

CELEBRARE

ADORAZIONE EUCARISTICA



LÀ LO VEDRETE!

E' risorto, non è qui...

QUARESIMA 2024

INTRODUZIONE

CANTO D'INGRESSO

ESPOSIZIONE DEL SANTISSIMO

SALMO 21

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» Sono le parole che Gesù pronuncia prima di morire. Non tutti sanno che sono anche le prime parole del Salmo 21 ed è proprio rileggendo per intero questa preghiera che vogliamo entrare nel mistero della Passione di Cristo. La preghiera è qui divisa in nove momenti in un percorso di morte e Risurrezione.

Dopo ogni momento ritagliati qualche minuto per pregare, riflettere o anche solo fare silenzio. Per aiutarti nella preghiera ricerca i riferimenti alla Parola di Dio accanto al brano e cercane il collegamento.

1° MOMENTO: IL SILENZIO DI DIO

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» Tu sei lontano dalla mia salvezza: sono le parole del mio lamento. Dio mio, invoco di giorno e non rispondi, grido di notte e non trovo riposo. Eppure tu abiti la santa dimora, tu, lode di Israele. In te hanno sperato i nostri padri, hanno sperato e tu li hai liberati; a te gridarono e furono salvati, sperando in te non rimasero delusi.	Mt 27,46; Mc 15,33-38; Is 52,13 Lc 19,35-43; Lc 1,46-55
--	--

È come se Gesù in persona pronunciasse queste parole. Egli si è lasciato inchiodare sulla croce e ora sperimenta il dolore di chi si sente abbandonato da Dio che fino a poco prima ha insegnato a chiamare Padre, "Papà".

Scavando nella tua memoria prova a ripensare per qualche minuto al momento più difficile della tua vita, alla volta nella quale ti sei sentito davvero solo. Forse senza saperlo hai usato parole simili a quelle di questo salmo. Solo se consapevoli del proprio dolore si può cambiare, solo se i propri occhi sono stati bagnati dalle lacrime sono capaci di vedere più in profondità e più chiaramente.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

2° MOMENTO: LO SGUARDO DEGLI ALTRI CHE UCCIDE

Ma io sono verme, non uomo, infamia degli uomini, rifiuto del mio popolo. Mi scherniscono quelli che mi vedono, storcono le labbra, scuotono il capo: «Si è affidato al Signore, lui lo scampi; lo liberi, se è suo amico».	Mt 27,27-31; Mc 15,29-32; Lc 23,26-32; Lc 23,35-38;
---	--

Uno scarto, un rifiuto, uno davanti al quale provare ribrezzo e da cui allontanare lo sguardo. È questo l'effetto che fa la visione di Gesù mentre sale al calvario. Occhi che prima lo ammiravano ora invece ne provano vergogna. Ma solo un amore tanto grande può riuscire a sopportare tutto questo. Il salmo qui fa emergere gli sguardi di chi giudica, di chi punta il dito. Chissà se anche tu ti sei sentito preso di mira, giudicato da chi senza sapere voleva umiliarti. È da questa condizione di dolore che occorre liberarsi, da questi sguardi che nulla sanno davvero di te e inizia a lasciarti guardare da Gesù.

Egli è qui davanti a te presente nell'Eucarestia, il suo sguardo è l'unico che sa medicare le tue ferite, che sa fare emergere l'unicità che ti porti dentro.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

3° MOMENTO: ALLE SORGENTI DELL'AMORE

Sei tu che mi hai tratto dal grembo, mi hai fatto riposare sul petto di mia madre. Al mio nascere tu mi hai raccolto, dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio. Da me non stare lontano, poiché l'angoscia è vicina e nessuno mi aiuta.	Lc 1,39-55; Lc 2,1-7; Mt 27,43; Gv 19,25-27; Mt 8,5-11;
---	---

Gesù ripensa a tutta la sua vita, ai momenti di tenerezza con sua madre Maria e ai momenti nei quali ha percepito che Dio era Padre. Gesù invoca accanto a sé la presenza di Dio Padre, si sente nell'angoscia più profonda, ma anche in quei momenti sa di non essere solo. Nonostante il dolore interiore che prova, il suo pensiero va a ciò che nella sua vita è stato il suo legame con Dio. Una legame scoperto attraverso il latte materno di una madre che tra le braccia ti coccola e ti ricorda che sei amato. La fonte della speranza è da ritrovare nella carezza di una madre.

