



Adorazione Eucaristica

Gesù ci «dà lo Spirito senza misura» ...

Suor Barbara Anselmi

Mentre viene esposto il Ss.mo Sacramento, si esegue un canto adatto. Segue un tempo congruo di adorazione e preghiera personale.

Guida: *Ti adoriamo e ti benediciamo, Signore Gesù, per il dono della tua Presenza in mezzo a noi. Tu, da questo santo Sacramento, continui a parlare agli uomini e li inviti a percorrere con fiducia il cammino della loro esistenza, spinti solo dal vento dello Spirito.*

Ti adoriamo e ti rendiamo grazie, Signore Gesù, perché parli al nostro cuore. Il tuo Corpo, nostro Cibo per la Vita eterna, è per noi fonte inesauribile di pace e di carità. Ti adoriamo e di rendiamo gloria, Signore Gesù.

(Segue l'adorazione silenziosa)

Preghiamo tutti insieme, a cori alterni:

Il tuo corpo santo, per noi crocifisso, noi lo mangiamo,
il tuo sangue versato per la nostra liberazione, noi lo beviamo.

Che il tuo corpo sia la nostra salvezza,
e il tuo sangue il perdono delle nostre colpe!

Per il fiele che hai bevuto per noi,
risparmiaci dal fiele del peccato!

Per l'aceto che hai bevuto per noi,
dona forza alla nostra debolezza!

Per gli sputi che hai ricevuto per noi,
fa' che la rugiada della tua bontà ci ricopra!
Per la canna che ti ha colpito, aprici il tuo regno!

Per le spine di cui sei stato incoronato,
donaci la corona della vita!

Per il sudario che ti ha avvolto nella tomba,
rivestici della tua invincibile potenza!

Per il sepolcro nuovo in cui sei stato deposto,
rinnova i nostri corpi e le nostre anime!
Per la risurrezione che ti ha richiamato alla vita,
fa' che anche noi torniamo a vivere un giorno, per sempre!

Letto 1:

Lo Spirito Santo è il testimone della Resurrezione di Gesù, e al tempo stesso il Dono del Risorto. Un Dono elargito con abbon-



danza, «senza misura», a condizione però di sottomettersi al Signore, di obbedire al Figlio. Il discepolo nasce, nel Battesimo, dallo Spirito Santo. Qui è ormai bandita ogni paura, ogni nostra scusa si scontra con la potenza stessa di Dio: Egli sa che da soli non possiamo fare nulla, così ci soccorre con il dono della Sua Carità, del Suo Fuoco, della Sua Vita, che è lo Spirito Santo.

Oggi Gesù nell' Eucaristia vuole nuovamente offrirci il

Suo Dono d'amore: chiediamoglielo con fiducia, apriamoci a Lui, alla Sua azione nella nostra anima, custodiamo e amiamo la delicata e forte presenza dello Spirito in noi.

Canto di invocazione allo Spirito Santo o un canto eucaristico.

Letture 2: Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Romani (8, 14-23)

Tutti quelli infatti che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: «Abbà, Padre!». Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio. E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se veramente partecipiamo alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria. Io ritengo, infatti, che le sofferenze del momento presente non sono paragonabili alla gloria futura che dovrà essere rivelata in noi. La creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio; essa infatti è stata sottomessa alla caducità - non per suo volere, ma per volere di colui che l'ha sottomessa - e nutre la speranza di essere lei pure liberata dalla schiavitù della corruzione, per entrare nella libertà della gloria dei figli di Dio. Sappiamo bene infatti che tutta la creazione geme e soffre fino ad oggi nelle doglie del parto; essa non è la sola, ma anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente aspettando l'adozione a figli, la redenzione del nostro corpo.



Preghiamo insieme il salmo 94 (95):

Rit.: Ti adoriamo, Signore nostro Dio.

Venite, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia.
Poiché grande Dio è il Signore,
grande re sopra tutti gli dei.

Nella sua mano sono gli abissi della terra,
sono sue le vette dei monti.
Suo è il mare, egli l'ha fatto,
le sue mani hanno plasmato la terra.

Venite, prostrati adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce.

Ascoltate oggi la sua voce: non indurite il cuore,
come a Meriba, come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri.

