Preghiera per giungere al Discernimento Spirituale

###### *E’ un esercizio molto pratico per apprendere l’arte del Discernimento Spirituale, che ci educa a stare alla presenza di Dio e a custodire la memoria del suo amore, nella ricerca della sua volontà. La sua struttura è simile a quella di un appuntamento con la persona amata, si svolge in sei punti*:

1. SI SCEGLIE IL LUOGO E LA POSIZIONE CORPOREA DELLA PREGHIERA.

Questo primo punto ha costruito dei grandi maestri della preghiera, perché è il coinvolgimento dell’intera persona nella preghiera. Quando decido dove fare la preghiera: se in cappella, o in stanza, o in giardino, già sto orientando la mia attenzione verso la preghiera.

Origene dice: “Dove è la mia attenzione, lì sono io”. Allora decido. Questo per abituarsi, perché più è ripetitivo il posto, meglio si pregherà. La regola principale della Liturgia cristiana è la ripetizione. Questo è molto importante già a partire dal luogo. Poi anche la posizione fisica è importante perché aiuta il coinvolgimento spirituale. C’è una posizione in cui ci si rende conto che favorisce l’incontro interiore. Ognuno sa qual è la posizione che favorisce il suo incontro con Dio.

1. METTERE A FUOCO QUELLO CHE SI VUOLE NELLA PREGHIERA *dove vado? Cosa voglio? Cosa desidero?*

*Rispondere a queste domande*: cioè formulare per iscritto la grazia che chiedo E’ utile chiedere una cosa sola, concreta, quella che sento essere importante per me. Nella vita spirituale lo scrivere è molto più efficace del parlare e del pensare. Mi aiuta ad oggettivare e a mantenere l’attenzione sulla Parola e su ciò che chiedo.

**3**. PREGHIERA ASSOLUTA: è quella che mi pone nell’atteggiamento di consegnarmi al Signore per accogliere ciò che vuole donarmi. “*Signore, se per il mio rapporto con Te, è meglio che tu non risponda a quello che ti chiedo* (vedi punto 2), *sia fatta la tua volontà e non la mia. Mi distacco dal mio desiderio”*. Questo perché nella preghiera spesso cerchiamo interessi soggettivi e allora con questa preghiera assoluta, non ci fissiamo su quello che desideriamo ma ci lasciamo liberare dai nostri interessi soggettivi. Si impara a pregare davanti al Crocifisso e non con preghiere fatte di sentimentalismo, perché c’è il rischio dell’inganno del sentimentalismo.

**4.** IL CUORE DELLA PREGHIERA:(*40 minuti circa*): prendere la Sacra Scrittura riconoscendo che è Parola di Dio. Essere cosciente che la Parola di Dio è inzuppata dello Spirito Santo. Poi iniziare a leggere. Leggere tante volte. Bisogna leggere fino a che non si trova più nulla di nuovo, perché solo allora inizia la lettura spirituale. Si tratta di leggere molte volte, per cominciare a scaldare il cuore, per fermarsi su qualche punto che diventa più caldo, più interessante, più importante. La Parola si svela a quel lettore che la legge con tanto amore, perché la Parola di Dio si rivela quando trova un cuore disponibile ad accoglierla. Il modo moralistico di leggere la Bibbia ci chiude alla Parola. Poiché la Parola è una Persona, questa Persona non si rivelerà se non trova qualcuno che le permette di rivelarsi. Poi comincio a ripetere la Parola che mi ha toccato. Fare 40 minuti di ripetizione a bassa voce, se è possibile. Scopo di questo esercizio è lasciare che gradualmente nasca un atteggiamento dialogico con la Parola, nasca l’incontro vitale con il Signore. Non solo ragionare con la Parola, ma lasciar sgorgare la relazione con il Tu di Dio: “Tu Signore, a Te chiedo ....”

**5**. RINGRAZIAMENTO: fatto con una preghiera semplice : un Padre nostro, una Ave Maria ... Un colloquio con un Santo. Farsi un amico tra i Santi per avere una buona compagnia. Questo esercizio aiuta a coltivare un’immaginazione positiva. Ringraziare per l’esperienza vissuta, sia essa dolorosa realtà di deserto oppure di consolazione. Ringraziare per qualsiasi cosa sia accaduta durante la preghiera.

**6**. ESAME DELLA PREGHIERA: (10-15 minuti). Questa parte è necessaria per apprendere il discernimento spirituale. Che cosa è successo durante i 40 minuti di preghiera? Prendo un foglio, lo divido in due parti e scrivo da una parte i pensieri e dall’altra parte i sentimenti. Questo serve per visualizzare: quale sentimento è seguito a quel pensiero, oppure: quel sentimento quale pensiero ha suscitato in me?

Sotto **A** scrivo i pensieri inerenti alla richiesta del 2. punto:

*In quest’ora di preghiera penso che Dio mi abbia voluto* *dire.*….... poi faccio una freccia verso i sentimenti e sotto scrivo: *suscitando in me questo sentimento…* Oppure se è prevalso un certo sentimento posso partire da questo per vedere quale pensiero ha suscitato in me.

Sotto **B** scrivo: *Inoltre mi sembrava importante……….*scrivo qualche pensiero importante che mi è venuto in mente durante la preghiera e poi esprimo il sentimento, *suscitando quale sentimento………..*

Poi sotto **C** scrivo: Qualche distrazione o tentazione interessante ……... e poi scrivo quale senti-mento ha suscitato……….

Esempio

|  |  |
| --- | --- |
| Pensieri | Sentimenti |
| A. |  A. |
| B. |  B. |
| C. |  C. |