Ripensa a quando nella tua infanzia ti sei sentito amato: forse anche per poco, ma in quel momento hai sperimentato l'amore di Dio. Ora entriamo nella parte più tenebrosa dove il dolore più grande mette in azione la sorgente stessa dell'amore. Cosa ricordi, cosa risuona dentro di te? Sebbene possa essere nascosta, ognuno di noi custodisce una sorgente di speranza e di amore. A volte questa sorgente può essere stata soffocata da chi abbiamo incontrato, da chi avrebbe dovuto amarci ed invece ci ha fatto del male, ma questa sorgente è lì che aspetta d'essere riscoperta.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

4° MOMENTO: IL RACCONTO DEL PROPRIO DOLORE

Mi circondano tori numerosi, mi assediano tori di Basan. Spalancano contro di me la loro bocca come leone che sbrana e ruggisce. Come acqua sono versato, sono slogate tutte le mie ossa. Il mio cuore è come cera, si fonde in mezzo alle mie viscere. È arido come un coccio il mio palato, la mia lingua si è incollata alla gola, su polvere di morte mi hai deposto. Un branco di cani mi circonda, mi assedia una banda di malvagi;	Mt 10,17-24; Mt 12,15-21; Mt 26,47-56; Lc 22,47-53; Gv 7,37-39; Gv 19,28; Gv 4; Gv 19,38-42;
---	--

Un cuore che si scioglie è un cuore sopraffatto dal dolore. Un cuore che diventa un tutt'uno con il resto del corpo, si fonde e si mescola nelle proprie viscere.

La violenza delle botte è nel salmo descritta nei particolari, così grande da diventare umiliazione profonda, i carnefici hanno perso la loro umanità, assomigliano ad animali feroci come leoni, tori e cani che si avventano su una preda che più diventa debole, più eccita i loro istinti più violenti.

Ciò che qui sorprende è che tutto questo dolore viene descritto con una profondità sconcertante, il salmista non ha timore di toccare con mano le tenebre che lo stanno avvolgendo e "macinando". Il salmista descrive cosa sta vivendo e come tutto questo lo stia facendo sentire. Questa operazione dolorosa va fatta se si vuole andare a riscoprire la sorgente della vita.

Lascia che Gesù *legga* il tuo dolore e possa così raccontartelo. Ascolta la voce di Gesù che ti descrive nel profondo, che usa parole che diventano una fotografia di ciò che tu sei e stai provando. Lascia che Gesù che è qui davanti a te veda ciò che sei, porti alla luce ciò che tieni nascosto.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

5° MOMENTO: NELLA SUA CROCE, LA TUA CROCE

Hanno forato le mie mani e i miei piedi, posso contare tutte le mie ossa. Essi mi guardano, mi osservano: si dividono le mie vesti, sul mio vestito gettano la sorte.	Mt 27,39-43; Mc 15,29-38; Lc 23,33; Gv 19,16-24;
--	---

Siamo nel momento della morte, ormai Gesù ha donato tutto. È inchiodato alla croce e guarda il proprio corpo coperto di sangue. Il dolore che prova l'ha svuotato, l'ha consumato tanto da fargli contare le sue ossa. Anche i suoi vestiti vengono gettati o rubati. A quell'uomo ormai morente non serviranno più.

Gesù sulla croce fa proprio questo, dona tutto se stesso fino all'ultima goccia del suo sangue. Il tuo dolore è parte del dolore di Cristo. Può un uomo inchiodato alla croce essere di aiuto a qualcuno? Eppure è proprio quell'uomo che può fare tutto ciò di cui hai bisogno. È Gesù colui che può tutto, proprio perché è colui che non può fare più nulla. Affidagli ciò che sei, affidagli la tua vita e mettili a disposizione di Gesù per poterlo servire.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

6° MOMENTO: INVOCA IL SIGNORE ACCANTO A TE

Ma tu, Signore, non stare lontano , mia forza, accorri in mio aiuto. Scampami dalla spada, dalle unghie del cane la mia vita. Salvami dalla bocca del leone e dalle corna dei bufali.	Mt 26,36-46; Mc 14,32-42; Gv 18,1-11; Gv 12,27;
---	---

