

Tempo di Quaresima

Adorazione eucaristica

“LA CORSA DI PAOLO”

GUIDA: Ci raccogliamo in preghiera, facendo spazio dentro di noi per accogliere Gesù realmente presente nell'Eucaristia. La sua presenza rinnovi in noi il desiderio e la volontà di intraprendere il cammino di libertà che il Signore ci offre: Lui infatti ci ha liberati perché restassimo liberi.

PREGHIERA DELL'ARCIVESCOVO (da recitare insieme)

Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
donaci il tuo Santo Spirito,
perché possiamo vivere, amare, pregare,
in Cristo, con Cristo, per Cristo
e darti gloria in ogni cosa
e trovare in te salvezza e pace.

Signore Gesù,
donaci il tuo Spirito
che ispiri la nostra preghiera
e possiamo celebrare i santi misteri
per annunciare il tuo Regno,
per rimanere in te e portare molto frutto.

Donaci il tuo Spirito
perché possiamo pregare il Padre

come tu ci hai insegnato,
e comprendere di quale grazia viviamo,
a quale speranza siamo stati chiamati,
e per quale via possiamo portare a compimento
la nostra vocazione. [...]

Preghiera tratta da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-2023.*

CANTO DI ESPOSIZIONE (oppure ogni comunità ne sceglie un altro a piacimento)

Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.

Oh, oh, oh, adoramus te, Domine

ADORIAMO IN SILENZIO

Si lascia qualche istante di adorazione personale e silenziosa. Ognuno può rivolgersi al Signore Gesù presente nell'Eucarestia con queste o altre parole che nascono dal suo cuore:

Signore Gesù, credo che Tu sei qui vivo e presente nel sacramento dell'altare: contento di vedermi, desideroso di parlarmi, pronto ad ascoltarmi.

Signore, Tu Sei il Padre di tutti che ci custodisce e ci chiama ad unità.

Signore, Tu sei tutto per noi e ci chiami ad essere tuoi testimoni.

ASCOLTIAMO LA PAROLA

Prima Lettera ai Corinzi (1 Cor 9,24-27)

²⁴Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! ²⁵Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre. ²⁶Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio pugilato, ma non come chi batte l'aria; ²⁷anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato.

MEDITIAMO LA PAROLA

[...] Sono due i punti fondamentali che sono richiamati: anzitutto, che chi corre lo fa per vincere il premio; e in secondo luogo che chi vuole vincere si allena, fa sacrifici, tratta duramente il suo corpo. L'atleta veramente libero è quello che si rende sottomesso al suo grande obiettivo sportivo.

Dal verbo greco agonizomai in italiano abbiamo due parole. La prima è "agonistica", per riferirsi a tutto quello che ha a che fare con lo sport professionale, fatto così seriamente che diventa una professione. L'altra parola è "agonia", parola che indica la lotta per eccellenza di tutta l'esistenza umana: la lotta tra la vita e la morte.

Paolo non fa un bel discorso edificante, ma racconta quello che sta vivendo. Ci confida la sua fatica e anche quello che gli dà coraggio per andare avanti: è il desiderio di raggiungere la meta, è la possibilità di fare il bene, di far conoscere Gesù, di assomigliare sempre di più a Lui. In tutte le sue fatiche si sente confortato da questa meta da raggiungere.

Paolo dice anche un'altra cosa: spesso noi facciamo fatica senza dare alcun senso al nostro tempo e al nostro impegno. Sono i momenti in cui ci trasciniamo pigramente, i momenti in cui ci viene da domandarci "ma chi me lo fa fare".

Davvero, domandiamoci CHI ce lo fa fare, o meglio... sentiamo che c'è un perchè (anzi un per CHI) alle nostre fatiche, alla fedeltà ai nostri impegni, alle rinunce che accompagnano le nostre scelte.

Queste poche righe di san Paolo ci hanno mostrato come ha vissuto lui: ha fatto ogni fatica perchè amava Gesù. [...]

Commento alla Parola tratto da *Lectio divina: "La corsa di Paolo"*

(<https://www.chiesadimilano.it/pgfom/giovani/servizio-giovani/pubblicazioni-documenti/proposta-di-catechesi/lectio-divina-la-corsa-di-paolo-82075.html>)

TEMPO DI ADORAZIONE PERSONALE

Prendi e ricevi

(preghiera di Papa Benedetto XVI a Loreto in occasione dell'Agorà dei giovani italiani)

Maria, Madre del sì, tu hai ascoltato Gesù
e conosci il timbro della sua voce e il battito del suo cuore.
Stella del mattino, parlaci di Lui
e raccontaci il tuo cammino per seguirlo nella via della fede.

