

Gli Esercizi spirituali di Ignazio di Loyola: l'elezione

1. Presupposto per la scelta: conformarsi a Cristo Gesù¹

Ignazio, nei suoi Esercizi, applica in particolare la «discrezione di spiriti» alla scelta dello stato di vita o ad altre scelte che dovrà operare l'esercitante per riformare la vita o lo stato proprio.

È nel contatto della preghiera con i **misteri della vita di Cristo**, sotto l' **azione dello Spirito divino**, che la persona deve scoprire la forma concreta in cui Dio vuole che dia l'immagine di Gesù Cristo che nel suo piano di santificazione le ha assegnato: «Poiché coloro che da sempre egli ha fatto oggetto delle sue premure, li ha anche predestinati ad essere conformi all'immagine del Figlio suo» (Rm 8,29). Il presupposto ignaziano, alla base del suo metodo della seconda settimana, è che Gesù Cristo è la via, la verità e la vita dell'uomo: l'unica via della vera vita. Egli ci ha invitati tutti a fare come Lui, perché «soffriamo insieme a Lui, per poter essere con lui glorificati».

Perciò Ignazio si aspetta che la persona debba *sentire le inclinazioni dello Spirito* per continuare a conformarsi sempre di più a Cristo, secondo il particolare disegno di Dio sulla sua vita e il suo tempo.

Ma egli sa anche che gli attacchi e le inclinazioni del nemico e del suo stesso «amore carnale e terreno» verranno e cercheranno di disordinare e sconcertare, o di opporre resistenze a quel disegno e all'opera divina. Per aiutare l'esercitante in questa lotta e illuminare il suo necessario discernimento nel tempo delle scelte, propone specialmente, oltre alle meditazioni preparatorie, le norme sulle «tre modalità (tempi) della scelta» e insiste nel ricordargli le regole sulla consolazione e desolazione. Non c'è bisogno di dire che queste norme sono anche un aiuto prezioso, al di fuori del periodo degli Esercizi, per qualsiasi scelta seriamente cristiana.

Con questa impostazione Ignazio non si colloca in una posizione da «illuminato» che deve decidere solo sotto l'immediata mozione dei suoi sentimenti interiori, confondendo le sue idee o sentimenti con l'azione dello Spirito Santo.

Prima di tutto perché la prima norma che dà negli *Esercizi spirituali* è che non possono essere oggetto di scelta le cose cattive o che la Chiesa non ammetta come «indifferenti o in se stesse buone» (ES 170). Né si tratta di sostituire la volontà di Dio espressa nella legge (nella manifestazione autentica dell'autorità legittima) con la decisione autonoma della creatura, espressa nella scelta; ma di manifestare con essa ulteriormente la sua dipendenza amorosa e di creatura da Dio, cercando di confermare la propria volontà a quella di Dio, anche nelle cose in cui prima Egli non ha manifestato apertamente la sua volontà e adesso si degnava di manifestarla.

I PUNTO. “È necessario che tutte le cose oggetto della nostra scelta siano indifferenti o in se stesse buone e che siano ammesse nell'ambito della santa madre Chiesa gerarchica e che non siano cattive o in contrasto con esse” (ES 170).

In secondo luogo perché l'uomo nell'attuazione del disegno divino può muoversi in due modi: a) sotto l'unzione diretta dello Spirito, con la quale, più che muoversi, è mosso nell'esercizio dei doni di quello stesso Spirito; b) sotto il criterio e il giudizio della propria ragione, anche se non senza sottomettersi alla luce e all'aiuto della grazia ordinaria.

¹ Testo tratto da M. RUIZ JURADO, *Il Discernimento spirituale. Teologia, storia, pratica*, San Paolo, Cinisello Balsamo 1997, p. 242-246.

Questo sembra supporre Ignazio, distinguendo **tre circostanze per fare la scelta**. Perché non sempre l'uomo si sente mosso direttamente da un'azione della grazia speciale o unzione diretta dello Spirito, sentita in modo immediato; giacché egli non può disporre quando vuole degli interventi e della provvidenza di Dio, specialmente gratuiti: non è nelle nostre mani attrarre le sue grazie al dettato della nostra volontà. E, tuttavia, uno può essere obbligato a scegliere qualcosa.

Perciò, in conformità a questi presupposti teologici e al pensiero ignaziano, non si deve pretendere di ridurre le tre modalità a una e questa carismatica, o di intervento diretto e sentito dello Spirito, senza accettare quella che Dio ci concede quando dobbiamo scegliere.