Nonostante non ci siano segni divini, Gesù non smette di credere. È certo che Dio lo salverà, anzi farà di lui lo strumento della salvezza eterna. Se in te c'è poca fede allora fai tua la fede di Gesù, prendine in prestito un pezzetto, un frammento e sarà più che sufficiente. Invoca il Signore accanto a te usando parole tue e portando nella preghiera la tua vita e ciò che ti sta più a cuore.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

7° MOMENTO: AFFIDAGLI LA TUA VITA

Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli, ti loderò in mezzo all'assemblea. Lodate il Signore, voi che lo temete, gli dia gloria la stirpe di Giacobbe, lo tema tutta la stirpe di Israele; perché egli non ha disprezzato né sdegnato l'afflizione del misero, non gli ha nascosto il suo volto, ma, al suo grido d'aiuto, lo ha esaudito. Sei tu la mia lode nella grande assemblea, scioglierò i miei voti davanti ai suoi fedeli.	Mt 11,25-30;
---	--------------

Se in Cristo siamo morti, in Cristo abbiamo la vita. Alza lo sguardo e fissa i tuoi occhi su Gesù risorto presente nell'Eucarestia. Non cercare in te la forza, ma lasciati prendere per mano da Lui che ha schiacciato la morte, anche la tua morte. Il salmista ringrazia il Signore per la stirpe di Giacobbe e tu ringrazia il Signore per le persone che hai accanto nella tua vita. Ringrazia Dio per la tua famiglia sebbene imperfetta, per gli amici, per tutti coloro che in questi giorni hai incontrato e che in questo momento ti sono accanto. Prega non solo per gli amici, ma anche per i nemici, per tutti coloro ti hanno reso quello che sei ma allo stesso tempo non ti possono rendere diverso da chi Dio vuole che tu sia.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

8° MOMENTO: IL REGNO DI DIO HA BISOGNO DI TE

<p>I poveri mangeranno e saranno saziati, loderanno il Signore quanti lo cercano: «Viva il loro cuore per sempre». Ricorderanno e torneranno al Signore tutti i confini della terra, si prostreranno davanti a lui tutte le famiglie dei popoli. Poiché il regno è del Signore, egli domina su tutte le nazioni. A lui solo si prostreranno quanti dormono sotto terra, davanti a lui si curveranno quanti discendono nella polvere.</p>	<p>Fil 2,6-11; Mt 5,13-16;</p> <p>Lc 11,1-13;</p>
---	---

Il salmista ringrazia il Signore che anche nella morte non ci abbandona. È questo il momento nel quale ti invito a pregare per chi è morto. Ricorda i volti e i nomi delle persone che non ci sono più, ma che hanno lasciato una traccia nella tua vita. Solo ricordando e ringraziando il nostro passato lo possiamo cambiare.

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO

9° MOMENTO: IN OGNI CIRCOSTANZA, RINGRAZIA DIO

<p>E io vivrò per lui, lo servirà la mia discendenza. Si parlerà del Signore alla generazione che viene; annunzieranno la sua giustizia; al popolo che nascerà diranno: «Ecco l'opera del Signore!».</p>	<p>Mt 28,16-20; Lc 24,44-49; Mt 10,1-20</p>
---	---

Tu sei fatto per amare, tu sei fatto per fare della tua vita un dono, tu sei fatto perché la tua vita porti frutto. Nel salmo si parla di “discendenza”, di persone che tu guiderai fino a farle incontrare il Signore. Non si intendono solo i figli biologici, ma tutti coloro che nella vita ti saranno affidati. Sono essi la tua discendenza, sono coloro che tu sarai chiamato ad amare attraverso la tua vita. Non conosci i loro volti o i loro nomi, ma nel mondo che verrà tu sei chiamato a prendere la parte del protagonista e non della comparsa. Prega il Signore perché tu abbia una vita feconda, che tu possa portare frutto e che le persone attraverso di te possano incontrare il Signore della Vita. “Andate e portate frutto e il vostro frutto rimanga” (Gv 15,16).

MOMENTO DI SILENZIO / UN CANTO