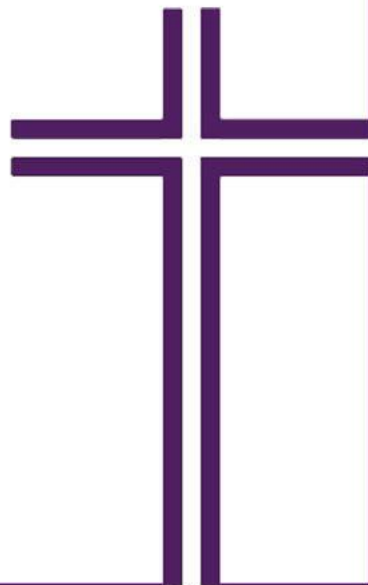


messe è molta ma gli operai sono pochi”¹), fatti consigliare da lui un altro sacerdote o frate, un religioso o una religiosa che possa diventare la tua guida spirituale.

Dopo aver individuato la tua guida spirituale, insieme valuterete la frequenza dei colloqui spirituali (una volta al mese, o una volta ogni due mesi). È opportuno, per ovvi motivi, che non si cambi spesso la guida spirituale ma che rimanga la stessa per lunghi periodi della tua vita. Se, infatti, la confessione per motivi di contingenza o di urgenza può essere vissuta anche con qualsiasi altro sacerdote, la guida invece deve essere sempre la stessa; è comunque sempre da preferire che il confessore sia la stessa guida spirituale se non è una religiosa, con l'accortezza però di vivere la celebrazione del sacramento della confessione come momento distinto dal colloquio spirituale.

³ Mt 9,37

A cura di don Fabio Daddato



TEMPO DI QUARESIMA, UN TEMPO DI DISCERNIMENTO

LA NECESSITÀ DELLA DIREZIONE SPIRITUALE

Il tempo di Quaresima è il tempo della verifica del nostro cammino di discepoli di Gesù. Stiamo camminando sulla giusta via? Stiamo mettendo in pratica la fede che preghiamo e che professiamo? Per dare oggettività alla nostra verifica è vivamente consigliato confrontarsi con una **guida spirituale** che, normalmente, individuiamo nella figura del nostro parroco o di un altro sacerdote che è il nostro punto di riferimento. Avere una guida spirituale che mi accompagna in tutto il percorso della mia fede è cosa buona e giusta, e qualora ancora non l'avessi, questa Quaresima potrebbe essere l'occasione propizia per incominciare ad averne una.

Un personal trainer

Se San Paolo paragona il cammino di fede all'allenamento di un atleta, risulta chiaro, dunque, come sia necessario avere un *personal trainer* della vita spirituale. La guida spirituale non è uno psicologo, non è un amico con cui sfogarsi, ma un maestro della vita spirituale. Come il Battista indicò ai suoi discepoli che Gesù, l'Agnello di Dio, stava passando¹, e come il sacerdote Eli indicò a Samuele che Dio gli stava parlando², così la guida spirituale è colui che ci indica la presenza di Gesù nella nostra vita e ci facilita il riconoscimento del bene e del male che in noi si scontrano e si confondono.

È opportuno infatti impegnare le nostre risorse per individuare gli 'spiriti buoni' e gli 'spiriti cattivi'. L'accompagnamento spirituale di un direttore spirituale ci aiuta a riconoscere quelle cose buone che avvengono in noi e quelle cattive che, invece, disturbano la nostra vita interiore. Una volta riconosciuti gli 'spiriti buoni' e gli 'spiriti cattivi', la guida spirituale consiglia quali misure adottare

¹ Cfr. Gv 1,35-37: "Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». E i suoi due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù."

² Cfr. 1Sam 3-10.19: "Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovane. Eli disse a Samuele: «Vattene a dormire e, se ti chiamerà, dirai: "Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta"». Samuele andò a dormire al suo posto. Venne il Signore, stette accanto a lui e lo chiamò come le altre volte: «Samuele, Samuele!». Samuele rispose subito: «Parla, perché il tuo servo ti ascolta»".

per alimentare le cose buone ed eliminare le cose cattive.

Per uscire dal labirinto

Obiettivo della direzione spirituale è **discernere** cosa accade nella vita interiore-spirituale e decidere quali passi compiere per muoversi progressivamente ad una vita cristiana matura, profonda e piena.

