELLA CONSOLAZIONE CHE FARE?**

Nella consolazione, invece di inorgogliarti, sii umile pensando a cosa sei nella desolazione. E in questa sempre pensa che il Signore ti sta vicino e ti aiuta. La consolazione sia, più che pericolo di autocompiacimento mortale, occasione di *umiltà*.

### **Il nemico parla con la DESOLAZIONE**

Separato da Dio, di cui sei immagine, perdi la tua identità. Rotta la tua relazione fondante, si spezzano anche le altre. *Resti solo, desolato, in una solitudine sempre maggiore e senza confini, avvolto nell'oscurità del nulla, senza sapere chi sei, da dove vieni verso dove vai.* Sei turbato sconvolto, pieno di paura, sospeso in un vuoto vorace

che inutilmente cerchi di riempire con illusori piaceri. Sei agitato, incapace di agire, senza fiducia, senza speranza e senza amore.

La desolazione ha un duplice linguaggio, opposto a quello della consolazione:

- c'è una desolazione sensibile, con oscurità, turbamento, attratti dal male, agitazione, ribellione e repulsione al bene: è l'opposto della consolazione sensibile.
- C'è una desolazione sostanziale, un calo di fede, speranza e amore, opposto la consolazione sostanziale, non sensibile. Può portare all'infedeltà, alla disperazione, all'indifferenza. È l'accidia, nemico mortale della vita spirituale, il terribile demone meridiano, che ti coglie nel mezzo del cammino spirituale, spente le gioie dell'inizio. Allora la pigrizia e la mancanza di entusiasmo per ciò che è bene, la tristezza per il male che vede temi, diventano la tua prigione ovattata, la gabbia che ti chiude sempre di più nell'amarezza e la scontentezza di te e di tutto. c'è una desolazione che immancabilmente ti coglie quando leggi la Scrittura: senti con sfiducia la distanza tra te e quanto la Parola propone. *Che c'entra con me, ti chiedi come i demoni davanti a Gesù.*

Non dar ascolto a questi sentimenti che ti bloccano; liberatene ricorrendo a quelli contrari. *Le desolazione, se non avvertite e riconosciute, portano al male e dal male al peggio. Sentile e riconoscere; ma dissentite da esse.*

## **NEL TEMPO DELLA DESOLAZIONE COSA NON FARE?**

Quando sei desolato, **LA PRIMA COSA DA NON FARE È PRENDERE DECISIONI NUOVE.** Sta a saldo nei tuoi propositi, senza cambiarli. Devi esattamente non fare ciò che istintivamente faresti. La desolazione che ti agita e non sai dove andare. Non assecondare i suoi impulsi: fermati! Abbi fiducia nel Signore e mantieniti nella risoluzione presa alla luce della consolazione: l'oscurità e la paura ti farebbero cadere nel male che temi.

Normalmente le decisioni sono prese in desolazione e sono sempre sbagliate, perché dettate dal nemico. Tali decisioni hanno il carattere dell'urgenza; vorrebbero essere immediate. Il male ha bisogno di essere fatto subito, perché, se ci pensi, non lo fai! Il male infatti si consuma in fretta, mentre il bene cresce nella pazienza. *Per dare la vita è necessaria una lunga gestazione; per toglierla basta un istante!*

**QUANDO TROVI DIFFICOLTÀ A ESEGUIRE I BUONI PROPOSITI, NON ABBANDONARLI.** È normale essere combattuti dal male se lo combatti. Va' avanti tranquillo in ciò che avevi stabilito di fare. *Quando, per esempio, nella preghiera sei arido, pieno di distrazioni senza voglia, vorresti smettere di pregare, se non altro per rispetto! Allora non desistere. Offri al Signore questa situazione e prega solo un minuto di più. Ne vedrai i vantaggi!*

## NEL TEMPO DELLA DESOLAZIONE COSA FARE?

Non assecondarla: anzi, contrastala!

*Istintivamente sei portato a “coccolare” la desolazione, in una forma di vittimismo che si autocompiace del proprio male. Quando sei triste, vorresti che tutto il mondo fosse in lutto, che il sole non sorgesse o scomparisse. Non si può far nulla di bene, non vale la pena. Tanto vale anticipare l'ineluttabile; o almeno abbandonarsi a qualche piccola consolazione compensatoria!*

*Non prestare ascolto e non coccolare queste voci negative. NELLA DESOLAZIONE NON DEVI RETROCEDERE, MA ANZI REAGIRE POSITIVAMENTE. Dedicati più intensamente al lavoro spirituale. Con questo atteggiamento ti educi a diventare libero dai tuoi umori, senza lasciartene dominare. Diversamente non farai nessun cammino spirituale: resterai schiavo dei tuoi stati d'animo. Sarai esaltato quando va bene, depresso quando va male; sarai al di sopra o al di sotto di te, sempre fuori di te e mai in te stesso!*