Maria, che a Nazareth hai abitato con Gesù,
imprimi nella nostra vita i tuoi sentimenti,
la tua docilità, il tuo silenzio che ascolta
e fa fiorire la Parola in scelte di vera libertà.

Maria, parlaci di Gesù, perché la freschezza della nostra fede
brilli nei nostri occhi e scaldi il cuore di chi ci incontra,
come Tu hai fatto visitando Elisabetta
che nella sua vecchiaia ha gioito con te per il dono della vita.

Maria, Vergine del Magnificat,
aiutaci a portare la gioia nel mondo e, come a Cana,
spingi ogni giovane, impegnato nel servizio ai fratelli,
a fare solo quello che Gesù dirà.

Maria, poni il tuo sguardo sull'Agorà dei giovani,
perché sia il terreno fecondo della Chiesa italiana.
Prega perché Gesù, morto e risorto, rinasca in noi
e ci trasformi in una notte piena di luce, piena di Lui.

Maria, Madonna di Loreto, porta del cielo,
aiutaci a levare in alto lo sguardo.
Vogliamo vedere Gesù. Parlare con Lui.
Annunciare a tutti il Suo amore.

Messaggio di Papa Francesco per la XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù 2022-2023 (per la meditazione personale)

[...] **...e andò in fretta**

Sant' Ambrogio di Milano, nel suo commento al Vangelo di Luca, scrive che Maria si avviò in fretta verso la montagna «perché era lieta della promessa e desiderosa di compiere devotamente un servizio, con lo slancio che le veniva dall'intima gioia. Dove ormai, ricolma di Dio, poteva affrettarsi ad andare se non verso l'alto? La grazia dello Spirito Santo non comporta lentezze». La fretta di Maria è perciò la premura del servizio, dell'annuncio gioioso, della risposta pronta alla grazia dello Spirito Santo.

Maria si è lasciata interpellare dal bisogno della sua anziana cugina. Non si è tirata indietro, non è rimasta indifferente. Ha pensato più agli altri che a sé stessa. E questo ha conferito dinamismo ed entusiasmo alla sua vita. Ognuno di voi può chiedersi: come reagisco di fronte alle necessità che vedo intorno a me? Penso subito a una giustificazione per

disimpegno, oppure mi interessano e mi rendo disponibile? Certo, non potete risolvere tutti i problemi del mondo. Ma magari potete iniziare da quelli di chi vi sta più vicino, dalle questioni del vostro territorio. Una volta hanno detto a Madre Teresa: “Quello che lei fa è solo una goccia nell’oceano”. E lei ha risposto: “Ma se non lo facessi, l’oceano avrebbe una goccia in meno”.

Davanti a un bisogno concreto e urgente, bisogna agire in fretta. Quante persone nel mondo attendono una visita di qualcuno che si prenda cura di loro! Quanti anziani, malati, carcerati, rifugiati hanno bisogno del nostro sguardo compassionevole, della nostra visita, di un fratello o una sorella che oltrepassi le barriere dell’indifferenza!

Quali “frette” vi muovono, cari giovani? Che cosa vi fa sentire l’impellenza di muovervi, tanto da non riuscire a stare fermi? Tanti – colpiti da realtà come la pandemia, la guerra, la migrazione forzata, la povertà, la violenza, le calamità climatiche – si pongono la domanda: perché mi accade questo? Perché proprio a me? Perché adesso? E allora la domanda centrale della nostra esistenza è: per chi sono io? (cfr Esort. ap. postsin. *Christus vivit*, 286).

La fretta della giovane donna di Nazaret è quella propria di coloro che hanno ricevuto doni straordinari del Signore e non possono fare a meno di condividere, di far traboccare l’immensa grazia che hanno sperimentato. È la fretta di chi sa porre i bisogni dell’altro al di sopra dei propri. Maria è esempio di giovane che non perde tempo a cercare l’attenzione o il consenso degli altri – come accade quando dipendiamo dai “mi piace” sui *social media* –, ma si muove per cercare la connessione più genuina, quella che viene dall’incontro, dalla condivisione, dall’amore e dal servizio.

