



*Adorare per aprire il cuore
al tuo amore che rinnova*

CANTO:

GUIDA: La Quaresima, iniziata lo scorso mercoledì delle Ceneri, è per noi il “tempo della prova”, il “tempo della conversione”. Abbiamo l’occasione di rinnovare e di rendere più aderente a Dio la nostra vita. Ancora una volta il Signore ci chiama a stare con Lui, nel silenzio, nell’adorazione, nell’ascolto. Adorare è muovere verso il centro di tutta la vita e di tutto l’amore. Adorare è discernere la presenza di Dio, ascoltare la sua voce, vedere la sua luce, contemplare il suo volto, seguirlo per sempre. Dio è esigente, ma quando gli consegniamo il cuore Lui ci aiuta a trovare i

desideri più veri risposti in esso. Lui è l'unico che può renderci felici, perché Lui ci ama di amore eterno.

INVOCHIAMO INSIEME LO SPIRITO SANTO

“O Signore, infondi il tuo Santo Spirito in noi e rendici docili alla Sua voce. Donaci lo Spirito di sapienza perché possiamo apprezzare e gustare le cose divine. Concedici lo Spirito d'intelligenza perché sappiamo comprendere la tua Parola e comunicarla agli altri. Illuminaci col dono della scienza e fa' che vediamo Te nelle persone, nelle cose e negli eventi della vita e della società. Guidaci col dono del consiglio e aiutaci a scegliere sempre quel che è più utile per la tua gloria, per il vero bene nostro e dei fratelli. Sostienici con lo Spirito di forza perché possiamo resistere alle attrattive del male e alle difficoltà del bene. Comunicaci lo Spirito di pietà per sperimentare la tua tenerezza paterna e trattarti come figli docili e affezionati. Assisticci col dono del timore perché siamo sempre delicatissimi per non darti dispiacere neppure nelle piccole cose. Forma in noi Gesù come l'hai formato nel seno di Maria.”

LETT.: ASCOLTIAMO DALLA 1ª LETTERA DI SAN PAOLO, AI TESSALONICESI

Fratelli, vi preghiamo e supplichiamo nel Signore Gesù: avete appreso da noi come comportarvi in modo da piacere a Dio, e così già vi comportate; cercate di agire sempre così per distinguervi ancora di più. Voi conoscete infatti quali norme vi abbiamo dato da parte del Signore Gesù. Perché questa è la volontà di Dio, la vostra santificazione. Riguardo all'amore fraterno, non avete bisogno che ve ne scriva; voi stessi infatti avete imparato da Dio ad amarvi gli uni gli altri, e questo voi fate verso tutti i fratelli. Ma vi esortiamo, fratelli, a farlo ancora di più e a farvi un punto di onore: vivere in pace, attendere alle cose vostre e lavorare con le vostre mani, come vi abbiamo ordinato, al fine di condurre una vita decorosa di fronte agli estranei e di non aver bisogno di nessuno. Non vogliamo poi lasciarvi nell'ignoranza, fratelli, circa quelli che sono morti, perché non continuate ad affliggervi come gli altri che non hanno

speranza. Noi crediamo infatti che Gesù è morto e risuscitato; così anche quelli che sono morti, Dio li radunerà per mezzo di Gesù insieme con lui. Confortatevi dunque a vicenda con queste parole.

PREGHIAMO INSIEME CON IL SALMO 85

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, perché io sono povero e infelice. Custodiscimi perché sono fedele; tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera. Pietà di me, Signore, a te grido tutto il giorno. Rallegra la vita del tuo servo, perché a te Signore, innalzo l'anima mia. Tu sei buono Signore, e perdoni, sei pieno di misericordia con chi ti invoca. Porgi l'orecchio Signore, alla mia preghiera e sii attento alla voce della mia supplica. Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido e tu mi esaudirai, Fra gli dei nessuno è come te, Signore, e non c'è nulla che uguagli le tue opere. Tutti i popoli che hai creato verranno e si prostreranno davanti a te, o Signore, per dare gloria al tuo nome; grande tu sei e compi meraviglie; tu solo sei Dio. Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammini; donami un cuore semplice che tema il tuo nome. Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore e darò gloria al tuo nome sempre, perché grande con me è la tua misericordia: dal profondo degli inferi mi hai strappato. Gloria....

IN SILENZIO ADORIAMO



CANTO:

LETT.: ASCOLTIAMO DAL VANGELO MATTEO (6,1-6.16-18)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: "Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli. Quando dunque fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Quando invece tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti segreta; e il Padre tuo, che vede

nel segreto, ti ricompenserà. Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini, In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà".