Attenzione però! L'andamento della nostra vita spirituale non coincide con lo stato emotivo e con lo stato psicologico che percepiamo in un determinato momento. Possiamo, per esempio, vivere un momento di turbamento interiore (per un evento accaduto, o per un dubbio che ci assale, o per una scelta da fare ecc.) ma questo non significa necessariamente che in quel momento siamo lontani da Dio; al contrario possiamo percepirci sereni e tranquilli, ma non stiamo facendo la volontà di Dio e non stiamo seguendo la vita evangelica. Per questo motivo è sempre necessario confrontarsi e aprirsi ad una guida spirituale che ci accompagna con la grazia di Dio e con diligenza, ci aiuta a riconoscere la verità del momento che stiamo vivendo e, quindi, lo stato reale della nostra vita spirituale e del nostro cammino di fede.

Qualcuno potrebbe rivendicare un rapporto diretto e senza mediazioni con Gesù. Chi pensa questo si ritroverà ben presto disperso in un "labirinto" di emozioni e sensazioni, senza trovare una via di uscita, confuso e 'tirato' da più principi, più idee, più valori, più passi evangelici che, per forza di cose, necessitano di essere tra loro ordinati e applicati alla propria vita concreta e alla situazione precisa che si sta vivendo. La guida spirituale aiuta il discepolo di Gesù a fare **discernimento** e dare un ordine alla propria vita di fede.

Dall'illusione alla realtà della vita di fede

Di frequente, infatti, accade di cadere in alcuni errori della vita spirituale e di avere una percezione errata della nostra condizione. Per esempio può accadere di avere l'illusione spirituale di essere senza peccato, di essere perfetti cristiani, di non fare niente di male. Oppure, al contrario, capita di percepirsi erroneamente esclusi da Dio, di sentirsi indegni della sua grazia, di non fare

niente di buono, di essere in preda alla scrupolosità. Molto spesso accade di essere combattuti su alcune questioni o di essere nel dubbio su come applicare concretamente nella vita ciò che abbiamo ascoltato dal Vangelo, dalla predicazione e dalle catechesi. Per esempio Gesù dice di pregare incessantemente, ma, in concreto, quanto tempo al giorno devo dedicare alla preghiera? Un'ora? Dieci minuti? E come conciliare la preghiera con il tempo del lavoro, dello studio, della famiglia, delle amicizie, del servizio? Un mio amico mi ha fatto del male, come mettere insieme verità, giustizia e perdono? In questo momento sono alle prese con i miei genitori anziani e malati, è giusto dedicarmi a loro trascurando la mia nuova famiglia?

È più facile scegliere tra il bene evidente e il male evidente, ma quale scelta fare quando il bene e il male non sono così evidenti? Oppure, cosa devo fare quando devo scegliere tra due o più cose buone? A quale principio devo dare la precedenza?

La guida spirituale ti darà una mano ad organizzare un coerente programma di vita volto a concretizzare nella tua specifica situazione, secondo le tue caratteristiche, quello che il Signore Gesù suscita nel cuore di ciascuno di noi.

E ora... si incomincia!

L'esperienza del discernimento attraverso la supervisione di una guida saggia e matura è consigliato a tutti visto che non ci sono controindicazioni. Tuttavia **soprattutto i giovani** dovrebbero richiedere questo accompagnamento per essere sostenuti nelle scelte più importanti della loro vita (preghiera, studio, impegni sociali ed ecclesiali, affetti, relazioni ecc.) e per impostare un solido metodo di preghiera (vedi allegato) volto a crescere in età, sapienza e grazia.

Allora non improvvisare la tua vita di fede! Come non improvvisi niente nella tua vita, così non lasciare al caso il tuo cammino spirituale e, senza rimandare, chiedi al tuo parroco o al tuo vice di incominciare questo avventuroso percorso che illumina questo affascinante incontro tra te e Dio.

Se il tuo sacerdote di riferimento non può impegnarsi in questo percorso ("La

spirituale che ti aiuterà ad adattare lo schema presentato e potrà verificare con te il tempo di preghiera vissuto.

A cura di don Fabio Daddato



LA MEDITAZIONE

PREGARE CON UN METODO

Il tempo di Quaresima è un tempo nel quale siamo chiamati ad intensificare particolarmente la preghiera. Ma alcune volte ci siamo posti queste domande: perché devo pregare? Come devo pregare?

Perché pregare?

S. Agostino diceva *'Tu ci hai fatti per te...'*. Sono stato creato come 'partner' di Dio e riscopro questa relazione irrinunciabile della mia esistenza prima di tutto nella preghiera. Mi sono riscoperto fatto per la preghiera e ho scoperto che la preghiera è a me connaturale. Pregare significa riscoprirsi veramente uomini perché si tratta di ritornare alle mie origini, significa entrare in contatto con Colui che mi ha dato l'essere e l'esistenza. La preghiera non è dunque una recita di parole, non è un lavoro o un dovere, ma è un permanere, è uno stare lì dove trovando Dio ritrovo me stesso.

Come pregare?

