**INTRODUZIONE AL DISCERNIMENTO**

**Serie di catechesi – Residenza San Carlo Borromeo – L’Aquila**

**18 Ottobre 2016**

**1) Nozioni basilari sul discernimento**

Discernimento: consapevolezza della nostra vita interiore (monitorare, nella preghiera: pensieri, sentimenti e desideri, sempre in movimento), setacciare gli alti e bassi e le nostre esperienze spirituali.

Due categorie (da Sant’Ignazio di Loyola): consolazioni e desolazioni spirituali.

**[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 […]

**[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.

Discernere significa:

1. **essere consapevoli** delle nostre esperienze spirituali

**Paradigma Ignaziano**

1. **capire** le nostre esperienze spirituali
2. **agire**, accettando la consolazione e rigettando la desolazione.

Nel discernimento impariamo a distinguere la voce di Dio che ci parla, nella cacofonia di tante voci che cercano la nostra attenzione.

**2) Crescere nella fiducia è un processo**

4 diversi livelli di fiducia:

* Fiducia che Dio ha un piano per la mia vita
* Fiducia che il piano di Dio è buono
* Fiducia che io posso capire il piano di Dio
* Fiducia che io posso abbracciare questo piano di Dio

Esperienza concreta di fiducia in Dio e in sé stessi: Matteo 14:22-33 ed Esodo 3,14

**3) Migliorare la nostra vita di preghiera**

CCC 2559 “La preghiera è l’innalzamento della propria mente e del proprio cuore a Dio, o la richiesta di cose da Dio” (S. Giovanni Damasceno)

La preghiera è una conversazione intima con Dio. È essenziale, come l’aria che respiriamo. Senza aria, moriamo.

Ecco alcuni dei motivi (a volte scuse?) per cui non preghiamo:

Non ho tempo; prego attraverso il mio lavoro; non so come passare il tempo in preghiera; mi annoio quando prego; Quando mi fermo e resto in silenzio sto peggio.

La preghiera, in fondo, è un inserirsi in un dialogo eterno tra Padre, Figlio e Spirito Santo. Non dobbiamo creare nulla: dobbiamo solo inserirci in una danza d’amore eterna che è già in atto, è in costante movimento dall’eternità. Noi dobbiamo solo farci trascinare in questa danza.

La preghiera in fondo non è una bella performance, ma è desiderio.

“L’accesso al paradiso passa attraverso il desiderio. Chi desidera arrivarci è già là in spirito. Il sentiero verso il paradiso si misura in desideri, non in kilometri” (La nube della non conoscenza)

“Agli occhi di Dio, noi siamo chi desideriamo essere” (Credo nell’Amore)

“Gesù, ricordati di me quando entrerai nel tuo regno” (Lc 23:42)

I nostri desideri di santità conquistano il cuore di Dio.

L’essenza della preghiera è sempre un movimento interiore.

3 tipi di preghiera: Vocale, Mentale e Contemplativa. Questo ordine specifico ci porta progressivamente ad un’unione più profonda con Dio.

**4) Per la preghiera personale**

Matteo 14,22-33

22Subito dopo costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla.23Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.
24La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. 25Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. 26Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. 27Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». 28Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque».29Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. 30Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». 31E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?». 32Appena saliti sulla barca, il vento cessò. 33Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».