settima scheda

Tu chiamale se vuoi, emozioni…

*Primo incontro intorno alle* ***EMOZIONI***

EMOZIONI (Lucio Battisti)

Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi

ritrovarsi a volare

e sdraiarsi, felice, sopra l'erba ad ascoltare

un sottile dispiacere

E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire

dove il sole va a dormire

Domandarsi perché

quando cade la tristezza

in fondo al cuore

come la neve non fa rumore

e guidare come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere

se è poi è tanto difficile morire

E stringere le mani per fermare

qualcosa che

è dentro me

ma nella mente tua non c'è

Capire tu non puoi

tu chiamale se vuoi

emozioni

tu chiamale se vuoi

emozioni

Uscir dalla brughiera di mattina dove non si vede a un passo

per ritrovar se stesso

Parlar del più e del meno con un pescatore

per ore ed ore

per non sentir che dentro qualcosa muore

E ricoprir di terra una piantina verde sperando possa

nascere un giorno una rosa rossa

E prendere a pugni un uomo solo perché è stato un pò scortese

sapendo che quel che brucia non son le offese

E chiudere gli occhi per fermare

qualcosa che

è dentro me

ma nella mente tua non c'è

Capire tu non puoi

tu chiamale se vuoi

emozioni

tu chiamale se vuoi

emozioni

EMOZIONI IN GIOCO. CARTE PER EDUCARE ALLE COMPETENZE EMOTIVE

Pdf stampabile

SALMO 30

1 Salmo. Canto per la dedicazione del tempio. Di Davide.

2 Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato,

non hai permesso ai miei nemici di gioire su di me.

3 Signore, mio Dio,

a te ho gridato e mi hai guarito.

4 Signore, hai fatto risalire la mia vita dagli inferi,

mi hai fatto rivivere perché non scendessi nella fossa.

5 Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,

della sua santità celebrate il ricordo,

6 perché la sua collera dura un istante,

la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera ospite è il pianto

e al mattino la gioia.

7 Ho detto, nella mia sicurezza:

«Mai potrò vacillare!».

8 Nella tua bontà, o Signore,

mi avevi posto sul mio monte sicuro;

il tuo volto hai nascosto

e lo spavento mi ha preso.

9 A te grido, Signore,

al Signore chiedo pietà:

10 «Quale guadagno dalla mia morte,

dalla mia discesa nella fossa?

Potrà ringraziarti la polvere

e proclamare la tua fedeltà?

11 Ascolta, Signore, abbi pietà di me,

Signore, vieni in mio aiuto!».

12 Hai mutato il mio lamento in danza,

mi hai tolto l’abito di sacco,

mi hai rivestito di gioia,

13 perché ti canti il mio cuore, senza tacere;

Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre.

APPROFONDIMENTO DEL DISCERNIMENTO DEGLI SPIRITI DI S. IGNAZIO DI LOYOLA

*Discernere vuol dire setacciare, vagliare, distinguere le voci del cuore che ci abitano per poter fare scelte libere, responsabili e consapevoli. Il discernimento nella vita aiuta a compire le scelte.*

*Ma come facciamo a capire quando nel cuore ci parla il male, il nemico della nostra natura, e quando ci parla il Bene, Dio? Quali voci devo ascoltare per fare una scelta? E come faccio a riconoscerle?*

*Nel sec. XVI sant’Ignazio di Loyola ha scritto una serie di regole contenute nel libro del Esercizi spirituali che ci possono aiutare a scegliere per giocarci la vita nel modo migliore e più profondo. Il linguaggio è del 1500 ma i contenuti sono più che validi anche oggi.*

COMMENTO ALLE REGOLE PER RICONOSCERE GLI SPIRITI

dagli ESERCIZI SPIRITUALI (nn. 314-318) di SANT’IGNAZIO di LOYOLA

[313] REGOLE PER SENTIRE E RICONOSCERE IN QUALCHE MODO LE VARIE MOZIONI CHE SI PRODUCONO NELL’ANIMA, PER ACCOGLIERE LE BUONE E RESPINGERE LE CATTIVE.

[314] Prima regola. A coloro che passano da un peccato mortale all’altro, il demonio comunemente è solito proporre piaceri apparenti, facendo loro immaginare diletti e piaceri sensuali, per meglio mantenerli e farli crescere nei loro vizi e peccati. Con questi, lo spirito buono usa il metodo opposto, stimolando al rimorso la loro coscienza con il giudizio della ragione.