È molto importante non 'pregare come viene'. Se, infatti, è vero che nella preghiera è Dio che lavora in noi, allo stesso tempo noi dobbiamo fare tutta la nostra parte rendendoci disponibili. Ecco perché è molto utile seguire fedelmente un metodo anche nella preghiera.

Il metodo è un insieme di accorgimenti perché tutto il nostro essere, nel tempo di preghiera, sia raccolto, presente e in ascolto del Signore che ci parla, e perché la sua Parola non si fermi nella mente, ma scenda in profondità nel cuore, nel luogo in cui nascono le nostre vere intenzioni e motivazioni.

La meditazione

Uno dei metodi più tradizionali di preghiera è quello che ci fa pregare con la parola di Dio. Mi riferisco alla **meditazione**. Così hanno pregato i padri della

Chiesa, i santi e tanti uomini e tante donne nella storia e ancora oggi risulta ancora un metodo valido per vivere una preghiera che tocca nel profondo.

Meditare ha un significato più ampio che pregare mentalmente: è un lavoro dell'intelligenza a servizio del cuore, perché è preparare quello di cui parlerò con Dio. Evagrio Pontico (monaco orientale del IV secolo) così scriveva ai suoi giovani discepoli: «Beato l'intelletto che, dedicandosi alla preghiera, raggiunge la perfetta assenza di forma. Beato è l'intelletto che, pregando ininterrottamente, accresce per gradi il pieno amore per Dio. Beato è l'intelletto che, dedicandosi alla preghiera, diviene immateriale e nudo»¹.

Ogni meditazione deve necessariamente sfociare nel dialogo, nella conversazione amica con Dio che ci ama. Il dialogo non è soltanto un parlare ma deve avere due momenti: uno in cui parlo io e Dio mi ascolta e un altro in cui parla Dio ed io lo ascolto. Sono necessari perciò momenti di profondo silenzio. È possibile anche non sentire il bisogno di dirsi qualcosa ma di vivere la preghiera come un reciproco scambio con Dio.

Il metodo ignaziano

Ecco di seguito descritto un metodo di preghiera che segue le indicazioni di S. Ignazio di Loyola.

Si decide un tempo da dedicare alla preghiera, della durata di circa 45 minuti. Si sceglie anche un luogo adatto (una chiesa, una cappella, un posto nella natura, ecc.), nel quale ci sia silenzio, e che disponga particolarmente al clima di preghiera.

4. Mi metto alla presenza di Dio, considerando chi è Colui che mi attende per incontrarmi. Guardo come Lui mi guarda. Depongo ai suoi piedi preoccupazioni e agitazioni, chiedo di essere disponibile all'opera dello Spirito, mi metto in ascolto.
5. Leggo e rileggo attentamente il brano biblico proposto dalla guida spirituale,

¹ EVAGRIO PONTICO, *La preghiera pura*, capitoli CXVIII-CXXI

cerco di capirlo (posso aiutarmi con le note a piè pagina della Bibbia o seguo gli appunti che ho preso quando la guida spirituale mi ha assegnato il brano). Immagino, attraverso la fantasia, la scena che il brano descrive e mi colloco idealmente in quella scena.

1. Chiedo la grazia che il brano biblico suggerisce, o che la guida spirituale ha indicato.
2. Mi soffermo su una parola o immagine della scena che mi colpisce, mi chiedo perché: cosa suscita in me,... Se trovo gusto in un passaggio, mi fermo a gustare senza aver fretta di andare oltre, ed egualmente se provo resistenza o disagio, chiedendo a Lui il perché: cosa il Signore mi sta dicendo attraverso quel sentimento?
3. A partire da quello che ho sentito, parlo col Signore 'come un amico parla col suo amico' (colloquio): chiedo, lodo, discuto, supplico, ringrazio ...

Alcuni ulteriori accorgimenti

Non smetto prima o non vado oltre il tempo stabilito con la guida spirituale. Normalmente si possono dedicare tre quarti d'ora e si resta fedeli al tempo stabilito anche se apparentemente non succede nulla.

Una volta finito di pregare, annoterò su un quaderno: sono stato fedele al tempo stabilito? Ho scelto il luogo e il momento adatto? Ho avuto distrazioni? Perché? Come mi sono regolato? Cosa mi ha colpito, quale passaggio in particolare? Che nome posso dare al sentimento provato?

I sentimenti provati sono importanti, perché dicono se siamo in sintonia o in disaccordo con la Parola ascoltata e ci indicano la strada da percorrere. Impariamo dunque a distinguerli dai pensieri o ragionamenti: questi li produciamo noi, quelli invece sono il risultato del tocco del Signore nel nostro cuore.

Questo metodo di preghiera va utilizzato con l'accompagnamento di una guida