**FRANCESCO REAGISCE ALLA TENTAZIONE DELLA CASTITÀ FACENDO UNA FAMIGLIA CON LA NEVE [FF 703]**

*Se nella tua vita vuoi dare il dovuto spazio alla preghiera, ti capiterà di non riuscire a pregare nel tempo stabilito perché, proprio in quel momento, non “ne avrai voglia”. Oppure, se ti metti a pregare, proprio in quell'istante ti vengono in mente cose utilissime, anzi necessarie, che puoi fare proprio solo allora. Se non sai che fare, mettiti a pregare, e vedrai che subito ti vengono in mente cose importanti da fare pur di non pregare! **È necessario resistere a queste tentazioni e pregare più intensamente, anche se ti pare di perdere tempo. Pregare in desolazione è utilissimo: ci fa capire che a te non interessa né Dio né la preghiera. Questa è una grande scoperta, che ti associa a tutti peccatori. Presentala a Dio e alla sua misericordia! Se preghi solo quando sei consolato, ti potresti addirittura illudere di essere santo.***

## NEL TEMPO DELLA DESOLAZIONE COSA PENSARE?

Nella desolazione, che pensare? **PENSA CHE L'ESITO SARÀ CERTAMENTE POSITIVO: ESSA TI È DATA NON PER ESSERE VINTO MA PER VINCERE.** *Se pensi che non ce la fai, sta' sicuro che non ce la farai: smetterai subito e farai di tutto per non farcela.* La tentazione è una prova. Ogni esperienza comporta una certa fatica. Te ne lamenti spesso, o sempre, come se fosse indebita. Oggi la tecnica offre tutto e subito. Se fatichi, è perché qualcosa non funziona o tu ti sbagli. Ma nella vita spirituale non è così. La fatica non è una disfunzione o un errore: è semplice mancanza di allenamento. Invece di lamentarti, affrontala. L'abitudine ti allenerà, fino a darti il piacere di agire senza sforzo. Abbi

quindi fiducia nella lotta: vedrai che ti irrobustisce spiritualmente, e questa è già la vittoria.

### **NEL TEMPO DELLA DESOLAZIONE COSA SPERARE?**

NON DISPERARTI, SAPPI CHE PUOI E DEVI RAFFORZARTI NEI SENTIMENTI CONTRARI A QUELLI CHE SENTI. Il 90% delle forze è sprecato per resistere a difficoltà irreali, che ancora non ci sono, o non ci saranno mai; il resto per contrastare ciò che avviene lo stesso, e che poi scopri essere bene! L'immaginazione della sofferenza futura è più doloroso e angosciante di qualunque dolore presente, al punto che arrivi a farti del male reale per non sentire quello immaginario. Tu puoi sempre e solo portare il carico che c'è qui e ora. La tua capacità è adeguata solo alle difficoltà di oggi: «a ciascun giorno basta la sua pena». Oggi non puoi portare il peso di domani: chi schianteresti. Ridimensiona quindi sulla realtà le tue fantasie e sii fiducioso. *Se c'è nebbia, ciò che hai visto quando c'era il sole c'è ancora. Non pensare che sia reale solo quello che (non) vedi quando sei desolato!*

### **COME INTERPRETARE LA DESOLAZIONE?**

Prima abbiamo visto cosa non fare e cosa fare, cosa pensare e cosa sperare nella desolazione: atteggiamenti pratici e necessari per l'immediato, per evitare la caduta o rimediare ai danni. *Ora è bene che ti dica come interpretare la desolazione.*

#### **ESISTONO DUE CAUSE DI DESOLAZIONE:**

- la prima causa è IL MALE CHE TU FAI: è colpa tua, perché sei addormentato, fiacco, pigro e negligente. Invece di fare quello che piace a Dio, fai quello che piace a te: segui le tue voglie, invece della sua volontà. *È giusto, se tu lo abbandoni, che tu senta il suo abbandono. Non perché lui abbia abbandonato te, ma perché tu hai abbandonato lui.* L'oscurità che senti è un richiamo alla luce, campanello d'allarme per un maggior impegno. Assumiti la tua responsabilità. È una desolazione salutare, con la quale Dio vuole toglierci dalla schiavitù del male che fai (anche per omissione!), perché tu raggiunga la gioia per cui s'è creato. Se riconosci il tuo male, fai la cosa più sublime che l'uomo possa fare e che sempre è tentato di non fare. Non cercare di giustificarti, attribuendo la colpa agli altri, alle situazioni, agli imprevisti. Invece di difenderti o deprimerti, ripiegandoti su te stesso, riprende con maggiore generosità e coraggio a seguire colui che hai abbandonato e che mai ti abbandona.
  
