

REGOLE PER IL DISCERNIMENTO DEGLI SPIRITI

Introduzione

Prima di addentrarci nelle regole vorrei ricordarvi che queste regole per il discernimento degli spiriti ci servono per *sentire e riconoscere in qualche modo le varie mozioni che si producono nell'anima*. Cos'è una mozione? Inclinzioni, insinuazioni, ispirazioni, luci, idee, tristezze, allegrie, desideri, gusti, paure, rifiuti, ecc., che si sperimentano nell'anima, tanto nell'intelligenza, come nella volontà e sensibilità. Queste possono avere diverse origini:

-Dio e i suoi angeli, le cui mozioni hanno come fine sempre il nostro maggiore bene.

- Gli angeli cattivi che si alleano con la nostra natura ferita dal peccato originale e pertanto inclinata al male, le cui mozioni hanno come fine il nostro male.

Noi di queste mozioni dobbiamo essere in grado di riconoscere quelle buone ed assecondarle perché vengono da Dio e così progredire nel bene; e riconoscere quelle cattive per allontanarle perché vengono dal demonio e sono per il nostro male. Per poterle riconoscere ecco che le regole vengono in nostro aiuto.

Se consideriamo che queste *mozioni*, possiamo anche tranquillamente chiamarle ispirazioni, sono il modo ordinario con il quale Dio ci parla e ci dice qual è la sua volontà e noi mettendola in pratica ci santifichiamo, ecco che veramente si impone da parte nostra l'importanza di conoscere queste regole e di metterle in pratica soprattutto.

[328] REGOLE PER LO STESSO SCOPO, RICONOSCENDO MEGLIO GLI SPIRITI.
SONO ADATTE SOPRATTUTTO ALLA SECONDA SETTIMANA.

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

Lo scopo di queste seconde regole per discernere gli spiriti è lo stesso delle prime regole [313-327], cioè «*sentire e riconoscere in qualche modo le varie mozioni che si producono nell'anima*» [313], **ma implicano una discrezione più fine degli spiriti**. Il discernimento qui è più delicato e sottile perché la tentazione si presenta sotto **apparenza di bene**. Il demonio a quelle anime che già sono più incamminate verso la santità in quanto hanno lasciato definitivamente il peccato mortale abituale e stanno lavorando seriamente contro il peccato veniale già non li tenta in un modo grossolano perché sa con l'anima mai lo seguirebbe. Perciò comincia a tentarla in un altro modo, un modo più fine, e per questo l'anima deve imparare a fare un altro discernimento per poter riconoscere le sue trappole e per questo servono altre regole per discernere.

1. Prima regola

[329] Prima regola. È proprio di Dio e dei suoi angeli dare con le loro ispirazioni vera letizia e gioia spirituale, togliendo tutta la tristezza e l'agitazione che il demonio procura; è invece proprio di costui combattere contro questa letizia e consolazione spirituale, presentando false ragioni, cavilli e continue menzogne.

Se ci fate caso già abbiamo ascoltato queste parole nella seconda e terza regola della prima settimana [315-316]. Quando una ispirazione causa in noi **letizia e gioia spirituale** viene da Dio o da qualche suo inviato. Quando una ispirazione causa in noi **tristezza ed agitazione** viene dal demonio e dai suoi. La cosa che cambia ora è, come dicevamo, che il demonio usa una nuova tecnica per rattristarci ed agitarci; una tecnica più fine – attraverso **false ragioni, cavilli e continue menzogne**. Diciamo qualcosa di ognuna di queste cose:

- **false ragioni**: questo è lasciarsi condurre più dalla nostra immaginazione che dalla realtà. Possiamo riassumere tutte queste false ragioni sotto la voce “tentazioni di futuro” o comunque di qualcosa che ancora non esiste e non so se mai esisterà. Per esempio fantasticare sulle incredibili e insormontabili difficoltà per le quali dovrei passare se Dio mi chiedesse tale cosa; le enormi difficoltà di vivere una vita cristiana nel mio ambiente di lavoro, universitario, familiare, ecc. Seguendo tutte queste storie che il demonio mi suggerisce chi non si rattristerebbe ed agiterebbe? Riassumendo sarebbe fare la cosa più grande di quello che è. Alla fine è più ragionevole pensare che se tal cosa si darà perché Dio

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

me la chiede, Lui stesso mi darà la forza di compierlo, che mettermi a pensare adesso a qualcosa che non so se mai accadrà.

