



SUSSIDI

**Spirito di discernimento,
vieni!**



“

**Per la formazione
al discernimento**

”

L'ORA DI ADORAZIONE

di Silvia Paradiso

INTRODUZIONE

G: In questo mese di luglio vogliamo pregare affinché possiamo imparare sempre di più a discernere e a saper scegliere i percorsi di vita, rifiutando tutto ciò che ci allontana da Cristo e dal Vangelo.

Canto di esposizione consigliato: Gesù e la Samaritana (RnS)

ASCOLTO DELLA PAROLA

Dal Vangelo secondo Luca (12,54-57)

Gesù disse: «Quando vedete una nuvola che sale da ponente, voi dite subito: "Presto pioverà", e così avviene. Quando invece sentite lo scirocco, dite: "Farà caldo", e così accade. Ipocriti! Siete capaci di capire l'aspetto del cielo e della terra, e allora come mai non sapete capire quel che accade in questo tempo? Perché non giudicate da soli ciò che è giusto fare?».

Dalla lettera di San Paolo Apostolo ai Romani (12,1-2)

Vi esorto, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.

PREGHIAMO INSIEME

G: Rispondiamo alla Parola ascoltata riconoscendo la nostra incapacità di saper discernere e la nostra fatica a trasformare il nostro modo di pensare per renderlo sempre più conforme al Vangelo. Preghiamo insieme a cori alterni il Salmo 121. Cantiamo il ritornello dopo ogni strofa:

***Alzo gli occhi verso i monti, da dove mi verrà l'aiuto?
Il mio aiuto viene dal Signore che ha fatto cielo e terra.***

L: Sollevo i miei occhi verso i monti: da dove verrà il mio aiuto?
Il mio aiuto viene dal Signore, lui che ha fatto cielo e terra.

***Non lascerà vacillare il tuo piede, non sonnecchia il tuo custode!
No, non sonnecchia e non dorme il custode di Israele.***

L: Il Signore è il tuo custode, il Signore è la tua ombra,
sta alla tua destra. Di giorno il sole non ti colpirà, né la luna di notte.

***Il Signore ti custodirà da ogni male, custodirà la tua vita.
Il Signore custodirà il tuo uscire e il tuo entrare da ora e per sempre.***

RIFLETTIAMO IN PREGHIERA

G: Ci facciamo guidare nella riflessione orante dalle parole di Papa Francesco.

Primo elemento per un buon discernimento: la conoscenza di sé

Il discernimento è faticoso ma indispensabile per vivere. Richiede che io mi conosca, che sappia cosa è bene per me qui e ora. Richiede soprattutto un rapporto filiale con Dio. Conoscere se stesso. E questo non è facile. Il discernimento, infatti, coinvolge le nostre facoltà umane: la memoria, l'intelletto, la volontà, gli affetti. Spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza, e così non sappiamo che cosa veramente vogliamo. Avete sentito tante volte: "Ma quella persona, perché non sistema la sua vita? Mai ha saputo quello che vuole...". Senza arrivare a quell'estremo, ma anche a noi succede che non sappiamo bene cosa vogliamo, non ci conosciamo bene. Conoscere sé stessi non è difficile, ma è faticoso: implica un paziente lavoro di scavo interiore. Richiede la capacità di fermarsi, di "disattivare il pilota automatico", 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". Così si arriva a riconoscere che lo sguardo che abbiamo su noi stessi e sulla realtà è talvolta un po' distorto. Accorgersi di questo è una grazia!

**Rit cantato: *Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.
Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.***

Secondo elemento per un buon discernimento: la preghiera

La preghiera è un aiuto indispensabile per il discernimento spirituale, soprattutto quando coinvolge gli affetti, consentendo di rivolgerci a Dio con semplicità e familiarità, come si parla a un amico. È saper andare oltre i pensieri, entrare in intimità con il Signore, con una spontaneità affettuosa. Il segreto della vita dei santi è la familiarità e confidenza con Dio, che cresce in loro e rende sempre più facile riconoscere quello che a Lui è gradito. La preghiera vera è familiarità e confidenza con Dio. Non è recitare preghiere come un pappagallo, bla bla bla, no. La vera preghiera è questa spontaneità e affetto con il Signore. Questa familiarità vince la paura o il dubbio che la sua volontà non sia per il nostro bene, una tentazione che a volte attraversa i nostri pensieri e rende il cuore inquieto e incerto o amaro, pure.

Rit cantato: *Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*
Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.

