

FINESTRA DI PREGHIERA

Possibilmente in chiesa davanti al tabernacolo e almeno in due.

- **SEGNO DELLA CROCE**

NEL NOME DEL PADRE, DEL FIGLIO E DELLO SPIRITO SANTO

TUTTI: AMEN

- **PREGHIERA D'INIZIO (TUTTI INSIEME):**

Guidami, dolce Luce; attraverso le tenebre che mi avvolgono guidami Tu, sempre più avanti! Nera è la notte, lontana è la casa: guidami Tu, sempre più avanti! Reggi i miei passi: cose lontane non voglio vedere; mi basta un passo per volta. Così non sempre sono stato né sempre ti pregai affinché Tu mi conducessi sempre più avanti. Amavo scegliere la mia strada, ma ora guidami Tu, sempre più avanti! Guidami, dolce Luce, guidami Tu, sempre più avanti!"

Cardinal J.H.Newman

- Breve pausa di silenzio

LETTURA DELLA GENESI 49, 1-2, 5-7

1 Quindi Giacobbe chiamò i figli e disse: «Radunatevi, perché io vi annunzi quello che vi accadrà nei tempi futuri.

2 Radunatevi e ascoltate, figli di Giacobbe, ascoltate Israele, vostro padre![...]

5 Simeone e Levi sono fratelli, strumenti di violenza sono i loro coltelli.

6 Nel loro conciliabolo non entri l'anima mia, al loro convegno non si unisca il mio cuore. Perché con ira hanno ucciso gli uomini e con passione hanno storpiato i tori.

7 Maledetta la loro ira, perché violenta, e la loro collera, perché crudele!

Io li dividerò in Giacobbe e li disperderò in Israele.

CANTO PER ACCOGLIERE L'ESPOSIZIONE DEL SANTISSIMO

- **MEZZ'ORA DI ADORAZIONE SILENZIOSA**

- **BREVE ED ESSENZIALE CONDIVISIONE** ("MI HA DETTO QUALCOSA IL SIGNORE, ATTRAVERSO IL BRANO O LA PREGHIERA?")

- **PRESENTARE AL SIGNORE DELLE INTENZIONI DI PREGHIERA:**

LIBERE

SECONDO LA PAROLA ASCOLTATA E MEDITATA (CHIEDERE GRAZIA, RINGRAZIARE, CHIEDERE PERDONO, LODE, PREGHIERE SPONTANEE E LIBERE);

FISSE:

- per la RICONCILIAZIONE E IL DIALOGO TRA EBREI, CRISTIANI E MUSULMANI preghiamo
- per l'ILLUMINAZIONE PIENA DEL VOLTO DI GESÙ (FIGLIO DI DIO, SALVATORE CROCIFISSO E RISORTO) AGLI OCCHI DI ISRAELE E DELL'ISLAM preghiamo
- per L'UNITÀ DELLE CHIESE E NELLA CHIESA preghiamo
- per LA GERMINAZIONE DI UNA CHIESA VIVA IN MEDIO ORIENTE preghiamo
- per IL DONO DI VOCAZIONI IDONEE (FAMIGLIE, CONSACRATI, SACERDOTI) preghiamo

- **PADRE NOSTRO**

- **ALLA FINE DELL'ADORAZIONE:**

Guida: O Gesù, mio Dio e Salvatore,
ricevi le nostre paure

Tutti: e trasformale in fiducia!

Guida: Ricevi le nostre sofferenze

Tutti: e trasformale in crescita!

Guida: Ricevi il nostro silenzio

Tutti: e trasformalo in adorazione!

Guida: Ricevi le nostre crisi

Tutti: e trasformale in maturità!

Guida: Ricevi il nostro scoraggiamento
Tutti: e trasformalo in fede!

Guida: Ricevi la nostra solitudine

Tutti: e trasformala in contemplazione!

Guida: Ricevi le nostre attese

Tutti: e trasformale in speranza!

Guida: Ricevi la nostra vita

Tutti: e trasformala in resurrezione!

- **CANTO MENTRE SI RIPONE IL SANTISSIMO**
- **CHIEDERE AL SIGNORE LA BENEDIZIONE**

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna

- **SEGNO DELLA CROCE**

.....
Che cosa significa "temperanza"?

5. L'ultimo aspetto è quello della temperanza come dominio dell'irascibilità.

La temperanza ci aiuta (meglio: ci insegna) a dominare nervosismi, irritazioni, scatti d'ira, piccole e grandi vendette, magari anche nell'ambito della famiglia, dell'amicizia.

È la virtù che mantiene la persona in quell'equilibrio forte che è necessario per reagire bene al male, per rimproverare bene o ben punire quando occorre. Se invece manca il dominio dell'istinto dell'irascibilità, si rischia pure in famiglia di lasciarsi andare alle contese, alle impazienze gravi, ai dispetti o, al contrario, di lasciar fare tutto senza mai intervenire.

La temperanza è la via di mezzo, è il saper contemperare giuste esigenze di serietà e di severità con atteggiamenti di comprensione e di perdono.

Tratto da *Le Virtu', per dare il meglio di sé* di C.M.Martini, ed. inDialogo