- **Cavilli:** Questo è ciò che comunemente chiamiamo scrupoli. È andare a cercare l'ago nel pagliaio! E continuo a rimuginare sui miei peccati; sulle insicurezze derivanti dall'averli confessati bene o male; dubbi se il confessore mi ha capito o no; se ho pronunciato correttamente o meno quella parola quando mi sono confessato, se sto seguendo veramente la mia vocazione, ecc. Piccoli fili che ci aggrovigliano e ci strangolano l'anima se diamo loro spazio, e ci rendono tristi.

- **Continue menzogne:** sono ragioni avvolte in parole a cui si dà un significato non pertinente. Il diavolo è un grande maestro del "doppio senso" ed è anche il padre della menzogna.

Ad **esempio**, chi ha un falso concetto dell'umiltà e lasciandosi guidare da questo non è sincero con il direttore spirituale. Colui che legge che la correzione fraterna è un atto di carità e quindi va in giro facendo correzioni a tutti perché deve "fare carità". Al contrario, colui che, con falsa umiltà, non osa fare una correzione fraterna o dire a chi compete ciò che vede di male nel fratello.

Riassumendo: il diavolo lavora come farebbe qualcuno che vuole convincere una persona intelligente con delle "ragioni", lavorando con doppiezza e usando ragionamenti sottili, complicati e apparenti per confondere.

Normalmente quando questi pensieri vengono posti davanti a Dio, e vengono confrontati con le verità della fede che sono, per così dire, "più reali" delle cose che vediamo, o "più certe" perché ci sono rivelate da Dio che non può ingannarci, tutti questi ragionamenti scompaiono, svaniscono. E la letizia e gioia spirituale tornano a noi.

2. Seconda regola

[330] Seconda regola. Solo Dio nostro Signore può dare all'anima una consolazione senza una causa precedente; infatti è proprio del Creatore entrare nell'anima, uscire, agire in essa, attirandola tutta all'amore della sua divina Maestà. Dicendo senza una causa, si intende senza che l'anima senta o conosca in precedenza alcun oggetto, da cui possa venire quella consolazione mediante i propri atti dell'intelletto e della volontà.

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

Solo Dio nostro Signore può dare all'anima una consolazione senza una causa precedente. Sant'Ignazio parla di un particolare tipo di consolazione che si chiama **consolazione senza causa precedente**. Che significa senza causa precedente? Che non si producono nell'anima **come effetto di un qualcosa che si è fatto prima** (meditazione, alcuna preghiera, aver letto o visto qualcosa, aver parlato con qualcuno). Sono consolazioni (ricordatevi: l'anima viene a sentirsi tutta infiammata nell'amore di Dio) senza una causa da parte nostra; Sono tocchi della grazia divina, *“senza che il sentimento o la conoscenza di alcun oggetto influisca minimamente e a prescindere da qualsiasi atto della nostra intelligenza e volontà”*.

Soltanto Dio può farlo questo perché, come dice il santo, solo Lui è il suo Creatore e per questo può *entrare nell'anima, uscire, agire in essa*, quando e come vuole.

Per esempio:

- Un'anima che è turbata, angosciata, senza speranza, che si crede abbandonata e, all'improvviso, senza aver fatto nulla, tutto cambia, si ritrova piena di pace, gioia, fiducia e amore.
- Un pagano che non ha mai sentito parlare del vero Dio e, all'improvviso, senza aver fatto nulla, sente nel suo cuore attrazione verso tale Dio sconosciuto. Poi arriva il missionario e trova questo pagano perfettamente disposto ad accogliere il messaggio evangelico. E, spiegandoglielo, non fa altro che spiegargli ciò che già aveva sentito prima nella sua anima tale pagano. Questo è molto comune.
- All'improvviso, nell'anima giungono luci pratiche che illuminano la mente, cambiano il cuore e ci conducono risolutamente verso la perfezione e una vita di abnegazione e sacrificio. Tutto è così veloce ed efficace nell'anima che si vede chiaramente che non può essere stato l'effetto dei propri pensieri o di una qualsiasi altra causa che non sia Dio.

