

Da "Catechesi sul discernimento" di Papa Francesco

(multimedia.opusdei.org/doc/pdf/catechesi-sul-discernimento20230112084608348849.pdf)

Che cosa significa discernere?

Discernere è un atto importante che riguarda tutti perchè le scelte sono parte essenziale della vita. Discernere le scelte. Si sceglie un cibo, un vestito, un percorso di studi, un lavoro, una relazione. In tutto questo si concretizza un progetto di vita, e anche si concretizza la nostra relazione con Dio.

Nel Vangelo Gesù parla del discernimento con immagini tratte dalla vita ordinaria. Ad esempio, descrive i pescatori che selezionano i pesci buoni e scartano quelli cattivi; o il mercante che sa individuare, tra tante perle, quella di maggior valore. O colui che, arando un campo, si imbatte in qualcosa che si rivela essere un tesoro (cfr. Mt 13, 44-48).

Alla luce di questi esempi, il discernimento si presenta com un esercizio di *intelligenza*, e anche di *perizia* e anche di *volontà*. Ci vuole intelligenza, perizia e anche volontà per fare una buona scelta.

Il Vangelo suggerisce un altro aspetto importante del discernimento: esso *coinvolge gli affetti*. Prendere una bella decisione, una decisione giusta, ti porta sempre a una gioia finale; alla fine la dimensione giusta ti beneficia di gioia.

Conoscenza, esperienza, affetti, volontà: ecco alcuni elementi indispensabili del discernimento.

Il discernimento comporta una *fatica*. Il discernimento è faticoso ma indispensabile per vivere. Richiede che io mi conosca, che sappia cosa è bene per me qui e ora. Richiede soprattutto un rapporto filiale con Dio.

Gli elementi del discernimento: la familiarità con il Signore. La preghiera vera è familiarità e confidenza con Dio. La vera preghiera è questa spontaneità e affetto con il Signore, (...) è preghiera dei figli al Padre, preghiera con il cuore aperto. Questa familiarità vince la paura e il dubbio che la sua volontà non sia per il nostro bene, una tentazione che a volte attraversa i nostri pensieri e rende il cuore inquieto e incerto o amaro, pure.

Gli elementi del discernimento: conoscere se stessi. Un buon discernimento richiede anche la conoscenza di se stessi. Spesso non sappiamo discernere perchè non ci conosciamo abbastanza e non sappiamo che cosa veramente vogliamo. Conoscere se stessi implica un paziente lavoro di *scavo interiore*. Richiede la capacità di fermarsi, disattivare il pilota automatico, per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, e spesso a nostra insaputa. Richiede di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali: 'sento' non è lo stesso di 'sono convinto', 'mi sento di' non è lo stesso di 'voglio'. Un aiuto in questo senso è l'esame di coscienza generale della giornata: 'cosa è successo nel mio cuore in questa giornata? Sono accadute tante cose...Quali? Perchè? Quali tracce hanno lasciato nel cuore? Fare l'esame di coscienza, cioè la buona abitudine di rileggere con calma quello che capita nella nostra giornata, imparando a notare nelle valutazioni e nelle scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo e perchè, cosa sazia il mio cuore.

Gli elementi del discernimento: il desiderio. Il discernimento è una forma di ricerca e la ricerca nasce sempre da qualcosa che ci manca ma che in qualche modo conosciamo. A differenza della voglia o dell'emozione del momento, il desiderio dura nel tempo, un tempo anche lungo, e tende a concretizzarsi. Colpisce il fatto che Gesù, prima di compiere un miracolo, spesso interroga la persona sul suo desiderio: 'Vuoi essere guarito?'. Dialogando con il Signore impariamo a capire che cosa veramente vogliamo dalla nostra vita.

Gli elementi del discernimento: il libro della propria vita. Un altro ingrediente indispensabile per il discernimento è la propria *storia di vita*, conoscere la propria storia di vita. La nostra vita è 'il libro' più prezioso che ci è stato consegnato. Il racconto delle vicende della nostra vita consente di cogliere sfumature e dettagli importanti. Fermarsi e riconoscere. Fermarsi è riconoscere: è un lavoro di raccolta di quelle perle preziose e nascoste che il Signore ha disseminato nel nostro terreno. Abituarsi a rileggere la propria vita educa lo sguardo, lo affina. Il discernimento è la lettura narrativa dei momenti belli e dei momenti bui, delle consolazioni e delle desolazioni che sperimentiamo nel corso della nostra vita.

