

Il cammino sinodale è uno stile permanente di Chiesa che consiste nel “camminare insieme” ascoltando la Parola, i fratelli e la realtà, per discernere ciò che lo Spirito suggerisce alla comunità.

### **Che cos'è il metodo sinodale**

- Il cuore del metodo è l'ascolto: di Dio nella Parola e nella preghiera, dei fratelli nella condivisione e della storia concreta (ferite, povertà). Tutto concorre a far emergere la voce dello Spirito e non semplicemente le opinioni individuali.
- La sinodalità si concretizza in un discernimento comunitario, in cui si cerca insieme “che cosa lo Spirito dice alla Chiesa” e quali passi compiere verso una maggiore comunione, partecipazione e missione.

### **Due atteggiamenti chiave**

#### *1. L'ascolto attivo:*

- cercare di comprendere l'altro così com'è, andando oltre le parole e cogliendo ciò che vive più in profondità;
- ascoltare con cuore aperto, senza preparare mentalmente la propria risposta, evitando il giudizio e cercando la migliore interpretazione di ciò che l'altro dice;
- credere che lo Spirito può parlare anche attraverso chi è diverso da noi, lasciandosi influenzare e convertire dall'altro.

#### *2. Parlare con il cuore:*

- esprimere con verità la propria esperienza, pensieri e sentimenti, assumendosene la responsabilità, senza accusare gli altri;
- offrire la propria parola come un dono, senza imporla.

### **Struttura di un incontro sinodale**

Passi fondamentali:

1. Primo giro: ognuno, in tempo uguale (. 3 minuti), racconta ciò che è emerso nella preghiera e nel DDS e come la Parola illumina la propria vita; gli altri ascoltano senza intervenire.
2. Silenzio: ciascuno guarda come è stato toccato, che cosa l'ha colpito, dove ha avvertito consolazione o fatica.
3. Secondo giro: si condivide non ciò che “si è dimenticato”, ma ciò che è nato ascoltando gli altri: fili comuni, intuizioni, eventuali mancanze, punti che hanno toccato di più. È il momento in cui emergono i segni dell'azione dello Spirito nel gruppo. Ciascuno racconta cosa lo ha toccato nelle parole delle altre coppie e quali desideri o intuizioni si sono accesi, riconoscendo i punti di convergenza che possono essere segni dello Spirito per il gruppo
4. Nuovo silenzio: per riconoscere quali punti chiave lo Spirito sembra sottolineare per il gruppo.
5. Terzo giro: ci si domanda quali passi lo Spirito invita a fare (a livello personale e comunitario). L'equipe si chiede quali passi concreti compiere: ad esempio, un cambiamento nello stile di dialogo in coppia, un gesto verso una famiglia in difficoltà, una forma di servizio comune in parrocchia;
6. Verifica e sintesi: breve revisione su come si è svolta la conversazione e raccolta dei punti principali da riportare o da tradurre in scelte concrete.

Il moderatore (la coppia ospitante) cura il rispetto dei tempi, la qualità dell'ascolto e del silenzio, evitando che la riunione diventi discussione sui problemi o scambio di consigli, e aiutando a rimanere su ciò che la Parola e lo Spirito fanno emergere nelle storie delle coppie.