

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 DI ISAIA, 58, 2-6

2 Mi ricercano ogni giorno, bramano di conoscere le mie vie, come un popolo che pratici la giustizia e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio; mi chiedono giudizi giusti, bramano la vicinanza di Dio: **3** «Perché digiunare, se tu non lo vedi, mortificarci, se tu non lo sai?».

Ecco, nel giorno del vostro digiuno curate i vostri affari, angariate tutti i vostri operai.

4 Ecco, voi digiunate fra litigi e alterchi e colpendo con pugni iniqui. Non digiunate più come fate oggi, così da fare udire in alto il vostro chiasso. **5** È forse come questo il digiuno che bramo, il giorno in cui l'uomo si mortifica? Piegare come un giunco il proprio capo, usare sacco e cenere per letto, forse questo vorresti chiamare digiuno e giorno gradito al Signore? **6** Non è piuttosto questo il digiuno che voglio: sciogliere le catene inique, togliere i legami del giogo, rimandare liberi gli oppressi e spezzare ogni giogo?

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**

.....

Dove si esercita la temperanza?

Dopo aver visto qual è il significato del vocabolo "temperanza" e aver capito che questa virtù ha la sua fonte anzitutto nell'imitazione di Gesù, cerchiamo di rispondere alla domanda: Dove si esercita la temperanza? "La temperanza è la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati. Essa assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà" (Catechismo della Chiesa cattolica, n. 1809).

La temperanza si esercita quindi nelle realtà sopra menzionate: i beni creati, gli istinti, i piaceri, i desideri.

Mi sembra utile sottolineare cinque grandi aspetti o ambiti dell'esistenza in cui dobbiamo vivere la temperanza.

1. Temperanza come moderazione nel mangiare e nel bere. In questo caso, essa ha a che fare con l'astinenza, con il digiuno anche, con la cura della salute, con la dieta quando la si segue non per motivi di bellezza o di linea, bensì per mantenere sano il fisico. La temperanza si oppone evidentemente agli eccessi dell'alcool e della droga.

2. Temperanza come controllo degli istinti sessuali. Sempre nella Lettera ai Romani, Paolo esorta a vivere "non tra impurità e licenze". È il discorso della castità, della custodia dei sensi, degli occhi, della fantasia e dei gesti; del buon uso della televisione, dell'attenzione alle letture, ai giornali, ecc.

All'opposto di tale temperanza stanno tutti i disordini sessuali, fino alle perversioni che causano poi i delitti.

3. Temperanza come equilibrio nell'uso dei beni materiali, in particolare del denaro.

"Coloro che vogliono arricchire, cadono nella tentazione, nel laccio e in molte bramosie insensate e funeste, che fanno affogare gli uomini in rovina e perdizione. L'attaccamento al denaro è la radice di tutti i mali" (1Tim 6, 9-10).

È tutto il tema dell'avarizia, della corruzione amministrativa e politica, che nasce dall'avidità personale o di gruppo. Ne abbiamo parlato a proposito della virtù della giustizia, ma ritorna adesso perché è la temperanza a stroncare le radici di quell'avidità che crea ingiustizia. Sotto questo terzo aspetto, la temperanza riguarda anche il lusso, le spese sfrenate nel vestire, nella casa, nelle seconde e terze case, nei divertimenti; essa aiuta infatti a raggiungere la moderazione che conviene alla situazione di ciascuno e che non è eccedenza, ostentazione, sperpero.

4. La temperanza come giusto mezzo nella ricerca di onore e di successo.

"Tutto quello che è nel mondo, la concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi e la superbia della vita, non viene dal Padre, ma dal mondo" (1Gv 2, 16).

In questo senso, la temperanza è collegata con l'umiltà, la modestia, la semplicità del comportamento; ed è contraria all'arroganza, alla supponenza, al gusto sfrenato del potere.

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