



## «ciò che è bene per me qui e ora»

SUSSIDIO DI PREGHIERA PER LE VOCAZIONI – GENNAIO 2024

### CANTO DI ESPOSIZIONE

### PREGHIERA DI ADORAZIONE

Credo, Signore Gesù, di essere alla tua presenza:

**aumenta la nostra fede.**

Credo, Signore Gesù, che tu mi parli nel silenzio:

**apri il nostro cuore all'ascolto e alla contemplazione.**

Credo, Signore Gesù, che tu vuoi guidarmi con la tua Parola:

**aiutami a conformare la mia vita alla tua volontà.**

### INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Siamo qui dinanzi a te, Spirito Santo: siamo tutti riuniti nel tuo nome.

Vieni a noi, assistici, scendi nei nostri cuori.

Insegnaci tu ciò che dobbiamo fare,  
mostraci tu il cammino da seguire tutti insieme.

Non permettere che da noi peccatori sia lesa la giustizia,  
non ci faccia sviare l'ignoranza, non ci renda parziali l'umana simpatia,  
perché siamo una sola cosa in te e in nulla ci discostiamo dalla verità.

Lo chiediamo a Te, che agisci in tutti i tempi e in tutti i luoghi,  
in comunione con il Padre e con il Figlio,  
per tutti i secoli dei secoli. Amen.

*(preghiera per il Sinodo dei Vescovi 2021-2024, adattata dall'originale di S. Isidoro di Siviglia)*

### ORAZIONE

O Dio, che nelle singole Chiese, pellegrine sulla terra, manifesti la tua Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica, concedi a questa tua famiglia, raccolta intorno al suo pastore, di crescere mediante il Vangelo e l'Eucaristia nella comunione dello Spirito Santo, perché divenga immagine autentica del tuo popolo diffuso su tutta la terra, segno e strumento della presenza di Cristo nel mondo.

Egli è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

## **IN ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO**

DALLA LETTERA DI SAN PAOLO APOSTOLO AI FILIPPESI (1,1-11)

<sup>1</sup>Paolo e Timoteo, servi di Cristo Gesù, a tutti i santi in Cristo Gesù che sono a Filippi, con i vescovi e i diaconi: <sup>2</sup>grazia a voi e pace da Dio, Padre nostro, e dal Signore Gesù Cristo.

<sup>3</sup>Rendo grazie al mio Dio ogni volta che mi ricordo di voi. <sup>4</sup>Sempre, quando prego per tutti voi, lo faccio con gioia <sup>5</sup>a motivo della vostra cooperazione per il Vangelo, dal primo giorno fino al presente. <sup>6</sup>Sono persuaso che colui il quale ha iniziato in voi quest'opera buona, la porterà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù. <sup>7</sup>È giusto, del resto, che io provi questi sentimenti per tutti voi, perché vi porto nel cuore, sia quando sono in prigionia, sia quando difendo e confermo il Vangelo, voi che con me siete tutti partecipi della grazia. <sup>8</sup>Infatti Dio mi è testimone del vivo desiderio che nutro per tutti voi nell'amore di Cristo Gesù. <sup>9</sup>E perciò prego che la vostra carità cresca sempre più in conoscenza e in pieno discernimento, <sup>10</sup>perché possiate distinguere ciò che è meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo, <sup>11</sup>ricolmi di quel frutto di giustizia che si ottiene per mezzo di Gesù Cristo, a gloria e lode di Dio.

### **TEMPO DI SILENZIO**

**UDIENZA GENERALE DI PAPA FRANCESCO (30 novembre 2022)**

#### **10. Catechesi sul discernimento. La consolazione autentica**

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Proseguendo la nostra riflessione sul discernimento, e in particolare sull'esperienza spirituale chiamata "consolazione", della quale abbiamo parlato l'altro mercoledì, ci chiediamo: come riconoscere la vera *consolazione*? È una domanda molto importante per un buon discernimento, per non essere ingannati nella ricerca del nostro vero bene.

