



## Adoro il lunedì



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

**Lunedì 23 Febbraio 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**

*"Come popolo di Dio incominciamo il cammino della Quaresima, tempo in cui cerchiamo di unirvi più strettamente al Signore, per condividere il mistero della sua passione e della sua risurrezione". (Papa Francesco, omelia del 18 febbraio 2015, mercoledì delle Ceneri).*

**G.** Con la pratica del digiuno impariamo a controllare le passioni. Diventiamo un po' più forti per vincere le tentazioni, che nel nostro quotidiano ci piombano da ogni parte. Al digiuno però, deve seguire una preghiera sincera, che aiuta a sviluppare la nostra piccola fede. Non ha senso digiunare a pane ed acqua se il nostro cuore non è umile... Rimane sempre una pratica esteriore, che non ci rende belli davanti a Dio... a dire il vero a Gesù questo tipo di "sacrificio" non è neppure gradito! Il digiuno che il nostro Gesù vuole, è cercare di comportarci bene nella nostra quotidianità, cercare di essere più amabili, più attenti a chi ci passa vicino... e non per essere notati o lodati dagli uomini, ma per riflettere la Sua luce.

### **Il digiuno gradito a Dio**

Astieniti dal giudicare gli altri / scopri Gesù che vive in loro;  
Astieniti dal dire parole offensive / riempi la bocca di frasi che sanano;  
Astieniti dalla scontentezza / riempi il cuore di gratitudine;  
Astieniti dalla rabbia / riempi di pazienza;  
Astieniti dal pessimismo / riempi della speranza cristiana;  
Astieniti dalle eccessive preoccupazioni / riempi di confidenza in Dio;  
Astieniti dal lamentarti / riempi di apprezzamento per le meraviglie della vita;  
Astieniti dal risentimento / riempi di perdono;  
Astieniti dal sentirti a posto / riempi di compassione per gli altri;  
Astieniti dallo scoraggiamento / riempi di entusiasmo della fede;  
Astieniti dai pensieri cattivi / riempi delle verità che sono fondamento della santità;  
Astieniti da ciò che ti separa di GESU' / riempi di ciò che ti avvicina a LUI

***Raccogliamoci in silenzio...***

### **PREGHIERA (a cori alterni)**

*Fa' digiunare il nostro cuore:  
che sappia rinunciare a tutto quello che l'allontana  
dal tuo amore, Signore, e che si unisca a te  
più esclusivamente e più sinceramente.*

*Fa' digiunare il nostro orgoglio,*

*tutte le nostre pretese, le nostre rivendicazioni,  
rendendoci più umili e infondendo in noi  
come unica ambizione, quella di servirti.*

*Fa' digiunare il nostro io,  
troppo centrato su se stesso, egoista indurito,  
che vuol trarre solo il suo vantaggio:  
che sappia dimenticarsi, nascondersi, donarsi.*

*Fa' digiunare la nostra lingua,  
spesso troppo agitata, troppo rapida nelle sue  
repliche, severa nei giudizi, offensiva o sprezzante:  
fa' che esprima solo stima e bontà.*

*Che il digiuno dell'anima,  
con tutti i nostri sforzi per migliorarci,  
possa salire verso di te come offerta gradita,  
meritarci una gioia più pura, più profonda.*

### **Dal Messaggio di Papa Francesco per la Quaresima 2015.**

*Cari fratelli e sorelle, la Quaresima è un tempo di grazia". Dio non ci chiede nulla che prima non ci abbia donato: "Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo". Lui non è indifferente a noi. Ognuno di noi gli sta a cuore, ci conosce per nome, ci cura e ci cerca quando lo lasciamo... Quando noi stiamo bene e ci sentiamo comodi, certamente ci dimentichiamo degli altri, non ci interessano i loro problemi, le loro sofferenze e le ingiustizie che subiscono... allora il nostro cuore cade nell'indifferenza... Questa attitudine egoistica, di indifferenza, ha preso oggi una dimensione mondiale, a tal punto che possiamo parlare di una globalizzazione dell'indifferenza. Si tratta di un disagio che, come cristiani, dobbiamo affrontare.*

*... L'indifferenza verso il prossimo e verso Dio è una reale tentazione anche per noi cristiani che abbiamo bisogno di sentire in ogni Quaresima il grido dei profeti che alzano la voce e ci svegliano ... Dio non è indifferente al mondo, ma lo ama fino a dare il suo Figlio per la salvezza di ogni uomo. Nell'incarnazione, nella vita terrena, nella morte e risurrezione del Figlio di Dio, si apre definitivamente la porta tra Dio e uomo, tra cielo e terra. E la Chiesa è come la mano che tiene aperta questa porta mediante la proclamazione della Parola, la celebrazione dei Sacramenti, la testimonianza della fede che si rende efficace nella carità. Tuttavia, il mondo tende a chiudersi in se stesso e a chiudere quella porta attraverso la quale Dio entra nel mondo e il mondo in Lui. Così la mano, che è la Chiesa, non deve mai sorprendersi se viene respinta, schiacciata e ferita.*

*Il popolo di Dio ha perciò bisogno di rinnovamento, per non diventare indifferente e per non chiudersi in se stesso. Vorrei proporvi tre passi da meditare per questo rinnovamento.*

1. "Se un membro soffre, tutte le membra soffrono" (1 Cor 12,26) –  
*La Chiesa*
2. "Dov'è tuo fratello?" (Gen 4,9) – *Le parrocchie e le comunità*
3. "Rinfrancate i vostri cuori !" (Gc 5,8) – *Il singolo fedele*

## 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.*