Così affermava sant'Ignazio al canonico A. Ramírez de Vergara, dottore in Alcalá:

Il mezzo per gustare affettivamente e per eseguire con soavità quanto la ragione suggerisce essere di maggior servizio e gloria divina, lo Spirito Santo glielo insegnerà meglio di ogni altro. È vero tuttavia che per seguire le cose migliori e più perfette è mozione sufficiente quella della ragione; l'altra della volontà, qualora non preceda la decisione e l'esecuzione, potrebbe facilmente seguirla, perché Dio N.S. ricompensa la fiducia che si pone nella sua provvidenza, il pieno abbandono di se stessi e la rinuncia alle consolazioni personali, accordando molta contezza e gusto e tanta maggiore abbondanza di consolazione spirituale quanto meno se ne pretende e più puramente si cerca la sua gloria e il suo beneplacito.

Pertanto l'uomo sceglierà in base alla «**prima**» «**seconda**» o «**terza**» **modalità**, come Dio gli concederà. In fin dei conti, ciò che Ignazio desidera, e per questo prepara l'esercitante, è che riconosca che Dio lo ha scelto perché faccia una determinata opzione, giacché gli ha manifestato che è quella la sua volontà. Il tempo o il modo in cui gliela manifesta (con la grazia ordinaria, o con l'unzione immediata dello Spirito) è scelto da Dio, non dall'uomo, e nessuno può pretendere d'imporlo a Dio.

Ciò che in ogni caso deve osservare è di non alterare l'ordine della buona scelta cristiana, cioè: **non fare del mezzo il fine e del fine il mezzo**.

«Infatti, come prima cosa dobbiamo proporci per oggetto **il servire Dio, cioè il fine**, e dopo, se è più conveniente, l'accettare **un beneficio o il prendere moglie, che sono mezzi** per il fine». E l'occhio dell'intenzione deve essere pulito, puro, semplice e non cercare altra cosa che il miglior servizio e gloria del Signore nella salvezza eterna della propria anima (ES 169 e 189).

2. Presupposto psicologici-spirituali: essere preparati spiritualmente

Ignazio suppone che l'uomo si disponga a essere capace, con la grazia divina, di ascoltare e seguire la volontà di Dio con diversi modi e ritmi.

Prima di tutto si deve insistere che colui che le deve fare, entri nelle elezioni con piena disponibilità della sua volontà; e, se è possibile, raggiunga il III grado di umiltà [167], nel quale da parte sua, se fosse uguale il servizio di Dio, sta più inclinato a ciò che è maggior mente conforme ai consigli e all'esempio di Cristo nostro Signore. Chi non sta nell'indifferenza del II grado [166] non è pronto per affrontare le elezioni, ed è meglio trattenerlo in altri esercizi fino a che la raggiunga.

Perciò Ignazio considera che **deve accedere alle scelte solo chi è preparato spiritualmente**. Per questo ha fatto *precedere il periodo d'intensa purificazione della prima settimana degli Esercizi* e la trasformazione della mentalità terrena in cristiana, attraverso la familiarità con la persona e i valori che

Cristo porta al progetto vitale dell'uomo («l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità della verità», Ef 4,24), nella seconda settimana. Così ha seguito praticamente il consiglio paolino di non conformare la vita alla mentalità di questo mondo, ma di rinnovarsi secondo la mentalità dell'uomo nuovo, per poter discernere qual è la volontà di Dio, ciò che è buono, a Lui gradito e perfetto (Rm 12,2). E ha inquadrato tutto questo in un ambiente di penitenze, messe, preghiera vocale e mentale, penitenze ed esercizio delle virtù teologali dei doni dello Spirito.

Quando si tratta di una scelta fuori del tempo degli *Esercizi*, bisognerà procurare una disposizione spirituale come quella richiesta da Ignazio e descritta prima.

Entriamo ora nelle regole degli Esercizi spirituali *adatte* a compiere una scelta.

3. L'elezione²

A) PREMessa PER FARE UNA BUONA SCELTA

PREAMBOLO *«Per fare una buona elezione, in quanto dipende da me, bisogna che l'occhio della mia intenzione sia semplice e indirizzato soltanto al fine per cui sono creato, cioè la lode di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima.*

Perciò, qualunque sia la mia scelta, deve essere tale da aiutarmi a raggiungere il fine per cui sono creato, non subordinando o piegando il fine al mezzo, ma il mezzo al fine. Infatti accade che molti prima scelgono di sposarsi e poi di servire Dio nel matrimonio, mentre lo sposarsi è un mezzo e servire Dio è il fine; così pure vi sono altri che prima desiderano ottenere benefici ecclesiastici e poi servire Dio in essi. In questo modo essi non vanno direttamente a Dio, ma vogliono che Dio venga direttamente incontro alle loro affezioni disordinate; così fanno del fine un mezzo e del mezzo un fine, e quello che dovrebbero mettere per primo, lo mettono per ultimo.

Perciò devo propormi prima di tutto il voler servire Dio, che è il fine, e poi, se è più conveniente, di ricevere un beneficio o di sposarmi, che sono mezzi per il fine. Nulla dunque deve spingermi a prendere questi mezzi o a rinunciarvi, se non unicamente il servizio e la lode di Dio nostro Signore e la salvezza eterna della mia anima » (ES n. 169).

