

*Adorazione eucaristica attraverso le nostre emozioni*

**COME LO SCATTO DELLA  
COLLERA VERSO L'INGIUSTIZIA  
E COME L'ATTRAZIONE VERSO  
L'AMATA COSÌ SIA IL MIO  
TRASPORTO VERSO DI TE,  
SIGNORE**

*Ode di Salomone VII*

Tu sei santo, o Signore, unico Dio,  
che compì opere meravigliose.  
Tu sei forte, tu sei grande,  
tu sei l'altissimo onnipotente, tu, Padre santo,  
Re del cielo e della terra,  
tu, unico Dio in tre persone,  
Signore Iddio degli dei.  
Tu il bene, ogni bene, il sommo bene,  
Signore, Dio vivo e vero.  
Tu sei amore, carità, tu sei sapienza,  
tu sei umiltà, tu sei pazienza, tu sei bellezza,  
tu sei riposo, tu sei sicurezza,  
tu sei gioia e letizia,  
tu sei la nostra speranza,  
tu sei giustizia, tu sei comprensione,  
tu ogni nostra sovrabbondante ricchezza.  
Tu sei splendore, tu sei mansuetudine,  
tu sei protettore, custode e difensore,  
tu sei forza, tu sei sollievo,  
tu sei la nostra speranza,

tu sei la nostra fede,  
tu sei la nostra carità,  
tu sei la nostra dolcezza,  
tu sei la nostra eterna vita, Dio onnipotente,  
misericordioso, Salvatore.

*San Francesco d' Assisi*

**Niente ti turbi, niente ti spaventi:  
chi ha Dio niente gli manca.  
Niente ti turbi, niente ti spaventi: solo Dio basta.**

*1. La gioia quando arriva spesso è incontenibile. Si perde il controllo. Si comincia a cantare e sembra che tutto canti con noi. Ciò che la rende ancora più travolgente è il motivo che la suscita. Ciò che la fa accendere nell'animo. In questo possono essere un grande aiuto le obiezioni di chi ci guarda, sta attorno e non capisce. Quelle perplessità aiutano a vedere meglio ciò che ci sta dando questa ondata di bellezza.*

Davide andò e fece salire l'arca di Dio dalla casa di Obed-Edom alla Città di Davide, con gioia. Quando quelli che portavano l'arca del Signore ebbero fatto sei passi, egli immolò un giovenco e un ariete grasso. Davide danzava con tutte le forze davanti al Signore. Davide era cinto di un efod di lino. Così Davide e tutta la casa d'Israele facevano salire l'arca del Signore con grida e al suono del corno.

Quando l'arca del Signore entrò nella Città di Davide, Mical, figlia di Saul, guardando dalla finestra vide il re Davide che saltava e danzava

dinanzi al Signore e lo dispreggò in cuor suo. Introdussero dunque l'arca del Signore e la collocarono al suo posto, al centro della tenda che Davide aveva piantato per essa; Davide offrì olocausti e sacrifici di comunione davanti al Signore. Quando ebbe finito di offrire gli olocausti e i sacrifici di comunione, Davide benedisse il popolo nel nome del Signore degli eserciti e distribuì a tutto il popolo, a tutta la moltitudine d'Israele, uomini e donne, una focaccia di pane per ognuno, una porzione di carne arrostita e una schiacciata di uva passa. Poi tutto il popolo se ne andò, ciascuno a casa sua. Davide tornò per benedire la sua famiglia; gli uscì incontro Mical, figlia di Saul, e gli disse: «Bell'onore si è fatto oggi il re d'Israele scoprendosi davanti agli occhi delle serve dei suoi servi, come si scoprirebbe davvero un uomo da nulla!». Davide rispose a Mical: «L'ho fatto dinanzi al Signore, che mi ha scelto invece di tuo padre e di tutta la sua casa per stabilirmi capo sul popolo del Signore, su Israele; ho danzato davanti al Signore. Anzi mi abbasserò anche più di così e mi renderò vile ai tuoi occhi, ma presso quelle serve di cui tu parli, proprio presso di loro, io sarò onorato!».

*2 Sam 6,14-22*

**Il Signore è la mia forza ed io spero in Lui.  
Il Signor è il Salvator. In lui confido non ho timor,  
In lui confido non ho timor.**

*2. La gioia non è sempre frutto della sorpresa e della novità, non viene sempre dai regali inaspettati della vita. Spesso è il frutto di una memoria gravida di gratitudine, di una memoria che ricorda con dolcezza il bene ricevuto, la bellezza della strada percorsa, il valore di quanto ci è passato per le mani.*

I Giudei si radunarono nella città di Susa il quattordicesimo giorno del mese di Adar e uccisero trecento uomini, ma non fecero alcun saccheggio. Il resto dei Giudei che si erano radunati nel regno, si aiutarono a vicenda ed ebbero tregua dai loro nemici: infatti ne sterminarono quindicimila nel tredicesimo giorno del mese di Adar, ma non fecero alcun saccheggio. Il quattordicesimo giorno dello stesso mese si riposarono e trascorsero quel giorno di riposo con gioia ed esultanza. Invece nella città di Susa i Giudei che si erano radunati anche il quattordicesimo giorno, ma senza riposarsi, trascorsero nella gioia e nell'esultanza anche il quindicesimo giorno. È per questo dunque che i Giudei sparsi in ogni provincia straniera celebrano con gioia il quattordicesimo giorno del mese di Adar come giorno di festa, mandando ciascuno regali al suo prossimo. Coloro che risiedono invece nelle città principali celebrano con gioia anche il quindicesimo giorno del mese di Adar come giorno di festa, mandando ciascuno regali al suo prossimo.