GUIDA: Tutti cerchiamo di essere riconosciuti in quello che facciamo. L'applauso non è solo vanità, a volte è bisogno di essere dichiarati vivi da parte degli altri. Ma l'amore vero, quello libero interiormente, agisce silenziosamente, gode solo di amare e non di sentirsi dire grazie. *"State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli"*. Dovremmo passare dalle logiche dell'apparenza alle logiche dell'appartenenza. Perché chi vuole apparire cerca conferme, chi si sente parte di qualcuno cerca invece solo il bene di questo qualcuno senza altre conferme. C'è sempre una nascosta disperazione nella rincorsa a mettersi in mostra. I nostri social sono diventati delle vetrine dove si fa a gara a mettere in bella vista la vita. Solitamente è vuoto d'amore. Chi si sente amato non cerca conferme perché ha già dalla sua parte l'amore, e proprio per questo sa vivere tutto con più discrezione e mai ostentando: *"E il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà"*. Così il nascondimento diventa il luogo della libertà e non la punizione per cui se non appari non esisti. Tanto più rifuggiremo di metterci in mostra, di cercare contraccambio, di volere che gli altri se ne accorgano, tanto più significherà che ci sentiamo amati

e liberi, e proprio per questo non cercheremo niente di più. Gesù ci parla nel Vangelo non per farci venire i sensi di colpa, ma per saper leggere i sintomi della nostra vita e così capire davvero qual è il nome del nostro problema. Sarebbe bello se la testimonianza della nostra fede cristiana passasse anche in una misura rispetto all'ostentazione della vita. La vita spirituale è il luogo dove dovremmo sentirci amati fino al punto da non cercare in maniera compulsiva conferme intorno a noi. Ma è questo che ci dà la vita spirituale? O è diventata anch'essa un altro modo per metterci in mostra? (L.M. Epicopo)

PREGHIAMO RIPETENDO: TI LODO, TI ADORO, E CREDO IN TE.

- Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia, sei il Pane di vita cotto dal fuoco dell'amore. Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia, sei Parola di verità che accende i nostri cuori.
- Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia, sei il rovelo sempre ardente, Presenza di Dio.
- Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia, sei la fiamma di carità verso i piccoli e i deboli.
- Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia, sei la brace sulla quale unire i nostri corpi alla tua offerta.
- Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia, sei il fuoco inestinguibile attorno al quale ci fai uno in Te.



IN SILENZIO ADORIAMO

CANTO:

GUIDA: “L'elemosina non è quella che facciamo noi, quella che intendiamo noi, no! L'elemosina, è amore che trabocca. In realtà vuol dire questo. È come un vaso pieno il cui contenuto si riversa. L'elemosina è la partecipazione misericordiosa alla condizione dell'altro. Solo allora tu, in questa maniera, entri nella sfera di Dio, perché Dio è l'esser per l'altro.” (D.M.Turollo)

“L’importante non è quanto facciamo, bensì l’amore che poniamo in quello che facciamo. Gesù non ha detto: “Amate il mondo intero”, ma ha detto: “Amatevi l’un l’altro”. Non si può che amare uno per volta. Se uno guarda la quantità, si perde. E mentre si ferma a parlare della fame, qualcuno al suo fianco sta morendo. La fame non è di solo pane. C’è fame d’amore. Di essere amati. Di amare. Una fame terribile quella dell’amore! La solitudine: un’altra fame terribile!” (M.Teresa di Calcutta)

GUIDA: PREGHIAMO INSIEME RIPETENDO:

SIGNORE TU SEI LA MIA FORZA CONFIDO IN TE.

- Benedico la tua Presenza, Signore Iddio, in questo tempo quaresimale. Convertiti e ci convertiremo a Te, perdonaci e noi saremo perdonati, salvaci e noi saremo salvati.
- Anche il mio cuore è entrato nel deserto e mi sento tentato e messo alla prova. Ma qui, nella fragilità della mia debolezza trova ospitalità il dono rinnovato della tua amicizia. Ascolto la tua voce, adoro la Tua presenza, ti ringrazio per la tua vicinanza.
- Il mio deserto ha tanti nomi: si chiama stanchezza, fatica, illusione e delusione. Mi sento lontano, Signore, dalla tua Parola e da Te, ma tu mi sei accanto in modo discreto e amorevole.
- Guidami col tuo Spirito nella mia aridità e povertà, parlami di nuovo con pazienza e dolcezza, senza stancarti dei miei rifiuti.