Se vuoi fare una buona scelta, questi sono i presupposti.

Puoi **fare nessuna scelta**, come molti fanno, e allora non arrivi da nessuna parte. Nessun vento è propizio a chi non vuole sciogliere le vele. Rinunci però al cammino che ti fa uomo.

Puoi **fare una scelta cattiva**, per ignoranza o mancanza di libertà. Allora naufraghi contro gli scogli.

Ma c'è anche **una scelta buona**, in cui sai e vuoi liberamente ciò che scegli: il male è fatto sempre per incoscienza o schiavitù. È a questa che miriamo.

In questo caso la tua intenzione deve essere pura, tutta rivolta al fine. Se non hai la meta, sei comunque perduto: *nessuno è più smarrito di chi non sa dove andare*. È necessario che tu consideri innanzitutto tutto il fine della tua vita, che è amare il Padre e i fratelli. Per raggiungerlo c'è una via che il Signore ha tracciato per te: tu puoi conoscerla dalle tue attitudini e dai desideri del tuo cuore, dopo aver imparato a vagliarli e padroneggiarli.

Non devi permettere che il fine sia subordinato al mezzo, ma il mezzo al fine. Non si sceglie il fine. Necessariamente si impone a tutti: è la felicità. E questa *non può essere che la comunione con Dio, pienezza di vita.*

² Per questa parte si veda S. FAUSTI, *Occasione o tentazione. Scuola pratica per discernere e decidere*, Ancora, Milano 1997, 139-156.

Scegli invece il mezzo. Ma non scambiarlo mai per il fine. Saresti come uno che si ferma sotto il tabellone dell'indicazione stradale, credendo di essere già arrivato a casa.

Normalmente noi facciamo dei mezzi, di ciò che abbiamo o potremmo avere, il fine della nostra vita e così la immoliamo agli idoli, che ce la tolgono. Serviamo ciò di cui ci dovremmo servire: siamo schiavi invece che signori delle creature. Tutto ciò che abbiamo e siamo, i nostri beni, la nostra professione, il nostro lavoro, le nostre doti personali, tutto è un mezzo, e non un fine, che ci serve per amare Dio e il prossimo, che è il fine.

Per questo come prima cosa, devi proporti l'obiettivo. Per l'uomo, che vive nel tempo, *è importante il prima e il dopo*. Ciò che metti prima è il tuo fine, il tuo assoluto, al quale tutto il resto si subordina. Attento a mettere per prima cosa il fine che veramente ti realizza.

Quindi **nessuna cosa ti deve spingere, se non unicamente il servizio di Dio e del prossimo**. Diversamente la tua scelta non sarà una scelta.

Devi essere "libero" senza spinte di altri, del nemico, dei tuoi sogni o bisogni. Beato chi distingue tra essi! Riconoscerai e respingerai le spinte estranee; riconoscerai e dominerai i tuoi sogni e bisogni con "indifferenza", con verità e libertà, soddisfacendoli solo tanto-quanto" ti aiutano a realizzare quel sogno di Dio su di te, che sei tu stesso nella tua autenticità.

B) SU COSA SCEGLIERE: QUATTRO PUNTI E UNA NOTA

Primo punto. *È necessario che tutto quello su cui vogliamo fare l'elezione sia indifferente o buono in se stesso, e che sia approvato dalla santa madre Chiesa gerarchica, e non cattivo o in contrasto con essa.* (ES n. 170).

Secondo punto. *Alcune cose sono soggette ad elezione immutabile, come il sacerdozio e il matrimonio; altre sono soggette ad elezione mutabile, come accettare benefici ecclesiastici o rinunciarvi, accettare beni terreni o rifiutarli* (ES n. 171).

Terzo punto. *Una volta fatta una elezione immutabile, questa non si può annullare; perciò non c'è più niente da scegliere: così è, per esempio, per il matrimonio e il sacerdozio. Si noti soltanto che, se questa elezione non è stata fatta correttamente e nel modo dovuto, cioè senza alcuna affezione disordinata, bisogna pentirsi e impegnarsi a condurre una vita onesta in quella condizione scelta. Non sembra che una tale elezione sia una vocazione divina, perché è disordinata e distorta; perciò sbagliano molti che considerano una elezione distorta e cattiva come una vocazione divina; infatti ogni vocazione divina è sempre pura e limpida, senza mescolarvi ricerca di benessere (carne) o alcuna altra affezione disordinata* (ES n. 172).

Quarto punto. *Se qualcuno ha fatto un'elezione mutabile correttamente e nel modo dovuto, cioè senza mire terrene o mondane, non c'è motivo che faccia di nuovo l'elezione, ma si perfezioni quanto può nella scelta fatta* (ES n. 173).

Nota. *Quando l'elezione mutabile non è stata fatta con sincerità e nel modo dovuto, giova rifarla correttamente, se si desidera ricavarne frutti abbondanti e molto graditi a Dio nostro Signore* (ES n. 174).

