



5° - Consigli pratici

Quando leggiamo il Vangelo, la prima cosa di cui ci accorgiamo è che il Vangelo è molto più in là di me e che lo sento come una cosa molto lontana. Allora il primo sentimento che ho è di disimpegno, la seconda idea che mi viene in mente è: non ce la faccio. Quindi il Vangelo diventa oggetto di presunzione, di disperazione, di sfiducia. Non è per questo che il Signore ci ha proposto la sua Parola. Poiché la distanza tra me e il Vangelo è esattamente il luogo del dono, della richiesta, dell'umiltà, del perdono, della fiducia, di ciò che il Signore vuol farmi, se io lo desidero e lo chiedo. E questo è molto importante perché se no sarebbe come a dire che queste cose non sono adatte me, perché io non riesco a farle, nessuna delle cose spirituali io riesco a farle, il lavoro spirituale lo fa lo Spirito in me. Da parte mia c'è il desiderio e la volontà di desiderare e di chiedere, dice Ignazio. Quindi la vita spirituale non è presunzione, è dono, per questo deve esserci conoscenza e desiderio. E quando il dono eccede le mie possibilità, siccome sono orgoglioso, lo rifiuto o lo pretendo come risultato delle mie azioni.

Adesso passiamo alla quinta regola, abbiamo visto qual è il linguaggio base del nemico, quando cerchiamo il male ci dà i piaceri e quando cerchiamo il bene, negli esercizi normalmente cerchiamo il bene, allora è proprio di Dio allargarci il cuore ed è proprio del nemico il chiudercelo nella desolazione. È molto importante avvertire i vari linguaggi della consolazione e i vari linguaggi della desolazione, perché si articolano in mille modi. Il nostro linguaggio che è di parola esterna produce in noi un linguaggio interiore che è o di consolazione o di desolazione, crea risonanze interiori di gioia o di tristezza con infinite sfumature ed è bene conoscerle, perché poi la nostra azione sarà la nostra reazione davanti a quella parola, quella realtà è venuta in base ai sentimenti interiori che abbiamo.



Allora vediamo la quinta regola (n°318). Cosa bisogna fare quando si è nella desolazione. Noi normalmente quando siamo nella desolazione prendiamo le grandi decisioni, quando siamo tristi o arrabbiati, dico “basta”... Nella desolazione non si deve prendere mai nessuna decisione, perché qualunque decisione è sbagliata. È chiaro che quando sei nella desolazione la prima cosa a cui pensi è la fuga, quando siamo arrabbiati o impauriti qualsiasi decisione è sbagliata. Tutte le decisioni vanno prese in consolazione, il criterio della scelta è sempre la consolazione.

Perché nella desolazione siamo influenzati dal cattivo spirito che ci consiglia sempre male, è chiaro che se ho paura e sfiducia neanche mi muovo, e il miglior modo per non farcela è dire: non ce la faccio. Quindi le decisioni sarebbero sempre negative. Questa è la prima regola di comportamento.

La sesta regola (n°319): *“dato che nella desolazione non dobbiamo cambiare i primi propositi, giova molto cambiare intensamente se stessi contro la stessa desolazione; per esempio insistendo di più nella preghiera, meditazione, esaminandosi molto e dando maggior spazio alla penitenza in modo opportuno”*. Il concetto è di reagire contro, invece che star lì su a coltivare: o Dio come son triste, agisco contro, faccio qualcosa di allegro suppongo. E se magari non mi vien voglia di pregare, prego un po' di più. E proprio l'andare contro il negativo, quel poco che riesco. Questo dipende da me, se io il negativo lo accolgo e ci sto su all'infinito starò male all'infinito, se invece lo riconosco come male, alla fine dico: non mi comporto in base a quello che io sento, non è poi così importante perché io lo senta. Anche se mi sento triste, il mondo c'è lo stesso, Dio c'è lo stesso. Quindi imparare a ridimensionarsi. Non è il mio sentimento il criterio di azione e di verità, questa è una verità psicologica, a volte diamo per scontato che la nostra realtà è data da ciò che sentiamo, da come ci sentiamo.

Questa è una percezione di sé attraverso il negativo, istintivamente siamo concentrati sul negativo ma non è vero che è



negativo. Dobbiamo attuare una visione più obiettiva, ad esempio Dio c'è lo stesso e posso esser contento di Lui. Ed è un modo per vivere in modo più oggettivo la realtà, più positivo. Oggi c'è una percezione paradossale del proprio io, si è portati a ritenere che il proprio occhio sia una finestra per guardare la realtà, serve per guardare dentro, ma è sbagliato questo, è solo una verità psicologica. È giusto prendere coscienza di quel che si prova, questo è salutare, ma poi è importante ridimensionare e non agire in base a questo, anzi ci vado contro.

