

**QUARESIMA 2025**

## **Adorazione Eucaristica**

dopo la celebrazione della messa in Coena Domini



### **Canto RESTATE E VEGLIATE (Taizé)**

**Restate qui e vegliate con me : vegliate e pregate . Vegliate e pregate!**

### **Dal Vangelo secondo Marco (14,32-42)**

Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate». Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu». Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole». Allontanatosi di nuovo, pregava dicendo le medesime parole. Ritornato li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano appesantiti, e non sapevano che cosa rispondergli.

Venne la terza volta e disse loro: «Dormite ormai e riposatevi! Basta, è venuta l'ora: ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori. Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino» (Mc 14,32-42).

### **Introduzione**

Dopo aver celebrato l'Istituzione dell'Eucarestia, il momento in cui Gesù si fa dono al mondo nel corpo e nel sangue, siamo qui davanti al tabernacolo per affidare la nostra vita, quella delle nostre famiglie, quella della nostra comunità, la vita della Chiesa e del mondo intero a Lui che ha scelto di farsi Pane per noi. Abbiamo ascoltato il brano del Getsemani, l'orto degli ulivi, il luogo che ha visto Gesù piangere e soffrire poco prima di essere catturato e ucciso. In questa sua agonia comprendiamo che anche lui ha sofferto e per amore si è donato.

# 1° MOMENTO

## Sedetevi qui, mentre io prego

Pietro, Giacomo e Giovanni sono con Lui, sono i discepoli presenti nei momenti più importanti, lo hanno visto trasfigurato, ed ora lo vedono mentre prega. Anche noi accogliamo l'invito di Gesù, mettiamoci alla sua presenza e nel silenzio presentiamo a Lui tutta la nostra vita e le nostre intenzioni di preghiera.

### Tempo di silenzio

#### Salmo 138, 1-12

Signore, tu mi scruti e mi conosci, \*  
tu sai quando seggio e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri, \*  
mi scruti quando cammino e quando riposo.

Ti sono note tutte le mie vie; †  
la mia parola non è ancora sulla lingua \*  
e tu, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi \*  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza, \*  
troppo alta, e io non la comprendo.

Dove andare lontano dal tuo spirito, \*  
dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei, \*  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora \*  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano \*  
e mi afferra la tua destra.

Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra \*  
e intorno a me sia la notte»;

nemmeno le tenebre per te sono oscure, †  
e la notte è chiara come il giorno; \*  
per te le tenebre sono come luce.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio, e ora e sempre \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

# 2° MOMENTO

## Lo spirito è pronto, ma la carne è debole

I discepoli un po' come ciascuno di noi, cedono al peso della fatica, della costanza, del dolore. Vogliono bene a Gesù, ma questo non basta a non farli inciampare. Quante volte anche noi siamo così fragili da assopirci davanti ai dolori di chi ci sta accanto, di quelli che vicino o lontano da noi soffrono? In questo tempo davanti a Gesù riconosciamo le nostre fatiche, le nostre debolezze e fragilità. Che bello se ora, in questi giorni che ci preparano alla Pasqua potessimo vivere il sacramento della riconciliazione. La nostra Fragilità diventerà il luogo in cui Lui potrebbe fare grandi cose.

## Tempo di silenzio

### Salmo 50

Pietà di me, o Dio,  
secondo la tua misericordia; \*  
nel tuo grande amore  
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;  
perciò sei giusto quando parli, \*  
retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa sono stato generato, \*  
nel peccato mi ha concepito mia madre.  
Ma tu vuoi la sincerità del cuore \*  
e nell'intimo m'insegni la sapienza.

Purificami con issopo e sarò mondato; \*  
lavami e sarò più bianco della neve.  
Fammi sentire gioia e letizia, \*  
esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati, \*  
cancella tutte le mie colpe.  
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.

Insegnerò agli erranti le tue vie \*  
e i peccatori a te ritorneranno.  
Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza, \*  
la mia lingua esalterà la tua giustizia.

Signore, apri le mie labbra \*  
e la mia bocca proclami la tua lode;  
poiché non gradisci il sacrificio \*  
e, se offro olocausti, non li accetti.

Uno spirito contrito \*  
è sacrificio a Dio,  
un cuore affranto e umiliato, \*  
tu, o Dio, non disprezzi.