Le cose oggetto della tua scelta siano indifferenti o in se stesse buone, diversamente non si tratta di scelta. Il male non è mai una scelta. Tuttavia **anche i mezzi** che scegli per il fine buono **devono essere buoni**. Attenzione al cinismo spirituale! E la scelta non è mai contro qualcuno. Ogni scelta "contro" non ha lo Spirito di Dio, che è "per" tutti, e ti fossilizza nella posizione uguale e contraria a quella che contesti.

Tieni presente che ci sono cose oggetto di **scelta immutabile**, e altre oggetto di **scelta mutabile**. Oggi tutto è considerato mutabile, a scadenza, da consumarsi preferibilmente entro una data indicata. Anche il sacerdozio, la vita religiosa, il matrimonio e gli affetti: tutto è considerato mezzo, da utilizzare tanto quanto serve e fin che serve. Ma è grave. Gli affetti, le relazioni con l'Altro e con gli altri, sono un fine. Chi riduce l'altro a mezzo, distrugge l'altro e se stesso.

Il comandamento fondamentale per la vita suona: «Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta la vita, con tutta la forza, con tutta l'intelligenza ecc.». Tutto ciò che sei e hai ha un fine: amare l'Altro con tutto il cuore e gli altri come te stesso. Solo allora sei te stesso. L'uomo è le sue relazioni: queste non fanno parte del mondo dei mezzi, ma dei fini.

Inoltre il **co-mandamento**, che ci manda-insieme verso la vita, e l'inter-detto, il detto-tra-noi contro ciò che la distrugge, non sono mutabili a piacimento: vengono dall'esperienza e hanno a che fare con il **principio di realtà**. Se vuoi volare, non usi le pinne, anche se ti piacciono tanto! Non distinguere il mutabile dall'immutabile è non aver capito nulla: è andare verso il nulla. In sé è più grave di ogni trasgressione e perversione riconosciuta come tale.

Se hai fatto **una scelta immutabile non può annullarla**. Questo è detto non per terrorizzare, ma per scegliere bene. Cambiar strada può creare più guai di quelli cui si intende rimediare. Se hai fatto male una scelta immutabile, se hai sbagliato via, in genere è minor male percorrere quella nel miglior modo possibile.

Però tale scelta disordinata non sembra essere vocazione divina. Per ciascuno di noi c'è una chiamata divina, da conoscere e scegliere con libertà, non a caso o mossi da passioni. Se non la conosci o non la scegli, non realizzi il "tuo" nome. Però non tutto è perduto: ti rimane la grande dignità di «fare di necessità virtù». Anche se non è il meglio per te, è in genere per te il minor male.

Per questo devi fare grande attenzione nel matrimonio e nel sacerdozio celibatario, per scegliere ciò che risponde alla tua chiamata. Guarda se eventualmente c'è stata qualche mancanza di conoscenza o di libertà che può aver resa irresponsabile, e quindi nulla, dal punto di vista morale, la tua decisione. Ti rimane però l'obbligo di responsabilità verso altri, eventualmente coinvolti nella tua scelta.

I consigli che seguono servono innanzitutto per fare bene le **scelte immutabili** e poi per compiere quelle mutabili che di volta in volta presentano le opportunità diverse della vita.

Se hai scelto con rettitudine qualcosa la cui scelta è mutabile, non hai motivo di fare di nuovo la scelta. Non devi continuamente cambiar scelte, anche se sono mutabili. Tieni quella che meglio ti aiuta al fine ed eventualmente perfezionala.

Talora credi di aver scelto male solo perché incontri difficoltà: resti incerto, come se dovessi scegliere altro. Ma è una tentazione, che vuol impedirti di andare avanti. È necessario procedere per il cammino che ritieni scelto bene ed eventualmente vedere se puoi fare più e meglio in quella direzione. Perché anche un cammino giusto, percorso male, lascia insoddisfatti, talora più di uno sbagliato.

Tuttavia se la tua scelta **mutabile non è stata fatta rettamente, ti è utile farla come si deve**. Nelle scelte mutabili ci vuole una certa "sportività". Se sono buone, tienile. Diversamente abbi il coraggio di mutarle, per non vivere continuamente nell'insoddisfazione di essere fuori posto. Questo se è oggettivamente e ragionevolmente possibile. Altrimenti, se di fatto è immutabile, fa anche qui di necessità virtù.

c) Tre circostanze diverse in cui puoi scegliere

*La prima circostanza è quando Dio ti stimola e attira tanto la volontà che, **senza dubitare né poter dubitare**, segui quello che ti viene mostrato, come fecero san Paolo e san Matteo quando seguirono Cristo nostro Signore (ES. n. 175).*

In questa prima circostanza tutto si svolge nel modo più semplice: la tua volontà è mossa e attratta dal Signore in modo chiaro ed evidente.

