

# La forza della debolezza

a cura delle Figlie della Chiesa di "Maria gioia del cielo", Amato (RC)

per l'adorazione eucaristica



Il malessere che caratterizza le nostre società occidentali consiste nel non senso della vita; in campo medico tale situazione d'insofferenza nei confronti della vita, viene definita depressione o anche burnout quando questa interessa il contesto lavorativo producendo stress cronico e persistente. In campo spirituale, gli antichi padri spirituali, fini conoscitori dell'animo umano, hanno individuato nella depressione uno dei vizi capitali, l'accidia e, riferendosi proprio all'esperienza della "spina nella carne" riferita dall'apostolo Paolo, essi indicano il ritorno in se stessi come la strada maestra per incontrare

il senso della vita dato dall'incontro con il Dio della vita, il solo che può dare senso e pienezza alla nostra vita. Preghiamo, dunque, in questa adorazione, affinché le persone che soffrono di depressione o di burnout trovino da tutti un sostegno e una luce che le apra alla vita.

## canto **Mi basta la tua grazia (RdS)**

Quando sono debole,  
allora sono forte  
perché, tu sei la mia forza.  
Quando sono triste  
è in Te che trovo gioia  
perché tu sei la mia gioia.

Gesù, io confido in Te  
 Gesù, mi basta la Tua grazia.  
 Sei la mia forza, la mia salvezza  
 sei la mia pace, sicuro rifugio.  
 Nella Tua grazia voglio restare  
 Santo Signore, sempre con Te.

Quando sono povero,  
 allora sono ricco  
 Perché Tu sei la mia ricchezza  
 Quando sono malato  
 è in Te che trovo vita  
 perché Tu sei guarigione.

Sei la mia forza la mia salvezza  
 sei la mia pace, sicuro rifugio.  
 Nella Tua grazia voglio restare  
 Santo Signore sempre con Te.

#### dalla 2a Lettera ai Corinti, 12,7-10

Perché io non avessi a insuperbire per l'eccellenza delle rivelazioni, mi è stata messa una spina nella carne, un angelo di Satana, per schiaffeggiarmi affinché io non insuperbisca. Tre volte ho pregato il Signore perché l'allontanasse da me; ed egli mi ha detto: «La mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza». Perciò molto volentieri mi vanterò piuttosto delle mie debolezze, affinché la potenza di Cristo riposi su di me. Per questo mi compiaccio in debolezze, in ingiurie, in necessità, in persecuzioni, in angustie per amor di Cristo; perché, quando sono debole, allora sono forte.

#### dall'Udienza di Papa Benedetto XVI, 13 Giugno 2012

L'incontro quotidiano con il Signore e la frequenza ai Sacramenti permettono

di aprire la nostra mente e il nostro cuore alla sua presenza, alle sue parole, alla sua azione. La preghiera non è solamente il respiro dell'anima, ma, per usare un'immagine, è anche l'oasi di pace in cui possiamo attingere l'acqua che alimenta la nostra vita spirituale e trasforma la nostra esistenza. Questa è l'esperienza personale di san Paolo. L'Apostolo ha ben presenti la data e le circostanze in cui il Signore lo ha afferrato in modo così totale, lo ha attirato a sé, come aveva fatto sulla strada di Damasco al momento della sua conversione (cf. Fil 3,12). San Paolo continua dicendo che proprio per non montare in superbia per la grandezza delle rivelazioni ricevute, egli porta in sé una «spina» (2Cor 12,7), una sofferenza, e supplica con forza il Risorto di essere liberato dall'inviato del Maligno, da questa spina dolorosa nella carne. Per tre volte - riferisce - ha pregato insistentemente il Signore di allontanare questa prova. Il Risorto gli rivolge una parola chiara e rassicurante: «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta pienamente nella debolezza» (v. 9). Anzitutto, di quali debolezze parla l'Apostolo? Che cosa è questa «spina» nella carne? Non lo sappiamo e non lo dice, ma il suo atteggiamento fa comprendere che ogni difficoltà nella sequela di Cristo e nella testimonianza del suo Vangelo può essere superata aprendosi con fiducia all'azione del Signore. San Paolo è ben consapevole di essere un «servo inutile» (Lc 17,10) - non è lui che ha fatto le cose grandi, è il Signore -, un «vaso di creta» (2Cor 4,7), in cui Dio

pone la ricchezza e la potenza della sua Grazia. In questo momento di intensa preghiera contemplativa, san Paolo comprende con chiarezza come affrontare e vivere ogni evento, soprattutto la sofferenza, la difficoltà, la persecuzione: nel momento in cui si sperimenta la propria debolezza, si manifesta la potenza di Dio, che non abbandona, non lascia soli, ma diventa sostegno e forza. Questo vale anche per noi. Il Signore non ci libera dai mali, ma ci aiuta a maturare nelle sofferenze, nelle difficoltà, nelle persecuzioni.

