



ADORAZIONE EUCARISTICA

“Signore, insegnaci a pregare...”

a cura di Suor Chiara Rosamaria O.S.C.

Ti ringraziamo, Signore Gesù,
perché anche oggi ci fai dono
di sostare alla Tua Presenza,
umile, silenziosa, dolcissima:
ci chiami a ‘riposare’ in Te
a deporre nel Tuo Cuore
ogni preoccupazione e affanno,
a riprendere vigore per il cam-
mino di ogni giorno
alimentando alla Tua luce la
lampada della nostra fede.
Tu ci apri la via al Padre,
ci insegni a pregarLo,
ci metti con fiducia sotto il Suo
sguardo di benevolenza e ci gui-
di sicuri



a confidare nella sua Provvidenza senza limiti.
Pregare significa per noi scoprire con Te,
nel Tuo Spirito, il progetto del Padre
per divenire anche noi dono d’amore gratuito,
totale e immediato,
capaci di affascinare con la parola,
di salvare con i segni eucaristici,
di impegnare con la nostra vita numerosi fratelli
che Tu stesso hai affidato a noi
in un disegno divino di redenzione.
Noi ti benediciamo per questo e per tutti i tuoi beni

E ti preghiamo in questa adorazione per questi nostri fratelli e per ciascuno di noi.

Amen.

Silenzio di adorazione

Il Figlio rivelatore del Padre

In ascolto della Parola di Dio...

Dal vangelo secondo Luca (11,1-4)

Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli». Ed egli disse loro: «Quando pregate dite: Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano, e perdonaci i nostri peccati perché anche noi perdoniamo ad ogni nostro debitore, e non ci indurre in tentazione».

Uno degli aspetti della preghiera di Cristo che traspare dal Vangelo è che Gesù non ha esitato a chiedere. Egli proclama persino che lo farà ancora nella sua vita gloriosa: «Io pregherò il Padre, che vi darà un altro Consolatore» (Gv 14, 16).

Certo, il Padre conosce ciò di cui abbiamo bisogno e il moltiplicare le parole è cosa oziosa e pagana, come dice il Signore. Ben altro è il conversare col Padre sui nostri difetti e fragilità, sui nostri desideri e aspirazioni, ossia il rimetterci nella verità di ciò che siamo noi – o di ciò che non siamo – e di ciò che egli è.



Anche quando impetra e supplica, la preghiera non è un «mezzo» e non v'è da chiedersi se essa «serva» o «a che serva». Avanziamo forse tali obiezioni rispetto all'amore o all'amicizia? Ora, la preghiera è *carità in atto*, rientra nell'ordine dei fini, dei valori. Pregare è amare Dio e gli uomini; amarli è pregare. Così Gesù visse la preghiera.

Ed è così che egli ci invita a pregare: con fiducia, senza interruzioni (si cessa

forse d'amare?), nell'intimo o in comunione con altri, con quei gemiti ineffabili suscitati in noi dallo Spirito o con formule prefissate. Egli ci suggerisce di chiedere al Padre lavoratori per la messe, l'acqua viva che sgorga nella vita eterna, la gioia perfetta, lo Spirito Santo.

A richiesta dei discepoli, egli insegna loro la formula della nuova grande preghiera cristiana: *Padre nostro che sei nei cieli*. Il Padre suo è anche nostro e di tutti gli uomini. Dobbiamo credere in questa filiazione divina e cercare come trasmettere al mondo la Buona Novella: come saremo testimoni dell'Amore?

Le prime domande esprimono ciò che fu la ragione di vita di Cristo, il suo cibo: *Sia santificato il tuo nome*, che tu sia, Padre, glorificato, conosciuto e amato come tu sei in verità. *Venga il tuo regno*, il Regno che non è di questo mondo, ma vi si prepara, quel Regno che riunisce Cristo.

Che la tua volontà d'amore universale si compia sulla terra come in cielo.

In seguito, chiediamo per noi stessi il pane di questo giorno: oggi, domani e il giorno escatologico. Chiediamo il perdono dei nostri peccati ed estendiamo agli altri questa concordia, come ogni impulso d'amore. Infine, chiediamo la vittoria sulle tentazioni e sullo spirito del male, sostenuti dall'esempio di Cristo e dalla sua preghiera per noi.

Che la contemplazione assidua e amorosa del Signore in preghiera sia la nostra quotidiana istruzione e la gioia della nostra vita: *Signore, insegnaci a pregare.*

(R. Troisfontaines: «Collectanea cisterciensia»)

Preghiera personale prolungata

Eleviamo ora insieme la nostra preghiera a Dio con le parole del salmista e diciamo:

(dal Salmo 33)

Rit. Ascolta, o Signore, la voce della mia preghiera.

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore,
ascoltino gli umili e si rallegrino. **Rit.**

Celebrate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore e mi ha risposto
e da ogni timore mi ha liberato. **Rit.**

Guardate a lui e sarete raggianti,
non saranno confusi i vostri volti.
Gustate e vedete quanto è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia. **Rit.**

Lo Spirito, Dono del Padre

La Parola del Signore continua ad interpellarci...

(Lc 11, 5-13)

Poi Gesù aggiunse: «Se uno di voi ha un amico e va da lui a mezzanotte a dirgli: Amico, prestami tre pani, perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da mettergli davanti; e se quegli dall'interno gli risponde: Non m'importunare, la porta è già chiusa e i miei bambini sono a letto con me; vi dico che, anche se non si alzerà a darglieli per amicizia, si alzerà a dargliene quanti gliene occorrono almeno per la sua insistenza. Ebbene io vi dico: Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono».