Non è facile dire quante siano le scelte di questo tipo. Viene in mente la testimonianza vocazionale di chi si sente scelto dal Signore, di trovarsi bene in quella situazione con quella persona, di percepire che quella è la persona giusta per lui/lei, e di confermarla liberamente e cordialmente. Dice Gesù: «*Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi*» (Gv 15,16).

*La seconda è quando, attraverso l'esperienza delle **consolazioni e delle desolazioni** e attraverso quella del discernimento degli spiriti, raggiungi una sufficiente chiarezza di idee (ES. n. 176).*

In questa seconda circostanza **non c'è chiarezza immediata, ma ci sono consolazioni e desolazioni**. In questo caso, con un discernimento attento spesso con una *forte lotta* contro gli inganni del nemico che cerca di disturbare, stancare e scoraggiare, puoi compiere la scelta di vita. *Il Signore ti indica che la tua strada è una invece dell'altra*, dandoti gioia nell'ipotesi di una scelta e tristezza in quella contraria. La gioia stabile in un'ipotesi e la tristezza stabile in quella opposta, sono segno sufficiente di che via scegliere. Ovviamente questo vale solo se vuoi scegliere in modo ordinato.

È da notare che la consolazione e l'attrazione verso un'ipotesi buona può essere contrastata da paure e timori. Tuttavia riesci a riconoscere che vengono dal nemico e dalle tue tendenze naturali negative, contrarie a questa ipotesi. Allora non raggiungi la tranquillità se non dopo aver deciso, come Gesù nell'orto, anche contro le tue tendenze naturali, chiedendo a Dio la grazia per superare le difficoltà. Solo allora provi pace, anche se sempre insidiata dalla tua fragilità, che però sai riconoscere e superare con soddisfazione spirituale.

Anche Gesù dice: «*Ora l'anima mia è turbata; e che devo dire? Padre salvami da quest'ora? Ma per questo sono giunto a quest'ora! Padre, glorifica il tuo nome*» (Gv 12, 27).

«*La donna, quando partorisce, è afflitta, perché è giunta la sua ora; ma quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più dell'afflizione per la gioia che è venuto al mondo un uomo*» (Gv 16, 21).

È la fatica di ogni decisione, il travaglio normale del parto: la tua identità si fa strada e viene alla luce. Qualche volta, quando le resistenze sono più che normali, è necessario un taglio "cesareo", una decisione più sofferta. Ma, se è giusta per te, ti accorgi di essere nato alla tua verità; e ben presto ti rinfranchi.

Tieni presente che ogni scelta contraria all'inclinazione naturale costa fatica. Solo «dove natura porta, grazia non suda». Non per questo la scelta è da scartare. È invece da chiedere *l'indifferenza ai propri gusti "viziosi", per essere liberi da essi*.

Quanto nella prima circostanza ti trovi come già dato, almeno in nuce, senza traumi, qui invece viene lentamente alla luce, con maggior o minore fatica. Non cercare nella prima circostanza ciò che ti è dato nella seconda. E non cercare in questa seconda ciò che invece il Signore vuol darti nella terza. Uno non può determinare il modo in cui nasce, spetta a Dio farlo.

*La terza circostanza è di tranquillità: quando cioè, tenendo presente che sei nato per amare Dio e il prossimo e così raggiungere la felicità, e volendo ottenere ciò, scegli come mezzo un genere o stato di vita nell'ambito della Chiesa **che più ti giova al fine**. Ho parlato di tempo tranquillo, quando, cioè, non sei agitato da vari spiriti e usi le tue facoltà naturali liberamente e tranquillamente (ES, n. 177).*

In questa terza circostanza **bisogna decidere senza chiara evidenza e senza il gioco di consolazione/desolazione**. Puoi ugualmente sapere ciò che è “il meglio per te”, usando delle tue facoltà naturali. La tua intelligenza, lucida sul fine e sui mezzi, e la tua volontà, libera da schiavitù, sono strumenti sufficienti per indicare qual è il cammino per te più adatto a conseguire il fine, tenendo presenti le tue attitudini e inclinazioni.

Se ti trovi in questa terza circostanza ti suggerisco un modo per compiere una buona scelta, il quale comprende sei punti:

PRIMO - Mettiti davanti la cosa sulla quale vuoi fare la scelta, per esempio un lavoro o un'iniziativa da prendere o da lasciare o qualsiasi altra cosa importante su cui scegliere.

Devi sempre determinare l'oggetto della scelta, avere davanti un bivio preciso: una via esclude l'altra.

SECONDO - Abbi come obiettivo il fine per cui sei nato, che consiste nell'amare Dio e il prossimo e, in base a ciò, rimani indifferente, senza nessuna propensione disordinata, in modo tale da non essere incline o mosso ad accettare la cosa in esame piuttosto che lasciarla, né a lasciarla piuttosto che accettarla. Sii come l'ago di una bilancia e sbilanciati solo per ciò che ti sembra più adatto al fine.