È importante essere attenti e riconoscere queste consolazioni di Dio senza causa perché i pensieri, le ispirazioni che accompagnano questo tipo di consolazioni, sempre vengono da Dio, manifestano chiaramente la volontà di Dio. Mentre una consolazione con causa può venire sia dall'angelo buono (Dio) che quello cattivo...la consolazione senza causa solo può venire da Dio. Si tratta di qualcosa di analogo alla grazia di primo tempo di cui parla sant'Ignazio nel primo modo di

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

fare una elezione, dice: *Il primo tempo è quando Dio nostro Signore muove e attira la volontà, in modo che la persona fedele compie quello che le viene proposto senza alcuna incertezza o possibilità di incertezza [175].*

3. Terza regola:

[331] Terza regola. Sia l'angelo buono sia quello cattivo possono consolare l'anima con una causa, ma per fini opposti: l'angelo buono per il bene dell'anima, perché cresca e proceda di bene in meglio; l'angelo cattivo, al contrario, per attirarla ancor più al suo dannato disegno e alla sua malizia.

Abbiamo visto la consolazione senza causa che può venire solo da Dio perché solo Lui è il Creatore. Ora, consolazione **con causa** significa che prima che si producesse la consolazione c'è stato un intervento della nostra intelligenza e della nostra volontà, o anche dei nostri sensi: ho meditato su qualcosa, o ho contemplato un paesaggio che eleva la mia anima a Dio Creatore, ho ascoltato una predica che mi ha commosso, o una canzone, ecc. **una causa**.

Sia l'angelo buono che quello cattivo possono servirsi di questa causa, di questo atto che ha fatto la mia intelligenza, la mia volontà, la mia sensibilità, per produrre in me un effetto che è la consolazione. Ho ascoltato o letto tale cosa e questo in me ha prodotto una consolazione. Vedo che è con causa perché mi sono sentito così dopo aver fatto la tale cosa. Ora solo Dio può consolare senza causa. Quando è con causa può provenire o dal demonio o dal mio angelo. Come capirlo? Sant'Ignazio ci dice che i due ci consolano ma per fini diversi: l'angelo buono per renderci migliori. Lo scopo del demonio è renderci peggiori. **Dove mi conduce?** Amore di Dio. Imitazione di Cristo...vorrei che questo che sto sentendo adesso non finisse mai...voglio continuare a leggere o ascoltare questo...si però devo lavorare...

4. Quarta regola:

[332] Quarta regola. È proprio dell'angelo cattivo, che si trasforma in angelo di luce, entrare con il punto di vista dell'anima fedele e uscire con il suo: suggerisce, cioè, pensieri buoni e santi, conformi a quell'anima retta, poi a poco a poco cerca di uscirne attirando l'anima ai suoi inganni occulti e ai suoi perversi disegni.

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

Questa regola completa la precedente, che si riferiva maggiormente a ciò che produce nell'anima l'angelo cattivo (consolazione con causa precedente); Ma ora si riferisce all'oggetto stesso della tentazione, ciò che propone, che apparentemente è qualcosa di buono, ma che per me non lo è. Quindi, se volete, nella regola precedente l'oggetto, la causa della consolazione era ciò che avevo letto, ascoltato, pensato, immaginato, ecc. qui l'oggetto è ciò che direttamente mi insinua l'angelo cattivo. E che fa? Dice sant'Ignazio *entrare con il punto di vista dell'anima fedele e uscire con il suo. **Si traveste da angelo di luce; ispira cose buone e finisce per trascinarci nei suoi propri intenti.*** Può suscitare pensieri buoni e santi per farci deviare verso quello che lui vuole. Così, per esempio, quando suscita nell'anima di una donna desideri pii e ferventi di trascorrere lunghe ore davanti al Santissimo Sacramento, fino a far sì che acquisisca l'abito di pregare lunghe ore davanti al Tabernacolo, trascurando la sua famiglia. Entra con le buone disposizioni...uno sta facendo un lavoro sull'umiltà: non intraprende nulla perché non vale nulla-manca di fiducia in Dio...lavoro sulla mansuetudine: non corregge i figli non adempiendo così ai suoi doveri...lavoro sul giudizio: non da mai la sua opinione per paura di giudicare...sulla modestia: una donna che non esce mai di casa per non essere oggetto di tentazione...entra con le buone disposizioni...vedere dove ci porta quello...poi parleremo di quello.

