

Per approfondire

### Il discernimento

La scorsa settimana abbiamo considerato come elemento indispensabile del discernimento sia la preghiera, intesa come familiarità e confidenza con Dio. Oggi vorrei sottolineare che un buon discernimento richiede anche la conoscenza di sé stessi; spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza. Conoscere sé stessi non è difficile ma è faticoso perché implica un paziente lavoro di scavo interiore per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, e spesso a nostra insaputa. Richiede anche di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali. “Sento” non è lo stesso di “sono convinto”; “mi sento di” non è lo stesso di “voglio”. È importante conoscersi per imparare a proteggerci e a riconoscere ciò che è veramente importante e necessario per noi; se in noi avvertiamo un senso di vuoto e di tristezza questo è il chiaro segno che abbiamo preso una strada che non era giusta, che ci ha disorientato...

Un mezzo essenziale per conoscersi è l'esame di coscienza che consiste in uno sguardo retrospettivo sull'intera giornata vissuta, cioè prendere la buona abitudine di rileggere con calma quello che capita nella nostra giornata, imparando a notare nelle valutazioni e nelle scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo e perché e cosa alla fine abbiamo trovato, imparando soprattutto a riconoscere cosa sazia il mio cuore e questo perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo....Non c'è ostacolo o fallimento che possano impedire il suo tenero abbraccio. L'esame di coscienza aiuta tanto, perché così vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa di tutto e noi non sappiamo. Fermarsi e chiedersi: cosa è successo oggi? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa è stato brutto? Ho fatto del male agli altri? Si tratta di guardare con attenzione al percorso dei sentimenti, delle attrazioni che si sono affacciate nel mio cuore durante la giornata. La preghiera e la conoscenza di sé ci consentono di crescere nella libertà per trovare il proprio posto nella vita.

Papa Francesco, Udienza Generale 5 ottobre 2022



Movimento di Spiritualità  
VIVERE IN

Anno Pastorale 2023-2024

## Adorazione Eucaristica del giovedì

9 novembre 2023

### Preghiera Sinodale

*Siamo davanti a Te, Spirito Santo,  
mentre ci riuniamo nel Tuo nome.  
Con Te solo a guidarci,  
fa' che tu sia di casa nei nostri cuori.  
Insegnaci la via da seguire e come dobbiamo percorrerla.  
Siamo deboli e peccatori;  
non lasciare che promuoviamo il disordine.  
Non lasciare che l'ignoranza ci porti sulla strada sbagliata  
né che la parzialità influenzi le nostre azioni.  
Fa' che troviamo in Te la nostra unità  
affinché possiamo camminare insieme verso la vita eterna  
e non ci allontaniamo dalla via della verità e da ciò che è giusto.  
Tutto questo chiediamo a te,  
che sei all'opera in ogni luogo e in ogni tempo,  
nella comunione del Padre e del Figlio, nei secoli dei secoli. Amen.*

\*\*\*\*\*

### Allora si aprirono loro gli occhi

A proposito del Sinodo Papa Francesco così si è espresso: “ Viviamo dunque questa occasione di incontro, ascolto e riflessione come un tempo di grazia, fratelli e sorelle, un tempo di grazia che, nella gioia del Vangelo, ci

*permetta di cogliere...alcune opportunità...una è quella di diventare Chiesa dell'ascolto: di prenderci una pausa dai nostri ritmi, di arrestare le nostre ansie pastorali per fermarci ad ascoltare. Ascoltare lo Spirito nell'adorazione e nella preghiera. Quanto ci manca oggi la preghiera di adorazione! Tanti hanno perso non solo l'abitudine, anche la nozione di che cosa significa adorare.*

Il Papa incoraggia sempre e ci raccomanda la preghiera di Adorazione; è questo il motivo del nostro incontro settimanale: Ascoltare la Parola, lasciarcisi illuminare dallo Spirito, adorare e rendere grazie.

Preghiamo per la pace nel mondo, il Signore renda ciascuno di noi "strumento di pace"; per i sacerdoti anziani e malati: siano offerta vivente a Dio; per le necessità e la conversione della nostra parrocchia.

### **In ascolto della Parola**

Lc 24,25-35

*Gesù disse loro: «Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?». E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui. Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?». Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!». Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.*

### **Meditiamo la Parola**

\* Notiamo che gli occhi dei discepoli sono guariti e si aprono per la Parola di Gesù e per il segno dello spezzare il Pane, manifestazioni della presenza del Risorto. L'Eucarestia che celebriamo ha il potere di aprirci gli occhi. Gli occhi nuovi, capaci di cogliere la presenza di Dio nella storia umana, ce li consegna solo la Pasqua di Gesù.

\* I due discepoli hanno udito le parole dei profeti che annunciano la realizzazione delle promesse di Dio, hanno sentito che il loro cuore "ardeva", ma solo nel momento in cui il viandante accolto nella loro casa spezza il Pane, essi comprendono il senso profondo del gesto del Maestro durante l'ultima cena.

\* Il fallimento di Gesù è spiegato dall'Eucarestia: non è la fine di tutto ma la pienezza della manifestazione dell'amore di Dio e la realizzazione della salvezza per tutti gli uomini. È proprio nel momento in cui il Signore spezza il Pane che si realizza un'irruzione dello Spirito nel cuore dei discepoli, una Pentecoste che apre gli occhi e li spinge a ritornare a Gerusalemme per confermare agli apostoli la Resurrezione.

\* Gesù sparisce alla loro vista perché è ormai presente in mezzo a noi, fino alla fine dei tempi, nella Parola e nell'Eucarestia, grazie allo Spirito del Padre. Rendendo presente il Risorto, noi offriamo al mondo l'esperienza di una paternità di cui tutti hanno un'ardente sete.

### **Adorazione silenziosa**

*O Dio benigno e pieno d'amore per me  
ti ringrazio per la tua presenza e per la tua azione nella mia vita.  
Lodo e glorifico il tuo nome per avermi insegnato come pregare,  
per aver messo il mio cuore nel tuo.  
Riconosco sinceramente le mie debolezze ma le consegno totalmente a te.*

### **In preghiera umile e fiduciosa**

*Accetta le mie umili preghiere,  
per la mia famiglia, per i miei amici, per i miei colleghi, per la mia parrocchia,  
per me stesso e anche per i miei nemici e trasformale in accettabile offerta.*

### **Preghiera conclusiva**

*Ascoltami e rispondimi quando ti chiamo,  
perché io mi affido sempre alla tua bontà  
e non consentirò mai a me stesso di perdere di vista la tua fedele presenza.  
Ti prego nel nome di Gesù e nello Spirito Santo. Amen.*

Testi e commenti da *Linee guida per il cammino pastorale 2023-2024*:  
Cardinale Vicario Mons. Angelo De Donatis