

ADORAZIONE EUCARISTICA

7 Marzo 2020

Ore 21,15 – 22,15 Adorazione guidata
Ore 22,15 – 24.00 Adorazione silenziosa

Quaresima:

Tempo di conversione, di penitenza, di preghiera

La Quaresima è per tutti noi occasione per prepararci al grande evento della Pasqua con uno sguardo attento alle sofferenze di tanti fratelli e sorelle nel mondo, come ci invita a fare papa Francesco: *“Abbandoniamo l’egoismo, lo sguardo fisso su noi stessi, e rivolgiamoci alla Pasqua di Gesù; facciamoci prossimi dei fratelli e delle sorelle in difficoltà, condividendo con loro i nostri beni spirituali e materiali”*.

G Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T **Amen. Gloria a te, Signore Gesù.**

CANTO PER L’ESPOSIZIONE EUCARISTICA: PANE DEL CIELO

**Pane del Cielo / sei Tu, Gesù,
via d'amore / Tu ci fai come Te.**

No, non è rimasta fredda la terra:
Tu sei rimasto con noi
per nutrirci di Te
Pane di vita;
ed infiammare col tuo amore
tutta l'umanità.

Si, il Cielo è qui su questa terra:
Tu sei rimasto con noi
ma ci porti con Te
nella tua casa
dove vivremo insieme a Te
tutta l'eternità.

No, la morte non può farci paura:
Tu sei rimasto con noi.
E chi vive di Te
vive per sempre.
Sei Dio con noi, sei Dio per noi,
Dio in mezzo a noi.

**Sia lodato e ringraziato ogni momento
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo**

*Il SS.mo e divinissimo Sacramento
come era nel principio ora e sempre nei secoli..*

Recitiamo insieme questa preghiera:

Credo, mio Dio, di essere innanzi a te
che mi guardi ed ascolti le mie preghiere.
Tu sei tanto grande e tanto santo: io ti adoro. Tu mi hai dato tutto: io ti ringrazio.
Tu sei stato tanto offeso da me: io ti chiedo perdono con tutto il cuore.
Tu sei tanto misericordioso: io ti domando tutte le grazie che vedi utili per me.

Beato Giacomo Alberione

Alcuni minuti di silenziosa riflessione e preghiera personale

Primo momento: in ascolto di Gesù-Verità

Dal Vangelo di Gesù Cristo secondo Matteo 4,1-11.

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo.
E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame.
Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, dì che questi sassi diventino pane».
Ma egli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce

dalla bocca di Dio».

Allora il diavolo lo condusse con sé nella città santa, lo depose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, gettati giù, poiché sta scritto: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo, ed essi ti sorreggeranno con le loro mani, perché non abbia a urtare contro un sasso il tuo piede».

Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non tentare il Signore Dio tuo».

Di nuovo il diavolo lo condusse con sé sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo con la loro gloria e gli disse:

«Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai».

Ma Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto: Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto».

Allora il diavolo lo lasciò ed ecco angeli gli si accostarono e lo servivano.

Parola del Signore

Salmi 51(50),3-4.5-6ab.12-13.14.17.

Ad ogni strofa ripetiamo: **Perdonaci, Signore: abbiamo peccato**

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.

Lavami da tutte le mie colpe,
mondami dal mio peccato.

Riconosco la mia colpa,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non respingermi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso.
Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

Alcuni minuti di silenziosa riflessione e preghiera personale

CANTO: BEATI QUELLI CHE ASCOLTANO

*Beati quelli che ascoltano
la Parola di Dio
e la vivono ogni giorno.*

La tua Parola ha creato l'universo,
tutta la terra ci parla di Te, Signore.

Tu sei il Cristo, la Parola di Dio vivente
che oggi parla al mondo con la Chiesa.

La tua Parola si è fatta uno di noi,
mostraci il tuo volto, Signore.

Parlaci della tua verità, Signore,
ci renderemo testimoni del tuo insegnamento.

Secondo momento: a confronto con Gesù-Via

MEDITIAMO ORA IN SILENZIO IL TESTO CHE CI VIENE PROPOSTO PER CAPIRE IL TEMPO FORTE DELLA QUARESIMA CHE ABBIAMO DA POCO INIZIATO:

Capire la Quaresima: segni, parole e gesti di un tempo di conversione

Il 26 febbraio, Mercoledì delle Ceneri, è iniziata la Quaresima. È il «tempo forte» che prepara alla Pasqua, culmine dell'Anno liturgico e della vita di ogni cristiano. Come dice san Paolo, è «il momento favorevole» per compiere «un cammino di vera conversione» così da «affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male», si legge nell'orazione colletta all'inizio della

Messa del Mercoledì delle Ceneri. Questo itinerario di quaranta giorni che conduce al Triduo pasquale, memoria della passione, morte e risurrezione del Signore, cuore del mistero di Salvezza, è un tempo di cambiamento interiore e di pentimento in cui «il cristiano è chiamato a tornare a Dio “con tutto il cuore” per non accontentarsi di una vita mediocre».