Questo tipo di scelta, come si può dedurre, sembra la più debole, ma in realtà è riservata ai più progrediti nella vita spirituale. Si suppone che uno ami tanto il Signore da essere indifferente al resto, equilibrato come l'ago della bilancia, con una passione così forte per Lui da non essere disturbato da nessun'altra parte.

TERZO - Chiedi a Dio che voglia sollecitare la tua volontà e infondere nel tuo cuore quello che desidera da te; e contemporaneamente rifletti bene con la tua intelligenza e scegli in modo conforme alla sua volontà.

Innanzitutto chiedi al Signore la grazia che sia lui a guidare e illuminare la tua volontà e intelligenza, non le tue passioni e propensioni, le tue voglie e idee, perché tu scelga ciò che a lui piace di più.

QUARTO - Ragionando, considera quali vantaggi o utilità, in ordine al tuo fine, ti provengano nell'intraprendere la cosa che ti sei proposta. Al contrario, poi, considera anche quali svantaggi e pericoli ci siano nell'intraprenderla. Nella seconda parte fa' altrettanto, e cioè considera i vantaggi e le utilità a lasciarla e, al contrario, gli svantaggi e i pericoli sempre del lasciarla.

È da considerare il pro e il contro come in una contabilità. Di ogni decisione vedere gli utili e i costi.

QUINTO - Dopo aver così ragionato e riflettuto da tutti i punti di vista sulla cosa proposta, vedi verso quale parte propenda la ragione. Quindi, in base alla maggiore spinta della ragione e senza alcun afflusso del tuo egoismo, delibera sulla cosa in esame.

L'esame dei pro e dei contro deve essere globale, su tutti i punti, ragionando prima bene e poi di nuovo riflettuto, per vedere se è stato corretto e completo. Poi scegli in base alla ragione senza lasciarti spingere dalle passioni del momento, ma solo dal desiderio di piacere a Dio

SESTO - Dopo aver fatto tale scelta o deliberazione, con molta diligenza va' a pregare davanti a Dio per offrirgliela, affinché lui, se è per il bene tuo, voglia accettarla e confermarla (ES 179-183).

Non devi eseguirla, se prima non hai avuto conferma sufficiente da Dio con la sua consolazione. Infine è sempre la spinta del Signore, che con essa ti rivela la sua vita, a muovere la tua decisione.

D. COME ORDINARE E RIFORMARE LA TUA VITA

“Se tu, celibe o sposato che sia, non hai l'opportunità o la buona volontà di compiere scelte mutabili più giuste per te, ti sarà utile vedere come ordinare e riformare la tua vita in ordine al tuo fine. Seguendo le indicazioni date sui modi di fare le scelte, puoi, con molta utilità tua, considerare e riconsiderare il tuo lavoro, i tuoi ritmi, il tuo tenore e stile di vita, che educazione dare ai figli, quanti beni tenere e quanti condividere coi poveri ecc.” (ES, n.189).

Se hai già fatto la scelta di vita immutabile, non devi ovviamente cambiarla. Puoi però sempre compiere scelte mutabili che la migliorino.

Se però non sei in grado di compierle, perché non puoi o proprio non vuoi, laico o religioso che tu sia, puoi sempre fare qualcosa di utile: i tuoi comportamenti e le tue relazioni, il tenore e lo stile di vita, l'uso dei soldi ecc... sono sempre un campo di continua revisione.

Puoi sempre “ordinare” la tua vita, togliendola dal disordine che la travolge, e “ri-formarla”, dandole sempre più e meglio la forma stessa del Figlio. L'amore ha in sé la dinamica di un “di più” gioioso e sereno. Diversamente si raffredda e tende a scomparire. Perché l'amore è come la luna: o cala o cresce.

Il tempo non è denaro, se non per chi gli ha sacrificato se stesso, ma vita. Fatti un “tempogramma” e analizza quanto tempo dedichi al rapporto con Dio, con il partner, con i figli, con gli amici, con i poveri; quanto tempo dedichi a te stesso, al tuo riposo e alla tua formazione intellettuale e spirituale, quanto al lavoro ecc.

Vedi se hai una “regola di vita”, precisa anche se elastica, che ti aiuta a “ordinarti”, a vivere “in ordine al fine”, che è la tua felicità, o se sei semplicemente vissuto dalle circostanze. Vedi se nella tua regola di vita “manca tempo” per cose che ritieni importanti. Spesse volte non si trova mai tempo per l'essenziale, con la scusa che c'è sempre, e ci si lascia travolgere dal contingente.

Il principio generale, fondamento di tutta la vita spirituale, sintesi e nocciolo di ogni “esercizio” spirituale, valido per ogni scelta, si può così esprimere: *«Ciascuno sappia che tanto più sarà libero di amare, quanto più avrà vinto il suo egoismo»* (ES n. 189 b).

