

nel pianto, conforto.  
O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.  
Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.  
Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.  
Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò ch'è sviato.



## ADORAZIONE EUCARISTICA PER IL TEMPO DI QUARESIMA

### Esposizione del SS.mo Sacramento

#### Canto



### Introduzione

Siamo alla presenza del Signore in questo tempo di Quaresima, momento favorevole per scrutare il cuore e aprirlo all'azione della grazia. Noi riconosciamo il nostro peccato e la nostra miseria e sappiamo che da soli non riusciremmo ad estirpare dal cuore il tarlo dell'egoismo, radice di ogni peccato. Apriamo quindi il cuore alla grazia di Dio, riconosciamoci peccatori bisognosi di misericordia e di perdono e attingiamo dall'Eucaristia la forza per rinnovarci e allontanare da noi ogni affetto per il peccato. L'adorazione di stasera ci aiuta a meditare sulle malattie spirituali. È un itinerario di presa di coscienza, di ammissione, di richiesta di perdono e di invocazione della grazia che viene dall'Eucaristia

### La tentazione dell'esclusione

*Dal libro del profeta Isaia (58,5-8)*

È forse come questo il digiuno che bramo,  
il giorno in cui l'uomo si mortifica?  
Piegarlo come un giunco il proprio capo,  
usare sacco e cenere per letto,  
forse questo vorresti chiamare digiuno

e giorno gradito al Signore?

Non è piuttosto questo il digiuno che voglio:  
sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo,  
rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?  
Non consiste forse nel dividere il pane con l'affamato,  
nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto,  
nel vestire uno che vedi nudo,  
senza distogliere gli occhi da quelli della tua carne?

### **Meditazione da Evangelii gaudium, 52...**

Non possiamo dimenticare che la maggior parte degli uomini e delle donne del nostro tempo vivono una quotidiana precarietà. La gioia di vivere frequentemente si spegne, crescono la mancanza di rispetto e la violenza, l'iniquità diventa sempre più evidente. Bisogna lottare per vivere e, spesso, per vivere con poca dignità. Oggi tutto entra nel gioco della competitività e della legge del più forte. Grandi masse di popolazione si vedono escluse ed emarginate: senza lavoro, senza prospettive, senza vie di uscita. Quasi senza accorgercene, diventiamo incapaci di provare compassione dinanzi al grido di dolore degli altri, non piangiamo più davanti al dramma degli altri né ci interessa curarci di loro. La cultura del benessere ci anestetizza, mentre tutte queste vite stroncate per mancanza di possibilità ci sembrano un mero spettacolo che non ci turba in alcun modo.

#### *PER LA RIFLESSIONE PERSONALE SILENZIOSA:*

- *Qual è il mio rapporto con il danaro? Lo uso per il bene o ne provo un desiderio smodato inseguendo progetti materiali sempre più elaborati ed egoisti?*
- *Mi commuove la sorte delle persone che vedo nel bisogno?*
- *Guardandomi intorno: quali sono le situazioni concrete sulle quali posso avere concreto margine di intervento?*

è proprio sulla Croce dove, trafitto, il Signore si è consegnato a noi come fonte di acqua viva. Non lasciamoci rubare la speranza!

#### *Per la riflessione personale:*

- *Quanto cedo al lamento, all'autocommisera-  
zione, al rimpianto, e quanto sono capace di  
proporre e di guardare con fiducia al futuro?*
- *Prego per i bambini, i giovani, il futuro della  
mia comunità e del mondo?*
- *Colgo ogni giornata come un dono ricevuto  
da Dio per fare il bene e collaborare alla co-  
struzione del suo Regno?*

### **Preghiera silenziosa**

#### **Preghiera comunitaria**

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.  
Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.  
Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.  
Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,

vrabbondò la grazia» .Una delle tentazioni più serie che soffocano il fervore e l'audacia è il senso di sconfitta, che ci trasforma in pessimisti scontenti e disincantati dalla faccia scura. Anche se con la dolorosa consapevolezza delle proprie fragilità, bisogna andare avanti senza darsi per vinti, e ricordare quello che disse il Signore a san Paolo: «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta pienamente nella debolezza» (2 Cor 12,9). Il trionfo cristiano è sempre una croce, ma una croce che al tempo stesso è vessillo di vittoria, che si porta con una tenerezza combattiva contro gli assalti del male. Il cattivo spirito della sconfitta è fratello della tentazione di separare prima del tempo il grano dalla zizzania, prodotto di una sfiducia ansiosa ed egocentrica.