Pure dobbiamo avvertire che il diavolo si trasforma poi **non solo in un angelo di luce, ma anche in un angelo di pace**; per esempio quando smette di tentare perché vede che se continua a premere l'anima questa può reagire risvegliandosi dalla tiepidezza in cui giace; Per questo motivo alcune persone tiepide e mediocri vivono come in una pace assoluta. Se mai siamo tentati è veramente da preoccuparci perché questo significa che nella nostra vita spirituale non stiamo facendo assolutamente nulla giacché il demonio servendosi delle nostre buone disposizioni ci tenta...

5. Quinta regola:

[333] Quinta regola. Dobbiamo fare molta attenzione al corso dei nostri pensieri. Se nei pensieri tutto è buono il principio, il mezzo e la fine e se tutto è orientato verso il bene, questo è un segno dell'angelo buono. Può darsi invece che nel corso dei pensieri si presenti qualche cosa cattiva o distrattiva o meno buona di quella che l'anima prima si era proposta di fare, oppure qualche cosa che indebolisce

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

l'anima, la rende inquieta, la mette in agitazione e le toglie la pace, la tranquillità e la calma che aveva prima: questo allora è un chiaro segno che quei pensieri provengono dallo spirito cattivo, nemico del nostro bene e della nostra salvezza eterna.

La domanda qui è: come possiamo sapere che l'angelo cattivo si è trasfigurato in un angelo di luce e sta cercando di ingannarci con false consolazioni?... Sant'Ignazio ci dà la risposta in questa regola: *fare molta attenzione*, non solo a ciascuna delle mozioni-ispirazioni (dovrei fare più carità, dovrei pregare di più, fare qualche penitenza, dovrei essere più umile, ecc.) quindi all'inizio, ma fare molta attenzione a tutto il *corso dei nostri pensieri* quindi a come continua questa ispirazione iniziale e, soprattutto, come finisce.

Ad ogni passo di questo processo, bisogna notare *se nei pensieri tutto è buono*:

1: *il principio* è buono? Sì perché questo pensiero che dovrei pregare un po' di più è qualcosa di buono...

2: *il mezzo* è buono? che farò per mettere in pratica questa cosa? Questa sera quando i bambini dormono pregherò la coroncina della Misericordia o leggerò il vangelo del giorno dopo riflettendo su di esso 10 minuti.

3. Com'è il *fine*? Dove mi porta questo? Il fine pure è buono perché già ho adempiuto con i miei doveri di stato e poi rimango solo 10 minuti quindi non perdo tanto sonno e domani non sarò più stanco.

Se tutto è buono è un segno dell'angelo buono. Questa consolazione con causa perché è causata da questo pensiero che ho di dover pregare di più viene dall'angelo buono perché io vedo che tutto il processo dei pensieri, cioè vedo che dove mi porta è qualcosa di buono.

Invece se tutto comincia bene perché il pensiero che mi viene in mente, la luce, l'ispirazione è buona in sé stessa ma poi finisce in *qualche cosa cattiva o distrattiva o meno buona di quella che l'anima prima si era proposta di fare o mi toglie la pace*, questo allora è un chiaro segno che quei pensieri provengono dallo spirito cattivo anche se sono consolato. Lui sta usando la consolazione per portarmi dove lui vuole.