Possiamo trovare alcuni criteri in un passo degli *Esercizi spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola. «Se nei pensieri tutto è buono – dice Sant'Ignazio – il principio, il mezzo e la fine, e se tutto è orientato verso il bene, questo è un segno dell'angelo buono. Può darsi invece che nel corso dei pensieri si presenti qualche cosa cattiva o distrattiva o meno buona di quella che l'anima prima si era proposta di fare, oppure qualche cosa che indebolisce l'anima, la rende inquieta, la mette in agitazione e le toglie la pace, le toglie la tranquillità e la calma che aveva prima: questo allora è un chiaro segno che quei pensieri provengono dallo spirito cattivo» (n. 333). Perché è vero: c'è una vera consolazione, ma anche ci sono delle consolazioni che non sono vere. E per questo bisogna capire bene il percorso della consolazione: come va e dove mi porta? Se mi porta a una cosa

che va meno, che non è buona, la consolazione non è vera, è “finta”, diciamo così.

E queste sono indicazioni preziose, che meritano un breve commento. Cosa significa che il *principio* è orientato al bene, come dice Sant’Ignazio di una buona consolazione? Ad esempio ho il pensiero di pregare, e noto che si accompagna ad affetto verso il Signore e il prossimo, invita a compiere gesti di generosità, di carità: è un principio buono. Può invece accadere che quel pensiero sorga per evitare un lavoro o un incarico che mi è stato affidato: ogni volta che devo lavare i piatti o pulire la casa, mi viene una grande voglia di mettermi a pregare! Succede questo, nei conventi. Ma la preghiera non è una fuga dai propri compiti, al contrario è un aiuto a realizzare quel bene che siamo chiamati a compiere, qui e ora. Questo riguardo al principio.

C’è poi il *mezzo*: Sant’Ignazio diceva che il principio, il mezzo e la fine devono essere buoni. Il principio è questo: io ho voglia di pregare per non lavare i piatti: vai, lava i piatti e poi vai a pregare. Poi c’è il mezzo, vale a dire ciò che viene dopo, ciò che segue quel pensiero. Rimanendo nell’esempio precedente, se comincio a pregare e, come fa il fariseo della parabola (cfr Lc 18,9-14), tendo a compiacermi di me stesso e a disprezzare gli altri, magari con animo risentito e acido, allora questi sono segni che lo spirito cattivo ha usato quel pensiero come chiave di accesso per entrare nel mio cuore e trasmettermi i suoi sentimenti. Se io vado a pregare e mi viene in mente quello del fariseo famoso – “ti ringrazio, Signore, perché io prego, non sono come l’altra gente che non ti cerca, non prega” – lì, quella preghiera finisce male. Quella consolazione di pregare è per sentirsi un pavone davanti a Dio. E questo è il mezzo che non va.

E poi c’è la *fine*: il principio, il mezzo e la fine. La fine è un aspetto che abbiamo già incontrato, e cioè: dove mi porta un pensiero? Per esempio, dove mi porta il pensiero di pregare. Ad esempio, qui può capitare che mi impegni a fondo per un’opera bella e meritevole, ma questo mi spinge a non pregare più, perché sono indaffarato da tante cose, mi scopro sempre più aggressivo e incattivito, ritengo che tutto dipenda da me, fino a perdere fiducia in Dio. Qui evidentemente c’è l’azione dello spirito cattivo. Io mi metto a pregare, poi nella preghiera mi sento onnipotente, che tutto deve essere nelle mie mani perché io sono l’unico, l’unica che sa portare avanti le cose: evidentemente non c’è il buono spirito lì. Occorre esaminare bene il percorso dei nostri sentimenti e il percorso dei buoni sentimenti, della consolazione, nel momento in cui io voglio fare qualcosa. Come è il principio, come è la metà e come è la fine.

Lo stile del nemico – quando parliamo del nemico, parliamo del diavolo, perché il demonio esiste, c’è! – il suo stile, lo sappiamo, è di presentarsi in maniera subdola, mascherata: parte da ciò che ci sta maggiormente a cuore e poi

ci attrae a sé, a poco a poco: il male entra di nascosto, senza che la persona se ne accorga. E con il tempo la soavità diventa durezza: quel pensiero si rivela per come è veramente.

