

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 DEL SALMO 25, 1-5

- 1** Signore, fammi giustizia:
nell'integrità ho camminato,
confido nel Signore, non potrò vacillare.
- 2** Scrutami, Signore, e mettimi alla prova,
raffinami al fuoco il cuore e la mente.
- 3** La tua bontà è davanti ai miei occhi
e nella tua verità dirigo i miei passi.
- 4** Non siedo con gli uomini mendaci
e non frequento i simulatori.
- 5** Odio l'alleanza dei malvagi,
non mi associo con gli empi.

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**

.....

Perché è importante la temperanza?

I cinque atteggiamenti che ho sottolineato permettono di comprendere come la temperanza tocchi tutta la vita quotidiana, e la tocchi per renderla serena e capace di vero godimento. Ad esempio, il dominio di sé indotto e promosso dalla temperanza è sorgente di autentico godimento anche sensibile, di piccole gioie e soddisfazioni della vita. Mentre la sfrenatezza, l'intemperanza, il gusto di tutto vedere, di tutto sapere, è fonte di rigidità, di nervosismo e genera un'ottusità dei sensi che arriva poi alla noia togliendo la serenità e la pace.

Allora, la temperanza è importante perché rende la vita bella e armonica. Passando alla ragione contraria: la vigilanza su di sé è importante perché gli istinti, lasciati a se stessi, diventano di

Perché è importante la temperanza?

La Lettera di Paolo a Timoteo parla di "rovina e perdizione" provocate dalle "bramosie insensate e funeste" e del fatto che ci si tormenta con molti dolori quando si cede il campo a tali bramosie. La ragione filosofica sta nel fatto che, a differenza degli animali che si autoregolano con precisione a motivo degli istinti, l'uomo deve imparare a regolare i suoi istinti con la ragione e la volontà. "Non confidare nelle tue ricchezze e non dire: «Questo mi basta». Non seguire il tuo istinto e la tua forza, assecondando le passioni del tuo cuore. Non dire: «Chi mi dominerà?», perché il Signore senza dubbio farà giustizia" (Siracide, 1-3). Non fidarti della forza travolgente del tuo istinto. Se parlassimo agli animali, potremmo dire tranquillamente: segui il tuo istinto. Ma l'uomo deve ricavare il suo comportamento dalla ragione, dalla riflessione, dalla ragione illuminata dalla fede.

L'impegno per agire così è chiamato anche asceti, esercizio, allenamento: si tratta di un'autoeducazione della volontà, che parte dall'intelligenza e dalla ragionevolezza. E tutti sappiamo che è molto importante allenarci con sacrifici al dominio di sé, alle piccole rinunce. Là dove i ragazzi non vengono aiutati a rinunciare a qualche cosa, ma si concede loro tutto, non saranno mai allenati, educati al dominio di sé. Bisogna dunque imparare a compiere volentieri piccoli e spontanei sacrifici, perché questa è la grande lezione tradizionale della temperanza cristiana.