Nel tuo amore  
fa' grazia a Sion, \*  
rialza le mura  
di Gerusalemme.

Allora gradirai i sacrifici prescritti, \*  
l'olocausto e l'intera oblazione,  
allora immoleranno vittime \*  
sopra il tuo altare.

Gloria al Padre e al Figlio \*  
e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio, e ora e sempre, \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

# 3° MOMENTO

## Alzatevi, andiamo!

Siamo all'epilogo di questo episodio. Gesù trovando per la terza volta i discepoli addormentati comprende che è giunto il momento della cattura, il momento del tradimento.

Gesù per l'ultima volta desta Pietro, Giacomo e Giovanni, li invita ad avere coraggio ad affrontare quelle ore difficili ma necessarie.

Anche nelle nostre vite, ci sono momenti di tenebre in cui vorremmo scappare, ma ancora una volta Gesù ci chiede di affrontare la lotta, ci promette che lui ci è accanto.

In questo terzo momento di silenzio, chiediamo al Signore Gesù, qui davanti a noi, di donarci la forza e il coraggio per affrontare le nostre tenebre, per pregare per quella persona che proprio non riusciamo a sopportare, per quell'altra che so che sta male e il suo dolore fa stare male anche me. Sentiamoci ripetere con forza e determinazione il suo "Alzatevi, andiamo", non siamo soli, lui è con noi, sempre.

### Tempo di silenzio

#### Salmo 62, 2-9

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, \*  
di te ha sete l'anima mia,  
a te anela la mia carne, \*  
come terra deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato, \*  
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.  
Poiché la tua grazia vale più della vita, \*  
le mie labbra diranno la tua lode.

Così ti benedirò finché io viva, \*  
nel tuo nome alzerò le mie mani.  
Mi sazierò come a lauto convito, \*  
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Nel mio giaciglio di te mi ricordo, \*  
penso a te nelle veglie notturne,  
tu sei stato il mio aiuto; \*  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe \*  
l'anima mia.  
La forza della tua destra \*  
mi sostiene.

Gloria al Padre e al Figlio, \*  
e allo Spirito Santo.  
Come era nel principio e ora e sempre, \*  
nei secoli dei secoli. Amen.

## **Preghiamo**

Ricordati, Padre, della tua misericordia;  
santifica e proteggi sempre questa tua famiglia,  
per la quale Cristo, tuo Figlio,  
inaugurò nel suo sangue il mistero pasquale.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

# **TESTI PER RIFLETTERE**

## **I Cristiani venerano il dolore?**

**DI ROBERT CHEAIB**

<https://www.famigliacristiana.it/articolo/chiedilo-a-credere-robert-cheaib-i-cristiani-venerano-il-dolore.aspx>

La domanda qui posta sembra purtroppo avere una risposta evidente: sì, i cristiani venerano il dolore. E quante ragioni ci sono per confermare questa risposta! Passiamo in rassegna alcune di queste ragioni: la venerazione, anzi, l'adorazione della croce; la prassi secolare – se non millenaria – della mortificazione fisica; l'insistente sottolineatura del valore salvifico del dolore. Queste e tantissime altre ragioni sembrano puntare verso un sì deciso alla domanda posta. Eppure c'è una sfumatura importante, una sfumatura purtroppo passata in secondo piano, mentre in realtà è al cuore del mistero del dolore salvifico: nella teologia cristiana, il punto nodale non è il dolore, ma l'amore che si manifesta nel dolore. Già nel mistero della croce di Gesù è l'amore che è centrale:

«Dio ha tanto amato il mondo da dare suo figlio» (Giovanni 3,16). E Cristo accetta la croce, dona la sua vita per amore, tanto che santa Caterina da Siena sottolinea che non sono i chiodi ad aver tenuto Gesù Cristo sulla croce, ma l'amore. Questo amore che tenne Gesù sulla croce, quest'amore condiviso tra Padre e Figlio, ecco l'amore che ci redime. Noi cristiani non dobbiamo venerare il dolore, ma l'amore di Cristo e dei suoi santi. Quando veneriamo il dolore,