La settima regola (n°320) *“chi sta in desolazione consideri come il Signore per provarlo lo abbia lasciato alle sue capacità naturali, perché resista alle varie agitazioni e tentazioni del nemico; lo può infatti, con l'aiuto divino che sempre gli resta, anche se chiaramente non lo senta, perché il Signore gli ha sottratto il suo molto fervore, grande amore e grazia intensa, lasciandogli tuttavia grazia sufficiente per la salvezza eterna.”*

Giova molto capire che quando siamo in difficoltà e in desolazione questa è una prova, una prova alla quale possiamo resistere, e abbiamo sempre la forza per resistere a qualunque male, il Signore non ci toglie mai la grazia, non c'è nessuna prova superiore alle nostre forze, nessuna. Noi spesso crediamo, quando siamo nella prova, che essa sia superiore alle nostre forze e questo ci rende scoraggiati, cioè guardiamo solo noi e le nostre paure, è chiaro che se guardo solo alle mie paure perdo la forza, se invece tengo presente che il Signore c'è anche nella prova e che quella prova me la manda come prova perché io resista e mi dà sempre la grazia per resistere, questo diventa l'unico modo per resistere.

L'ottava regola (n°321) dice che *“chi sta in desolazione si sforzi di stare nella pazienza che è contraria alle vessazioni che gli vengono, e pensi che sarà presto consolato, se mette in pratica le misure contro tale desolazione, come indicato nella sesta regola”*. Quindi chi è desolato pensi che presto sarà consolato. Sotto cosa c'è di importante? Che qualunque situazione negativa vi capiti,



qualunque situazione è sopportabile, difatti sto sopportando, quindi è sopportabile. Ciò che me la rende insopportabile è il pensare che sarà sempre così, è la sua proiezione all'infinito. Quello da tenere presente è il pensiero negativo, è la paura. Ed è proprio questo che ci rende disperati, sarà sempre così, allora ci abbandoniamo, ma non sarà sempre così... Devo acquisire la pazienza, in questo momento è così, ma devo pensare che domani sarà certamente diverso. Tutto è transitorio. Normalmente in tutti i nostri problemi c'è il proiettare o l'ottimismo o il negativo perché il problema quando ce l'hai è sempre insopportabile, dici: "non ce la farò..." È tutt'altro che secondaria nell'uomo questa proiezione nel futuro, perché il futuro in fondo è angoscia, è incerto.

Come vedete le regole di comportamento in desolazione sono molto semplici, la prima è il non prendere decisioni, la seconda è l'agire contro, (il lottare contro la desolazione), la terza è sapere che ho la forza per resisterle, la quarta è sapere di farcela.

Dopo è utile sapere da che cosa deriva la desolazione, è la regola nove (n°322). Sono tre le cause della desolazione: la prima è perché sono lento e pigro e negligente negli esercizi spirituali, ed è per mia colpa che la consolazione si allontana da me. Quindi è semplicemente quel giusto rimorso, quel giusto star male perché sto facendo male, non sto seguendo bene la vita spirituale, quindi vivo un po' di tiepidezza. Normalmente questo è il primo motivo di desolazione. Il Signore è sempre generoso con noi. Se noi siamo generosi Lui pure è generoso in consolazione, se noi trascuriamo la vita spirituale e la lasciamo sempre come ultima cosa è chiaro che siamo desolati. Se la preghiera è l'ultima preoccupazione della giornata è chiaro che nella preghiera non mi sentirò consolato, sentirò solo noia, pesantezza, stanchezza. Quindi un po' più di impegno nella vita spirituale.

Se però io mi accorgo che nella vita spirituale io mi impegno, mi impegno anche nel modo giusto, e sono desolato, allora la cosa è diversa. In questo caso è una purificazione a due



livelli, a un primo livello è una purificazione in cui il Signore ci fa andare avanti senza tante consolazioni, perché se no io mi attacco troppo alle consolazioni e non cresco mai. Non è che devo amare le consolazioni, devo amare Dio, se no divento egoista. E molta gente cerca le proprie sensazioni spirituali cercando se stessa e il proprio gusto. Non devo cercare il mio gusto nella vita spirituale, ma semmai il gusto di Dio che diventa gusto di me stesso.

Quindi quello che è importante nella desolazione, se tu ti stai impegnando effettivamente nella vita spirituale, è non scoraggiarsi, non andare indietro, questo è un punto di passaggio obbligato che ti purifica. Non c'è cammino spirituale senza questo secondo livello di desolazione, decidi di non pregare perché non ti piace più, e allora devi cominciare da zero, prima ricevevi le caramelle e ti interessavano le caramelle, ora che non ci sono più cominci a interessarti del Signore. Quindi è un purificarsi a vantaggio del servizio e della sua lode senza aver consolazioni. È un momento in cui si cresce nella fede, nell'amore puro. Normalmente all'inizio il Signore ci invoglia a pregare dandoci un po' di consolazione, allora cominciamo a pregare, dopo un po' la preghiera diventa più pesante e allora quello è il momento in cui la preghiera diventa più pura, cerchi il Signore e non le sue consolazioni, cominci a crescere nella fede, nell'abbandono a Lui.

Il terzo motivo della desolazione, *“per darci vera nozione e conoscenza, affinché sentiamo intimamente che non dipende da noi procurare o conservare grande devozione, amore intenso, lacrime, né alcun'altra consolazione spirituale, ma che tutto è dono e grazia di Dio nostro Signore”*.