- La seconda causa della desolazione non è il male che fai tu, ma QUELLO CHE HANNO FATTO A TE O GLI ALTRI O LE TUE MALEFATTE le cui ferite e il loro ricordo ti chiudono in te stesso e ti tengono in ostaggio, portandoti a pagare e far pagare con interesse ciò che hai subito. Questo tipo di desolazione avviene quando, esaminandoti bene, ti pare di essere vigilante e disposto a fare ciò che piace a lui. Eppure, mentre prima ti sentivi contento di essere col Signore, ora sei desolato o, meglio, *arido*: non provi

gusto di lui. Tutto il male che hai sperimentato, con o senza colpa tua, viene a galla, ti assedia e ti vuol bloccare su tutti i fronti. Questo fenomeno, in forma attenuata, capita a tutti quelli che cercano il Signore. Quando viene in forma più forte e prolungata, è chiamata la “notte dei sensi”. Quando è così, non avviliti e ringrazia Dio. Ti sta facendo un dono: vuole che tu ami lui e non il tuo piacere di lui. Desidera che tu passi dalle consolazioni di Dio al Dio delle consolazioni, dall'amore dei suoi doni all'amore per lui. A questo punto delicato del cammino, se non stai attento, rischi di cadere: non sentendolo più, ti scoraggi e smetti di pregare, o ti accontenti di sostare nel penoso limbo della mediocrità. È invece il momento di fare il salto qualitativo: affronta questa aridità come spoliatura dei tuoi gusti e chiamata a un amore più vero per lui. *In questa situazione la tua preghiera, che neppure ti pare degna di questo nome, è come una flebo: senza che tu avverta nessun gusto - anzi senti solo la noia dell'ago che ti punge - Dio ti alimenta direttamente. All'inizio della vita spirituale Dio ti dà più piacere solo perché sei debole e vuole controbilanciare l'attrattiva del male. Ma quando questo non ti piace più e ti piace solo piacere a lui, allora cessano i suoi piaceri, perché tu cerchi solo lui. E così gli piaci totalmente. E questo, se ami, è il tuo piacere, fonte di ogni gioia.*

### **QUAL È IL FINE DELLA STRATEGIA DEL NEMICO?**

Il nemico mira a incutere paura. Egli è debole con i forti e forte con i deboli. Anzi, non ha nessuna forza su di te, se non quella che gli accordi tu stesso: la tua paura è la sua unica forza. Il nemico ti domina soprattutto con la paura della morte, principio di ogni altra paura. *L'opposto della paura è la fede.* Paura e fede in noi sempre convivono, ma in proporzione inversa. Lo spazio che occupa l'una è tolta dall'altra. A volte la nostra fede è sufficiente per le piccole difficoltà; se queste sono maggiori, ci viene paura. Allora è il momento di chiedere il dono di una fede maggiore.

Ognuno realizza quello che si propone, che si pone innanzi. La paura ti pone innanzi il male che temi: ritiene vere le cattive fantasie, quindi dai loro corpo e le realizzi. La fede ti pone davanti Dio e le sue promesse: le ritiene vere e quindi le realizzi. Il male e il bene lo fai tu, a seconda che segui la paura o la fiducia. Quando senti paure, non nasconderle e non nasconderti; sarebbe peggio. Conoscile e riconosci come opera del nemico. Invece di restare pietrificato davanti ad esse, volgi il tuo occhio verso il Signore e abbi fiducia in lui: il tuo volto sarà raggianti.

### **IL NEMICO QUALE MEZZO USA PER FARTI PAURA?**

Il suo mezzo è la menzogna. Con essa ti terrorizza, per incantarti e farti fare ciò che temi. *La menzogna, però, per funzionare, non deve essere conosciuta come tale; deve agire nel nascondimento, o - che è lo stesso - proporsi pubblicamente come ovvia, comunque sempre senza un confronto calmo e obiettivo.*



Quanto vuoi nascondere, innanzitutto a te stesso, è quanto devi verbalizzare a te e a persona esperta non coinvolta. Non solo a te, che ti faresti da specchio, o a persona inesperta o coinvolta, che ti farebbe da specchio deformante, alimentando le tue paure con le sue. Rivelare a persona esperta e fidata il male che vuoi tenere nascosto addirittura a te stesso, nell'inconscio, è sbugiardare il bugiardo.

### **QUAL È LO STRATAGEMMA CHE IL NEMICO USA PER FARTI CREDERE LA SUA MENZOGNA?**

Qui sta la sua astuzia: attaccarti sui punti deboli, dove sei più sprovveduto e incline a cadere e quindi a temere. Le tue concupiscenza, che sono i tuoi bisogni più forti, sono anche i tuoi punti deboli, dove sei più facile preda dell'inganno. Per questo devi esserne ben cosciente.

In sintesi: la strategia del nemico è incuterti paura. Allo scopo si serve della menzogna, e per questo si inserisce nei tuoi punti deboli, dove la tua volontà, più fiacca, e la tua intelligenza, più confusa, ti rendono più fragile. *Riconosci quindi i tuoi punti deboli, manifesta ciò che vuoi tenere nascosto e non aver mai paura delle tue debolezze, ma solo confida in lui.* Il male lo fai sempre tu per paura e depressione, là dove il tuo limite non accettato ti fa sentire la sua minaccia. Allora, timoroso e triste, cerchi conforto regredendo all'istinto. *Qui ti attacca il nemico che, dopo averti spaventato, ti alletta con l'esca del piacere apparente e immediato.* Il Signore però non ti abbandona: agisce in direzione opposta, incoraggiandoti a riconoscere la tua verità e, nel tuo limite, a incontrare lui.

***IL GIOVANE FRATE CHE VOLEVA LASCIARE L'ORDINE PERCHÉ CONSIDERAVA L'ABITO TROPPO VILE. [FF 1851]***