

---

## “CONOSCERE SÈ STESSI”

---

CON LA VOCE ...

### *Esposizione del Santissimo Sacramento e canto*

**Guida:** Un buon discernimento richiede la conoscenza di sé stessi. Imparare a conoscere sé stessi non è facile. Il discernimento, infatti, coinvolge le nostre facoltà umane: la memoria, l'intelletto, la volontà, gli affetti. Per questo bisogna partire dalla conoscenza di sé stessi per accogliere la Parola del Signore, che già ci conosce e ci prepara un cammino che non è più grande delle nostre “forze”. Chiediamo, questa sera, la grazia di poter conoscere noi stessi così come ci conosce Dio.

*Silenzio contemplativo e adorante*

### *Canto*

**Guida:** Preghiamo con il salmo 139

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.  
La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.*

*Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.  
Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.  
Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.*

*Silenzio adorante*

“... E CON IL CUORE”

**Letture:** Ascoltiamo una riflessione del diacono Mario Gargiulo “Conosci te stesso”: la massima riportata sul frontone del tempio di Apollo a Delfi testimonia che l'uomo, da sempre desideroso di conoscere la verità, ha trovato in questo antico invito un mezzo utile, anzi, indispensabile per potersi avvicinare ad essa. Anche sant'Agostino ci esorta in questo senso: “Non uscire da te stesso, rientra in te: nell'intimo dell'uomo risiede la verità”. Ma che significa conoscersi? Come si fa? Forse pensiamo di conoscerci meglio di chiunque altro ma, in realtà, non è totalmente vero. Persino le persone con le quali siamo in relazione possono cogliere pochi o tanti aspetti particolari di noi, ma c'è Qualcuno che davvero “ci scruta e ci conosce nel profondo”. Scrutare è l'azione di chi guarda con attenzione per cercare di capire cose non immediatamente percepibili ad uno sguardo distratto e privo di amore. Quel Qualcuno è Dio, che ha creato ciascuno di noi con amore unico e irripetibile, che ci ha dato vita e ci ha formati nel segreto, ricamandoci nelle profondità della terra con cura e delicatezza di Padre; e con lo stesso amore penetra i nostri pensieri e desidera guidarci in ogni istante prendendoci per mano, perché ci conosce davvero nell'intimo. Allora l'unico modo per imparare a conoscerci è guardare a noi con lo stesso sguardo di Dio, uno sguardo sempre pronto a comprendere le nostre fragilità e a darci fiducia, perché Colui che ci ha fatti sa anche quali sono le nostre potenzialità nel fare il bene e ciò che di bello siamo capaci di essere e di diventare: figli fatti ad immagine e somiglianza del loro Padre. In questo modo, forse, potremo conoscere un po' di più anche Lui”.

*Breve silenzio e a seguire canto*

**Guida:** Ascoltiamo ora la Parola di Dio

*Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 1, 45-49)*

Filippo trovò Natanaele e gli disse: «Abbiamo trovato colui del quale hanno scritto Mosè, nella Legge, e i Profeti: Gesù, il figlio di Giuseppe, di Nàzaret». Natanaele gli disse: «Da Nàzaret può venire qualcosa di buono?». Filippo gli rispose: «Vieni e vedi». Gesù, intanto, visto Natanaele che gli veniva incontro, disse di lui: «Ecco davvero un Israelita in cui non c'è falsità». Natanaele gli domandò: «Come mi conosci?». Gli rispose Gesù: «Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto l'albero di fichi». Gli replicò Natanaele: «Rabbi, tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d'Israele!».

Parola del Signore

***Riflessione di chi presiede (o, se non c'è un ministro ordinato, lettura di quella seguente):***

Come nel brano evangelico Gesù mostra di conoscere Natanaele prima ancora che egli fosse alla presenza del Signore, così noi siamo conosciuti nel profondo del nostro cuore. Quello che siamo chiamati a fare per iniziare un cammino di fede e discernimento è partire dalla conoscenza del nostro cuore. Nel mondo con le sue lusinghe e distrazioni la prima cosa che viene a mancare è proprio la conoscenza dei sé. Noi e i giovani non sappiamo chi siamo e che cosa vogliamo, solo affidandoci al Signore potremmo conoscerci meglio.

... INNALZO LODI A DIO

***Intercessioni***

Rivolgiamo a Dio Padre la nostra preghiera e diciamo insieme: ***Ascoltaci Signore.***

- Signore, tu ci conosci fin in fondo, conosci i nostri pensieri e le nostre aspettative, fa che i nostri progetti non siano distanti di tuoi. Preghiamo
- Signore, il mondo presenta ai giovani modelli di arrivismo e di poco rispetto per la dignità dell'uomo, aiutaci ad essere testimoni di uno stile di vita più sobria e dignitosa. Preghiamo.
- Signore, le guerre iniziano nei nostri cuori inquieti e preda di rancori, dona la tua pace per poter vedere gli altri non come nemici, ma fratelli. Preghiamo.
- Signore, guida i giovani a considerare la vita il dono più grande che non va sprecato ma valorizzato e posto a servizio degli altri. Preghiamo.

*Intenzioni spontanee*

***Padre nostro***

***Canto e benedizione eucaristica***