deve essere l'amore che vediamo e veneriamo perché solo l'amore salva. Un dolore senza amore non redime, anzi, è una sofferenza dannata. Il dolore in sé non ha nulla di meritorio. Parimenti, la morte in sé non ha niente di meritorio. La grandezza di chi soffre e/o del martire viene da altro. Scrive al riguardo uno studioso sui martiri: «Fin dall'inizio la teologia cristiana del martirio si attenne al fatto che non la morte come tale rende martire il martire, ma solamente la testimonianza dell'amore che si mostra nella disponibilità ad accettare volontariamente la morte». Sant'Agostino è convinto che sia l'amore e non la morte o il dolore a qualificare il martirio: «Christi martyrem non facit poena, sed causa» (non la sofferenza ma il motivo fa il martire di Cristo). Un vero martire è colui nel quale è premiata la carità. Non è la sofferenza che conta, ma il perché e il come si soffre. Solo l'amore salva, solo l'amore dice qualcosa di Dio. Il dolore, se dice qualcosa, dice quanto Dio è disposto a rischiare per amare. Quanto? Il quarto evangelista lo dice in parole chiarissime: «Sino alla fine» (Giovanni 13).

## Con gioia e con speranza

### Meditazione mattutina nella cappella della Domus Sanctae Marthae DI PAPA FRANCESCO

Venerdì, 6 maggio 2016

(da: L'Osservatore Romano, ed. quotidiana, Anno CLVI, n.103, 07/05/2016)

Il cristiano non anestetizza il dolore, neppure quello più grande che fa vacillare la fede, e non vive la gioia e la speranza come fosse sempre carnevale. Ma trova il senso della sua esistenza nel profilo della donna che partorisce: quando nasce il bambino è talmente felice da non ricordare più la sua sofferenza. È questa incalzante immagine proposta da Gesù stesso che il Papa ha rilanciato nella messa celebrata venerdì mattina, 6 maggio, nella cappella della Casa Santa Marta.

«Nella liturgia dell'Ascensione del Signore — ha fatto subito notare Francesco, riferendosi alla celebrazione festiva di ieri — la Chiesa esplose in un atteggiamento che non è abituale, e all'inizio la prima preghiera è un grido: "Esulti, Signore, la tua Chiesa!"». Sì, ha proseguito, «esulti, con la speranza di vivere e di raggiungere il Signore: "Esulti di gioia la tua Chiesa"». E, nella preghiera colletta, «oggi abbiamo pregato: "Signore, innalza i nostri cuori verso Gesù!"». Un'invocazione che esprime «proprio la gioia che pervade tutta la Chiesa, gioia e speranza: tutte e due vanno insieme». Difatti «una gioia senza speranza è un semplice divertimento, una passeggera allegria». E «una speranza senza gioia non è speranza, non va oltre un sano ottimismo».

Ecco perché «gioia e speranza vanno insieme — ha spiegato Francesco — e tutte e due fanno questa esplosione che la Chiesa nella sua liturgia quasi, mi

permetto di dire la parola, senza pudore grida: “Esulti la tua Chiesa!”, esulti di gioia, senza formalità». Perché «quando c’è la gioia forte, non c’è formalità: è gioia». Dunque, ha ripetuto il Papa, «Esulti di gioia la tua Chiesa, e viva nella speranza di raggiungere» e «innalza, Signore, i nostri cuori verso Gesù che siede nella gloria del Padre».

«Con tre pennellate — ha affermato il Pontefice — la Chiesa di dice quale dev’essere l’atteggiamento cristiano: gioia e speranza insieme». E così «la gioia fa forte la speranza e la speranza fiorisce nella gioia». E «tutte e due, con questo atteggiamento che la Chiesa vuole dare loro, queste due virtù cristiane indicano un uscire da noi stessi: il gioioso non si chiude in se stesso; la speranza ti porta là, è l’ancora proprio che è sulla spiaggia del cielo e ti porta fuori». Possiamo perciò «uscire da noi stessi con la gioia e la speranza». Una riflessione che fa riferimento al passo evangelico di Giovanni (16, 20-23) proposto dalla liturgia.

«Il Signore ci dice che ci saranno problemi — ha proseguito il Papa — e nella vita questa gioia e speranza non sono un carnevale: sono un’altra cosa, anche, il dover affrontare le difficoltà». Francesco ha riproposto «l’immagine che usa il Signore oggi nel Vangelo: la donna quando è arrivata l’ora del parto». Sì, ha spiegato, «la donna, quando partorisce, è nel dolore perché è venuta la sua ora; ma quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più della sofferenza».