### canone Il Signore è la mia forza (Taizé)

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.

### interiorizzazione: da G. Cucci, "Il fascino del male", AdP 2008, p 313-347

L'accidia, nonostante la sua apparenza soft e tranquilla, è un vizio terribile, che spegne la voglia di vivere: quando arriva a dominare la persona, ogni cosa diventa incredibilmente pesante da compiere perché ci si sente spenti, vuoti, senza energia, oppure, all'opposto, sembra impossibile fermarsi, restare in silenzio senza attività da compiere e a cui pensare, come se si sperimentasse al proprio interno un fuoco inquietante che non lascia scampo. Sotto questo punto di vista, l'accidia è molto affine a ciò che in psicologia viene inteso con il termine di depressione, il "male oscuro", come è

stato definito che sembra essere molto diffuso nelle nostre società occidentali. L'accidia, e il suo risvolto psicologico, la depressione, sembrano essere le conseguenze più evidenti di una cultura e mentalità narcisista, che si crede il centro di ogni realtà. Se la radice dell'accidia è di per sé religiosa, e viene riconosciuta in un ambiente religioso, essa torna a nascondersi al dileguarsi della dimensione spirituale e religiosa della vita, dove l'individuo ed i suoi bisogni sono collocati al centro di tutto. Molto più di altri vizi, l'accidia porta frutti di morte: è noto come depressione e tristezza comportino spesso tragiche conclusioni, ritenendo che la vita non meriti più di essere vissuta. Anche la professione viene infettata dal veleno dell'accidia, perdendo il gusto per un lavoro fatto bene, per la cura nel fare le cose, e in tal modo la propria attività tende a diventare sempre più monotona e frustrante. Certamente, una concezione "industriale" del lavoro in serie non aiuta sotto questo punto di vista, manifestando un altro aspetto dell'accidia, l'alienazione, cioè lo smarrimento nelle cose che si producono. L'accidia avverte che si sta vivendo in modo superficiale, nel ritmo frenetico di una vita apparentemente efficiente e produttiva, ma senza mai giungere a prendere contatto con la dimensione profonda di se stesso. E lo spirito alla fine si ribella. Si può riconoscere, come una persona tenda ad ammalarsi proprio perché non trova un senso globale alla propria esistenza. È il recupero di questa prospettiva a infondere speranza, contrastando la

sottile obiezione dell'insensatezza di tutto, proprio dell'accidia.

### invocazioni e canto

#### Grazie, Signore di Don Tonino Bello

##### ritornello

Rendete grazie a colui che è Santo, rendete grazie a Dio per suo Figlio Gesù! (Rds)

Signore, ti ringrazio perché mi hai messo al mondo: aiutami perché la mia vita possa impegnarla per dare gloria a te e ai miei fratelli. Ti ringrazio per avermi concesso questo privilegio: perché tra gli operai scelti, tu hai preso proprio me. Mi hai chiamato per nome perché io collabori con la tua opera di salvezza.

##### Rit...

Grazie perché il mio letto di dolore è fontana di carità, è sorgente di amore. Di amore per te, anche di amore per tutti i fratelli. Signore, io seguo te più da vicino, in modo più stretto. Voglio vivere in un legame più forte per poter essere più pronto a darti una mano, più agile perché i miei piedi che annunciano la pace sui monti possano essere salutati da chi sta a valle.

##### Rit...

Salvami, Signore, dalla presunzione di sapere tutto. Dall'arroganza di chi non ammette dubbi. Dalla durezza di chi non tollera ritardi. Dal rigore di chi non perdona le debolezze. Dall'ipocrisia di chi salva i principi e uccide le persone.

Toccamì il cuore e rendimi trasparente la vita, perché le parole, quando veicolano la tua, non suonino false sulle mie labbra.

### preghiera di s. Francesco

Altissimo e glorioso Dio, illumina le tenebre del cuore mio. Dammi fede dritta, speranza certa e carità perfetta, senno e conoscenza; Signore, fa che io possa sempre servire con gioia i tuoi comandamenti. Amen

### Padre nostro

#### *Tantum Ergo*

### benedizione eucaristica

#### acclamazioni

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo Santo Nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero Uomo.

Benedetto il Nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.

Benedetta la Sua santa e Immacolata Concezione.

Benedetta la Sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il Nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto San Giuseppe, Suo castissimo Sposo.

Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei Suoi Santi.