Da qui l'importanza di questo paziente ma indispensabile esame dell'origine e della verità dei propri pensieri; è un invito ad apprendere dalle esperienze, da quello che ci capita, per non continuare a ripetere i medesimi errori. Quanto più conosciamo noi stessi, tanto più avvertiamo da dove entra il cattivo spirito, le sue "password", le porte d'ingresso del nostro cuore, che sono i punti su cui siamo più sensibili, così da farvi attenzione per il futuro. Ognuno di noi ha i punti più sensibili, i punti più deboli della propria personalità: e da lì entra il cattivo spirito e ci porta per la strada non giusta, o ci toglie dalla vera strada giusta. Vado a pregare ma mi toglie dalla preghiera.

Gli esempi potrebbero essere moltiplicati a piacere, riflettendo sulle nostre giornate. Per questo è così importante l'esame di coscienza quotidiano: prima di finire la giornata, fermarsi un po'. Cosa è successo? Non nei giornali, non nella vita: cosa è successo nel mio cuore? Il mio cuore è stato attento? È cresciuto? È stata una strada che ha passato tutto, a mia insaputa? Cosa è successo nel mio cuore? E questo esame è importante, è la fatica preziosa di rileggere il vissuto sotto un particolare punto di vista. Accorgersi di ciò che capita è importante, è segno che la grazia di Dio sta lavorando in noi, aiutandoci a crescere in libertà e consapevolezza. Noi non siamo soli: è lo Spirito Santo che è con noi. Vediamo come sono andate le cose.

La consolazione autentica è una sorta di conferma del fatto che stiamo compiendo ciò che Dio vuole da noi, che camminiamo sulle sue strade, cioè nelle strade della vita, della gioia, della pace. Il discernimento, infatti, non verte semplicemente sul bene o sul massimo bene possibile, ma su ciò che è *bene per me qui e ora*: su questo sono chiamato a crescere, mettendo dei limiti ad altre proposte, attraenti ma irreali, per non essere ingannato nella ricerca del vero bene.

Fratelli e sorelle, bisogna capire, andare avanti nel capire cosa succede nel mio cuore. E per questo ci vuole l'esame di coscienza, per vedere cosa è successo oggi. "Oggi mi sono arrabbiato lì, non ho fatto quello ...": ma perché? Andare oltre il perché è cercare la radice di questi sbagli. "Ma, oggi sono stato felice ma ero noioso perché dovevo aiutare quella gente, ma alla fine mi sono sentito pieno, piena per quell'aiuto": e c'è lo Spirito Santo. Imparare a leggere nel libro del nostro cuore cosa è successo durante la giornata. Fatelo, solo due minuti, ma vi farà bene, ve lo assicuro.

## **TEMPO DI SILENZIO**

## **PREGHIERA PER LA 60<sup>A</sup> GIORNATA MONDIALE DI PREGHIERA PER LE VOCAZIONI (30 aprile 2023)**

Padre buono, datore della vita,  
il creato, il tempo, la storia ci parlano di te,  
del tuo amore e della tua passione per ognuno di noi.

A te che ci hai chiamati fin dal seno materno,  
seminando in noi desideri grandi  
di felicità e di pienezza, chiediamo:  
manda il tuo Spirito a illuminare gli occhi del nostro cuore  
perché possiamo riconoscere e valorizzare tutto il bene  
che hai regalato alla nostra vita.

Fa' che ci lasciamo attraversare dalla tua luce  
perché dalla tua Chiesa si riverberino i colori della tua bellezza  
e ognuno di noi, rispondendo alla propria vocazione,  
partecipi dell'opera meravigliosa e multiforme che vuoi compiere nella storia.

Te lo chiediamo in Cristo Gesù, tuo Figlio e nostro Signore. Amen.

### **TEMPO DI SILENZIO**

#### **PER LA RIFLESSIONE PERSONALE**

Se ti capita, o Filotea, di non provare alcuna attrattiva né alcuna consolazione nella meditazione, ti prego di non agitarti, ma apri la porta alle preghiere vocali: lamentati di te stessa con Nostro Signore, confessa la tua indegnità, pregalo di aiutarti, bacia la sua immagine, rivolgili le parole di Giacobbe: Io non ti lascio, Signore, finché tu non mi abbia benedetto; o quelle della Cananea: Sì, Signore, io sono un cane, ma i cani mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei padroni. Altre volte prendi un libro e leggilo con attenzione fino a che il tuo spirito si riprenda pienamente; qualche volta sprona il cuore con atti e movimenti di devozione esteriore: prostrati per terra, metti le mani in croce sul petto, abbraccia il Crocifisso; questo, si capisce, se ti trovi in luogo appartato.