Il numero 40

Nella liturgia si parla di *Quadragesima*, cioè di un tempo di quaranta giorni. **La Quaresima richiama alla mente i quaranta giorni di digiuno vissuti dal Signore nel deserto prima di intraprendere la sua missione pubblica.** Si legge nel Vangelo di Matteo: «Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame».

Quaranta è il numero simbolico con cui l'Antico e il Nuovo testamento rappresentano i momenti salienti dell'esperienza della fede del popolo di Dio. È una cifra che esprime il tempo dell'attesa, della purificazione, del ritorno al Signore, della consapevolezza che Dio è fedele alle sue promesse. **Nell'Antico Testamento sono quaranta i giorni del diluvio universale, quaranta i giorni passati da Mosè sul monte Sinai, quaranta gli anni in cui il popolo di Israele peregrina nel deserto prima di giungere alla Terra Promessa, quaranta i giorni di cammino del profeta Elia per giungere al monte Oreb, quaranta i giorni che Dio concede a Ninive per convertirsi dopo la predicazione di Giona.**

Nei Vangeli sono anche quaranta i giorni durante i quali Gesù risorto istruisce i suoi, prima di ascendere al cielo e inviare lo Spirito Santo. Tornando alla Quaresima, essa è un «accompagnare Gesù che sale a Gerusalemme, luogo del compimento del suo mistero di passione, morte e risurrezione e ricorda che la vita cristiana è una “via” da percorrere, consistente non tanto in una legge da osservare, ma nella persona stessa di Cristo, da incontrare, da accogliere, da seguire».

Le ceneri

Il Mercoledì delle Ceneri è giorno di digiuno e astinenza dalle carni (così come lo è il Venerdì Santo, mentre nei Venerdì di Quaresima si è invitati all'astensione dalle carni). Come ricorda uno dei prefazi di Quaresima, **«con il digiuno quaresimale» è possibile vincere «le nostre passioni» ed elevare «lo spirito».** Durante la celebrazione del Mercoledì delle Ceneri il sacerdote sparge un pizzico di cenere benedetta sul capo o sulla fronte. Secondo la consuetudine, **la cenere viene ricavata bruciando i rami d'ulivo benedetti nella Domenica delle Palme dell'anno precedente. La cenere imposta sul capo è un segno che ricorda la nostra condizione di creature ed esorta alla penitenza.**

Nel ricevere le ceneri l'invito alla conversione è espresso con una duplice formula: «Convertitevi e credete al Vangelo» oppure «Ricordati che sei polvere e in polvere ritornerai». Il primo richiamo è alla conversione che significa cambiare direzione nel cammino della vita e andare controcorrente (dove la “corrente” è lo stile di vita superficiale, incoerente ed illusorio). La seconda formula rimanda agli inizi della storia umana, quando il Signore disse ad Adamo dopo la colpa delle origini: «Con il sudore del tuo volto mangerai il pane, finché non ritornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto: polvere tu sei e in polvere ritornerai!» (*Gen 3,19*). La parola di Dio evoca la fragilità, anzi la morte, che ne è la forma estrema. Ma se l'uomo è polvere, è una polvere preziosa agli occhi del Signore perché Dio ha creato l'uomo destinandolo all'immortalità.

I segni: digiuno, elemosina, preghiera

Il digiuno, l'elemosina e la preghiera sono i segni, o meglio le pratiche, della Quaresima. **Il digiuno significa l'astinenza dal cibo, ma comprende altre forme di privazione per una vita più sobria.**

Il digiuno è legato poi all'elemosina. San Leone Magno insegnava in uno dei suoi discorsi sulla Quaresima: «Quanto ciascun cristiano è tenuto a fare in ogni tempo, deve ora praticarlo con maggiore sollecitudine e devozione, perché si adempia la norma apostolica del digiuno quaresimale consistente nell'astinenza non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati. A questi doverosi e santi digiuni, poi, nessuna opera si può associare più utilmente dell'elemosina, la quale sotto il nome unico di "misericordia" abbraccia molte opere buone ». Così il digiuno è reso santo dalle virtù che l'accompagnano, soprattutto dalla carità, da ogni gesto di generosità che dona ai poveri e ai bisognosi il frutto di una privazione. Non è un caso che nelle diocesi e nelle parrocchie vengano promosse le Quaresime di fraternità e carità per essere accanto agli ultimi.