È quindi il sapere cosa siamo noi ci fa conoscere la nostra verità, se no non possiamo conoscere le consolazioni, imparo ad apprezzare veramente il dono di Dio e che le consolazioni vengono da Dio.



Quindi è chiaro cosa bisogna fare nella desolazione: non cambiare i propositi, andare contro, sapere che abbiamo la forza, sapere che passa e poi analizzare la causa.

Dopo, quando siamo in consolazione cosa si fa? Pensare a quello che si fa nella desolazione: è la decima regola (n°323). *“Chi sta nella consolazione pensi come si troverà nella desolazione che dopo verrà e attinga nuove forze per allora.”*

È in consolazione che si prendono le decisioni, le decisioni di orientamento si prendono sempre in consolazione. Non vanno prese quando c'è nebbia ma quando c'è il sereno così che mi saranno utili quando ci sarà la nebbia.

Poi nell'undicesima regola (n°324) *“chi sta consolato procuri di umiliarsi e abbassarsi quanto può, pensando quanto poco vale in tempo di desolazione senza tale grazia o consolazione. Al contrario, chi sta nella desolazione pensi che con la grazia sufficiente può fare molto per resistere a tutti i suoi nemici, attingendo forze nel suo Creatore e Signore.”* Devo stare attento dunque quando sono consolato a ridimensionarmi, a non esaltarmi perché sono consolato. Cosa che capita facilmente. Per questo poi il Signore ci lascia nella desolazione.

E poi le ultime tre regole (n°325,326,327) ci dicono i tre modi con i quali agisce il nemico, il primo lo paragona alla donna, poi a un falso amante, poi a un capo militare.

Nella prima esperienza (n°325) si dice che il male è come la donna, nel senso che la donna è più debole dell'uomo, così il nemico è più debole e non può farci nessun male, il male ce lo facciamo noi per paura. *“Adamo dove sei?” –“ Ho avuto paura”*. Quindi il primo sentimento che il nemico ci mette dentro è la paura, che è il contrario della fiducia e del coraggio. Il male non ha nessuna forza, è debolissimo, però ha la forza della paura. I sentimenti di paura non vengono mai da Dio, quando Dio appare ti dice: *“non temere”*. Questa paura poi viene dalla menzogna e dalla regola



successiva. La paura, la menzogna e la ricerca dei nostri punti deboli. Quindi state attenti ai sentimenti di paura, quando appaiono dite sempre: non temete, non temete, coraggio.

Così la seconda regola, la tredicesima, (n°326) parla di come fa il nemico a istigarci paura, lo paragona a un falso amante, che vuole restare nascosto e non vuole venire scoperto. Il nemico ha bisogno di agire nel nascondimento. Come uno che insidia una donna sposata e cerca di tener nascosta la cosa se no il marito lo vessa così il nemico ha bisogno del nascondimento perché è pago del lavoro. Per cui ci istiga la paura mediante la menzogna, e allora è importante il non tener nascosto ciò che lui tenta di fare, così una volta che voi rivelate il tutto e la menzogna si sa, quello se ne va. I principali problemi spirituali spesso sono menzogne che teniamo nascoste e ci danno paure, e una volta liberate si risolvono. Molte difficoltà spirituali sfumano soltanto se le dico a una persona spirituale.

Quindi la strategia del nemico è quella della paura e della menzogna. Adamo si è nascosto, perché aveva paura, ma perché aveva paura? Per la menzogna che aveva ascoltato, lui gli aveva detto: Dio ti impedisce di mangiare e di vivere. E se Adamo invece di ascoltare la menzogna fosse andato da Dio e gli avesse chiesto: è vero che tu mi proibisci di mangiare e di vivere? Adesso sarebbe lì... Si sarebbe messo a ridere. Se quando Dio lo cercava: Adamo dove sei? Adamo avesse risposto: ho mangiato la mela, invece di nascondersi vittima della menzogna e della falsa immagine di Dio, sarebbe cambiata la storia. Quindi la nostra storia cambia quando sveliamo le menzogne che ci portiamo dentro.

L'ultima regola (n°327) dice che il nemico si comporta come un capo militare che attacca la cittadella nei suoi punti più deboli. Allora io devo conoscere la mia costituzione psicologica, le mie tendenze, i punti deboli che possono minare la fiducia, la speranza, cioè sapere, conoscermi. E allora cosa faccio? È importante conoscere i propri punti deboli e accettare che ci siano e



comportarsi di conseguenza. Cioè andando contro con qualche rimedio spirituale o aumentando la vigilanza, mi difendo particolarmente dove mi sento debole.

Queste regole sono adatte nella prima settimana cioè nel momento della purificazione però tenete presente che queste regole vanno coltivate continuamente. C'è una vita interiore in noi tra lo spirito del male, la paura, la menzogna, la debolezza, la desolazione, e lo Spirito del Signore che ci spinge; sta a noi accogliere l'uno o l'altro, e direi che tutto il lavoro spirituale è tutto in questo riconoscere e accogliere l'uno o l'altro.