



Adorazione Eucaristica

**“Ha sete di Te, Signore,
l’anima mia”**

Suor Barbara Anselmi

Canto di esposizione

Tutti: Noi ti adoriamo Gesù
nel segno del pane consacrato,
nel pane che dà la vita al mondo,
nel pane del servizio e dell’amore oblativo,
nel pane del sacrificio puro e totale.
Noi ti adoriamo Gesù
nel pane della resurrezione e del perdono,
nel pane come presenza di pace sicura,
nel pane elevato sul mondo come salvezza,
nel pane di comunione e di fraternità.
Noi ti adoriamo Gesù
nel pane che viene spezzato
per la liberazione dell’uomo,
nel pane che toglie il peccato del mondo,
nel pane che vince il dolore e la morte,
nel pane che nutre il ricco e il povero.
Noi ti adoriamo Gesù
nel pane che santifica e rigenera,
nel pane esposto per la nostra contemplazione,
nel pane che continua la tua incarnazione,
nel pane che fa della nostra vita una perenne Eucaristia.

Silenzio

Guida: «Adorare è amare, consegnarsi, unirsi all'Amato. L'adorazione ... diventa unione. Dio non è più soltanto di fronte a noi, come il Totalmente Altro. È dentro di noi, e noi siamo in Lui. La sua dinamica ci penetra e da noi vuole propagarsi agli altri e estendersi a tutto il mondo, perché il suo amore diventi realmente la misura dominante del mondo. ... La parola latina per adorazione è ad-oratio – contatto bocca a bocca, bacio, abbraccio e quindi in fondo amore. La sottomissione diventa unione, perché colui al quale ci sottomettiamo è Amore. Così sottomissione acquista un senso, perché non ci impone cose estranee, ma ci libera in funzione della più intima verità del nostro essere». (Benedetto XVI)



Tutti: Signore, Dio di Abramo, di Isacco e di Giacobbe, Dio di Mosè e del popolo che hai liberato dall'Egitto, tu sei colui che c'è, presente nelle vicende e nelle situazioni degli uomini, sei il Dio vivo e amico che offre liberazione e futuro.

Donaci di ripercorrere con spirito di pellegrini gli itinerari dell'Esodo.

Aprici gli occhi e il cuore affinché possiamo accogliere la tua presenza misteriosa, silenziosa e reale.

Fa' che da questo cammino risulti rinvigorita in noi la fede e la convinzione che ciò che è accaduto un tempo, accade ancora.



Tu sei sempre con noi; ci liberi da ogni schiavitù e ci fai camminare, ci educi e ci porti a quei traguardi, che tu solo conosci. Là ti contempleremo faccia a faccia e vivremo con te per sempre. Amen.

(Angelo Casati)

Letture 1: Dal Vangelo di San Giovanni (Gv 4, 5-15)

Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: ⁶qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. ⁷Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». ⁸I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. ⁹Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. ¹⁰Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!», tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». ¹¹Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? ¹²Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». ¹³Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ¹⁴ma chi berrà dell'acqua

che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». ¹⁵«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua».

Silenzio

Mentre l'assemblea canta "Jesus remember me" (di Taizé) o un altro canone adatto, vengono letti i seguenti brani del Catechismo della Chiesa Cattolica, lasciando un po' di tempo tra un brano e l'altro.

Letttore 1: «Se tu conoscessi il dono di Dio!» (Gv 4, 10). La meraviglia della preghiera si rivela proprio là, presso i pozzi dove andiamo a cercare la nostra acqua: là Cristo viene ad incontrare ogni essere umano; egli ci cerca per primo ed è lui che ci chiede da bere. Gesù ha sete; la sua domanda sale dalle profondità di Dio che ci desidera. Che lo sappiamo o no, la preghiera è l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di Lui. (CCC, n. 2560)

Letttore 2: «Tu gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva» (Gv 4, 10). La nostra preghiera di domanda è paradossalmente una risposta. Risposta al lamento del Dio vivente: «Essi hanno abbandonato me, sorgente d'acqua viva, per scavarsi cisterne, cisterne screpolate» (Ger 2, 13), risposta di fede alla promessa gratuita della salvezza, risposta d'amore alla sete del Figlio unigenito. (CCC, n. 2561)

Letttore 3: È il cuore che prega. Se esso è lontano da Dio, l'espressione della preghiera è vana.