4. Discernimento e coscienza

Abbiamo già ricordato come il luogo e l'organo del discernimento è la coscienza. Papa Francesco in *Amoris Laetitia* (AL) sottolinea come ad essa «stentiamo a dare spazio» (AL 37), mentre «dev'essere meglio coinvolta nella prassi della Chiesa» (n. 303). Il suo ruolo non può limitarsi al rendersi conto di errori o peccati: essa «può anche riconoscere con sincerità e onestà ciò che per il momento è la risposta generosa che si può offrire a Dio, e scoprire con una certa sicurezza morale che quella è la donazione che Dio stesso sta richiedendo in mezzo alla complessità concreta dei limiti, benché non sia ancora pienamente l'ideale oggettivo» (AL 303). L'idea di coscienza è quella elaborata dal Vaticano II, cioè «il

nucleo più segreto e il sacrario dell'uomo, dove egli è solo con Dio, la cui voce risuona nell'intimità» (Gaudium et spes 16).

Questa valorizzazione della coscienza si radica nella contemplazione del modo di agire del Signore: è nella coscienza di Gesù che si svolge il suo dialogo intimo con il Padre, al cui interno, in piena libertà, Gesù prende le decisioni, anche le più dure e laceranti. A questo si ispira l'autentica vita cristiana: «Gesù non vuole né cristiani egoisti, che seguono il proprio io, non parlano con Dio; né cristiani deboli, cristiani che non hanno volontà, cristiani “telecomandati”, incapaci di creatività, che cercano sempre di collegarsi con la volontà di un altro e non sono liberi. Gesù ci vuole liberi e questa libertà dove si fa? Si fa nel dialogo con Dio nella propria coscienza. [...]

La coscienza è lo spazio interiore dell'ascolto della verità, del bene, dell'ascolto di Dio; è il luogo interiore della mia relazione con Lui, che parla al mio cuore e mi aiuta a discernere, a comprendere la strada che devo percorrere, e una volta presa la decisione; ad andare avanti, a rimanere fedele».

Essere il luogo dell'incontro intimo con Dio non sminuisce il valore antropologico universale dell'esercizio della coscienza, che interpella ogni uomo e ogni donna, non soltanto i credenti. Papa Francesco lo spiega nella risposta alle domande postegli da Eugenio Scalfari:

«La questione per chi non crede in Dio sta nell'obbedire alla propria coscienza. Il peccato, anche per chi non ha la fede, c'è quando si va contro la coscienza. Ascoltare e obbedire ad essa significa, infatti, decidersi di fronte a ciò che viene percepito come bene o come male. E su questa decisione si gioca la bontà o la malvagità del nostro agire».

Ma questo non significa schiudere la porta al relativismo:

«Per cominciare io non parlerei, nemmeno per chi crede di verità “assoluta”, nel senso che assoluto è ciò che è slegato, ciò che è privo di ogni relazione. Ora la verità, secondo la fede cristiana, è l'amore di Dio per noi in Gesù Cristo. Dunque, la verità è relazione. Tant'è vero che anche ciascuno di noi la coglie, la verità, e la esprime a partire da sé: dalla sua storia e cultura, dalla situazione in cui vive, ecc. Ciò non significa che la verità sia variabile e soggettiva, tutt'altro. Ma significa che essa si dà a noi sempre e solo come un cammino e una vita».

4.1. L'esame di coscienza³

La possibilità del discernimento richiede la **formazione della coscienza**.

Papa Francesco ripropone questa esigenza quando ci invita a interrogarci sul posto che lo Spirito Santo, il «maestro del discernimento» occupa nella nostra vita e sulla nostra capacità di ascoltarlo. **L'attenzione allo Spirito Santo** è per papa Francesco l'antidoto a una fede intellettualistica: «una persona che non ha questi movimenti nel cuore, che non discerne cosa succede, è una persona che ha una fede fredda, una fede ideologica. La sua fede è un'ideologia». Notiamo qui come il discernimento da un lato richieda, dall'altro operi una sintesi tra razionalità ed emotività, favorendo. L'integrazione personale e la capacità di attenzione a tutte le sfumature della realtà.

Quali sono **gli strumenti per una formazione al discernimento**? Per limitarci alla tradizione della spiritualità ignaziana, cui abbiamo fatto riferimento con gli ES, essa ce ne offre in particolare due: **l'esame di coscienza** e l'accostamento alla Parola di Dio attraverso il metodo della **contemplazione**.

Sono entrambe pratiche tradizionali della Chiesa, che Ignazio riceve e reinterpreta sulla base della propria esperienza personale. Da un certo punto di vista percorrono strade differenti e possono corrispondere a sensibilità diverse, da un altro sono profondamente complementari.

Vediamo ora l'esercizio dell'esame di coscienza.