La materia del discernimento: la *desolazione*. È importante *imparare a leggere la tristezza*. Sappiamo capire che cosa significa per noi la tristezza di oggi? Nel nostro tempo la tristezza è considerata per lo più negativamente, come un male da fuggire a tutti i costi, e invece può essere un indispensabile campanello d'allarme per la vita, invitandoci ad esplorare paesaggi più ricchi e erettili che la fugacità e l'evasione non consentono. Se sappiamo attraversare solitudine e desolazione con apertura e consapevolezza, possiamo uscirne rafforzati sotto l'aspetto umano e spirituale. Questo stato di desolazione può essere occasione di crescita. Se non c'è un po' di insoddisfazione, un po' di tristezza, un po' di capacità di abitare nella solitudine e di stare con se stessi senza fuggire, rischiamo di rimanere sempre alla superficie delle cose e non prendere mai contatto con il centro della nostra esistenza. La desolazione è anche un invito alla *gratuità*, a non agire sempre e solo in vista di una gratificazione emotiva. Anche molte nostre preghiere sono richieste di favori, rivolte al Signore, senza un vero interesse nei suoi confronti. Ci fa bene imparare a stare con il Signore senza altro scopo, esattamente come ci succede con le persone a cui vogliamo bene: desideriamo conoscerle sempre di più, perché è bello stare con loro.

La materia del discernimento: la *consolazione*. Che cos'è la consolazione spirituale? È una esperienza di gioia interiore, che consente di vedere la presenza di Dio in tutte le cose; essa rafforza la fede e la speranza, e anche la capacità di fare il bene. Essere consolato è stare in pace con Dio. La consolazione riguarda anzitutto la *speranza*, è protesa al futuro, mette in cammino, consente di prendere iniziative fino a quel momento sempre rimandate, o neppure immaginate. Dobbiamo distinguere bene la consolazione che è di Dio, dalle false consolazioni. La falsa consolazione alla fine ci lascia vuoti, lontani dal centro della nostra esistenza. La consolazione autentica è una sorta di conferma del fatto che stiamo compiendo ciò che Dio vuole da noi, che camminiamo sulle sue strade, cioè nelle strade della vita, della gioia, della pace.

La conferma della buona scelta. Nel processo di discernimento è importante rimanere attenti anche alla fase che segue la decisione presa, per cogliere i segni che la confermano, oppure quelli che la smentiscono. Il *tempo* è un criterio fondamentale per riconoscere la voce di Dio in mezzo a tante altre voci. Una pace che dura nel tempo è un segno di conferma di una buona scelta. Una buona decisione non nasce dalla paura, non nasce da un ricatto affettivo o da una costrizione, ma nasce dalla gratitudine per il bene ricevuto. Un altro buon segno è il fatto di rimanere liberi nei confronti di quanto deciso, disposti a rimetterlo in discussione.

Affinché tutto il lavoro fatto per discernere il meglio e prendere la buona decisione non vada perduto, occorre *vigilare*: vigilare per custodire il nostro cuore e capire cosa ci succede dentro. Vigilare il cuore, perché la vigilanza è segno di saggezza, è segno soprattutto di umiltà.

Alcuni aiuti per il discernimento: il discernimento non si fa da soli. Un primo aiuto indispensabile è ***il confronto con la Parola di Dio*** e la dottrina della Chiesa. Per il credente, la Parola di Dio non è semplicemente un testo da leggere, la Parola di Dio è una presenza viva, è un'opera dello Spirito Santo che conforta, istruisce, dà luce, forza, ristoro e gusto di vivere. E questo ci ricorda un altro grande aiuto, *il dono dello Spirito Santo*, che è presente in noi, e che ci istruisce, rende viva la Parola di Dio che leggiamo.

Un ulteriore aiuto che può sostenere il processo di discernimento è ***l'accompagnamento spirituale***. Importante anzitutto per la conoscenza di sé. Guardarsi allo specchio da soli non sempre aiuta, perché uno può alterare l'immagine. Invece, guardarsi allo specchio con l'aiuto di un altro, aiuta tanto perché l'altro ti dice la verità - quando è veritiero - e così ti aiuta. L'accompagnamento spirituale aiuta a smascherare equivoci anche gravi nella considerazione di noi stessi e nella relazione con il Signore. Il Vangelo presenta diversi esempi di colloqui chiarificatori e liberanti fatti da Gesù (cfr la Samaritana, Zaccheo, Nicodemo e i discepoli di Emmaus). Le persone che hanno un incontro vero con Gesù non hanno timore di aprirgli il cuore, di presentare la propria vulnerabilità, la propria inadeguatezza, la propria fragilità. In questo modo, la loro condivisione di sé diventa esperienza di salvezza, di perdono gratuitamente accolto.