Per esempio:

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

1. Finisce in qualcosa di cattivo. Un ragazzo comincia a pensare che vuole andare a fare un volontariato, ma quando si rende conto che i suoi genitori non gli daranno il permesso, finisce per commettere una mancanza di rispetto verso di loro o di disobbedienza. Quindi mi porta a qualcosa di manifestamente cattivo, quella consolazione non era di Dio e perciò nemmeno il pensiero che l'ha causata che quindi non era volontà di Dio e perciò non devo andare a fare volontariato.

2. Finisce in qualcosa di distrattivo. Ad esempio, studiando, leggendo, guardando in internet cose che non sono cattive in sé stesse ma distraggono o fanno perdere molto tempo. Mi distrae dall'esatto adempimento del dovere.

3. Finisce in qualcosa di meno buono di quanto l'anima si era proposta. Per esempio, sostituire lo scopo di lasciare qualcosa che è occasione di peccato con la preghiera del Padre Nostro. Piccola rinuncia per la quaresima (pane, dolci, telefono) vabbè però comunque per una volta non finirà il mondo...userò questo che ho letto in questo libro per la mia meditazione, porto il libro e alla fine leggo tutta l'ora...

4. Finisce in qualcosa che ci toglie la pace, la tranquillità e la quiete di cui prima si godeva...dovrei pregare di più, passare più tempo in chiesa, aiutare di più questa persona...

Ecco quindi che questa quinta regola ci aiuta a discernere quando l'angelo cattivo si traveste da angelo di luce consolandoci per portarci a qualcosa di cattivo.

6. Sesta regola:

[334] Sesta regola. Quando il nemico della natura umana viene scoperto e riconosciuto per la sua coda serpentina e per il fine cattivo a cui spinge, colui che è stato tentato farà bene a esaminare subito il corso dei pensieri buoni all'inizio da lui suggeriti, e a considerare come il demonio a poco a poco abbia cercato di farlo discendere dalla soavità e dalla gioia spirituale in cui si trovava, fino ad attirarlo al suo disegno perverso; così, tenendo conto di questa esperienza, potrà guardarsi dai suoi soliti inganni.

Se voi ci avete fatto caso il demonio sempre ci tenta negli stessi ambiti e questo perché come diceva sant'Ignazio nelle regole della prima settimana lui ci osserva e sa qual è la nostra parte più debole (poca fede, irascibile, intemperante, non è

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

umile)...dobbiamo fare esperienza di questo. E molte volte pure ci tenta usando sempre le stesse tentazioni. E questo non tanto perché il demonio non sia intelligente ma perché siamo noi a non esserlo perché quando la volta scorsa ci ha tentati e noi con la grazia di Dio siamo riusciti a scoprire la sua coda serpentina poi non abbiamo fatto **esperienza**, non abbiamo preso nota, e quindi, che bisogno ha lui di inventarsi nuovi modi di tentarci?

Fateci caso che ogni volta che noi rinnoviamo l'offerta di tutta la nostra volontà a Dio perché faccia di noi quello che vuole, da quando facciamo questa offerta a quando il demonio comincia a tentarci travestito da angelo di luce passa veramente poco tempo. Quando uno rinnova l'offerta della sua vita a Dio, in questa offerta sta inclusa evidentemente la buona disposizione di essere più fedeli ai doveri di stato, alla vita sacramentale, alla vita di pietà, di penitenza, di carità verso il prossimo, ecc...e lui come abbiamo visto si serve di queste buone disposizioni per entrare per poi uscire con la sua perversa intenzione. In questi momenti lui ci tenta con pensieri buoni, dobbiamo stare attenti al processo, vedere dove mi portano e fare esperienza di questo per la prossima volta e vedrete che le tentazioni si ripetono e sono quasi sempre le stesse.

