



## Adorazione Eucaristica

**“Restate qui e vegliate con me”**

**Fra' Giuseppe Maria Antonino  
Ofm. Capp.**

### **Canto eucaristico di esposizione (a scelta)**

#### **Preghiera iniziale (tutti insieme)**

*O Gesù, che hai voluto stabilire in mezzo a noi la tua presenza di amore e di pace, noi ti ringraziamo e ti adoriamo. Tu, che «sei venuto nel mondo ad annunciare la pace e ad unificare i popoli, abbattendo i muri di divisione e di inimicizia», fa' che diventiamo operatori di pace. Donaci la forza e la costanza di fare generosamente la nostra parte per offrire a tutti giustizia e carità e così iniziare un mondo migliore, dove regni la tua pace. Concedici di non restare passivi di fronte ai mali e alle ingiustizie che vediamo: rendici umili e forti, coerenti e attivi per vincere il male con il bene e con l'amore. Allontana, o Signore, da tutti i popoli i flagelli della guerra e della fame, e dona a noi e a tutti gli uomini quella pace che il mondo non può dare. Tu solo infatti «sei la nostra pace», perché tu hai distrutto con la tua morte in croce ogni ingiustizia e hai rappacificato gli uomini con Dio.*

#### **Pausa di silenziosa preghiera e adorazione**

## ***Lettura biblica***

### **Dalla lettera di San Paolo apostolo agli Efesini 2,12-22**

Fratelli, ricordatevi che in quel tempo eravate senza Cristo, esclusi dalla cittadinanza d'Israele, estranei ai patti della promessa, senza speranza e senza Dio in questo mondo. Ora invece, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate i lontani siete diventati i vicini grazie al sangue di Cristo.

Egli infatti è la nostra pace, colui che ha fatto dei due un popolo solo, abbattendo il muro di separazione che era framezzo, cioè l'inimicizia, annullando, per mezzo della sua carne, la legge fatta di prescrizioni e di decreti, per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo, facendo la pace, e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo, per mezzo della croce, distruggendo in se stesso l'inimicizia. Egli è venuto perciò ad annunziare pace a voi che eravate lontani e pace a coloro che erano vicini. Per mezzo di lui possiamo presentarci, gli uni e gli altri, al Padre in un solo Spirito.

## ***Breve pausa di silenzio***

### **Preghiera dalla liturgia mozarabica**

*Signore, Dio onnipotente, Gesù Cristo, re della gloria, tu sei la vera pace, la carità eterna. Tu sull'altare della croce hai offerto te stesso come vittima di riconciliazione e di pace. Tu su questo altare ti doni a noi come cibo santo di vita eterna e ci unisci nel vincolo immortale della tua carità. Rischiarala, te ne preghiamo, con la luce della tua pace, le nostre anime e i loro segreti, purifica la no-*

*stra coscienza con la dolcezza del tuo amore; concedici di essere uomini di pace; di sapere attendere te, principe della pace; di essere protetti e custoditi incessantemente da te, contro i pericoli di questo mondo. Protetti dalla tua benevolenza, fa' che ricerchiamo la pace con tutte le forze del nostro cuore; così potremo essere accolti nella gioia eterna, quando tu verrai per ricompensare quelli che ti sono stati fedeli e che tu hai nutrito con il tuo corpo e sangue. Amen*

## **Canto**

### **Al Getsemani (Mt 26, 36-46)**

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsemani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E presi con sé Pietro e i due figli di Zebedèo, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». E avanzatosi un poco, si prostrò con la faccia a terra e pregava dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me? Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». E di nuovo, allontanatosi, pregava dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare da me senza che io lo beva, sia fatta la tua volontà». E tornato di nuovo trovò i suoi che dormivano, perché gli occhi loro si erano appesantiti. E lasciati, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta,

ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite ormai e riposare! Ecco, è giunta l'ora nella quale il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo; ecco, colui che mi tradisce si avvicina».

## Pausa di silenzio

### Riflessione

Gesù chiede ai discepoli che “restino” e che “veglino”.

**Restare:** non andare altrove, non fuggire, restare dentro al peso di quella tristezza che Gesù chiede di portare, affrontare con Lui.

**Vegliare:** essere vigili, consapevoli del momento presente, attenti a cogliere ciò che accade, che si muove in loro. Per poter restare è necessario vegliare.

Nel tempo della prova la reazione più spontanea è quella di sottrarsi; quando vanno male le cose, quanti presunti amici spariscono! Scappare, distrarci, dormire: tanti modi per non esserci, non sostenere il peso dell'angoscia dell'altro, il peso del fallimento, della sconfitta.

Vegliare è necessario per cogliere, accogliere e gestire i sentimenti di fuga.

Gesù trova i discepoli addormentati. I discepoli non reggono il momento e si rifugiano nel sonno. Non colgono il dramma che sta per compiersi; è incomprensibile quella richiesta del Signore, così come erano incomprensibili i suoi preannunci della passione. La stanchezza della giornata ha il sopravvento; non colgono l'urgenza che chiede di superare questa loro esigenza. Gesù vive la solitudine

radicale dell'incomprensione, della lontananza affettiva ed effettiva dei suoi discepoli, estranei a ciò che Lui sta vivendo.

Questa distanza è preannuncio della loro fuga, del rinnegamento, del tradimento.

**Vegliate e pregate.** La tentazione preme alle porte della coscienza, si insinua nei sentimenti; è necessario lo sforzo di tenere desta la coscienza là dove siamo artefici delle nostre scelte, con libertà, responsabilità, per non lasciarci risucchiare da reazioni che sfuggono alla consapevolezza e alla volontà, trascinati da forze oscure presenti nel nostro intimo: passioni, emozioni cieche.

**Lo spirito è pronto, ma la carne è debole:** sono le due “anime” che portiamo dentro. La rinuncia alla lotta comporta inevitabilmente l'abbandono alle forze della “carne”, al dominio di quelle forze che ci portano a chiuderci, arrenderci, lasciare campo libero a qualcosa di più facile, immediato, più a portata di mano, e avviene quando mettiamo in gioco soltanto le nostre energie personali, ripiegati, chiusi, paghi di restare a galla, sopravvivere.

## Pausa di silenzio

### Preghiera a Cristo crocifisso (corale)

Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo,  
perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.  
Tu, sul legno della Croce, hai dato la tua vita



per liberarci dal peccato e dalla morte.  
Tu ti sei caricato delle nostre sofferenze  
perché noi fossimo liberati  
ed ogni nostra situazione  
fosse aperta alla speranza.

Tu, buon pastore, hai riunito in una sola famiglia,  
noi tutti che eravamo sperduti come un gregge,  
perché ti seguiamo come discepoli.

Tu hai vinto il peccato e la morte,  
per la tua passione sei stato glorificato,  
per la tua fedeltà tutti siamo stati salvati.

Amen

## Adorazione silenziosa

**Canto:** Tantum ergo Sacramentum, veneremur cernui.  
Et antiquum documentum novo cedat ritui. Praestet fides  
supplementum sensuum defectui. Genitori Genitoque laus  
et jubilatio, salus, honor, virtus quoque, sit et benedictio.  
Procedenti ab utroque compar sit laudatio. Amen.

**Guida:** *Preghiamo.* Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo corpo e del tuo sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

## Benedizione Eucaristica

### Acclamazioni

### Canto finale