Dall’annuncio in poi, da quando per la prima volta è partita per andare a visitare sua cugina, Maria non cessa di attraversare spazi e tempi per visitare i suoi figli bisognosi del suo aiuto premuroso. Il nostro camminare, *se abitato da Dio*, ci porta dritti al cuore di ogni nostro fratello e sorella. Quante testimonianze ci arrivano da persone “visitate” da Maria, Madre di Gesù e Madre nostra! In quanti luoghi sperduti della terra, lungo i secoli – con apparizioni o grazie speciali – Maria ha visitato il suo popolo! Non esiste praticamente un luogo su questa terra che non sia stato visitato da Lei. La madre di Dio cammina in mezzo al suo popolo, mossa da una tenerezza premurosa, e si fa carico delle ansie e delle vicissitudini. E dovunque ci sia un santuario, una chiesa, una cappella dedicata a lei, i suoi figli accorrono numerosi. Quante espressioni di pietà popolare! I pellegrinaggi, le feste, le suppliche, l’accoglienza delle immagini nelle case e tante altre sono esempi concreti della relazione viva tra la Madre del Signore e il suo popolo, che si visitano a vicenda! [...]

Nel mistero della celebrazione eucaristica: la liturgia della Parola (per la meditazione personale)

[...] Consideriamo ora la Liturgia della Parola, che è una parte costitutiva perché ci raduniamo proprio per ascoltare quello che Dio ha fatto e intende ancora fare per noi. E' un'esperienza che avviene "in diretta" e non per sentito dire, perché «quando nella Chiesa si legge la sacra Scrittura, Dio stesso parla al suo popolo e Cristo, presente nella parola, annuncia il Vangelo» (*Ordinamento Generale del Messale Romano*, 29; cfr *Cost. Sacrosanctum Concilium*, 7; 33).

[...] Alla Messa, quando incominciano le letture, ascoltiamo la Parola di Dio.

Abbiamo bisogno di ascoltarlo! E' infatti una questione di vita, come ben ricorda l'incisiva espressione che «non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4). La vita che ci dà la Parola di Dio. In questo senso, parliamo della Liturgia della Parola come della "mensa" che il Signore imbandisce per alimentare la nostra vita spirituale. E' una mensa abbondante quella della liturgia, che attinge largamente ai tesori della Bibbia (cfr SC, 51), sia dell'Antico che del Nuovo Testamento, perché in essi è annunciato dalla Chiesa l'unico e identico mistero di Cristo (cfr *Lezionario*, Introd., 5).

[...] Sappiamo che la parola del Signore è un aiuto indispensabile per non smarrirci, come ben riconosce il Salmista che, rivolto al Signore, confessa: «Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino» (Sal 119,105). Come potremmo affrontare il nostro pellegrinaggio terreno, con le sue fatiche e le sue prove, senza essere regolarmente nutriti e illuminati dalla Parola di Dio che risuona nella liturgia?

Certo non basta udire con gli orecchi, senza accogliere nel cuore il seme della divina Parola, permettendole di portare frutto.

Ricordiamoci della parabola del seminatore e dei diversi risultati a seconda dei diversi tipi di terreno (cfr Mc 4,14-20). L'azione dello Spirito, che rende efficace la risposta, ha bisogno di cuori che si lascino lavorare e coltivare, in modo che quanto ascoltato a Messa passi nella vita quotidiana [...].

Il dialogo tra Dio e il suo popolo, sviluppato nella Liturgia della Parola della Messa, raggiunge il culmine nella proclamazione del Vangelo. Lo precede il canto dell'*Alleluia* – oppure, in Quaresima, un'altra acclamazione – con cui «l'assemblea dei fedeli accoglie e saluta il Signore che sta per parlare nel Vangelo». Come i misteri di Cristo illuminano l'intera rivelazione biblica, così, nella Liturgia della Parola, il Vangelo costituisce la luce per comprendere il senso dei testi biblici che lo precedono, sia dell'Antico che del Nuovo Testamento. In effetti, «di tutta la Scrittura, come di tutta la celebrazione liturgica, Cristo è il centro e la pienezza». Sempre al centro c'è Gesù Cristo, sempre. [...]

Noi ascoltiamo il Vangelo e dobbiamo dare una risposta nella nostra vita.