Settima regola:

[335] Settima regola. A coloro che procedono di bene in meglio, l'angelo buono si insinua nell'anima in modo dolce, delicato e soave, come una goccia d'acqua che entra in una spugna; al contrario, l'angelo cattivo si insinua in modo pungente, con strepito e agitazione, come quando la goccia d'acqua cade sulla pietra. Invece, in coloro che procedono di male in peggio, questi due spiriti si insinuano in modo opposto. La causa di questo è la disposizione dell'anima, contraria o simile a quegli angeli: infatti, quando è contraria, entrano con strepito e facendosi sentire; quando invece la disposizione è simile, l'angelo entra in silenzio, come in casa propria che gli è aperta.

8. Ottava regola:

[336] Ottava regola. Quando la consolazione è senza una causa, in essa non c'è inganno, perché, come si è detto [330], proviene da Dio nostro Signore; tuttavia la persona spirituale, a cui Dio dà questa consolazione, deve considerare e distinguere con molta cura e attenzione il tempo proprio di questa consolazione

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

da quello successivo, nel quale l'anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata. Spesso infatti, in questo secondo tempo, sia con un proprio ragionamento, cioè con associazioni e deduzioni di concetti e di giudizi, sia per l'azione dello spirito buono o di quello cattivo, la persona formula propositi o pensieri che non sono ispirati direttamente da Dio nostro Signore; perciò bisogna esaminarli molto accuratamente, prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto.

Dice Sant'Ignazio, devono essere esaminati i *propositi o pensieri, prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto* e, soprattutto, bisogna *deve considerare e distinguere* – “discernere” **quando** sono state formulate. Se Dio ce li ha dati *nel tempo proprio di questa consolazione, non c'è inganno, perché, come si è detto [330], proviene da Dio nostro Signore*. Ma è opportuno *considerare e discernere il tempo proprio di questa consolazione* che viene già con i suoi propositi e pensieri, *da quello successivo, nel quale l'anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata*, in cui interveniamo noi con il nostro discorso, relazionando tra loro i concetti, confrontando i giudizi e traendone le conclusioni; Stando così le cose, si comprende facilmente che nei vari atti di questo secondo periodo l'angelo buono e quello cattivo possono intervenire come nelle consolazioni ordinarie.

Ricordiamo che la consolazione senza causa solo Dio può darla. Che significa consolazione senza causa? Significa che NON si produce nell'anima **come effetto di un qualcosa che si è fatto prima**. Io sto leggendo un articolo di taglio e cucito, sto sbucciando le patate, sto giocando a calcio è all'improvvisi c'ho una luce: voglio che consacri tutta la tua vita a me, voglio che chiami tuo fratello e gli chiedi perdono e ti riconcili con lui, voglio che doni la tua casa di campagna perché ne facciano una cappella e questi pensieri sono accompagnati da una convinzione interna che dice che è impossibile che questo venga da me pure dalla presenza di una grande consolazione-gioia spirituale interiore.

Ora, è logico che a una persona, perché Dio è così, che fino 5 a minuti fa, voleva uccidere il fratello tu gli dici che deve fare il primo passo per riconciliarsi, giovane...ecc. se permetti qualcosa da dire ce l'ho...ecco è proprio a partire da questo “qualcosa da dire ce l'avrei” che bisogna fare attenzione, perché è qui che

Esercizi spirituali Online – Quaresima 2025
39ª Meditazione

cominciano i nostri ragionamenti e conclusioni ed è dove si può mettere l'angelo buono e quello cattivo.

Come distinguere quando finisce la consolazione senza causa di Dio e quando inizia il resto che può essere frutto della mia attività o del demonio e dell'angelo buono? Dobbiamo applicare la regola precedente, se c'è qualcosa di cattivo, di meno buono, di distraente o che in qualche modo toglie la pace, non è da Dio. Ho fatto esempi così eclatanti però questo può succedere anche con cose diciamo ordinarie.

Chiediamo alla Madonna di crescere sempre di più in conoscenza profonda di noi stessi e di quello che accade nella nostra anima; di essere più attenti e vigilanti e di crescere sempre più in questo discernimento degli spiriti per riconoscere le ispirazioni buone ed assecondarle perché vengono da Dio e così progredire nel bene; e riconoscere quelle cattive per allontanarle perché vengono dal demonio e sono per il nostro male.