



Mar 2

CONGREGAZIONE SUORE COLLEGINE  
DELLA SACRA FAMIGLIA

## ADORAZIONE EUCARISTICA

Venite: prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.  
È Lui il Signore, nostro Dio.

### INTRODUZIONE

La Quaresima si apre con il racconto delle tentazioni di Gesù. Poste alla soglia del suo ministero pubblico, esse sono in qualche modo l'anticipazione delle numerose contraddizioni che Gesù dovrà subire nel suo itinerario, fino all'ultima violenza della morte. In esse è rivelata l'autenticità dell'umanità di Cristo, che, in completa solidarietà con l'uomo, subisce tutte le tentazioni tramite le quali il Nemico cerca di distoglierlo dalla sua completa sottomissione al Padre. "Cristo tentato dal demonio! Ma in Cristo sei tu che sei tentato" (sant'Agostino). In esse viene anticipata la vittoria finale di Cristo nella risurrezione. Cristo inaugura un cammino - che è l'itinerario di ogni essere umano - dove nessuno potrà impedire che il disegno di Dio si manifesti per tutti gli uomini: la sua volontà di riscattarlo, cioè di recuperare per l'uomo la sovranità della sua vita in un libero riconoscimento della sua dipendenza da Dio. È nell'obbedienza a Dio che risiede la libertà dell'uomo. L'abbandono nelle mani del Padre - "Io vivo per il Padre" - è la fonte dell'unica e vera libertà, che consiste nel rifiutare di venire trattati in modo diverso da quello che siamo. Il potere di Dio la rende possibile.

### *Vieni Spirito, Forza dall'alto nel mio cuore Fammi rinascere Signore, Spirito*

Spirito che aleggi sulle acque,  
calma in noi le dissonanze,  
i flutti inquieti, il rumore delle parole,  
i turbini di vanità,  
e fa sorgere nel silenzio  
la Parola che ci ricrea.

Spirito di Dio, linfa d'amore  
dell'albero immenso su cui ci innesti,  
che tutti i nostri fratelli  
ci appaiano come un dono  
nel grande Corpo in cui matura  
la Parola di comunione.

(Frère Pierre-Yves di Taizé)

Spirito che in un sospiro sussurri  
al nostro spirito il Nome del Padre,  
vieni a radunare tutti i nostri desideri,  
falli crescere in fascio di luce  
che sia risposta alla tua luce,  
la Parola del Giorno nuovo.

### Canto d'adorazione

**Voglio adorare te Voglio adorare te**  
**Voglio adorare te Signor solo te**  
**Voglio adorare te Voglio adorare te**  
**Voglio adorare te Signor solo te**  
Nella gioia e nel dolore  
Nell'affanno della vita  
Quando sono senza forze adoro te  
Nella pace e nell'angoscia

Nella prova della croce  
Quando ho sete del tuo amore  
Adoro te Signore  
Nel coraggio e nel timore  
Nel tormento del peccato  
Quando il cuore mio vacilla adoro te  
Nella fede e nella grazia

Nello zelo per il regno  
Quando esulto nel tuo nome  
Adoro te Signore

## **PREGHIERA**

---

*Breve Silenzio, poi a cori alterni recitiamo il Salmo*

### **Dal Salmo 26**

#### ***Il Signore è mia luce e mia salvezza.***

Il Signore è mia luce e mia salvezza:  
di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita:  
di chi avrò paura?

Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me, rispondimi!  
Il mio cuore ripete il tuo invito:  
«Cercate il mio volto!».

Il tuo volto, Signore, io cerco.

Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.  
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

Sono certo di contemplare la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.  
Spera nel Signore, sii forte,  
si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore.

*Sottofondo musicale*

## **ASCOLTO DELLA PAROLA**

---

*Ascoltiamo dal Vangelo secondo Luca*

9,28-36

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme.

Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui.

Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quello che diceva.

Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eleto; ascoltatelo!».

Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

**Parola del Signore**

**RIFLESSIONE** *don Luigi Verdi*

---

### **DALL'AMORE PERCEPIAMO LA LUCE CHE CI INONDA**

Un anticipo di Pasqua, un assaggio della resurrezione: di questo oggi ci parla il Vangelo. Appena entrati nel tempo di Quaresima il racconto della Trasfigurazione ci fa intravedere verso dove stiamo andando, la nostra meta, l'orizzonte vicino. E che importa se tutto ancora deve accadere, che importa come e quando accadrà e se ci saranno nubi o tempeste a incuterci paura: ora lo sappiamo cosa ci attende. Non domani, non nell'aldilà: ma se saremo capaci di ascoltare, di spiare nel fragore la Sua voce, di scovare nel silenzio la Sua presenza. Accade anche a noi, quando l'amore scorre nelle vene, di trasfigurarci: lo leggiamo negli occhi di luce degli innamorati, lo avvertiamo nel brivido della loro pelle, lo scopriamo esterrefatti da uno sguardo che luccica. L'amore non si vede, ma se ne vedono i giochi di luce, gli effetti speciali, come una veste improvvisamente sfolgorante. I volti e le vesti, persino le vesti, a contatto con la carne dell'infinito diventano