Il cuore è la dimora dove sto, dove abito. È il nostro centro nascosto, irraggiungibile dalla nostra ragione e dagli altri; solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo. È il luogo della decisione, che sta nel più profondo delle nostre facoltà psichiche. È il luogo della verità, là dove scegliamo la vita o la morte. È il luogo dell'incontro, poiché, ad immagine di Dio, viviamo in relazione: è il luogo dell'Alleanza. (CC C, nn. 2562-2563)

Letto 4: Nella Nuova Alleanza la preghiera è la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo.

Si entra nella preghiera come si entra nella Liturgia: per la porta stretta della fede. Attraverso i segni della sua Presenza, è il Volto del Signore che cerchiamo e desideriamo, è la sua Parola che vogliamo ascoltare e custodire. (CCC, nn. 2565. 2656)

Silenzio

Tutti: Tu sei il mio Dio e io ti cerco

Letto 1: Alla fine del giorno, Dio ti chiamo. Aiutami a pregare e a raccogliere i miei pensieri su di te; da solo non sono capace.

Tutti: Tu sei il mio Dio e io ti cerco

Letto 2: C'è buio in me, in te invece c'è luce; sono solo, ma tu non mi abbandoni; non ho coraggio, ma tu mi sei d'aiuto; sono inquieto, ma in te c'è la pace.

Tutti: Tu sei il mio Dio e io ti cerco

Letttore 1: C'è amarezza in me, in te pazienza; non capisco le tue vie, ma tu sai qual è la mia strada. Ti prego: guidami sulle tue vie.

Tutti: Tu sei il mio Dio e io ti cerco

Letttore 2: Padre del cielo, siano lode e grazie a te per questo giorno che ho vissuto. Perdona i miei errori, e accogli come una preghiera il bene che ho fatto.

Tutti: Tu sei il mio Dio e io ti cerco

Letttore 1: Signore, qualunque cosa sia successa in questo giorno il tuo nome sia lodato!

Tutti: Tu sei il mio Dio e io ti cerco

Durante un congruo tempo di silenzio, ciascuno può leggere per conto proprio il seguente brano:

Dalla lettera della Beata Elisabetta della Trinità alla Signora Angés

Carissima signora e sorella, ho tanto gradito i suoi auguri e la ringrazio delle preghiere che ha fatto per la sua piccola amica del Carmelo ... Per quanto riguarda il morale, non si lasci mai abbattere dal pensiero delle sue miserie. Il grande san Paolo dice: "Dove abbonda il



peccato, sovrabbonda la grazia”. Mi sembra che l’anima più debole, perfino la più colpevole, sia quella che ha più margine di speranza e l’atto, che essa compie di dimenticarsi e gettarsi nelle braccia di Dio, lo glorifichi e lo riempia di gioia più che tutti i ripiegamenti su se stessa ed ogni altro tentativo di scrutare le proprie infermità. Essa infatti possiede e porta in se stessa un Salvatore che la vuole purificare ad ogni momento. Ricordi la bella pagina del Vangelo dove Gesù dice al Padre che “gli ha dato potere sopra ogni carne al fine di comunicarle la vita eterna”. Ecco quello che vuole compiere in lei. Vuole in ogni momento che esca da se stessa e abbandoni ogni preoccupazione per ritirarsi in quella solitudine che egli si è scelto nel fondo del suo cuore. È sempre là, anche se lei non lo sente. L’aspetta e vuole stabilire con lei “un mirabile commercio”, come cantiamo nella bella liturgia, un’intimità di Sposo e sposa. Le sue infermità, le sue mancanze, tutto ciò che la turba, è lui stesso, mediante questo contatto continuo, che vuole eliminarle dalla sua anima. Non ha forse detto: “Non sono venuto per giudicare, ma per salvare?” Nulla deve sembrarle un ostacolo per andare a lui. Non dia troppa importanza al fatto di essere infiammata o scoraggiata. Passare da uno stato all’altro, è la legge dell’esilio. Quello che conta è che lui non cambi mai, che nella sua bontà è sempre piegato su di lei per unirla stabilmente a sé. (...).

