

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

LETTERA DI S. PAOLO AI GALATI 5,24-25

24 Ora quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni e i suoi desideri. **25** Se pertanto viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito. **26** Non cerchiamo la vanagloria, provocandoci e invidiandoci gli uni gli altri.

- **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 CROCIFFISSO 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"?

Quando ero bambino mi chiedevo spesso, sentendo usare la parola "temperanza", che cosa volesse dire, e dal momento che per me (come per tutti i bambini, penso) era molto difficile temperare le matite senza rompere la punta, avevo finito col pensare quel sostantivo come la capacità di temperare bene le matite.

In questi giorni, sfogliando i vocabolari mi sono accorto che la mia idea di bambino non era tanto sciocca, perché in realtà "temperare" significa disporre bene qualcosa per il suo uso: temperare una matita è disporla in tutte le sue parti così da poterla usare bene. Più in generale, vuol dire combinare nel modo giusto le parti in un tutto che sia armonico e utile: per esempio, temperare i colori prima di mettersi a dipingere un quadro. "Tempera" o "tempra" è quel trattamento termico a cui si sottopongono le leghe metalliche o i cristalli, affinché abbiano una resistenza maggiore. "Temperamento" è la mescolanza delle doti di un individuo; si parla infatti di buono o di cattivo "temperamento". Da qui comprendiamo il senso tecnico, laico, generale del termine "temperanza", che è appunto la capacità di soddisfare con equilibrio e moderazione i propri istinti e desideri. Alla temperanza sono allora collegate molte altre virtù più facili da capire: dominio di sé, ordine e misura, armonia, equilibrio, autocontrollo; tutti atteggiamenti assai importanti.

Qual è la fonte della temperanza?

Affrontare il tema della temperanza dal punto di vista della tradizione cristiana, significa che il nostro discorso sull'etica diventa un discorso ascetico, spirituale, cioè un discorso sul cammino dell'uomo che, vincendo se stesso, va verso l'imitazione di Gesù, verso la somiglianza con Dio. Ci sono anche dei passi biblici che, nel contesto del dominio delle proprie passioni, parlano dell'imitazione di Cristo, della necessità di seguire lo Spirito che è in Gesù.

Dunque **la temperanza è imitazione di Cristo**, perché Gesù è modello di equilibrio, di dominio di sé: tutta la sua vita è ben regolata, come pure la sua passione e la sua morte. Gesù è temperante nello slancio, nella vivacità, nell'entusiasmo, nella creatività, nell'amore a tutte le creature; Gesù ama le persone, parla con amore degli animali, dei fiori, del cielo. In lui c'è quell'armonia che tiene insieme i desideri, gli istinti, le emozioni per farne un organismo ben unificato.

Anche nella vita dei Santi contempliamo questo splendore della temperanza: basta pensare a Francesco d'Assisi e alla sua passionalità santa, sempre regolata, al suo amore per tutte le creature, alla sua capacità di gioire.

Gesù e i santi ci testimoniano che temperanza non è sinonimo di freddezza, di rigidità, di insensibilità - come talora si pensa -, bensì è sinonimo di armonia, di ordine e perciò di creatività e di gioia. (Nella lettera ai Romani 13, 14 *rivestitevi invece del Signore Gesù Cristo e non seguite la carne nei suoi desideri*)