Ed è proprio «quello che fanno la gioia e la speranza insieme, nella nostra vita, quando siamo nelle tribolazioni, quando siamo nei problemi, quando soffriamo». Non si tratta certo di «un’anestesia: il dolore è dolore, ma vissuto con gioia e speranza ti apre la porta alla gioia di un frutto nuovo».

«Questa immagine del Signore ci deve aiutare tanto nelle difficoltà», ha rassicurato il Papa, anche quelle «brutte, cattive che anche ci fanno dubitare della nostra fede». Ma «con la gioia e la speranza andiamo avanti, perché dopo questa tempesta arriva un uomo nuovo, come la donna quando partorisce». E «questa gioia e questa speranza Gesù dice che è duratura, che non passa».

«Così anche voi, ora, siete nel dolore» sono le parole di Gesù ai discepoli riportate dal Vangelo. Ma li rassicura subito: «Ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegherà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia».

Sono parole che vanno sottolineate, ha aggiunto il Pontefice: «La gioia umana può essere tolta da qualsiasi cosa, da qualche difficoltà. Ma questa gioia che il Signore ci dà, che ci fa esultare, ci fa innalzare nella speranza di trovarlo, questa gioia nessuno la può togliere, è duratura. Anche nei momenti più bui».

«Gioia, speranza è il grido della Chiesa, felice dopo l’Ascensione del Signore». Francesco ha ricordato che «Luca ci dice negli Atti che, a un certo punto, i discepoli quando il Signore se ne va e non lo vedono più, sono rimasti guardando il cielo, con un po’ di tristezza». E «sono gli angeli a svegliarli, invitandoli ad andare. E poi, nel Vangelo Luca, si legge: “Tornarono felici, pieni di gioia”». Proprio «quella gioia di sapere che la nostra umanità è entrata in cielo: per la prima volta!».

Francesco ha concluso la sua meditazione con l’auspicio «che il Signore ci dia la

grazia di una gioia grande che sia l'espressione della speranza; e una speranza forte che divenga gioia nella nostra vita». E con la preghiera che «il Signore custodisca questa gioia e questa speranza, così nessuno potrà toglierci questa gioia e questa speranza».

## SPE SALVI

Di Benedetto XVI

n.38

La misura dell'umanità si determina essenzialmente nel rapporto con la sofferenza e col sofferente. Questo vale per il singolo come per la società. Una società che non riesce ad accettare i sofferenti e non è capace di contribuire mediante la com-passione a far sì che la sofferenza venga condivisa e portata anche interiormente è una società crudele e disumana.

La società, però, non può accettare i sofferenti e sostenerli nella loro sofferenza, se i singoli non sono essi stessi capaci di ciò e, d'altra parte, il singolo non può accettare la sofferenza dell'altro se egli personalmente non riesce a trovare nella sofferenza un senso, un cammino di purificazione e di maturazione, un cammino di speranza. Accettare l'altro che soffre significa, infatti, assumere in qualche modo la sua sofferenza, cosicché essa diventa anche mia. Ma proprio perché ora è divenuta sofferenza condivisa, nella quale c'è la presenza di un altro, questa sofferenza è penetrata dalla luce dell'amore. La parola latina *consolatio*, consolazione, lo esprime in maniera molto bella suggerendo un essere-con nella solitudine, che allora non è più solitudine.

Ma anche la capacità di accettare la sofferenza per amore del bene, della verità e della giustizia è costitutiva per la misura dell'umanità, perché se, in definitiva, il mio benessere, la mia incolumità è più importante della verità e della giustizia, allora vige il dominio del più forte; allora regnano la violenza e la menzogna. La verità e la giustizia devono stare al di sopra della mia comodità ed incolumità fisica, altrimenti la mia stessa vita diventa menzogna. E infine, anche il « sì » all'amore è fonte di sofferenza, perché l'amore esige sempre espropriazioni del mio io, nelle quali mi lascio potare e ferire. L'amore non può affatto esistere senza questa rinuncia anche dolorosa a me stesso, altrimenti diventa puro egoismo e, con ciò, annulla se stesso come tale.



**DIOCESI  
DI NOVARA**