IN SILENZIO ADORIAMO



CANTO:

GUIDA: La preghiera, o dialogo con Dio, è un bene sommo. È, infatti, una comunione intima con Dio. Come gli occhi del corpo vedendo la luce ne sono rischiarati, così anche l’anima che è tesa verso Dio viene illuminata dalla luce ineffabile della preghiera. Deve essere, però, una preghiera non fatta per abitudine, ma che proceda dal cuore. Non deve essere circoscritta a determinati tempi od ore, ma fiorire continuamente, notte e giorno. Non bisogna infatti innalzare il nostro animo a Dio solamente

quando attendiamo con tutto lo spirito alla preghiera. Occorre che, anche quando siamo occupati in altre faccende, sia nella cura verso i poveri, sia nelle altre attività, impreziosite magari dalla generosità verso il prossimo, abbiamo il desiderio e il ricordo di Dio, perché, insaporito dall'amore divino, come da sale, tutto diventi cibo gustosissimo al Signore dell'universo. Possiamo godere continuamente di questo vantaggio, anzi per tutta la vita, se a questo tipo di preghiera dedichiamo il più possibile del nostro tempo. La preghiera è luce dell'anima, vera conoscenza di Dio, mediatrice tra Dio e l'uomo. L'anima, elevata per mezzo suo in alto fino al cielo, abbraccia il Signore con amplessi ineffabili. Come il bambino, che piangendo grida alla madre, l'anima cerca ardentemente il latte divino, brama che i propri desideri vengano esauditi e riceve doni superiori ad ogni essere visibile. La preghiera funge da augusta messaggera dinanzi a Dio, e nel medesimo tempo rende felice l'anima perché appaga le sue aspirazioni. Parlo, però, della preghiera autentica e non delle sole parole. Essa è un desiderare Dio, un amore ineffabile che non proviene dagli uomini, ma è prodotto dalla grazia divina. Di essa l'Apostolo dice: Non sappiamo pregare come si conviene, ma lo Spirito stesso intercede per noi con gemiti inesprimibili. Se il Signore dà a qualcuno tale modo di pregare, è una ricchezza da valorizzare, è un cibo celeste che sazia l'anima; chi l'ha gustato si accende di desiderio celeste per il Signore, come di un fuoco ardentissimo che infiamma la sua anima. Abbellisci la tua casa di modestia e umiltà mediante la pratica della preghiera. Rendi splendida la tua abitazione con la luce della giustizia; orna le sue pareti con le opere buone come di una patina di oro puro e al posto dei muri e delle pietre preziose colloca la fede e la soprannaturale magnanimità, ponendo sopra ogni cosa, in alto sul fastigio, la preghiera a decoro di tutto il complesso. Così prepari per il Signore una degna dimora, così lo accogli in splendida reggia. Egli ti concederà di trasformare la tua anima in tempio della sua presenza.

(san Giovanni Crisostomo, vescovo)



IN SILENZIO ADORIAMO

CANTO:

PREGHIAMO INSIEME E DICIAMO: ASCOLTACI, O PADRE.

- Per la Chiesa, affinché, guidata dallo Spirito Santo, possa essere sempre un faro di speranza e di carità per tutti i popoli, preghiamo.
- Per il Papa, i vescovi e tutti i sacerdoti, affinché possano trovare forza e ispirazione nella loro missione di guida spirituale e di servizio al prossimo, preghiamo.
- Per i governanti delle nazioni, affinché possano lavorare per il bene comune e promuovere la giustizia e la pace in tutto il mondo, preghiamo.
- Per i poveri, gli emarginati e tutti coloro che soffrono, affinché possano trovare conforto e sostegno nella nostra solidarietà e nelle nostre preghiere, preghiamo.
- Per noi, affinché possiamo vivere questo tempo di Quaresima come un'opportunità di conversione e di crescita spirituale, preghiamo.

PREGHIERA DEL GIUBILEO: Padre che sei nei cieli, la fede che ci hai donato nel tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello, e la fiamma di carità effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo, ridestino in noi, la beata speranza per l'avvento del tuo Regno. La tua grazia ci trasformi in coltivatori operosi dei semi evangelici che lievitano l'umanità e il cosmo, nell'attesa fiduciosa dei cieli nuovi e della terra nuova, quando vinte le potenze del Male, si manifesterà per sempre la tua gloria. La grazia del Giubileo ravvivi in noi Pellegrini di Speranza, l'anelito verso i beni celesti e riversi sul mondo intero la gioia e la pace del nostro Redentore. A te Dio benedetto in eterno sia lode e gloria nei secoli. Amen

CANTO:

