



SUORE  
**Sacramentine**  
di BERGAMO

## ADORAZIONE EUCARISTICA



## Adorare per Camminare insieme nella speranza

### CANTO:

**GUIDA:** Viviamo questa Adorazione Eucaristica col desiderio profondo di rinunciare definitamente al male e di migliorare i nostri difetti per camminare decisi sulla via del Signore per vivere attivamente questa Quaresima. Scrive il Papa: “Se veramente riconosciamo che Dio esiste, non possiamo fare a meno di adorarlo, a volte in un silenzio colmo di ammirazione...” Siamo qui nel silenzio e nell’adorazione, perché riconosciamo viva e vera la presenza del Dio-con-noi; siamo qui dinanzi al memoriale del Suo Amore, aprendo a Lui il nostro cuore e la nostra

vita, sapendo che nel Sacramento dell'Eucaristia trova nutrimento il nostro cammino di credenti. Contemplando il mistero del corpo donato di Cristo, la nostra vita possa assumere sempre più la logica del dono e diventi così una luminosa testimonianza del Vangelo.

### **LETT.: ASCOLTIAMO DAL LIBRO DEL SIRÀCIDE ( 2,1-13 )**

Figlio, se ti presenti per servire il Signore, resta saldo nella giustizia e nel timore, preparati alla tentazione. Abbi un cuore retto e sii costante, tendi l'orecchio e accogli parole sagge, non ti smarrire nel tempo della prova. Stai unito a lui senza separartene, perché tu sia esaltato nei tuoi ultimi giorni. Accetta quanto ti capita e sii paziente nelle vicende dolorose, perché l'oro si prova con il fuoco e gli uomini ben accetti nel crogiuolo del dolore. Affidati a lui ed egli ti aiuterà, raddrizza le tue vie e spera in lui, persisti nel suo timore e invecchia in esso. Voi che temete il Signore, aspettate la sua misericordia e non deviate, per non cadere. Voi che temete il Signore, confidate in lui, e la vostra ricompensa non verrà meno. Voi che temete il Signore, sperate nei suoi benefici, nella felicità eterna e nella misericordia. Voi che temete il Signore, amatelo, e i vostri cuori saranno ricolmi di luce. Considerate le generazioni passate e riflettete: chi ha confidato nel Signore ed è rimasto deluso? O chi ha perseverato nel suo timore e fu abbandonato? O chi lo ha invocato e da lui è stato trascurato? Perché il Signore è clemente e misericordioso, perdona i peccati e salva al momento della tribolazione, e protegge coloro che lo ricercano sinceramente.

**PREGHIAMO INSIEME CON IL SALMO 36:**Confida nel Signore e fa' il bene: abiterai la terra e vi pascolerai con sicurezza. Cerca la gioia nel Signore: esaudirà i desideri del tuo cuore. Il Signore conosce i giorni degli uomini integri: la loro eredità durerà per sempre. Non si vergogneranno nel tempo della sventura e nei giorni di carestia saranno saziati. Sta' lontano dal male e fa' il bene e avrai sempre una casa. Perché il Signore ama il diritto e non abbandona i suoi fedeli. La salvezza dei giusti viene dal Signore: nel tempo dell'angoscia è loro fortezza. Il Signore li aiuta e

li libera, li libera dai malvagi e li salva, perché in lui si sono rifugiati. Gloria...