S. Ignazio intende dire che lo spirito del Male agisce in un determinato modo con quelli che gli appartengono e in un altro con coloro che non gli appartengono. Se quelli che gli appartengono, lui li conferma nel male mediante nuove proposte di peccato, quelli che hanno una buona vita di Fede, lui li porta fuori strada proponendo il bene, ma, come abbiamo detto, un bene non richiesto da Dio e quindi falsificato.

[315] Seconda regola. In coloro che si impegnano a purificarsi dai loro peccati e che procedono di bene in meglio nel servizio di Dio nostro Signore, avviene il contrario della prima regola. In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti; invece è proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimuovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene.

Fin dall'inizio delle regole, siamo messi in guardia da un inganno tremendo: tutti i pensieri che vengono in mente, e che possono essere anche credibili o persuasivi, non devono essere accettati come veri se producono gli effetti che sono propri dello spirito del Male: senso di colpa, tristezza, impedimenti, turbamenti.

Se i pensieri sono accompagnati da questi fenomeni “tristi”, allora si può essere tranquilli di non cadere nell'inganno del Male. Anzi, S. Ignazio raccomanda anche vivamente di non prendere mai decisioni quando il proprio animo non ha le caratteristiche dell'opera dello Spirito, perché il rischio che la decisione sia ispirata dal male è in agguato. Al contrario, prima di prendere una decisione importante occorre attendere che nell'animo passi ogni forma di turbamento e ritornino la pace e la consolazione dello Spirito.

[316] Terza regola: la consolazione spirituale. Si intende per consolazione quando si produce uno stimolo interiore, per cui l’anima si infiamma di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per se stessa, ma solo per il Creatore di tutte; così pure quando uno versa lacrime che lo portano all’amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, sia per altri motivi direttamente ordinati al suo servizio e alla sua lode. Infine si intende per consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell’anima, dandole tranquillità e pace nel suo Creatore e Signore.

S. Ignazio specifica anche che i fenomeni interiori generati dallo Spirito di Dio, lui li racchiude in una sola parola: "consolazione". Con questo termine S. Ignazio intende lo stato di calma e di pacificazione interiore e, di conseguenza, l'assenza di ogni ombra o turbamento, che vengono solo dal Male. Inoltre, specifica che le lacrime che provengono da Dio non sono lacrime di tristezza ma lacrime che danno un senso di liberazione e accendono la persona a nuove decisioni di servizio a Dio, al Vangelo e all'uomo. La "consolazione" comporta anche un senso di elevazione verso Dio, un gusto delle cose spirituali e l'aumento intensivo delle virtù teologali.

[317] Quarta regola: la desolazione spirituale. Si intende per desolazione tutto il contrario della terza regola, per esempio l’oscurità dell’anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l’inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l’anima s’inclina alla sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e come separata dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione.

Il contrario della consolazione è la "desolazione". Con questa parola Ignazio sintetizza tutti i fenomeni che la vicinanza del Maligno produce nell'animo umano, e li elenca così: oscurità dell'anima, turbamento, inclinazione alle cose terrene, sfiducia, mancanza di speranza e di amore, tiepidezza, pigrizia e tristezza.

[318] Quinta regola. Nel tempo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma rimanere saldi e costanti nei propositi e nella decisione in cui si era nel giorno precedente a quella desolazione, o nella decisione in cui si era nella consolazione precedente. Infatti, come nella consolazione ci guida e ci consiglia soprattutto lo spirito buono, così nella desolazione lo fa lo spirito cattivo, e con i suoi consigli noi non possiamo prendere la strada giusta.

Questa regola è la diretta conseguenza di quanto è stato affermato prima: se l'anima è in stato di turbamento, ciò significa che non è sotto l'influsso di Dio ma sotto il suo contrario, e se non è sotto l'influsso dello Spirito di Dio, tutti i pensieri che nascono in quello stato, per quanto possano essere convincenti nelle loro argomentazioni, sono tuttavia illuminati dalla luce menzognera e dalla suggestione del Male, e quindi non affidabili. Per questo, solo al ritorno della consolazione interiore, si potrà tornare ad avere fiducia nei propri pensieri.