



Adoro il lunedì



“Rinfrancate i vostri cuori !” (Gc 5,8)

Lunedì 16 Marzo 2015

... PREPARATI

cerco di fare silenzio intorno a me e dentro il mio cuore, per ascoltare il Signore.

Mi raccolgo nel silenzio per qualche minuto.

Penso che il Signore mi ama così come sono... Ama proprio me!

Aiutami, Signore, ad affidare la mia vita a Te, nella certezza che Tu solo puoi darmi la pace e perdonare i miei peccati.

C. *Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo*
T. *Amen*

G. In questo cammino di Quaresima, Papa Francesco ci suggerisce tre strade per non cedere alla tentazione dell'indifferenza e per vivere la Quaresima come percorso di formazione del cuore: la preghiera, la carità e la solidarietà. Sono tre strumenti efficaci per la lotta contro il male che ci assedia e per riscoprire nel deserto della nostra vita la gioia di camminare vicino a Gesù.

Dal Messaggio di Papa Francesco per la Quaresima 2015

3. “*Rinfrancate i vostri cuori!*” (Gc 5,8) – Il singolo fedele

“Anche come singoli abbiamo la tentazione dell'indifferenza. Siamo saturi di notizie e immagini sconvolgenti che ci narrano la sofferenza umana e sentiamo nel medesimo tempo tutta la nostra incapacità ad intervenire. Che cosa fare per non lasciarci assorbire da questa spirale di spavento e di impotenza?

In primo luogo, possiamo **pregare** nella comunione della Chiesa terrena e celeste. Non trascuriamo la forza della preghiera di tanti!....

In secondo luogo, possiamo aiutare con gesti di **carità**, raggiungendo sia i vicini che i lontani, grazie ai tanti organismi di carità della Chiesa. La Quaresima è un tempo propizio per mostrare questo interesse all'altro con un segno, anche piccolo, ma concreto, della nostra partecipazione alla comune umanità.

E in terzo luogo, **la sofferenza dell'altro costituisce un richiamo alla conversione**, perché il bisogno del fratello mi ricorda la fragilità della mia vita, la mia dipendenza da Dio e dai fratelli. Se umilmente chiediamo la grazia di Dio e accettiamo i limiti delle nostre possibilità, allora confideremo nelle infinite possibilità che ha in serbo l'amore di Dio. E potremo resistere alla tentazione diabolica che ci fa credere di poter salvarci e salvare il mondo da soli.

Per superare l'indifferenza e le nostre pretese di onnipotenza, vorrei chiedere a tutti di vivere questo tempo di Quaresima come un **percorso di formazione del cuore**, come ebbe a dire Benedetto XVI. Avere un cuore **misericordioso** non significa avere un cuore debole. Chi vuole essere misericordioso ha bisogno di un cuore forte, saldo, chiuso al tentatore, ma aperto a Dio. Un cuore che si lasci compenetrare dallo Spirito e portare sulle strade dell'amore che conducono ai fratelli e alle sorelle. In fondo, un cuore povero, che conosce cioè le proprie povertà e si spende per l'altro”.

La preghiera

Nel cammino faticoso di *“formazione del cuore”*, troviamo la preghiera. La preghiera è uno spazio di verità: essa non è la finzione dell'ipocrita che cerca unicamente di compiacersi attraverso lo sguardo ammirato

degli altri (Mt 6,5-6). La preghiera è un atto di profonda umiltà che solo il mendicante che “cerca, chiede e bussa” è in grado di comprendere: pregare è attendere di trovare e varcare una porta aperta per incontrare, nel proprio cuore Dio e l'immagine più vera di noi stessi. Non dobbiamo mai dimenticare l'esito finale della preghiera: si entra nella dispensa della preghiera per uscire fuori ad amare. Nel perdono troviamo l'unica “utilità” della preghiera: la preghiera è esperienza che nasce dal Mistero di Amore di Dio e si conclude nel cammino di riconciliazione con gli uomini.

La carità

Guardiamo gli altri, soprattutto quelli a noi più vicini, con occhi nuovi, come se li avessimo conosciuti da poco e mettiamo amore in tutti gli incontri. Chiediamoci spesso “Cosa posso fare per le persone che incontro? Di cosa ha bisogno chi mi sta di fronte?” Facciamo agli altri ciò che vorremmo venisse fatto a noi. Perdoniamo coloro che ci hanno fatto del male, compiendo noi il primo passo verso di loro e asteniamoci da critiche e pettegolezzi. Prendiamoci cura delle persone sole, deboli e sofferenti: talvolta anche una telefonata può illuminare la loro giornata.

Solidarietà, conversione e misericordia

La misericordia, intesa come amore concreto e visibile è il fondamento del messaggio cristiano. La tradizione cristiana ci offre un vero e proprio elenco di opere di misericordia che ogni cristiano è tenuto a compiere, intervenendo di fronte ai differenti bisogni delle altre creature umane.

Non solo opere di misericordia corporale - *dar da mangiare agli affamati, dar da bere agli assetati, vestire gli ignudi, alloggiare i pellegrini, visitare gli infermi, visitare i carcerati, seppellire i morti* - ma anche quelle di misericordia spirituale - *consigliare i dubbiosi, insegnare agli ignoranti, ammonire i peccatori, consolare gli afflitti, perdonare le offese, sopportare pazientemente le persone moleste, pregare per i vivi e per i morti* - suggeriscono un campo d'azione per l'iniziativa individuale. Esse inducono a prestare attenzione alla qualità dei rapporti che instauriamo con le persone che ci circondano, o perfino con quelle che incontriamo per caso. Sono opere di misericordia difficili da esercitare. Richiedono umiltà e attenzione ma possono rivelarsi una ricchezza inestimabile per la nostra vita. In un mondo che si muove ad una velocità sempre crescente, la virtù della pazienza è difficile anche solo da comprendere, ma è essenziale: la pazienza è l'arte di vivere l'incompiutezza, non solo degli altri, ma anche nostra.

Dalla lettera di Giacomo *La venuta del Signore è vicina (5, 7-12)*

Siate dunque costanti, fratelli, fino alla venuta del Signore. Guardate l'agricoltore: egli aspetta con costanza il prezioso frutto della terra finché abbia ricevuto le prime e le ultime piogge. Siate costanti anche

voi, *rinfrancate i vostri cuori*, perché la venuta del Signore è vicina. Non lamentatevi, fratelli, gli uni degli altri, per non essere giudicati; ecco, il giudice è alle porte. Fratelli, prendete a modello di sopportazione e di costanza i profeti che hanno parlato nel nome del Signore. Ecco, noi chiamiamo beati quelli che sono stati pazienti. Avete udito parlare della pazienza di Giobbe e conoscete la sorte finale che gli riserbò il Signore, perché il Signore è ricco di misericordia e di compassione. Soprattutto, fratelli miei, non girate né per il cielo, né per la terra e non fate alcun altro giuramento. Ma il vostro «sì» sia sì, e il vostro «no» no, per non incorrere nella condanna.

RESPONSORIO BREVE

R. Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

V. Dio di verità, tu mi hai redento:

nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Ant. *Nella veglia salvaci Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore Vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.*

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.
Gloria al Padre e al Figlio ...

Ant. *Nella veglia salvaci, Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.*

BENEDIZIONE FINALE

C. Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

T. Amen.