



# GETTA UN SEME...

traccia mensile di adorazione per le vocazioni

## ADORAZIONE EUCARISTICA

A.P. 2022/2023 n° 4 – Gennaio 2023



### **“Gli elementi del discernimento. Conoscere sé stessi”**

Nel nostro impegno mensile di pregare per l’Opera don Calabria, con grande spirito di unità e comunione, preghiamo per i cammini di noviziato delle sorelle in Italia e dei fratelli in Kenya.



Le postulanti Rosana Belem Varela Cabanas (Paraguay), Justina Nandimba Viana (Angola) e Maria Zolela Samuel Nzaiantua (Angola), il 26 novembre, giorno del 115° anniversario di fondazione dell’Opera, hanno iniziato l’importante cammino del Noviziato accompagnate da Sor. Ivete Gasparetto. La cerimonia si è svolta a San Zeno in Monte con la presenza di Madre Lucia e del Casante don Max.



Mercoledì 7 dicembre, vigilia della Festa dell’Immacolata Concezione, in Kenya hanno fatto il loro ingresso in noviziato tre giovani filippini: Pansacala Nikko, Gabasa Joric e Gawonay Arnel. A guidarli nel loro cammino sarà don Daniel Masin. Era presente anche il vicario don Fernando Speranza in rappresentanza del Casante.

Affidiamo alla Divina Provvidenza questi cammini e invociamo su tutti loro lo Spirito Santo affinché, questo tempo di preparazione e scoperta della loro particolare chiamata, sia tempo di grazia per la realizzazione del sogno che Dio ha per ognuno di loro.

### **DAL VANGELO DI LUCA (Lc 18,9-14)**



*<sup>9</sup>Disse ancora questa parabola per alcuni che avevano l’intima presunzione di essere giusti e disprezzavano gli altri: <sup>10</sup>“Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l’altro pubblicano. <sup>11</sup>Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: “O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri, e neppure come questo pubblicano. <sup>12</sup>Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo”. <sup>13</sup>Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: “O Dio, abbi pietà di me peccatore”. <sup>14</sup>Io vi dico: questi, a differenza dell’altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato”.*



### **RIFLESSIONE**

**Catechesi sul Discernimento: 4. Gli elementi del discernimento. Conoscere sé stessi.**

**(Udienza Generale – Piazza San Pietro, 05/10/2022 – fonte [www.vatican.va](http://www.vatican.va))**

In linea col tema di questo anno pastorale: “Un sogno di Dio... PRENDE FORMA!”, continuiamo il nostro cammino sul tema del “sogno” che il Signore ha per la vita di ognuno di noi, lasciandoci guidare dalla catechesi di Papa Francesco di mercoledì 05/10/2022, sull’importanza della conoscenza di sé stessi.



*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

*Continuiamo a trattare il tema del discernimento. La volta scorsa abbiamo considerato come suo elemento indispensabile quello della preghiera, intesa come familiarità e confidenza con Dio. Preghiera, non come i pappagalli, ma come familiarità e confidenza con Dio; preghiera dei figli al Padre; preghiera con il cuore aperto. [...] Oggi vorrei, in maniera quasi complementare, sottolineare che un buon discernimento richiede*

anche la conoscenza di sé stessi. Conoscere sé 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.

Alla base di dubbi spirituali e crisi vocazionali si trova non di rado un dialogo insufficiente tra la vita religiosa e la nostra dimensione umana, cognitiva e affettiva. Un autore di spiritualità notava come molte difficoltà sul tema del discernimento rimandano a problemi di altro genere, che vanno riconosciuti ed esplorati. Così scrive questo autore: «Sono giunto alla convinzione che l'ostacolo più grande al vero discernimento (e ad una vera crescita nella preghiera) non è la natura intangibile di Dio, ma il fatto che non conosciamo sufficientemente noi stessi, e non vogliamo nemmeno conoscerci per come siamo veramente. Quasi tutti noi ci nascondiamo dietro a una maschera, non solo di fronte agli altri, ma anche quando ci guardiamo allo specchio» (Th. Green, *Il grano e la zizzania*, Roma, 1992, 25). Tutti abbiamo la tentazione di essere mascherati anche davanti a noi stessi.

La dimenticanza della presenza di Dio nella nostra vita va di pari passo con l'ignoranza su noi stessi – ignorare Dio e ignorare noi -, ignoranza sulle caratteristiche della nostra personalità e sui nostri desideri più profondi.

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 pò distorto. Accorgersi di questo è una grazia! Infatti, molte volte può accadere che convinzioni errate sulla realtà, basate sulle esperienze del passato, ci influenzano fortemente, limitando la nostra libertà di giocare per ciò che davvero conta nella nostra vita.