Guida: “A tutti i cercatori del tuo volto, mostrati, Signore; a tutti i pellegrini dell’assoluto, vieni incontro, Signore; con quanti si mettono in cammino e non sanno dove andare cammina, Signore; affiancati e cammina con

tutti i disperati sulle strade di Emmaus; e non offenderti se essi non sanno che sei tu ad andare con loro, tu che li rendi inquieti e incendi i loro cuori; non sanno che ti portano dentro: con loro fermati poiché si fa sera e la notte è buia e lunga, Signore.”

(*Davide Maria Turolto*)

Si esegue un canto adatto, poi a cori alterni preghiamo il salmo 63:

O Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia,
desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.
Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.

Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.
Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene.

Letto 3: “È bella l'intimità dell'adorazione. È bello

intrattenersi con Lui e, chinati sul suo petto come il discepolo prediletto (cfr Gv 13,25), essere toccati dall'amore infinito del suo cuore. Se il cristianesimo deve distinguersi, nel nostro tempo, soprattutto per l'«arte della preghiera», come non sentire un rinnovato bisogno di trattenersi a lungo, in spirituale conversazione, in adorazione silenziosa, in atteggiamento di amore, davanti a Cristo presente nel Santissimo Sacramento? Quante volte, miei cari fratelli e sorelle, ho fatto questa esperienza e ne ho tratto forza, consolazione, sostegno!”

(S. Giovanni Paolo II)

Silenzio

Lettore 1: Se tu bevi quel vino che Dio stesso ti offre, sei nella gioia. Non è detto che tale gioia sia sempre facile, senza lacrime e dolore, ma è gioia! Ti può capitare di bere quel vino della volontà di Dio sotto i colpi della contraddizione e dell'amarrezza, ma senti la gioia. Dio è gioia, anche se sei crocifisso. Dio è gioia, anche se muori. Dio è gioia sempre, perché sa trasformare l'acqua della nostra povertà nel vino della Risurrezione. Nulla resiste a questo potere trasformante, a questa infinita capacità di rinnovare le cose, a questa perenne novità dei cieli nuovi e della terra nuova.

Lettore 2: Per noi basta credere, sperare e amare, e il miracolo si compie sempre. E la gioia è la riconoscente risposta. Sì, il discepolo di Gesù deve vivere nella gioia, deve diffondere gioia, ubriacarsi di gioia! E una cosa ancora mi ricorda quel vino dato con tanta abbondanza da Gesù: l'estrema uguaglianza del popolo di Dio. Il vino del regno era bevuto da tutti,

senza distinzione, rallegrava tutti, e, gratuitamente, a tutti era donato. L'ultimo poteva attingere come il primo; la realtà divina era di tutti, la profezia era di tutti, la santità era di tutti, il sacerdozio era di tutti. La Chiesa, che beveva di quel vino, era una Chiesa universale: non c'era più giudeo né greco, né schiavo né libero, né uomo né donna... (Gal 3,28 - Col 3,11). Ognuno poteva profetare perché lo spirito di quel vino lo invadeva. Ognuno doveva essere santo perché era santo chi l'aveva dissetato!

Guida: “Chi crede, vede; vede con una luce che illumina tutto il percorso della strada, perché viene a noi da Cristo risorto, stella mattutina che non tramonta”. Così ci rassicurava Papa Francesco, e con questa certezza preghiamo ora il Padre con le parole stesse che Gesù ci ha insegnato: *Padre nostro*....

Si conclude con la benedizione eucaristica e un canto di reposizione.



Rinnova la Quota Associativa

Italia € 20,00

Estero € 25,00