³ Liberamente tratto da G. COSTA, *Il discernimento*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2018, 50-59

L'esame di coscienza si focalizza sulla rilettura degli eventi e delle dinamiche storiche, con le mozioni che esse suscitano, per riconoscerne i segni dell'azione dello Spirito. Il suo presupposto è che Dio è sempre in azione: «*Il Padre mio sempre opera e anch'io opero*» (Gv 5,17). Di questo troppo spesso non abbiamo consapevolezza. Un esame di coscienza trasforma ogni giornata in una pagina di storia sacra, facendo memoria ed eucarestia dei doni di Dio.

In questa prospettiva non lo si può ridurre a una riflessione sulla propria vita in base a una lista di precetti, né tantomeno a una mortificante caccia ai propri errori, inadeguatezze e peccati. **L'esame di coscienza è una vera e propria forma di preghiera, e dunque di incontro e dialogo con il Signore.** Ha una struttura molto semplice, ma estremamente potente nel plasmare la capacità di discernimento e nel promuovere un processo di continua conversione al Signore. È interessante notare che Ignazio di Loyola, sempre così attento a modulare le proposte spirituali in base alle possibilità e capacità effettive di ciascuno, lo raccomanda sia per le persone più semplici sia per coloro che già hanno fatto progressi nella vita spirituale.

Vale la pena ripercorrere la struttura dell'esame di coscienza [ES 43] perché aiuta a comprendere in maniera più concreta anche lo svolgersi di un processo di discernimento

1. Il punto di partenza è **mettersi sotto lo sguardo del Signore**, ricordando i suoi doni e chiedendo libertà e disponibilità a orientarsi secondo quanto Egli suggerirà. Si evidenzia fin da subito la dimensione relazionale dell'esame di coscienza e del discernimento, sgomberando il campo da ogni rischio di autoreferenzialità. *La memoria* dei doni ricevuti favorisce un atteggiamento di apertura e di fiducia, che a sua volta facilita l'assunzione del rischio del discernimento.
2. Il secondo passo è **ripercorrere e riconoscere i propri pensieri, azioni, relazioni**, ma **senza giudicarli**. È un passaggio di consapevolezza, non il confronto con un modello ideale per identificare le mancanze.
3. Il terzo passo, per utilizzare il linguaggio della tradizione, consiste **nell'interpretare le mozioni** collegandole all'azione dello spirito buono o dello spirito cattivo. In altre parole, in quali riconosciamo una chiamata alla vita e in quali invece è all'opera una logica di morte? Abbiamo acconsentito alle une o alle altre? Lo scopo non è una classificazione archivistica, ma identificare ciò che si è fatto di buono per proseguirlo, e ciò che invece si è fatto di male, per cambiare rotta.
4. L'ultimo passo comporta **scegliere come andare avanti** (formulando un proponimento, per usare i termini tradizionali) all'interno di un dialogo con il Signore.

4.2 L'esercizio della contemplazione

Il secondo strumento di formazione della coscienza alla pratica del discernimento elaborato dalla tradizione della spiritualità ignaziana è quella particolare forma di meditazione della Scrittura che gli Esercizi spirituali propongono con il nome di contemplazione.

Questa pratica punta a crescere in **una familiarità sempre più profonda con Cristo**, la norma vivente, facendo propri **il suo modo di guardare e agire**; ma anche in questo caso lo strumento è l'ascolto delle mozioni interiori che il contatto con la Parola non può non generare.

Ci si concentra qui sulla Parola, ma senza annullare la propria storia o la propria interiorità. Questi sono i passaggi basilari:

1. Mettersi davanti al Signore ed **esprimere la richiesta di ottenere il frutto desiderato**: come per l'esame di coscienza, il primo passo tematizza che si tratta di un esercizio relazionale, all'interno di un clima di fiducia.
2. **Immaginare di essere presenti all'episodio** che si sta contemplando, mettendo in gioco anche affettività e persino i sensi (l'aspetto delle persone che si guardano, il tono della voce con cui sono pronunciare le parole).
L'esercizio non può non suscitare quelle che abbiamo imparato a chiamare mozioni, che vanno registrate con attenzione.
3. **Le mozioni provate vanno sottoposte a un discernimento a partire dalla Parola**: con quali dei personaggi mi identifico? Con quale sento consonanza o dissonanza? In questo esercizio sperimentiamo che la Parola di Dio «discerne i sentimenti e i pensieri del cuore» e si compie la profezia del vecchio Simeone: l'incontro con Gesù, Parola fatta carne, svela i pensieri del cuore.
4. Come nell'esame di coscienza, si chiude recuperando la prospettiva relazionale, **offrendo al Signore il frutto della contemplazione**, in termini di chiarezza interiore e di decisioni assunte.

Pur diversi nella focalizzazione, dal punto di vista della struttura l'esame di coscienza e la contemplazione ignaziana sono riconducibili alla dinamica che *Evangelii gaudium* presenta con i tre verbi "riconoscere, interpretare, scegliere": per questo costituiscono una palestra di discernimento.