luce e bellezza. Inondati di amore. Ma non possiamo pretendere che tutto ciò succeda nelle frenesie della nostra vita, quando siamo distratti o concentrati solo sui problemi e le difficoltà o sulle monotone incombenze: anche noi, come Gesù, dobbiamo “salire sul monte” e cercare e pregare, che è un modo di cercarlo, l’infinito. E magari ci sarà un attimo, sempre troppo breve, in cui saremo raggiunti e sommersi da questo infinito e ci sembrerà di sognare o di volare in questo bagno di luce. Troppo bello per essere vero, così bello da chiedere che non finisca mai, da accucciarsi in quel benessere insperato e appagante. Capita anche a noi, quando qualcosa o qualcuno ci raggiunge nel profondo delle nostre fibre, quando la bellezza di un momento ci trafigge, di desiderare di prolungare quel momento all’infinito. Non si vorrebbe più uscire da quel nido caldo e felice. E invece, anche per noi, come per i tre apostoli, arrivano le nubi, le incertezze, i brividi che ci fanno dubitare: che succede? Si stava così bene, scompare la luce, c’è solo nebbia: ora ho paura. Non vedo niente, ma una voce mi rassicura: l’amore non finisce, devo riuscire ad afferrarlo, Lui è qua. Allora atterro planando sulle solite cose impolverate, con un buco di nostalgia nel cuore: non è stato un sogno, ora lo so, devo tenere ben aperti occhi e orecchie. Perché a volte anche un granello di polvere improvvisamente brilla e si riempie di luce e per oggi mi basta.

---

## TEMPO PERSONALE

---

Spesso, nei momenti più difficili della nostra vita, quando il cammino può farsi più incerto, noi cerchiamo un po’ di luce che rischiari il senso di ciò che stiamo vivendo. Talora però cerchiamo questa luce in modo sbagliato, in una sorgente esterna a noi, e non sempre la troviamo. La scena della Trasfigurazione può insegnarci a rovesciare la prospettiva: la luce, quando fuori è buio, va cercata dentro di noi, dobbiamo essere noi luminosi, perché questa luce intima e segreta possa poi irradiarsi e riverberarsi attorno a noi. E le condizioni per essere nella luce sono quelle che hanno qualificato l’esperienza storica di Gesù: vegliare nella preghiera, conversare con tutte le Scritture, ascoltare e obbedire alla parola del Padre, in una relazione filiale che ci introduce nello spazio della nube, che è la tenda che Dio pianta in mezzo a noi, l’umanità del suo Figlio, da seguire nel suo esodo pasquale.

---

### *Pausa di Silenzio*

---

#### **Canto SONO QUI A LODARTI**

Luce del mondo nel buio del cuore  
Vieni ed illuminami  
Tu mia sola speranza di vita  
Resta per sempre con me

***Sono qui a lodarti, qui per adorarti  
Qui per dirti che tu sei il mio Dio  
E solo tu sei Santo, sei meraviglioso  
Degno e glorioso sei per me***

Re della storia e Re della gloria  
Sei sceso in terra fra noi  
Con umiltà il tuo trono hai lasciato  
Per dimostrarci il tuo amor

Io mai saprò quanto ti costò  
Lì sulla croce morir per me

---

#### **PREGHIAMO**

---

##### ***Tutti***

***Questa notte non è più notte davanti a te il buio come luce risplende***

Signore della vita che sempre ci accompagna  
Tu guidi i nostri passi dall’ombra al tuo splendore.

Stranieri nel deserto chiamati a un’altra terra  
Gli sguardi noi fissiamo al giorno che tu sai.

Lo Spirito in noi preghi o Padre creatore  
In Cristo il Signore nei secoli infiniti.

## PADRE NOSTRO

### CANTO

Tantum ergo sacramentum  
veneremur cernui,  
et antiquum documentum  
novo cedat ritui;  
præstet fides supplementum  
sensuum defectui.

Genitori Genitoque  
laus et iubilatio,  
salus, honor, virtus quoque  
sit et benedictio;  
Procedenti ab utroque  
compar sit laudatio.  
Amen

### **Elevazione del Santissimo Sacramento e Benedizione Eucaristica. Al termine: Acclamazioni:**

Dio sia benedetto.  
Benedetto il Suo Santo Nome.  
Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero Uomo.  
Benedetto il Nome di Gesù  
Benedetto il suo Sacratissimo Cuore.  
Benedetto il suo Preziosissimo Sangue.  
Benedetto Gesù nel santissimo sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.  
Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.  
Benedetta la sua Santa ed Immacolata Concezione  
Benedetta la sua gloriosa Assunzione.  
Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.  
Benedetto San Giuseppe suo castissimo sposo.  
Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.

### CANTO FINALE **MADRE IO VORREI**

Io vorrei tanto parlare con te di quel Figlio che amavi  
Io vorrei tanto ascoltare da te quello che pensavi  
Quando hai udito che tu non saresti più stata tua  
E questo Figlio che non aspettavi non era per te  
**Ave Maria Ave Maria**  
**Ave Maria Ave Maria**

Io vorrei tanto sapere da te se quand'era bambino  
Tu gli hai spiegato che cosa sarebbe successo di Lui

E quante volte anche tu di nascosto piangevi, Madre  
Quando sentivi che presto l'avrebbero ucciso per noi

Io ti ringrazio per questo silenzio che resta tra noi  
Io benedico il coraggio di vivere sola con Lui  
Ora capisco che fin da quei giorni pensavi a noi  
Per ogni figlio dell'uomo che muore ti prego così

**RIMANETE SALDI NEL SIGNORE** Fil 4,1