Mardocheo scrisse queste cose su un libro e lo mandò ai Giudei che vivevano nel regno di Artaserse vicini e lontani, per stabilire questi giorni come festivi, da celebrare il quattordici e il quindici del mese di Adar. In quei giorni infatti i Giudei ebbero tregua dai loro nemici, e quello fu il mese, Adar, nel quale essi passarono dal pianto alla gioia e dal dolore a un giorno di festa; perciò esso deve essere considerato tutto quanto come un periodo di giorni festivi, di nozze ed esultanza, in cui si inviano doni agli amici e ai poveri.

*Est 9,15-22*

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

*3. La gioia, nella visione cristiana, non è la radice, ma il frutto. Per raccogliere i frutti bisogna curare la radice e l'albero e saper aspettare la maturazione. Questa visione della gioia deve aiutarci a sospettare di tutte le gioie che arrivano veloci e senza attesa. Il "mordi e fuggi", come stile per raggiungere la gioia, non ci garantisce un frutto di qualità. Forse solo stordimento.*

Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare il desiderio della carne. La carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste.

Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete sotto la Legge. Del resto sono ben note le

opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio. Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; contro queste cose non c'è Legge.

Quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la carne con le sue passioni e i suoi desideri. Perciò se viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito. Non cerchiamo la vanagloria, provocandoci e invidiandoci gli uni gli altri.

*Gal 5,16-26*

### **Ubi caritas et amor ubi caritas Deus ibi est**

- 4. La gioia ha il valore del tesoro che troviamo; ha il valore del tesoro che possediamo, del tesoro che è ormai nostro. Se poco vale quello che abbiamo raccolto magra è la gioia che ci spetta. La gioia avrà la stessa consistenza del lampo.*

Il regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto nel campo; un uomo lo trova e lo nasconde; poi va, pieno di gioia, vende tutti i suoi averi e compra quel campo.

Il regno dei cieli è simile anche a un mercante che va in cerca di perle preziose; trovata una

perla di grande valore, va, vende tutti i suoi averi e la compra.

Mt 13,44-46

*5. Chi pensa di aver raggiunto tutta la gioia possibile si perde tutta quella che ancora la vita gli riserva. La gioia la si vive nella precarietà della vita. La gioia conosce tutti i limiti di questo mondo. La gioia non è mai piena. Si cammina verso quella piena. Chi custodisce questo segreto saprà dare il giusto peso a ogni gaudio della vita.*

Un poco e non mi vedrete più; un poco ancora e mi vedrete». Allora alcuni dei suoi discepoli dissero tra loro: «Che cos'è questo che ci dice: «Un poco e non mi vedrete; un poco ancora e mi vedrete», e: «Io me ne vado al Padre»?». Dicevano perciò: «Che cos'è questo «un poco», di cui parla? Non comprendiamo quello che vuol dire».

Gesù capì che volevano interrogarlo e disse loro: «State indagando tra voi perché ho detto: «Un poco e non mi vedrete; un poco ancora e mi vedrete»? In verità, in verità io vi dico: voi piangerete e gemerete, ma il mondo si rallegherà. Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia.

La donna, quando partorisce, è nel dolore, perché è venuta la sua ora; ma, quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più della sofferenza, per la gioia che è venuto al mondo un uomo. Così anche voi, ora, siete nel dolore; ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegherà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia.

Gv 16,16-22

Dona la pace, Signore, a chi confida in te.  
Dona, dona la pace, Signore, dona la pace.

*Signore Gesù,  
tu eri la Gioia nel cuore del Padre,  
la purissima gioia dell'esserGli Figlio,  
e sei venuto come sorriso divino,  
a dissipare le nostre umane tristezze.  
Annunzio di gioia il tuo concepimento  
nel grembo verginale di Maria;  
evento di gioia la tua nascita a Betlemme,  
notizia di gioia il tuo evangelo.  
Prezzo di gioia fu la tua croce  
e gioia per sempre la tua risurrezione.*

*Signore Gesù, gioia di chi ti incontra  
e si mette alla tua sequela,  
donaci un cuore capace di ascoltare e vedere,  
capace di scoprire che la gioia,  
la tua divina, purissima gioia,  
splende ogni giorno davanti a noi  
nell'oscuro grigiore del nostro quotidiano.  
Fa' che sappiamo riconoscerla  
e lasciarcene riempire,  
per effonderla intorno a noi,  
come in un continuo giorno di festa,  
fino a quando saremo tutti uniti  
nella gioia eterna del cielo. Amen*

*Anna Maria Canopi*

*Segno: Trovare una canzone o una musica allegra e insieme fare una piccola danza intorno all'altare.*



Padre nostro e benedizione

Hai mutato il mio lamento in danza,  
mi hai tolto l'abito di sacco,  
mi hai rivestito di **gioia**

*Salmo 30*