Per far giungere il suo messaggio, Cristo si serve anche della parola del sacerdote che, dopo il Vangelo, tiene l'omelia. Raccomandata vivamente dal Concilio Vaticano II come parte della stessa liturgia, l'omelia non è un discorso di circostanza - neppure una catechesi come questa che sto facendo adesso -, né una conferenza neppure una lezione, l'omelia è un'altra cosa. Cosa è l'omelia? E' «un riprendere quel dialogo che è già aperto tra il Signore e il suo popolo», affinché trovi compimento nella vita. L'esegesi autentica del Vangelo è la nostra vita santa! La parola del Signore termina la sua corsa facendosi carne in noi, traducendosi in opere, come è avvenuto in Maria e nei Santi. Ricordate quello che ho detto l'ultima volta, la Parola del Signore entra dalle orecchie, arriva al cuore e va alle mani, alle opere buone. E anche l'omelia segue la Parola del Signore e fa anche questo percorso per aiutarci affinché la Parola del Signore arrivi alle mani, passando per il cuore.

[...]

Con la preghiera, con lo studio della Parola di Dio e facendo una sintesi chiara e breve, non deve andare oltre i 10 minuti, per favore. Concludendo possiamo dire che nella Liturgia della Parola, attraverso il Vangelo e l'omelia, Dio dialoga con il suo popolo, il quale lo ascolta con attenzione e venerazione e, allo stesso tempo, lo riconosce presente e operante. Se, dunque, ci mettiamo in ascolto della "buona notizia", da essa saremo convertiti e trasformati, pertanto capaci di cambiare noi stessi e il mondo. Perché? Perché la Buona Notizia, la Parola di Dio entra dalle orecchie, va al cuore e arriva alle mani per fare delle opere buone.

Testi tratto da:

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì, 31 gennaio 2018):

https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180131_udienza-generale.html

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì, 7 febbraio 2018):

https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180207_udienza-generale.html

“Desiderio desideravi”: n. 10 e n. 11 (per la meditazione personale)

La Liturgia: luogo dell'incontro con Cristo

10. Qui sta tutta la potente bellezza della Liturgia. Se la Risurrezione fosse per noi un concetto, un'idea, un pensiero; se il Risorto fosse per noi il ricordo del ricordo di altri, per quanto autorevoli come gli Apostoli, se non venisse data anche a noi la possibilità di un incontro vero con Lui, sarebbe come dichiarare esaurita la novità del Verbo fatto carne.

Invece, l'incarnazione oltre ad essere l'unico evento nuovo che la storia conosca, è anche il metodo che la Santissima Trinità ha scelto per aprire a noi la via della comunione. La fede cristiana o è incontro con Lui vivo o non è.

11. La Liturgia ci garantisce la possibilità di tale incontro. A noi non serve un vago ricordo dell'ultima Cena: noi abbiamo bisogno di essere presenti a quella Cena, di poter ascoltare la sua voce, mangiare il suo Corpo e bere il suo Sangue: abbiamo bisogno di Lui. Nell'Eucaristia e in tutti i sacramenti ci viene garantita la possibilità di incontrare il Signore Gesù e di essere raggiunti dalla potenza della sua Pasqua. La potenza salvifica del sacrificio di Gesù, di ogni sua parola, di ogni suo gesto, sguardo, sentimento ci raggiunge nella celebrazione dei sacramenti. Io sono Nicodemo e la Samaritana, l'indemoniato di Cafarnao e il paralitico in casa di Pietro, la peccatrice perdonata e l'emorroissa, la figlia di Giairo e il cieco di Gerico, Zaccheo e Lazzaro, il ladrone e Pietro perdonati. Il Signore Gesù che *immolato sulla croce, più non muore, e con i segni della passione vive immortale* continua a perdonarci, a guarirci, a salvarci con la potenza dei sacramenti. È il modo concreto, per via di incarnazione, con il quale ci ama; è il modo con il quale sazia quella sete di noi che ha dichiarato sulla croce (Gv 19,28).

Gesto

Ti invitiamo a compiere un gesto di riverenza verso la Parola.

PREGHIAMO INSIEME

[...] Donaci il tuo Spirito
perché possiamo condividere i tuoi sentimenti
e provare compassione
per ogni fratello e sorella che soffre
e contribuire a trasfigurare l'umanità
in una fraternità universale
e custodire la casa comune nella giustizia e nella pace
e ancora ci possiamo stupire per i gigli del campo
e il seme che germoglia e cresce e porta frutto,
parabola del Regno che viene.
Maria, madre di Gesù e madre della Chiesa,
prega per noi, prega con noi, insegnaci a pregare.

Pregiera tratta da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-2023.*

CANTO DI RIPOSIZIONE (oppure ogni comunità ne sceglie uno a piacimento)

**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. **Rit.**

Sì, 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. **Rit.**

RITI DI CONCLUSIONE