Questi versetti orientano chiaramente la nostra immagine di Dio come Padre verso la nostra esperienza attiva di essere padre e madre e di dare la vita, piuttosto che verso l'esperienza passiva di avere un padre e di ricevere la vita.



Così quando diciamo ABBA, Padre, ci colleghiamo a Dio non come bambini piccoli, ma come adulti che sanno che cosa significhi essere padre o madre, che conoscono i sentimenti dei genitori nei confronti dei figli e apprezzano le attese dei figli.

Quando si è adulti di fronte al padre non si aspetta più nulla da lui, perché si sa che ci ha già dato tutto. Un vero padre ha liberato il figlio; gli ha dato talmente tutto che gli dona di diventare padre a sua volta.

Il Dio di Gesù Cristo è liberatore; pregarlo dicendogli Padre, significa accogliere la buona novella che Dio è nostro Padre: dire a Dio che è nostro Padre e dirlo con il calore, l'intimità, l'amore e il rispetto che gli adulti hanno per il padre. Chiamare Dio 'Padre nostro' significa anche invocarlo con la fiducia profonda che Lui saprà sempre darci non solo "cose buone" ma il Buono per eccellenza, lo Spirito Santo, lo Spirito dei figli adottivi... Ci stupisce infatti la certezza assoluta con cui Gesù afferma che ogni nostra preghiera sarà esaudita. Spesso noi insinuiamo tanti dubbi, tante esitazioni a questo riguardo. Ma Gesù non esita ad affermare semplicemente: "Chi chiede ottiene, chi cerca trova, a chi bussa sarà aperto". ChiediamoGli allora questa semplicità del cuore, unita ad una fede più salda, più limpida, certi che la nostra vita è una storia di salvezza e di amore già pensata dal Signore e che, per attuare i Suoi disegni, Egli dona "lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono".

Silenzio di meditazione e assimilazione della Parola...

Nutriti e illuminati interiormente da quanto Gesù ci ha detto e ricordato, chiediamo con fede, insieme a tutta la Chiesa, il "buon regalo e dono perfetto che viene dall'alto e discende dal Padre della luce" (cf. Giacomo 1,17) e invociamo:

Rit. Donaci il Tuo Spirito; Signore.

Tu che con bontà ci hai suggerito le parole stesse con le quali rivolgerci al Padre, *Rit.*

Tu che ci inviti a santificare nella nostra vita il Suo Nome santo, *Rit.*

Tu che vuoi che cerchiamo sopra ogni cosa il Regno di Dio e la sua giustizia, *Rit.*

Tu che desideri per noi la Tua stessa adesione amorosa alla volontà del Padre, *Rit.*

Tu che ci inviti a fare del Pane celeste il nostro nutrimento quotidiano, *Rit.*

Tu che hai fatto del perdono reciproco la condizione necessaria del perdono che riceviamo da Dio, *Rit.*

Tu che vuoi rafforzarcì e preservarci contro ogni tentazione del Maligno, *Rit.*

Tu che nel “Padre Nostro” ci hai offerto il compendio di tutto il Vangelo, *Rit.*

Tu che muovi i nostri cuori alla fiducia incondizionata nel nostro Padre celeste, *Rit.*

Lo Spirito ci fa riconoscere il Figlio

San Paolo afferma con sicurezza che “nessuno può dire ‘Gesù è Signore’ se non sotto l’azione dello Spirito Santo” (1Cor 12,3) e san Francesco d’Assisi, nella sua fede limpida e disarmante, invita tutti i fedeli a “vedere” la stessa Eucaristia “nello spirito”, cioè a “vedere e credere, secondo lo *spirito* e la divinità, che è veramente il santissimo Corpo e il Sangue del Signore nostro Gesù Cristo”, poiché “come ai santi apostoli si mostrò nella vera carne, così anche ora si mostra a noi nel Pane consacrato. E come essi con gli occhi del loro corpo vedevano soltanto la carne di Lui, ma, contemplandolo con gli occhi dello spirito, credevano che Egli era lo stesso Dio, così anche noi, vedendo pane e vino con gli occhi del corpo, dobbiamo *vedere e credere* ferma-

mente che questo è il *suo Santissimo Corpo e Sangue vivo e vero*” (cf. Ammonizione I, FF 142-144).

Per questo adesso, nello Spirito dei figli invocato e accolto nella profondità dei nostri cuori, fissiamo nuovamente lo sguardo sul Mistero eucaristico che si offre umilmente alla nostra fede, al nostro amore, alla nostra adorazione e concludiamo insieme pregando:

*Spirito Santo che ci unisci a Cristo,
Tu che ci fai conoscere e amare Gesù, donaci di scoprirlo
nella sua Presenza eucaristica.*

*Rivelaci l'immenso amore e la traboccante tenerezza che
si nasconde nel tabernacolo.*

*Facci gustare questa Presenza così povera, così semplice,
ma così ricca di vita.*

*Sotto il velo dell'ostia, mostraci il Cristo del Vangelo, così
potente e generoso.*

*Facci vedere il Buon Pastore che conosce ciascuno di noi,
ci guarda e ci chiama per nome,*

*e ascoltare il Maestro impareggiabile
che ci presenta la sua dottrina e vuole illuminarci su tutte
le cose.*

*Facci toccare il Salvatore, il cui contatto guarisce, trasforma
i corpi e le anime.*

*Facci discernere l'Amico, felice di vivere con noi e di con-
dividere la nostra esistenza umana,
e riconoscere la vittima del Calvario,
che non risparmia nulla del dono di sé per ottenerci perdo-
no e santità.*

*Donaci un attaccamento profondo a Gesù eucaristia;
che al suo desiderio ardente di rimanere in mezzo a noi,
risponda la nostra sollecitudine nell'accoglierlo! Amen.*

Jean Galot