Vivendo nell'era dell'informatica, sappiamo quanto sia importante conoscere le password per poter entrare nei programmi dove si trovano le informazioni più personali e preziose. Ma anche la vita spirituale ha le sue "password": ci sono parole che toccano il cuore perché rimandano a ciò per cui siamo più sensibili. Il tentatore, cioè il diavolo, conosce bene queste parole-chiave, ed è importante che le conosciamo anche noi, per non trovarci là dove non vorremmo. La tentazione non suggerisce necessariamente cose cattive, ma spesso cose disordinate, presentate con una importanza eccessiva. In questo modo ci ipnotizza con l'attrattiva che queste cose suscitano in noi, cose belle ma illusorie, che non possono mantenere quanto promettono, e così ci lasciano alla fine con un senso di vuoto e di tristezza. Quel senso di vuoto e tristezza è un segnale che abbiamo preso una strada che non era giusta, che ci ha disorientato. Possono essere, per esempio, il titolo di studio, la carriera, le relazioni, tutte cose in sé lodevoli, ma verso le quali, se non siamo liberi, rischiamo di nutrire aspettative irreali, come ad esempio la conferma del nostro valore. Tu, per esempio, quando pensi a uno studio che stai facendo, tu lo pensi soltanto per promuovere te stesso, per il tuo interesse, o anche per servire la comunità? Lì, si può vedere qual è l'intenzionalità di ognuno di noi. Da questo fraintendimento derivano spesso le sofferenze più grandi, perché nessuna di quelle cose può essere la garanzia della nostra dignità.

Per questo, cari fratelli e sorelle, è importante conoscersi, conoscere le password del nostro cuore, ciò a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si presenta con parole suadenti per manipolarci, ma anche per riconoscere ciò che è davvero importante per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da slogan appariscenti e superficiali. Tante volte quello che si dice in un programma in televisione, in qualche pubblicità che si fa, ci tocca il cuore e ci fa andare da quella parte senza libertà. State attenti a quello: sono libero o mi lascio andare ai sentimenti del momento, o alle provocazioni del momento?

Un aiuto in questo è l'esame di coscienza, ma non parlo dell'esame di coscienza che tutti facciamo quando andiamo alla confessione, no. Questo è: "Ma ho peccato di questo, quello ...". No. Esame di coscienza generale della giornata: cosa è successo nel mio cuore in questa giornata? "Sono accadute tante cose ...". Quali? Perché? Quali tracce hanno lasciato nel cuore? Fare l'esame di coscienza, cioè la buona abitudine a 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.

*Soprattutto imparando a riconoscere che cosa sazia il mio cuore. Perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo. Ce lo dice ogni giorno dalla croce: è morto per noi, per mostrarci quanto siamo preziosi ai suoi occhi. 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. No. Vedere: cosa è passato oggi? Cosa è successo? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa è stato brutto e se ho fatto del male agli altri. Si tratta di vedere il percorso dei sentimenti, delle attrazioni nel mio cuore durante la giornata. Non dimenticatevi! L'altro giorno abbiamo parlato della preghiera<sup>1</sup>; oggi parliamo della conoscenza di sé stessi. La preghiera e la conoscenza di sé stessi consentono di crescere nella libertà. Questo, è per crescere nella libertà! Sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita. Grazie.*

Signore Gesù, dopo quest'insegnamento di Papa Francesco sulla conoscenza di sé stessi, tu che scruti i cuori e conosci ogni cosa, accogli la nostra preghiera per tutte le vocazioni e donaci la grazia, attraverso di essa, di conoscere sempre più noi stessi e i sentimenti del nostro cuore per essere liberi e fare la Tua volontà.

### **Dal Salmo 33 – Rit. Il povero grida e il Signore lo ascolta.**

Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.  
Io mi glorio nel Signore:  
i poveri ascoltino e si rallegriano. **Rit.**

Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti.  
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi;  
non sarà condannato chi in lui si rifugia. **Rit.**

Il volto del Signore contro i malfattori,  
per eliminarne dalla terra il ricordo.  
Gridano e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce. **Rit.**



### **IN ASCOLTO DI SAN GIOVANNI CALABRIA...**

San Giovanni Calabria, nello scritto che segue rivolto cinque novizi, ci indica una strada, la santificazione, per arrivare alla piena conoscenza di sé stessi ed essere così strumenti nelle mani di Dio.

