



GUIDA I MIEI PASSI



Pastorale
Giovinile
Vocazionale
FRATI MINORI "SANNIO IRPINIA"



CONTATTI



3714307035



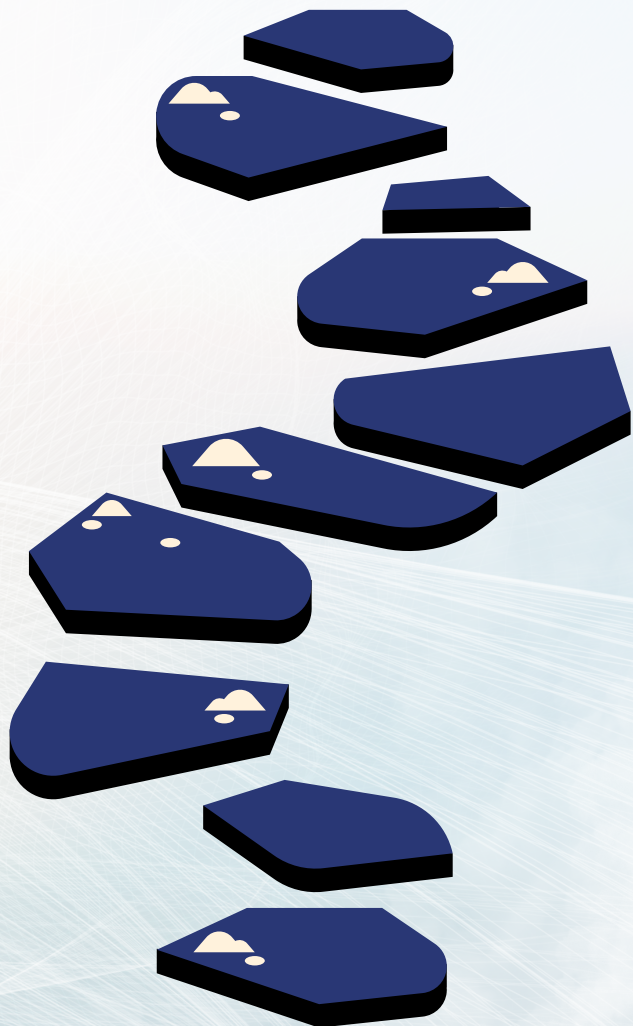
Pastorale Giovinile e Vocazionale
Fratelli Minori del Sannio e dell'Irpinia



PGV_ofm_SannioIrpinia



pgvm.ofmbenevento@gmail.com



Il colloquio spirituale

8 passi per preparare l'incontro con la guida spirituale

Passo 1: fissare il colloquio con anticipo

Si tratta anzitutto di fissare con un buon anticipo il colloquio con la propria guida. L'ideale è, al termine di un colloquio, fissare già il successivo. Questo ci permette di avere chiaro l'orizzonte temporale entro cui ci si muove.

Passo 2: trova un tempo e un luogo adatto all'esercizio di preparazione

Qualche giorno prima del colloquio allora è bene prendersi del tempo per prepararsi. È necessario che sia un tempo proprio tuo, personale, in solitudine. Trova quindi un luogo e una situazione adatta, che ti aiuti a entrare in te stesso e che minimizzi le distrazioni. Forse sei già abituato a fare questo per ritagliarti i tuoi tempi di preghiera... Ecco, la preparazione è la medesima.

Passo 3: entra in preghiera

Trovato il tuo tempo e il tuo luogo, mettiti comodo, stacca il cellulare (mettere la modalità aereo è il modo migliore per restare in pace almeno per questo breve tempo). Mettiti poi alla presenza del Signore: stai iniziando un tempo di preghiera con lui, non sei solo! Invoca quindi lo Spirito Santo, e chiedi al Signore di aiutarti nel preparare bene il colloquio con la guida che avrai qualche giorno dopo. Se ti aiuta ad entrare in sintonia con il Signore, puoi anche riprendere il Vangelo del giorno, o un altro brano o una preghiera che ti aiuti.

Passo 4: riguarda il tuo ultimo periodo

Proverai poi a riguardare questo ultimo periodo della tua vita, il tempo trascorso dall'ultimo colloquio fino ad oggi. Ripercorri con calma, portando alla tua memoria le cose che sono accadute, i momenti di preghiera che hai vissuto, le persone che hai incontrato, le fatiche e le gioie che hanno attraversato la tua vita, le domande che sono emerse.

Per ciascun momento che ti viene alla memoria, prova a fermarti un attimo, a ricercare dentro di te tutti i suoi elementi: che pensieri ho avuto in quel passaggio, che emozioni ho avvertito dentro di me, che cosa mi sentivo spinto a fare, o a dire, oppure a non fare o non dire, ecc...

Attenzione: prenditi il tempo che ti serve! È un lavoro di introspezione che va fatto con calma e attenzione, senza fretta. Questo "passo 4" è quello che ti richiederà più tempo: non cedere alla tentazione di scappare via!

Passo 5: scegli gli elementi più importanti

Quando avrai riguardato tutti i momenti di questo periodo, prova a chiederti: "in questo momento della mia vita quali sono gli elementi che mi sembrano più centrali, più importanti?". Adesso infatti hai una panoramica abbastanza chiara di ciò che è accaduto, e sei in grado di rispondere a questa domanda: che cosa ti sembra più importante e rilevante?

Scegli alcuni elementi (possono essere eventi, pensieri, emozioni, desideri, parole...), quelli davvero centrali. Devono essere pochi: due, tre, quattro al massimo. Poi annotali, cercando per ciascuno di essi di scrivere una piccola frase, che vada subito al cuore della questione, in maniera diretta, esplicita e sintetica.

Passo 6: rileggi

Rileggi ancora una volta quanto hai scritto. Domandati ancora: ho messo davvero qui il cuore, il succo, ciò che ritengo più importante di questo mese? In caso aggiungi qualcosa, sempre in maniera sintetica.

Passo 7: esci dalla preghiera

Esci poi dalla preghiera ringraziando il Signore di quanto ti ha dato di vivere, delle luci che ha gettato sul periodo di vita che hai appena trascorso. Nei giorni seguenti, infine, magari riprendi velocemente quanto hai scritto, e senti cosa ti muove dentro.

Passo 8: vivi bene il colloquio

Quando arriverai dunque al colloquio con la tua guida spirituale, saprai già bene che cosa vuoi condividere, e non perderai tempo in inutili premesse generali o astratte, ma andrai direttamente al punto, a ciò che ti sta davvero di più a cuore. Ne parlerai andando direttamente al nocciolo della questione senza girarci troppo intorno è questo ti permette di risparmiare tempo e andare subito al sodo dalle questioni.