## **IN SILENZIO ADORIAMO**

### **CANTO:**

**PREGHIAMO INSIEME:** Sono qui Signore, davanti a Te. Ti offro tutto di me, i miei peccati, i miei difetti, le mie debolezze, quello che sono per svuotarmi di me, e riempiermi solo di Te, Signore. Sono qui nell'attesa di un segno: io so che Tu ci sei. Questo silenzio è pieno del Tuo Spirito. Aiutami a fare quiete anche dentro di me, a liberarmi dai pensieri per gli impegni che mi aspettano, dai progetti a cui sto lavorando, dalle preoccupazioni e dai dolori che mi soffocano per fare deserto dentro di me. Aiutami Signore, a guardarmi nel profondo, a vedermi per quello che sono realmente, per riprendere o correggere il mio cammino. Non ti chiedo di liberarmi dal deserto, ma di aiutarmi a non fuggirlo e a camminare verso di Te. Fa anche che io possa vivere la quaresima non con la tristezza della penitenza e del sacrificio, ma nello spirito gioioso di una grazia e di un dono ricevuto, come occasione per ritrovare il senso della mia vita, per scoprire in essa la Tua presenza, per guarirla dalle ferite ricevute e provocate e per riconciliarla con quanti vivono accanto a me. Grazie Signore di questo Tuo dono!

### **LETT.: ASCOLTIAMO DAL VANGELO DI LUCA (6, 27 – 38)**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «A voi che ascoltate, io dico: amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male. A chi ti percuote sulla guancia, offri anche l'altra; a chi ti strappa il mantello, non rifiutare neanche la tunica. Dà a chiunque ti chiede, e a chi prende le cose tue, non chiederle indietro. E come volete che gli uomini facciano a voi, così anche voi fate a loro. Se amate quelli che vi amano, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori amano quelli che li amano. E se fate del bene a coloro che fanno del bene a voi, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori fanno lo stesso. E se prestate a coloro da cui sperate ricevere, quale gratitudine vi

è dovuta? Anche i peccatori concedono prestiti ai peccatori per riceverne altrettanto. Amate invece i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperarne nulla, e la vostra ricompensa sarà grande e sarete figli dell'Altissimo, perché egli è benevolo verso gli ingrati e i malvagi. Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. Date e vi sarà dato: una misura buona, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con la quale misurate, sarà misurato anche a voi in cambio».

### **PREGHIAMO INSIEME CON IL SALMO 102**

Benedici il Signore, anima mia, quanto è in me benedica il suo santo nome. Benedici il Signore, anima mia, non dimenticare tutti i suoi benefici. Egli perdona tutte le tue colpe, guarisce tutte le tue infermità, salva dalla fossa la tua vita, ti circonda di bontà e misericordia.

Misericordioso e pietoso è il Signore, lento all'ira e grande nell'amore. Non ci tratta secondo i nostri peccati e non ci ripaga secondo le nostre colpe. Quanto dista l'oriente dall'occidente, così egli allontana da noi le nostre colpe. Come è tenero un padre verso i figli, così il Signore è tenero con chi lo teme. *Gloria .....*

### **IN SILENZIO ADORIAMO**

#### **CANTO:**

**GUIDA:** Amate i vostri nemici. Lo farai subito, senza aspettare; non per rispondere, ma per anticipare; non perché così vanno le cose, ma per cambiarle. La sapienza umana contesta Gesù: amare i nemici è impossibile. E Gesù contesta la sapienza umana: amatevi altrimenti vi distruggerete. Perché la notte non si sconfigge con altra tenebra; l'odio non si batte con altro odio sulle bilance della storia. Gesù vuole eliminare il concetto stesso di nemico. Tutti attorno a noi, tutto dentro di noi dice: fuggi da Caino, allontanalo, rendilo innocuo. Poi viene Gesù e ci sorprende: avvicinatevi ai vostri nemici, e capovolge la paura in custodia