La Quaresima, inoltre, è un tempo privilegiato per la preghiera. Sant'Agostino dice che il digiuno e l'elemosina sono «le due ali della preghiera» che le permettono di prendere più facilmente il suo slancio e di giungere sino a Dio. E san Giovanni Crisostomo esorta: «Abbellisci la tua casa di modestia e umiltà con la pratica della preghiera. Così prepari per il Signore una degna dimora, così lo accogli in splendida reggia».

Il conteggio dei giorni

Già nel IV secolo vi è una Quaresima di 40 giorni computati a ritroso a partire dal Venerdì Santo fino alla prima domenica di Quaresima. Persa l'unità dell'originario triduo pasquale (nel VI secolo), la Quaresima risultò di 42 giorni, comprendendo il Venerdì e il Sabato Santo. Gregorio Magno trovò scorretto considerare come penitenziali anche le sei domeniche (compresa quella delle Palme). **Pertanto per ottenere i 40 giorni (che senza le domeniche sarebbero diventati 36) anticipò, per il rito romano, l'inizio della Quaresima al mercoledì (che diventerà "delle Ceneri"). Attualmente la Quaresima termina con la Messa nella Cena del Signore del Giovedì Santo. Ma per ottenere il numero 40, escludendo le domeniche, bisogna, come al tempo di Gregorio Magno, conteggiare anche il Triduo pasquale.**

Quaresima e Battesimo

Da sempre la Chiesa associa la Veglia pasquale alla celebrazione del Battesimo: in esso si realizza quel grande mistero per cui l'uomo, morto al peccato, è reso partecipe della vita nuova in Cristo Risorto e riceve lo Spirito di Dio che ha risuscitato Gesù dai morti. Fin dai primi secoli di vita della Chiesa la Quaresima era il tempo in cui coloro che avevano udito e accolto l'annuncio di Cristo iniziavano, passo dopo passo, il loro cammino di fede per giungere a ricevere il Battesimo a Pasqua. Successivamente anche i penitenti e poi tutti i fedeli furono invitati a vivere questo itinerario di rinnovamento spirituale, per conformare sempre più la propria esistenza a Cristo. **Nelle domeniche di Quaresima, in modo del tutto particolare in quest'Anno liturgico del ciclo A, si è invitati a vivere un itinerario battesimale,** quasi a ripercorrere il cammino dei catecumeni, di coloro che si preparano a ricevere il Battesimo, in modo che l'esistenza di ciascuno recuperi gli impegni di questo Sacramento che è alla base della vita cristiana.

La liturgia

Come nell'Avvento, anche in Quaresima la liturgia propone alcuni segni che nella loro semplicità aiutano a comprendere meglio il significato di questo tempo. Come già

accaduto nelle settimane che precedono il Natale, **in Quaresima i paramenti liturgici del sacerdote mutano e diventano viola**, colore che sollecita a un sincero cammino di conversione. **Durante le celebrazioni, inoltre, non troviamo più i fiori ad ornare l'altare, non recitiamo il "Gloria" e non cantiamo l'"Alleluia".**

Le letture delle Messe domenicali

In questo Anno liturgico (ciclo A) **la prima domenica di Quaresima è chiamata Domenica della tentazione**, perché presenta le tentazioni di Gesù nel deserto (*Mt 4,1-11*). In questa Domenica la Chiesa celebra l'elezione di coloro che sono ammessi ai Sacramenti pasquali. **La seconda domenica è detta di Abramo e della Trasfigurazione** perché come Abramo, padre dei credenti, siamo invitati a partire e il Vangelo narra la trasfigurazione di Cristo, il Figlio amato (*Mt 17,1-9*). **La terza domenica ci fa incontrare la Samaritana** (*Gv 4,5-42*): Gesù, come dice alla Samaritana, ha un'acqua di vita che estingue ogni sete. La Chiesa in questa Domenica celebra il primo scrutinio dei catecumeni e durante la settimana consegna loro il Simbolo: la Professione della fede, il Credo. **La quarta domenica fa riflettere sull'esperienza del «cieco nato»** (*Gv 9,1-41*) per esortare a liberarci dalle tenebre del male e a ricevere la luce di Cristo per vivere da figli della luce. **La quinta domenica presenta la risurrezione di Lazzaro** (*Gv 11,1-45*) e ai catecumeni è consegnata l'orazione del Signore: il Padre nostro. Infine c'è **la Domenica delle Palme in cui si fa memoria dell'ingresso di Gesù a Gerusalemme e durante la quale viene letta la Passione di Cristo.**

CANTO: PURIFICAMI, O SIGNORE

**Purificami, o Signore:
sarò più bianco della neve.**

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore:
nel tuo affetto cancella il mio peccato
e lavami da ogni mia colpa,
purificami da ogni mio errore. **Rit.**

Il mio peccato, io lo riconosco;
il mio errore mi è sempre dinanzi:
contro te, contro te solo ho peccato;
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto. **Rit.**

Sia gloria al Padre onnipotente,
al Figlio, Gesù Cristo, Signore,
allo Spirito Santo, Amore,
nei secoli dei secoli. Amen. **Rit.**

Terzo momento: in preghiera con Gesù-Vita

il Battesimo ci impegna ad una permanente conversione per compiere quelle scelte fondamentali che conformano sempre più la nostra vita a quella di Gesù. Chiediamo la luce e la forza dello Spirito Santo.