È evidente che in alcuni luoghi si è prodotta una "desertificazione" spirituale, frutto del progetto di società che vogliono costruirsi senza Dio o che distruggono le loro radici cristiane. Ma «è proprio a partire dall'esperienza di questo deserto, da questo vuoto, che possiamo nuovamente scoprire la gioia di credere, la sua importanza vitale per noi, uomini e donne. Nel deserto si torna a scoprire il valore di ciò che è essenziale per vivere; così nel mondo contemporaneo sono innumerevoli i segni, spesso manifestati in forma implicita o negativa, della sete di Dio, del senso ultimo della vita. E nel deserto c'è bisogno soprattutto di persone di fede che, con la loro stessa vita, indichino la via verso la Terra promessa e così tengono viva la speranza». In ogni caso, in quelle circostanze siamo chiamati ad essere persone-anfore per dare da bere agli altri. A volte l'anfora si trasforma in una pesante croce, ma

- *Con quale proponimento voglio uscire da questo momento di preghiera?*

### **Preghiera personale**

#### **LA TENTAZIONE DELL'ACCIDIA EGOISTA**

*Dal Vangelo secondo Luca (Lc 10,1-9).*

Il Signore designò altri settantadue discepoli e li inviò a due a due avanti a sé in ogni città e luogo dove stava per recarsi. Diceva loro: «La messe è molta, ma gli operai sono pochi. Pregate dunque il padrone della messe perché mandi operai per la sua messe. Andate: ecco io vi mando come agnelli in mezzo a lupi; non portate borsa, né bisaccia, né sandali e non salutate nessuno lungo la strada. In qualunque casa entriate, prima dite: Pace a questa casa. Se vi sarà un figlio della pace, la vostra pace scenderà su di lui, altrimenti ritornerà su di voi. Restate in quella casa, mangiando e bevendo di quello che hanno, perché l'operaio è degno della sua mercede. Non passate di casa in casa. Quando entrerete in una città e vi accoglieranno, mangiate quello che vi sarà messo dinanzi, curate i malati che vi si trovano, e dite loro: Si è avvicinato a voi il regno di Dio.

#### **Meditazione da Evangelii gaudium, 81-83**

Quando abbiamo più bisogno di un dinamismo missionario che porti sale e luce al mondo, molti laici temono che qualcuno li inviti a realizzare qualche compito apostolico, e cercano di fuggire da qualsiasi impegno che possa togliere loro il tempo libero. Oggi, per esempio, è diventato molto difficile trovare catechisti preparati per le parrocchie e che perseverino nel

loro compito per diversi anni. Ma qualcosa di simile accade con i sacerdoti, che si preoccupano con ossessione del loro tempo personale. Questo si deve frequentemente al fatto che le persone sentono il bisogno imperioso di preservare i loro spazi di autonomia, come se un compito di evangelizzazione fosse un veleno pericoloso invece che una gioiosa risposta all'amore di Dio che ci convoca alla missione e ci rende completi e fecondi. Alcuni fanno resistenza a provare fino in fondo il gusto della missione e rimangono avvolti in un'accidia paralizzante. Il problema non sempre è l'eccesso di attività, ma soprattutto sono le attività vissute male, senza le motivazioni adeguate, senza una spiritualità che permei l'azione e la renda desiderabile.

PER LA RIFLESSIONE PERSONALE SILENZIOSA:

- Qual è il mio rapporto con la comunità cristiana? Mi capita di lamentarmene e di trovare nella presunta inadeguatezza di questo o quello un alibi per non frequentarla?
- Mi sento parte attiva della Chiesa oppure, quando parlo di Chiesa, penso al Papa, ai Vescovi, ai sacerdoti e mi dico che "essi dovrebbero..."?
- Che cosa faccio concretamente ?
- Quali talenti mi ha donato il Signore per impiegargli a servizio dei fratelli? Ringraziamolo per le doti che abbiamo ricevuto e consideriamo come impegnarle per la crescita della comunità

## Preghiera personale

### LA TENTAZIONE DEL PESSIMISMO STERILE

*Dal libro della Sapienza (2,1-5.3,21-24)*

Gli empi dicono fra loro sragionando:

«La nostra vita è breve e triste;

non c'è rimedio, quando l'uomo muore,

e non si conosce nessuno che liberi dagli inferi.

Siamo nati per caso

e dopo saremo come se non fossimo stati.

È un fumo il soffio delle nostre narici,

il pensiero è una scintilla nel palpito del nostro cuore.

Una volta spentasi questa, il corpo diventerà cenere

e lo spirito si dissiperà come aria leggera.

Il nostro nome sarà dimenticato con il tempo

e nessuno si ricorderà delle nostre opere.

La nostra vita passerà come le tracce di una nube,

si disperderà come nebbia

scacciata dai raggi del sole e disciolta dal calore.

La nostra esistenza è il passare di un'ombra

e non c'è ritorno alla nostra morte,

poiché il sigillo è posto e nessuno torna indietro.

La pensano così, ma si sbagliano;

la loro malizia li ha accecati. Non conoscono i segreti di Dio;

non sperano salario per la santità

né credono alla ricompensa delle anime pure.

Sì, Dio ha creato l'uomo per l'immortalità;

lo fece a immagine della propria natura.

Ma la morte è entrata nel mondo per invidia del diavolo;

e ne fanno esperienza coloro che gli appartengono.

### Meditazione da Evangelii gaudium, 84-86

La gioia del Vangelo è quella che niente e nessuno ci potrà

mai togliere. I mali del nostro mondo – e quelli della Chiesa

– non dovrebbero essere scuse per ridurre il nostro impegno

e il nostro fervore. Consideriamoli come sfide per crescere.

Inoltre, lo sguardo di fede è capace di riconoscere la

luce che sempre lo Spirito Santo diffonde in mezzo all'oscurità,

senza dimenticare che «dove abbondò il peccato, so-