Terzo elemento per un buon discernimento: la Parola di Dio

Un primo aiuto indispensabile è il confronto con la Parola di Dio e la dottrina della Chiesa. Esse ci aiutano a leggere ciò che si muove nel cuore, imparando a riconoscere la voce di Dio e a distinguerla da altre voci, che sembrano imporsi alla nostra attenzione, ma che ci lasciano alla fine confusi. La Bibbia ci avverte che la voce di Dio risuona nella calma, nell'attenzione, nel silenzio. (...) Per il credente, la Parola di Dio non è semplicemente un testo da leggere, la Parola di Dio è una presenza viva, è un'opera dello Spirito Santo che conforta, istruisce, dà luce, forza, ristoro e gusto di vivere. Leggere la Bibbia, leggere un pezzo, uno o due pezzetti della Bibbia, sono come piccoli telegrammi di Dio che ti arrivano subito al cuore. La Parola di Dio è un po' – e non esagero – è un po' un vero anticipo di paradiso. E lo aveva ben compreso un grande santo e pastore, Ambrogio, vescovo di Milano, che scriveva: "Quando leggo la Divina Scrittura, Dio torna a passeggiare nel paradiso terrestre" (Lett., 49,3).

Rit cantato: *Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*
Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.

Quarto elemento per un buon discernimento: lo Spirito Santo

Un altro grande aiuto, il dono dello Spirito Santo, che è presente in noi, e che ci istruisce, rende viva la Parola di Dio che leggiamo, suggerisce significati nuovi, apre porte che sembravano chiuse, indica sentieri di vita là dove sembrava ci fossero solo buio e confusione. Io vi domando: voi pregate lo Spirito Santo?

G: Invochiamo lo Spirito Santo perché ci faccia il dono di saper discernere.

Cantiamo il ritornello:

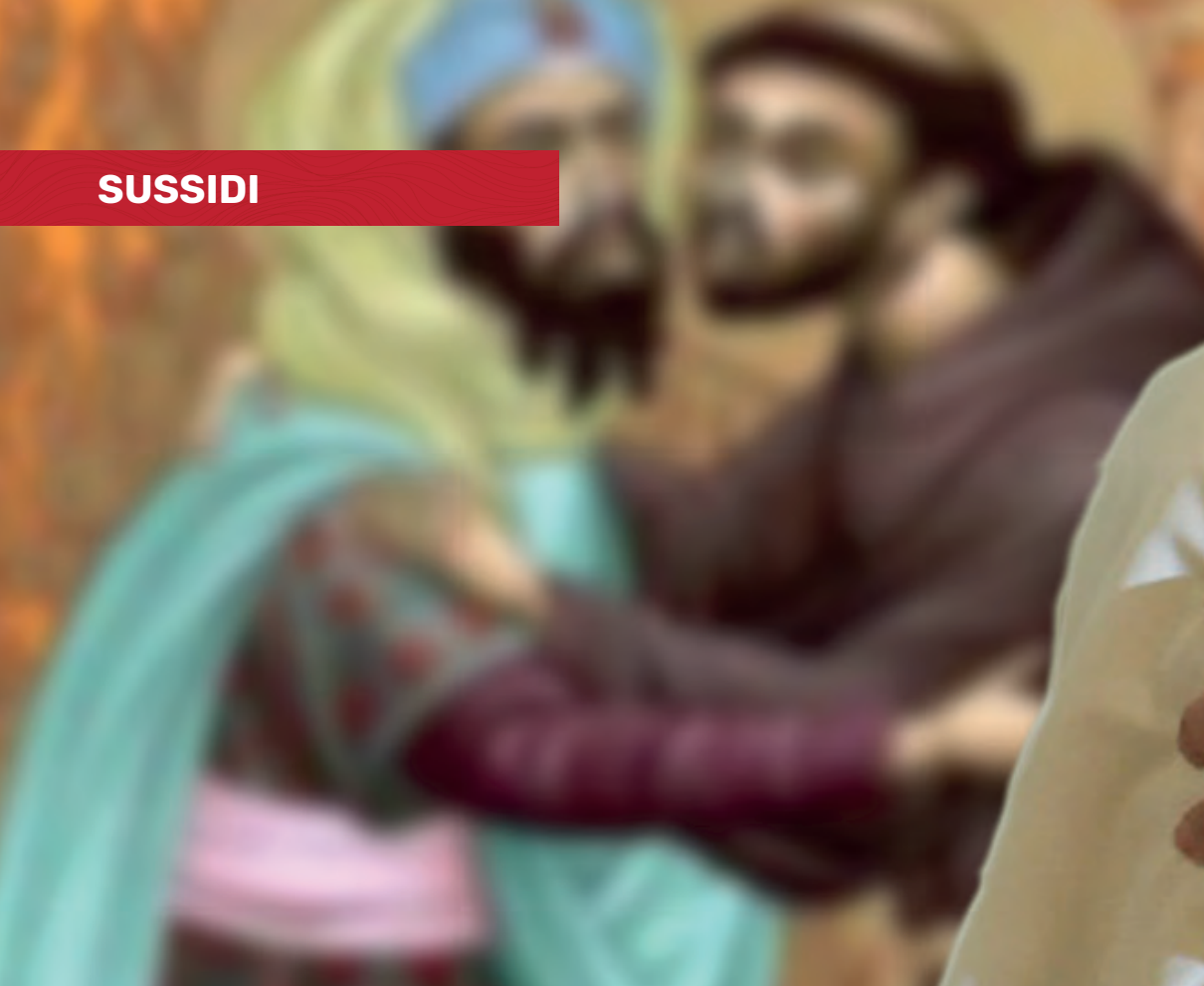
Luce di verità, fiamma di carità, vincolo di unità, Spirito Santo, Amore, dona la libertà, dona la santità, fa' dell'umanità il tuo canto di lode.