Silenzio di adorazione

Letttore 1: Tu, o Signore, sei venuto: donaci la grazia di riconoscerti. Tu, o Signore, hai parlato: donaci la grazia del silenzio per poterti ascoltare.

Tutti: **Tu solo sei santo, Signore, a te la lode e la gloria nei secoli!**

Letttore 2: Concedi a noi di essere liberi dai legami terreni; concedici di ascendere sempre più in alto: la fiamma non tende alla profondità, bensì alle altezze.

Tutti: **Tu solo sei santo, Signore, a te la lode e la gloria nei secoli!**

Letttore 1: Introduci in ogni ora della nostra vita un significato di gloria; in ogni aspetto della nostra esistenza la dolcezza della tua grazia.

Tutti: **Tu solo sei santo, Signore, a te la lode e la gloria nei secoli!**

Letttore 2: Irrompi nel cuore, irradia nella coscienza, illumina la mente, così che possiamo interamente aderire a te e non essere separati in eterno.

Tutti: **Tu solo sei santo, Signore, a te la lode e la gloria nei secoli!**

Silenzio

Guida: Grazie allo Spirito Santo, la vita cristiana, fin d'ora su questa terra, è una partecipazione alla morte e alla Risurrezione di Cristo: *Con lui infatti siete stati sepolti insieme nel Battesimo, in lui siete stati anche risuscitati per la fede nella potenza di Dio, che lo ha risuscitato dai morti ... Se siete risorti con Cristo, cer-*

cate le cose di lassù, dove si trova Cristo assiso alla destra di Dio (Col 2, 12; 3,1).

Letto **1:** I credenti, uniti a Cristo mediante il Battesimo, partecipano già realmente alla vita celeste di Cristo risorto, ma questa vita rimane «nascosta con Cristo in Dio» (Col 3,3). «Con lui, [Dio]ci ha anche risuscitati e ci ha fatti sedere nei cieli, in Cristo Gesù» (Ef 2, 6).

Nutriti del suo Corpo nell'Eucaristia, apparteniamo già al Corpo di Cristo. Quando risusciteremo nell'ultimo giorno saremo anche noi «manifestati con lui nella gloria» (Col 3, 4).

Letto **2:** Nell'attesa di quel giorno, il corpo e l'anima del credente già partecipano alla dignità di essere «in Cristo»; di qui l'esigenza di rispetto verso il proprio corpo, ma anche verso quello degli altri, particolarmente quando soffre: *Il corpo è per il Signore e il Signore è per il corpo. Dio poi che ha risuscitato il*



Signore, risusciterà anche noi con la sua potenza. Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo? .. Non appartenete a voi stessi ... Glorificate dunque Dio nel vostro corpo (1 Cor 6, 13-15. 19-20). (CCC, nn. 1002-10(4).

Canto di adorazione, poi silenzio

Letttore 1: Dall'Imitazione di Cristo, XXXI

O Dio, dammi vigore, con la grazia dello Spirito Santo; fa' che la mia forza interiore s'accresca; fa' che il mio cuore si liberi da ogni vano, angoscioso tormento, senza lasciarsi allettare da vari desideri di cosa alcuna, di poco prezzo o preziosa; fa' che io guardi tutte le cose come passeggiere, e me con esse, parimenti passeggero, poiché nulla resta fermo, sotto il sole, qui dove tutto è «vanità e afflizione di spirito» (Qo 1, 14).

Quanto è saggio chi ragiona così. Dammi, o Signore, la celeste sapienza; così che io apprenda a cercare te e a trovare te, sopra ogni cosa; apprenda a gustare e ad amare te, sopra ogni cosa; apprenda a considerare tutto il resto per quello che è, secondo il posto assegnatogli dalla sapienza.

Dammi la prudenza, per saper allontanare chi mi lusinga; dammi la pazienza, per sopportare chi mi contrasta. Perché qui è grande la saggezza, nel non lasciarsi smuovere da ogni vuota parola e nel non prestare orecchio alla sirena che perfidamente ci invita.

Cominciata in tal modo la strada, si procede in essa con sicurezza.

Mentre l'assemblea canta un canone allo Spirito Santo, alcuni lettori intercalano i seguenti brani, tratti dal Catechismo della Chiesa Cattolica:

«Dio è Amore» e l'Amore è il primo dono, quello che contiene tutti gli altri. Questo amore, Dio «l'ha riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato donato» (Rm 5, 5).