#### **24 gennaio 1938 Ai novizi <sup>2</sup>**



*Carissimi nel Signore,  
Perché vi trovate qui nel santo Noviziato? Siete qui, ricordatelo bene, per attendere alla vostra personale santificazione. Santificando le vostre anime, mediante lo studio pratico delle vostre sante Regole e Costituzioni, venite a mettere in pratica il fine primario per il quale il Signore vi ha chiamati in questa Sua Opera. Cari i miei Novizi, vi raccomando tanto di avere sempre in mente il fine per il quale siete entrati, e corrispondete con l'aver sempre di mira questo: Voglio santificarmi. E, ricordatelo bene, la santificazione delle nostre anime dipende dalla vita interiore. S. Paolo al suo Timoteo fa questa viva raccomandazione: "Attende tibi". Eppure c'era un mondo da salvare, e l'Apostolo insiste: Pensa a te, santifica te stesso e così poi santificherai e salverai le anime. Sembra un controsenso; eppure, o cari, siamo nel campo soprannaturale. Pensiamo, o cari, al lavoro febbrile di oggi nel campo del bene; eppure quanto scarso frutto, quanto male, quanto poco risultato! Il perché? Si è sbagliato tattica, non si pensa alla propria santificazione ed è ad essa che è annessa la salvezza delle anime a noi affidate. Anche Gesù viene unicamente per salvare il mondo e sta trent'anni completamente nascosto, e nei tre anni di vita pubblica passa molto tempo nella preghiera. Non fa grandi adunate di popolo, non tiene corsi di*

<sup>1</sup> cfr catechesi riportata sulla traccia di preghiera di dicembre

<sup>2</sup> I novizi sono: Artosin Antonio, Fortini Silvio, Salgarolo Gino, Savio Gaetano, Sempreboni Carlo. Padre Maestro Don Giovanni Franchini

predicazione, ma parla occasionalmente, alla buona; dà l'esempio d'ogni virtù e dice in fine: "Ho santificato me stesso". Cari i miei Novizi, santificare se stessi, per poi santificare gli altri: ecco la via, il metodo che tiene Gesù. Anche S. Paolo, appena convertito, si ritira per tre anni nel deserto, mentre fuori milioni di anime attendono la sua parola di redenzione; e così, o cari, hanno fatto tutti i Santi.

Ricordiamolo bene: è Dio che converte. Noi non siamo altro che degli strumenti, con la Divina grazia dobbiamo farci strumenti adatti.

Non bastò l'ingegno di S. Tommaso per la Somma, ma ci voleva anche la penna; non bastò il genio di Michelangelo per il Mosè, ma ci volle anche lo scalpello adatto: così noi nell'opera della salvezza delle anime. Cari i miei Novizi, per amore di Dio, sempre, ma specie in quest'anno di noviziato, io vi dico: "Attende tibi": pensate a santificarvi, ad essere santi religiosi, e sarete lievito per la salvezza di tante, ma tante anime nell'Opera di Dio. Vi benedico: pregate per la mia povera anima. Sac. J. Calabria

Concludiamo la nostra preghiera per tutte le vocazioni affidandola al cuore immacolato della nostra cara mamma celeste, Maria, Madre di tutte le vocazioni, recitando questa preghiera per le vocazioni

di Papa Giovanni Paolo II

(XXXII Giornata mondiale per le vocazioni - 1995)



O Vergine di Nazareth,  
il «sì» pronunciato nella  
giovinezza  
ha segnato la tua esistenza  
ed è divenuto grande come la tua  
stessa vita.

O Madre di Gesù,  
nel tuo «sì» libero e gioioso  
e nella tua fede operosa  
tante generazioni e tanti  
educatori  
hanno trovato ispirazione e forza  
nell'accogliere la Parola di Dio  
e nel compiere la sua volontà.

O Maestra di vita,  
insegna ai giovani  
a pronunciare il «sì»

che dà significato all'esistenza  
e fa scoprire il «nome» nascosto  
da Dio nel cuore di ogni persona.

O Regina degli Apostoli,  
donaci educatori sapienti,  
che sappiano amare i giovani e  
farli crescere, guidandoli  
all'incontro con la Verità  
che rende liberi e felici.  
Amen!



**"SALVE O REGINA"**

***Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, AMEN.***

**Note:**

- Chiunque volesse ricevere la traccia di adorazione mensile sulla propria casella di posta elettronica può richiederla al seguente indirizzo: [gettaunseme@gmail.com](mailto:gettaunseme@gmail.com)
- Inoltre la traccia è pubblicata anche sul:
  - ✓ canale Telegram "gettaunseme" (link: [t.me/gettaunseme](https://t.me/gettaunseme)) dove oltre alla traccia potrebbero essere pubblicati anche approfondimenti, notizie e altro ancora...
  - ✓ sito della Delegazione Europea San Giovanni Calabria all'indirizzo: [www.delegazionedoncalabria.it](http://www.delegazionedoncalabria.it)
  - ✓ sito dell'Oasi San Giacomo all'indirizzo: [www.oasisangiaco.com](http://www.oasisangiaco.com)
- Giovedì 12 gennaio alle ore 21.00 adorazione "Getta un seme" per tutte le vocazioni nel Tempio dell'Eucarestia dell'Oasi San Giacomo.