- Spirito Santo, insegnaci a riconoscere i segni della tua presenza nelle nostre vite.
- Spirito Santo, insegnaci a distinguere tra ciò che viene da te e ciò che ci allontana da te.
- Spirito Santo, insegnaci a fidarci della tua guida, anche quando il cammino è incerto.
- Spirito Santo, insegnaci a comprendere che il discernimento è un atto d'amore, un dialogo costante con te.
- Spirito Santo, insegnaci a esaminare ogni cosa, e a tenere ciò che è buono.
- Spirito Santo, fa' che il nostro amore cresca sempre più in conoscenza e in ogni discernimento, perché possiamo distinguere ciò che è meglio.

CONCLUSIONE

G: Concludiamo la nostra preghiera affidandoci con spirito di abbandono alle mani del Padre:

Canto finale consigliato: Padre mio (Gen Rosso)



SUSSIDI

Fratelli di tutti



**Per la convivenza
comune**

L'ORA DI ADORAZIONE

di Silvia Paradiso

INTRODUZIONE

G: In questo mese estivo vogliamo riunirci per pregare affinché le società in cui la convivenza sembra più difficile non cedano alla tentazione dello scontro su basi etniche, politiche, religiose o ideologiche.

*Canto di esposizione consigliato: **Ti adoriam Ostia divina***

COSTRUIRE UNA CIVILTÀ DELL'AMORE

G: Diceva San Giovanni Paolo II ancora nel 1985: "La Chiesa rispetta tutte le culture e non impone a nessuno la sua fede in Gesù Cristo, ma essa invita tutte le persone di buona volontà a promuovere una vera civiltà dell'amore, fondata sui valori evangelici della fraternità, della giustizia e della dignità per tutti". Ascoltiamo la Parola:

ASCOLTO DELLA PAROLA

Dal Vangelo secondo Matteo (5, 1-12)

Vedendo che c'era tanta gente Gesù salì verso il monte. Si sedette, i suoi discepoli si avvicinarono a lui ed egli cominciò a istruirli con queste parole:

«Beati quelli che sono poveri di fronte a Dio:

Dio dona loro il suo regno.

Beati quelli che sono nella tristezza: Dio li consolerà.

Beati quelli che non sono violenti: Dio darà loro la terra promessa.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia:

Dio esaudirà i loro desideri.

Beati quelli che hanno compassione degli altri:

Dio avrà compassione di loro.

Beati quelli che sono puri di cuore: essi vedranno Dio.

Beati quelli che diffondono la pace: Dio li accoglierà come suoi figli.

Beati quelli che sono perseguitati perché fanno la volontà di Dio:

Dio dona loro il suo regno.

Beati siete voi quando vi insultano e vi perseguitano, quando dicono falsità e calunnie contro di voi perché avete creduto in me. Siate lieti e contenti, perché Dio vi ha preparato in cielo una grande ricompensa: infatti, prima di voi, anche i profeti furono perseguitati».

PREGHIAMO INSIEME

G: Preghiamo insieme il salmo 133 a cori alterni:

Ecco, com'è bello e com'è dolce che i fratelli vivano insieme!
È come olio prezioso versato sul capo, che scende sulla barba, la barba di Aronne, che scende sull'orlo della sua veste.

È come la rugiada dell'Ermon, che scende sui monti di Sion. Perché là il Signore manda la benedizione, la vita per sempre.

Medita la Parola, prega e contempla: rileggi con calma meditativa il testo e soffermati sulle espressioni che più senti attinenti al tuo vissuto attuale. La fraternità non è una conquista, ma un dono che scende... è promessa. È una vocazione a cui rispondere.