E se, dopo tutto ciò, sei come prima, per quanto grande sia la tua aridità, non avviliti, ma rimani con devoto contegno davanti a Dio. Quanti cortigiani, nel corso dell'anno, fanno cento volte l'anticamera del principe senza speranza di potergli parlare, ma soltanto per essere visti da lui e compiere il loro dovere. Così, mia cara Filotea, noi dobbiamo recarci all'orazione semplicemente per compiere il nostro dovere e dimostrare la nostra fedeltà. Che se poi piace alla divina Maestà di rivolgerci la parola e fermarsi con noi con le sue sante ispirazioni e consolazioni interiori, questo sarà per noi un grande onore e motivo

di un piacere delizioso; ma se non ci fa questa grazia, non rivolgendoci la parola, come se non ci vedesse e come se non fossimo alla sua presenza, non per questo dobbiamo andarcene, anzi, al contrario, dobbiamo rimanere lì, davanti alla somma Bontà, con un contegno devoto e sereno; gradirà molto la nostra pazienza e noterà la nostra fedeltà e la nostra perseveranza; e quando ritorneremo davanti a Lui, ci favorirà e si fermerà con noi con le sue consolazioni, facendoci assaporare tutto il fascino dell'orazione.

Ma anche se non dovesse farlo, accontentiamoci, Filotea; è già un grandissimo onore trovarci presso di Lui, al suo cospetto.

(San Francesco di Sales, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, II, 9)

Dio porta avanti la vita di questo meraviglioso mondo in un continuo avvicendamento: al giorno segue la notte, all'autunno, l'inverno, all'inverno la primavera; un giorno non è mai la monotona ripetizione di un altro; ce ne sono di nuvolosi, di piovosi, di secchi, di agitati dal vento; tutta questa varietà conferisce all'universo una grande bellezza.

La stessa cosa avviene per l'uomo, che, secondo gli antichi, è un piccolo mondo; perché non si trova mai nella stessa condizione, e la sua vita scorre su questa terra come le acque che scrosciano e ondeggiando in un continuo turbinio di movimenti; e ora lo alzano verso la speranza, ora lo prostrano nella paura, ora lo spingono verso la destra della consolazione, ora verso la sinistra dell'afflizione, e non si dà mai un giorno solo, anzi nemmeno un'ora sola, che sia identica all'altra.

Voglio darti un consiglio fondamentale: dobbiamo sforzarci di conservare una continua ed inattaccabile uguaglianza di cuore in una simile varietà di situazioni; e benché intorno a noi tutto muti in continuazione, dobbiamo rimanere saldamente fermi per guardare, tendere e protendere sempre al nostro Dio.

Qualunque rotta prenda la nave, sia che faccia vela verso ponente o verso levante, verso mezzogiorno o verso settentrione, qualunque sia il vento che la spinge, l'ago della bussola sarà sempre rivolto alla bella stella e al polo.

Anche se tutto dovesse capovolgersi, non soltanto intorno a noi, ma anche dentro di noi, nonostante tutto, per sempre e costantemente, la punta del nostro cuore, il nostro spirito, la nostra volontà superiore, che è la nostra bussola, deve guardare senza sosta e tendere stabilmente verso l'amore di Dio suo Creatore, suo Salvatore, suo unico e supremo bene. E questo indipendentemente dal fatto che la nostra anima sia nella tristezza o nella gioia, nella dolcezza o nell'amarrezza, in pace o nel turbamento, nella luce o nelle tenebre, nella tentazione o nella serenità, nel piacere o nel disgusto, nella aridità o nella tenerezza, sia infine che il sole la bruci o che la rugiada la rinfreschi!

Sia che tu viva o tu muoia, dice l'apostolo, sei in Dio. Chi ci separerà dalla

carità e dall'amore di Dio? Niente mai potrà separarci da quest'amore: né la tribolazione, né l'angoscia, né la morte, né la vita, né il dolore presente, né il timore degli eventi futuri, né le arti dello spirito maligno, né la grandezza delle consolazioni, né la tenerezza, né l'aridità: nulla dovrà mai separarci da questa santa carità fondata su Gesù Cristo.