amorosa, perché la paura non libera dal male. E indica otto gradini dell'amore, attraverso l'incalzare di verbi concreti: quattro rivolti a tutti: amate, fate, benedite, pregate; e quattro indirizzati al singolo, a me: offri, non rifiutare, da', non chiedere indietro. Amore fattivo quello di Gesù, amore di mani, di tuniche, di prestiti, di verbi concreti, perché amore vero non c'è senza un "fare". Offri l'altra guancia, abbassa le difese, sii disarmato, non incutere paura, mostra che non hai nulla da difendere, neppure te stesso, e l'altro capirà l'assurdo di esserti nemico. Offri l'altra guancia altrimenti a vincere sarà sempre il più forte, il più armato, e violento, e crudele. Fallo, non per passività morbosa, ma prendendo tu l'iniziativa, riallacciando la relazione, facendo tu il primo passo, perdonando, ricominciando, creando fiducia. «A chi ti strappa la veste non rifiutare neanche la tunica», incalza il maestro, rivolgendosi a chi, magari, non possiede altro che quello. Come a dire: dà tutto quello che hai. La salvezza viene dal basso! Chi si fa povero salverà il mondo con Gesù. Il maestro non convoca eroi nel suo Regno, né atleti chiamati a imprese impossibili. E infatti ecco il regalo di questo Vangelo: ciò che desiderate per voi fatelo voi agli altri: prodigiosa contrazione della legge, ultima istanza del comandamento è il tuo desiderio. *«Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo»* (Gandhi). Ciò che desideri per te, ciò che ti fa felice, questo tu darai al tuo compagno di strada, oltre l'eterna illusione del pareggio del dare e dell'avere. È il cammino buono dell'umana perfezione. Legge che allarga il cuore, che versa gioia nel grembo della vita. **(p. Ermes Ronchi)**

## IN SILENZIO ADORIAMO

### CANTO:

**GUIDA:** DAL MESSAGGIO DI PAPA FRANCESCO PER LA QUARESIMA 2025

*Camminare. Il motto del Giubileo "Pellegrini di speranza"* fa pensare al lungo viaggio del popolo d'Israele verso la terra promessa, narrato nel libro dell'Esodo: il difficile cammino dalla schiavitù alla libertà, voluto e

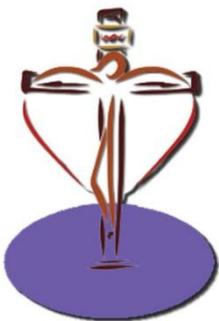
guidato dal Signore, che ama il suo popolo e sempre gli è fedele. Qui sorge un primo richiamo alla conversione, perché siamo tutti pellegrini nella vita, ma ognuno può chiedersi: come mi lascio interpellare da questa condizione? Sono veramente in cammino o piuttosto paralizzato, statico, con la paura e la mancanza di speranza, oppure adagiato nella mia zona di comodità? Cerco percorsi di liberazione dalle situazioni di peccato e di mancanza di dignità? Che cosa Dio ci chiede per essere viaggiatori migliori verso la casa del Padre. Questo è un buon “esame” per il viandante.

*In secondo luogo, facciamo questo viaggio insieme.* Camminare insieme, essere sinodali. I cristiani sono chiamati a fare strada insieme, mai come viaggiatori solitari. Lo Spirito Santo ci spinge ad uscire da noi stessi per andare verso Dio e verso i fratelli, e mai a chiuderci in noi stessi. Camminare insieme significa essere tessitori di unità, a partire dalla comune dignità di figli di Dio; significa procedere fianco a fianco, senza calpestare o sopraffare l'altro, senza covare invidia o ipocrisia, senza lasciare che qualcuno rimanga indietro o si senta escluso. Andiamo nella stessa direzione, verso la stessa meta, ascoltandoci gli uni gli altri con amore e pazienza. In questa Quaresima, Dio ci chiede di verificare se nella nostra vita, nelle nostre famiglie, nei luoghi in cui lavoriamo, nelle comunità parrocchiali o religiose, siamo capaci di camminare con gli altri, di ascoltare, di vincere la tentazione di arroccarci nella nostra autoreferenzialità e di badare soltanto ai nostri bisogni. Chiediamoci davanti al Signore se siamo in grado di lavorare insieme come vescovi, presbiteri, consacrati e laici, al servizio del Regno di Dio; se abbiamo un atteggiamento di accoglienza, con gesti concreti, verso coloro che si avvicinano a noi e a quanti sono lontani; se facciamo sentire le persone parte della comunità o se le teniamo ai margini. Questo è un secondo appello: la conversione alla sinodalità.