RIFLETTIAMO IN PREGHIERA

L1: Da una riflessione di P. Silvano Fausti SJ

L'Unità suppone l'amore, la differenza e il rispetto della differenza, l'accettazione delle diversità. La diversità dell'altro non è oggetto di invidia o di appiattimento, ma è una ricchezza, un'espressione in più. Come la mano sinistra non si lamenta perché c'è anche la destra, e le due mani non si lamentano perché ci sono i piedi e gli occhi, ma tutti insieme formano nella diversità un unico corpo, così noi forniamo, nella diversità, l'unico corpo di Cristo. Chi non accetta la diversità non accetta il corpo di Cristo, non accetta Dio che è altro, la Trinità che sono tre distinti e l'amore che unisce i distinti, quindi nega praticamente l'essenza stessa della fede. Quindi, quando si parla di unità, di unione, non si parla di un optional. Raggiunta questa comune convivenza è raggiunto il fine del mondo, fare unione in tutte le diversità. Noi la celebriamo sempre nella speranza e ci impegniamo anche a realizzarla nella quotidianità della vita cominciando dai più vicini, cioè dall'accettazione delle diversità, dal rispetto, dal fare comunione con gli altri.

G: Chiediamo al Padre il dono dell'unità nella diversità cantando insieme:

***A te gridiamo Abbà, rendici uno in te, con il tuo Santo Spirito (2v)
canteremo a te ad una voce.***

***Nel tuo nome Padre, facci segno del tuo Amore,
perché il mondo creda in te.***

Nel tuo nome Padre, facci segno del tuo Amore, per annunciare te.

L2: Da un'udienza di Papa Francesco:

L'amore non si limita alle relazioni fra due o tre persone, o agli amici, o alla famiglia, va oltre. Comprende i rapporti civili e politici. Poiché siamo esseri sociali e politici, una delle più alte espressioni di amore è proprio quella sociale e politica, decisiva per lo sviluppo umano e per affrontare ogni tipo di crisi. Sappiamo che l'amore feconda le famiglie e le amicizie; ma è bene ricordare che feconda anche le relazioni sociali, culturali, economiche e politiche, permettendoci di costruire una "civiltà dell'amore". Senza questa ispirazione, prevale la cultura dell'egoismo, dell'indifferenza, dello scarto, cioè scartare quello a cui io non voglio bene, quello che io non posso amare o coloro che a me sembra sono inutili nella società. Ma noi dobbiamo amarli, dobbiamo dialogare, dobbiamo costruire questa civiltà dell'amore, questa civiltà politica, sociale, dell'unità di tutta l'umanità. Tutto ciò è l'opposto di guerre, divisioni, invidie, anche delle guerre in famiglia. L'amore inclusivo è sociale, è familiare, è politico: l'amore pervade tutto!

G: Dopo una pausa di silenzio cantiamo insieme:

Canto consigliato: Dona la pace, Signore (Figli del Divino Amore)

L3: Da un'udienza di Papa Francesco:

Questo amore può generare strutture sociali che ci incoraggiano a condividere piuttosto che a competere, che ci permettono di includere i più vulnerabili e non di scartarli, e che ci aiutano ad esprimere il meglio della nostra natura umana e non il peggio. Il vero amore non conosce la cultura dello scarto, non sa cosa sia. Infatti, quando amiamo e generiamo creatività, quando generiamo fiducia e solidarietà, è lì che emergono iniziative concrete per il bene comune.

Per costruire una società sana, inclusiva, giusta e pacifica, dobbiamo farlo sopra la roccia del bene comune. Il bene comune è una roccia. E questo è compito di tutti noi, non solo di qualche specialista. San Tommaso d'Aquino diceva che la promozione del bene comune è un dovere di giustizia che ricade su ogni cittadino. Ogni cittadino è responsabile del bene comune. E per i cristiani è anche una missione. Come insegna Sant'Ignazio di Loyola, orientare i nostri sforzi quotidiani verso il bene comune è un modo di ricevere e diffondere la gloria di Dio.

Il bene comune richiede la partecipazione di tutti. Se ognuno ci mette del suo, e se nessuno viene lasciato fuori, potremo rigenerare relazioni buone a livello comunitario, nazionale, internazionale e anche in armonia con l'ambiente. Così nei nostri gesti, anche quelli più umili, si renderà visibile qualcosa dell'immagine di Dio che portiamo in noi, perché Dio è Trinità, Dio è amore.

CONCLUSIONE

G: Preghiamo insieme:

*Signore e Padre dell'umanità,
che hai creato tutti gli esseri umani con la stessa dignità,
infondi nei nostri cuori uno spirito fraterno.
Ispiraci il sogno di un nuovo incontro, di dialogo, di giustizia e di pace.
Stimolaci a creare società più sane e un mondo più degno,
senza fame, senza povertà, senza violenza, senza guerre.
Il nostro cuore si apra
a tutti i popoli e le nazioni della terra,
per riconoscere il bene e la bellezza
che hai seminato in ciascuno di essi,
per stringere legami di unità, di progetti comuni,
di speranze condivise. Amen.*

Canto finale consigliato: Sotto l'ombra (RnS)