Poiché noi siamo morti, o, almeno, feriti per il peccato, il primo effetto del dono dell'Amore è la remissione dei nostri peccati. È «la comunione dello Spirito Santo » che nella Chiesa ridona ai battezzati la somiglianza divina perduta a causa del peccato.

Egli dona allora la «caparra» o le « primizie» della nostra eredità; la vita stessa della Trinità Santa che consiste nell' amare come egli ci ha amati. Questo amore è il principio della vita nuova in Cristo, resa possibile dal fatto che abbiamo «forza dallo Spirito Santo» (At 1, 8).

È per questa potenza dello Spirito che i figli di Dio possono portare frutto. Colui che ci ha innestati sulla vera Vite, farà sì che portiamo «il frutto dello Spirito [che] è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé ». «Lo Spirito è la nostra vita»: quanto più rinunciamo a noi stessi, tanto più «camminiamo secondo lo Spirito» (Gal 5, 25).

«Cristo è morto per noi per amore. Perciò quando facciamo memoria della sua morte, durante il sacrificio [della Messa], invochiamo la venuta dello Spirito Santo quale dono di amore. La nostra preghiera chiede quello stesso amore per cui Cristo si è degnato di essere crocifisso per noi. Anche noi, mediante la grazia dello Spirito Santo, possiamo essere crocifissi



al mondo e il mondo a noi.,
Avendo ricevuto il dono dell'
amore, moriamo al peccato e
viviamo per Dio» (S. Fulgen-
zio di Ruspe)

Guida: Siamo nati per cono-
scere, amare e servire il
Signore. Solo la fedeltà a que-
sta fondamentale vocazione
può darci la pace. Preghiamo
il Signore Gesù che «dà Spi-
rito senza misura», per essere
degni della nostra chiamata:

Tutti: *Illumina la nostra vita,
Signore.*

Perché la Chiesa, fortificata
dalla continua presenza del
Signore, non tema la potenza
del male, ma annunzi fiduciosa
a tutti gli uomini il Vangelo
di misericordia e di salvezza,
preghiamo.

Per Papa Francesco, perché
il Signore lo sostenga in ogni
sua necessità, lo conforti, lo
illumini con il suo Spirito, e gli
doni la gioia della piena comu-
nione di tutti i Pastori della
Chiesa con lui, *preghiamo.*

Perché la carità operosa renda visibile la nostra fede, come lampada che illumina tutta la nostra casa e irradia nel mondo intero, *preghiamo*.

Per la pace nel mondo, in particolare nella Terra Santa, perché lì dove nacque e visse il Principe della Pace possano ristabilirsi l'armonia e la convivenza serena tra diversi popoli e culture, *preghiamo*.

Perché ci sia data la sapienza del cuore, al fine di comprendere e soccorrere i poveri, gli anziani, i sofferenti, gli emarginati, facendo loro sperimentare nel concreto la misericordia del Padre, *preghiamo*.

Perché quanti gratuitamente hanno ricevuto la chiamata di Cristo, gratuitamente si rendano disponibili per il servizio e l'edificazione del popolo di Dio, *preghiamo*.

Perché i battezzati che hanno responsabilità sociali diano prova della maturità della loro fede, del senso vivo della giustizia e della solidarietà fraterna, *preghiamo*.

(Seguono intenzioni spontanee) ...

Guida: Esaudisci, o Padre, le nostre preghiere e donaci il tuo Spirito buono come pegno sicuro di un mondo rinnovato nella Pasqua del tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Tutti: Amen.

Canto e adorazione silenziosa.