In terzo luogo, compiamo questo cammino insieme nella speranza di

una promessa. La speranza che non delude, messaggio centrale del Giubileo, sia per noi l'orizzonte del cammino quaresimale verso la vittoria pasquale. Come ci ha insegnato Papa Benedetto XVI, «l'essere umano ha bisogno dell'amore incondizionato. Ha bisogno di quella certezza che gli fa dire: "Né morte né vita, né angeli né principati, né presente né avvenire, né potenze, né altezze né profondità, né alcun'altra creatura potrà mai separarci dall'amore di Dio, che è in Cristo Gesù, nostro Signore". Gesù, nostro amore e nostra speranza, è risorto e vive e regna glorioso. La morte è stata trasformata in vittoria e qui sta la fede e la grande speranza dei cristiani: nella risurrezione di Cristo!

*Ecco la terza chiamata alla conversione: quella della speranza*, della fiducia in Dio e nella sua grande promessa, la vita eterna. Dobbiamo chiederci: ho in me la convinzione che Dio perdona i miei peccati? Oppure mi comporto come se potessi salvarmi da solo? Aspiro alla salvezza e invoco l'aiuto di Dio per accoglierla? Vivo concretamente la speranza che mi aiuta a leggere gli eventi della storia e mi spinge all'impegno per la giustizia, alla fraternità, alla cura della casa comune, facendo in modo che nessuno sia lasciato indietro? Grazie all'amore di Dio in Gesù Cristo, siamo custoditi nella speranza che non delude. La speranza è "l'ancora dell'anima", sicura e salda. In essa la Chiesa prega affinché «tutti gli uomini siano salvati» e attende di essere nella gloria del cielo unita a Cristo, suo sposo. Così si esprimeva Santa Teresa di



Gesù: «Spera, anima mia, spera. Tu non conosci il giorno né l'ora. Veglia premurosamente, tutto passa in un soffio, sebbene la tua impazienza possa rendere incerto ciò che è certo, e lungo un tempo molto breve» La Vergine Maria, Madre della Speranza, interceda per noi e ci accompagni nel cammino quaresimale.

## IN SILENZIO ADORIAMO

### CANTO:

**PREGHIAMO INSIEME E DICIAMO: DONACI, SIGNORE, IL TUO SANTO SPIRITO.**

- Per Papa Francesco e per tutti i Vescovi perché, illuminati dalla sapienza evangelica, possano guidare la Chiesa nel suo continuo itinerario di conversione e purificazione, preghiamo.
- Per tutti i battezzati in Cristo, perché nelle loro scelte di vita pongano sempre al primo posto il regno di Dio e la sua giustizia, preghiamo.
- Per gli operatori della comunicazione, perché trasmettano la bellezza della parola di Gesù attraverso tutto ciò che è buono, nobile e vero; preghiamo
- Per coloro che a causa delle complesse vicissitudini della vita portano nel cuore profonde ferite, perché nella fede e nella fraterna carità possano trovare conforto, serenità e speranza, preghiamo.
- Per chi non ha speranza, per chi è rifiutato, per chi è schiavo del peccato, perché le loro tenebre siano diradate da Cristo, vera luce del mondo; preghiamo
- Per noi perché in questo tempo di quaresima viviamo più intensamente e con verità il nostro rapporto con Dio e con il prossimo, preghiamo.

**PREGHIERA DEL GIUBILEO:** Padre che sei nei cieli, la fede che ci hai donato nel tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello, e la fiamma di carità effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo, ridestino in noi, la beata speranza per l'avvento del tuo Regno. La tua grazia ci trasformi in coltivatori operosi dei semi evangelici che lievitano l'umanità e il cosmo, nell'attesa fiduciosa dei cieli nuovi e della terra nuova, quando vinte le potenze del Male, si manifesterà per sempre la tua gloria. La grazia del Giubileo ravvivi in noi Pellegrini di Speranza, l'anelito verso i beni celesti e riversi sul mondo intero la gioia e la pace del nostro Redentore. A te Dio benedetto in eterno sia lode e gloria nei secoli. **CANTO:**