(San Francesco di Sales, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, IV, 13)

## **PREGHIERA PER INVOCARE DALLO SPIRITO SANTO IL DONO DELLA SAPIENZA (anno pastorale 2023-2024)**

Vieni, Spirito Santo,  
illumina la nostra mente e il nostro cuore.

Donaci sapienza, intelletto e consiglio  
perché possiamo, sempre meglio, *“discernere la volontà di Dio,  
ciò che è buono, a lui gradito e perfetto”* (Rm 12,2).  
Aiutaci ad *“ascoltare con attenzione, a discernere e interpretare  
i vari linguaggi del nostro tempo e saperli giudicare  
alla luce della Parola di Dio”* (GS 44)  
che *“discerne i sentimenti e i pensieri del cuore”* (Eb 4,12).

O Spirito del Padre e del Figlio,  
fa' che ascoltiamo ciò che tu dici alla nostra Chiesa.  
perché sempre più riesca ad essere fedele alla missione che Gesù le ha affidato  
e sia segno credibile di fede, di comunione fraterna e di speranza  
davanti agli uomini e alle donne del nostro tempo.

Donaci scienza e forza per compiere quei passi di conversione  
che tu, o Spirito Creatore, sempre ci proponi per essere fedeli al Vangelo di Gesù  
e conformare ad esso la nostra vita personale e quella delle nostre comunità.

Interceda per noi Colei che tu hai riempito della tua potenza di vita e di amore  
e che totalmente ha corrisposto alla tua azione,  
la beata Vergine Maria, madre di Gesù e madre nostra.  
Amen.

## **TEMPO DI SILENZIO**

### **INTENZIONI DI PREGHIERA MENSILI**

Apriamo, con confidenza e fiducia, i nostri cuori al Padre e presentiamogli le  
nostre necessità e preghiere. Insieme invochiamo:

***Dona, Signore, la tua consolazione!***

- Alla Chiesa, segnata ancora oggi dalla divisione: il ricordo delle ferite del

passato lasci spazio alle comuni iniziative di carità nel tempo presente. Ti preghiamo:

- Alla nostra Chiesa diocesana: la festa del patrono san Tiziano rinnovi in ogni battezzato il desiderio di camminare insieme nella santità. Ti preghiamo:
- A papa Francesco, al vescovo Corrado e a tutto il Collegio episcopale: guidino sempre la Chiesa nella fedeltà al Vangelo e nella docilità agli appelli dello Spirito. Ti preghiamo:
- Ai presbiteri della nostra diocesi e della Chiesa universale: siano fedeli nella preghiera per il tuo popolo, uniti nella fraternità presbiterale, creativi nella carità pastorale, aperti alle sfide del nostro tempo. Ti preghiamo:
- Ai giovani del nostro Seminario e ai giovani in ricerca vocazionale: per l'intercessione del patrono san Francesco di Sales vivano con serenità e impegno il proprio cammino, nell'ascolto della Parola e nella condivisione della vita fraterna. Ti preghiamo:
- Ai popoli in guerra nel mondo: sia ascoltato il grido di quanti invocano giustizia, solidarietà, salute, lavoro e istruzione. Ti preghiamo:
- Ai giornalisti e a quanti operano nel mondo della comunicazione: siano instancabili ricercatori e disinteressati promotori del Bene che si diffonde e cresce nel silenzio e nell'ombra. Ti preghiamo:
- Ai giovani, in particolare a quelli che partecipano alla Scuola di preghiera: crescano nel cammino della fede e maturino scelte di vita libere e coraggiose. Ti preghiamo:
- Agli educatori: sull'esempio di san Giovanni Bosco, sappiano amare i ragazzi e i giovani e non abbiano paura di essere esigenti nei loro confronti. Ti preghiamo:

## **PADRE NOSTRO...**

### **CANTO DI ADORAZIONE**

#### **ORAZIONE**

Fioriscano in questa tua Chiesa, o Padre, fino alla venuta di Cristo suo Sposo, l'integrità della fede, la santità della vita, la carità fraterna e la pietà autentica: tu, che ci nutri incessantemente con il Corpo del tuo Figlio e con la tua parola, non privarci mai della tua guida e protezione. Per Cristo nostro Signore. *Amen.*

#### **BENEDIZIONE**

### ***DIO SIA BENEDETTO...***

### **CANTO DI REPOSIZIONE**