Letture 1: Da un'omelia di S. Giovanni Crisostomo
(*In Matth.* 43, 5)

Iniziamo, dunque, una vita nuova. Facciamo della

terra cielo e così mostreremo a coloro che non credono di quali grandi beni essi son privi. Quando infatti vedranno la nostra vita e la nostra comunità bella e armoniosa, essi avranno la visione stessa del regno dei cieli. Quando ci vedranno modesti, senz'ira, puri di ogni cattivo desiderio, privi d'invidia, esenti d'avarizia, e attivi in tutte le virtù, diranno: Se i cristiani sono angeli in questa vita, che cosa saranno dopo la morte? Se qui, dove sono pellegrini, risplendono in tal modo, che diverranno quando giungeranno alla loro patria? E così anche i pagani diverranno migliori e la predicazione della religione si diffonderà non meno che al tempo degli apostoli. Dodici uomini poterono allora convertire città e regioni intere: se tutti noi faremo della perfezione della nostra vita un insegnamento, pensate fin dove potrà diffondersi la nostra religione. Un pagano, infatti, non è così attratto dal vedere un morto che risuscita quanto dal contemplare un uomo che vive virtuosamente. Di fronte a quel prodigio rimarrà, sì, sorpreso, ma la vita virtuosa di un cristiano gli porterà vantaggio. Il prodigio avviene e passa, ma la vita cristiana resta, e continuamente edifica e fa crescere la sua anima. *(pausa)*

Lettore 2: Vigiliamo dunque su noi stessi per avvantaggiare anche gli altri. Non vi dico niente di troppo duro e pesante. Non vi proibisco di sposarvi, non vi ordino di abbandonare le città e di lasciare gli impegni politici e civili. No, rimanendo dove ora vivete e nelle funzioni attualmente esercitate, mettete in atto la virtù. A dire il vero io preferirei che per la perfezione della

loro vita brillassero coloro che vivono nella città, piuttosto che quelli che si sono ritirati a vivere sulle montagne. Per qual motivo? Perché da questo fatto potrebbe derivare un grande vantaggio. “Nessuno”, infatti, “accende una lampada per metterla sotto il maggio” (Mt 5, 15). Per questo io voglio che tutte le lampade siano sopra il candelabro, in modo che si diffonda una grande luce. Accendiamo, dunque, questo fuoco e facciamo che quanti si trovano seduti nelle tenebre siano liberati dall’ errore. (*Pausa*)

Letto 1: E tu non venire a dirmi: Ho impegni, moglie e figli; devo occuparmi della casa, e non posso fare ciò che tu dici. Io ti assicuro che se tu fossi libero da tutti questi impegni, ma rimanessi nella stessa apatia in cui ora giaci, tutto ugualmente svanirebbe. Se al contrario, pur con questi impegni, tu fossi pieno di fervore, riusciresti a praticare la virtù. Una sola cosa è richiesta: la disposizione di un’ anima generosa. Allora né l’ età, né la miseria, né la ricchezza, né la mole degli affari e delle occupazioni, né qualunque altra cosa vi impedirà di essere virtuosi. E in verità si son visti vecchi e giovani, coniugati e padri di famiglia, operai, artigiani, professionisti e soldati che hanno messo in pratica i comandi di Dio. Daniele, infatti, era giovane, Giuseppe era schiavo, Aquila esercitava un lavoro manuale, Lidia, venditrice di porpora, dirigeva un laboratorio, uno era carceriere, un altro un centurione, come Cornelio; uno era quasi sempre ammalato, come Timoteo, e un altro ancora era uno schiavo fuggiasco, come Onesimo. E tuttavia, queste diverse condizioni non furono di osta-

colo a nessuno di essi; anzi, tutti rifulsero per la santità della loro vita: uomini e donne, giovani e vecchi, schiavi e liberi, soldati e privati cittadini.

Letture 2: Non adduciamo dunque vani pretesti, ma cerchiamo di avere la più decisa e ferma volontà. Qualunque sia il nostro stato e le nostre condizioni sociali, disponiamoci con tutto il nostro essere a praticare la virtù e così otterremo un giorno i beni celesti, per la grazia e l'amore di nostro Signore Gesù Cristo.

Guida: Dire "Padre nostro che sei nei cieli" ci ricorda che Dio è vicino e Signore, creatore e Padre. La consa-

pevolezza che il creatore del mondo è un Padre, ci permette di vedere in ogni cosa e in ogni evento un dono gratuito da condividere con i fratelli. Con il cuore aperto alla fiducia, come figli che si rivolgono al Padre e come discepoli che autenticamente "cercano prima il regno di Dio e la sua giustizia", preghiamo con le parole che Gesù ci ha insegnato: *Padre nostro... (cantato)*

Segue la reposizione del Ss.mo Sacramento secondo il rituale. Si conclude con un canto di ringraziamento e lode.