Preghiamo dicendo insieme: **Donaci, Signore, il tuo Santo Spirito.**

1. Per il Papa e per tutti i Vescovi perché, illuminati dalla sapienza evangelica, possano guidare la Chiesa nel suo continuo itinerario di conversione e purificazione, preghiamo.

2. Per tutti i battezzati in Cristo, perché nelle loro scelte di vita pongano sempre al primo posto il regno di Dio e la sua giustizia, preghiamo.

3. Per coloro che a causa delle complesse vicissitudini della vita portano nel cuore profonde ferite, perché nella fede e nella fraterna carità possano trovare conforto, serenità e speranza, preghiamo.

4. Per noi e le nostre famiglie perché in questo tempo di Quaresima viviamo più intensamente e con verità il nostro rapporto con Dio e con il prossimo, preghiamo.

5. Per coloro che si preparano a ricevere i Sacramenti dell'Iniziazione cristiana: sostienili nel loro impegno e guidali a conoscere e far propria la volontà del Padre, preghiamo

Dio di infinita bontà, fa' che accogliamo con cuore generoso la grazia di questo tempo quaresimale per portare frutti abbondanti di salvezza nel tempo e per l'eternità. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Recitiamo ora una decina del Santo Rosario. Contempliamo il

V Mistero del dolore



Gesù muore sulla croce

«Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria di Cleofa e Maria di Magdala. Gesù allora, vedendo la madre e lì accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: "Donna, ecco tuo figlio!". Poi disse al discepolo: "Ecco tua madre!". E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa» (Gv 19,25-27).

Riflessione

La Croce rappresenta la sofferenza più atroce, ma insieme è l'amore più esaltante, quello che non conosce il termine "basta!". Gesù non denuncia nessuno annuncia a tutti il perdono. Con il suo silenzio porta su di sé la nostra morte e dà per noi la vita. Ecco perché l'essenza del cristianesimo è la contemplazione del Dio crocifisso. La Croce è la cattedra dove la fede si fa pura e si conosce l'amore gratuito e fecondo.

Invocazione

Signore Gesù, la tua bontà non è stata fermata dalla nostra malvagità, che inchiodandoti le mani non ti ha chiuso le braccia, e trapassandoti il cuore ne ha fatto straripare l'amore. Insegnaci a consegnare la nostra vita al Padre, soprattutto nei momenti bui del nostro cammino. Rimani con noi e donaci tanta forza spirituale, specialmente nei momenti difficili, perché non vacilliamo nella fede e nell'amore reciproco. Rafforza in noi la certezza che la morte non è l'ultima pagina del libro della nostra esistenza.

Padre Nostro – 10 Ave Maria – Gloria (cantato)

Gesù, perdona le nostre colpe,

Maria Regina della pace **prega per noi**

Alcuni minuti di silenziosa riflessione e preghiera personale

PREGHIERA PER LA QUARESIMA

O Gesù, sempre ricco di misericordia,
perdonami!
Vieni a rinascere nella mia anima
e restaci per sempre;
sforzane la porta, se sarò duro,
e regnaci per sempre.
Tu conosci la volontà
che vuole assolutamente possederti,
amarti e prestare sottomissione alle tue divine leggi.
L'amore più ardente
porta tu nel mio freddo cuore.
Accendici tu quel fuoco
che venisti a portare sulla terra,
affinché consumato da esso
m'immoli sull'altare della tua carità,
quale olocausto d'amore,
perché tu regni nel mio cuore e nel cuore di tutti,
e da tutti, e da per tutto
si levi un solo cantico di lode,
di benedizione, di ringraziamento a te
per l'amore che in questo mistero
di divina tenerezza ci hai dimostrato. (San Pio da Pietrelcina)

CANTO: SANTA MARIA DEL CAMMINO

Mentre trascorre la vita,
solo tu non sei mai
Santa Maria del cammino
Sempre sarà con te.

**Vieni, o Madre, in mezzo a noi,
Vieni, Maria, quaggiù:
cammineremo insieme a te
verso la libertà.**

Quando qualcuno ti dice:
"Nulla mai cambierà",
lotta per un mondo nuovo,
Lotta per la libertà.

Lungo la strada, la gente
chiusa in se stessa va:
offri per primo la mano
a chi è vicino a te.

Quando ti senti ormai stanco
E sembra inutile andar,
tu vai tracciando un cammino:
un altro ti seguirà