



1

ADORAZIONE EUCARISTICA

LA PREGHIERA: IL RESPIRO DELLA FEDE

Signore insegnaci a pregare.

INTRODUZIONE

Nel cammino di avvicinamento al Giubileo del 2025, Papa Francesco desidera che questo anno 2024 sia dedicato alla preghiera, invitando tutta la Chiesa a un tempo di grande impegno, in preparazione dell'Apertura della Porta Santa. La celebrazione di un Anno Santo, che trova la sua origine più remota nella tradizione ebraica del giubileo (yobel) come tempo di perdono e riconciliazione, rappresenta, a partire dal 1300 un'occasione speciale per meditare sul grande dono della misericordia divina che sempre ci attende e sull'importanza della conversione interiore, necessari per poter vivere i doni spirituali profusi ai pellegrini durante l'Anno Santo.

(Insegnaci a pregare – Sussidio Anno della Preghiera pag. 7)

Canto di invocazione allo Spirito Santo: Santo Spirito

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzGxSIKshcgfjPXqjWQdnXKkccJM?projector=1>

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

G. Il Dio della speranza accompagna il nostro cammino.

T. **Benedetto nei secoli il Signore.**

G. L'adorazione è un atto di umiltà e reverenza davanti alla grandezza di Dio. Il Papa, nelle sue riflessioni, ci ricorda spesso che nell'adorazione riconosciamo la sovranità di Dio e la nostra totale dipendenza da Lui. Questa forma di preghiera ci apre a un più profondo senso di meraviglia e stupore di fronte all'onnipotenza e alla bontà di Dio, rafforzando la nostra fede e la nostra fiducia in Lui. Si distingue per essere un atto di riconoscimento della maestà di Dio, non solo come Creatore ma anche come Fonte Viva di amore e di misericordia infiniti. Nell'adorazione, il cristiano è chiamato a mostrarsi a Dio con cuore puro e umile, riconoscendo la propria limitatezza di fronte all'immensità divina. Questo tipo di preghiera non richiede richieste o suppliche, ma è un'espressione pura dell'anima che si rivolge a Dio in gratitudine e reverenza, come davanti al Mistero Increato. (Insegnaci a pregare – Sussidio Anno della preghiera pag. 18)

Canto eucaristico ed esposizione: Adoro Te <https://www.youtube.com/watch?v=ghc57X56xs8>

Pausa di silenzio

DAL SALMO 15

G. Questo salmo, ci offre il movimento dell'animo di un credente, completamente pervaso dalla presenza di Dio, che lo abita, gli dona l'intelligenza delle cose e la forza di guardare al futuro affidandosi a Lui.

(a cori alterni)

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.
Ho detto al Signore: «Il mio Signore sei tu».
Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:
nelle tue mani è la mia vita.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;
anche di notte il mio animo mi istruisce.
Io pongo sempre davanti a me il Signore,
sta alla mia destra, non potrò vacillare.

Per questo gioisce il mio cuore
ed esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro,
perché non abbandonerai la mia vita negli inferi,
né lascerai che il tuo fedele veda la fossa.

Mi indicherai il sentiero della vita,
gioia piena alla tua presenza,
dolcezza senza fine alla tua destra.

In silenzio, rileggo personalmente con calma il Salmo; posso soffermarmi su una parola o un versetto che sento risuonare in modo particolare.

Pausa di silenzio

L1 – Dalle Catechesi del Papa sulla preghiera

“La preghiera appartiene a tutti: agli uomini di ogni religione, e probabilmente anche a quelli che non ne professano alcuna. La preghiera nasce nel segreto di noi stessi, in quel luogo interiore che spesso gli autori spirituali chiamano “cuore”. A pregare, dunque, in noi non è qualcosa di periferico, non è qualche nostra facoltà secondaria e marginale, ma è il mistero più intimo di noi stessi. È questo mistero che prega. Le emozioni pregano, ma non si può dire che la preghiera sia solo emozione. L’intelligenza prega, ma pregare non è solo un atto intellettuale. Il corpo prega, ma si può parlare con Dio anche nella più grave invalidità. È dunque tutto l’uomo che prega, se prega il suo “cuore”. La preghiera è uno slancio, è un’invocazione che va oltre noi stessi: qualcosa che nasce nell’intimo della nostra persona e si protende, perché avverte la nostalgia di un incontro. Quella nostalgia che è più di un bisogno, più di una necessità: è una strada... La preghiera del cristiano entra in relazione con il Dio dal volto tenerissimo, che non vuole incutere alcuna paura agli uomini. Questa è la prima caratteristica della preghiera cristiana. Se gli uomini erano da sempre abituati ad avvicinarsi a Dio un po’ intimiditi, un po’ spaventati da questo mistero affascinante e tremendo, se si erano abituati a venerarlo con un atteggiamento servile, simile a quello di un suddito che non vuole mancare di rispetto al suo signore, i cristiani si rivolgono invece a Lui osando chiamarlo in modo confidente con il nome di “Padre”. Anzi, Gesù usa l’altra parola: “papà”.

L2. Dal Vangelo secondo Luca (11,1-14)

Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito, uno dei suoi 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 perdona a noi i nostri peccati,
anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore, e non abbandonarci alla tentazione".

Pausa di silenzio

Nel silenzio, leggo e rileggo il brano. Mi fermo dove una parola mi colpisce, senza la fretta di andare avanti. E mi chiedo:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- <i>Leggendo questo brano del Vangelo, quali caratteristiche del volto di Dio ho incontrato?</i>- <i>Che cosa dice questo Dio alla mia vita?</i> |
|--|

Canto: Tempo di ricominciare (Gen Verde) <https://www.youtube.com/watch?v=ghc57X56xs8>

L3. Diceva don Bosco:

- *“Occorre chiedere a Dio la grazia di pregare. Occorre chiedere con perseveranza e con umiltà. Occorre capire che il voler pregare è già pregare”.*

Cioè, l'essenziale della preghiera è la volontà. Quando il nostro essere profondo si volge verso Dio e si abbandona a Lui liberamente e volutamente, allora scaturisce la preghiera vera, anche se la nostra sensibilità è inerte, anche se la nostra riflessione è povera, anche se la nostra attenzione è involontariamente distratta.

- *“Don Bosco diceva che Dio è dentro di noi”.*

E' lì che ci dà appuntamento e che ci attende durante la giornata, oltre che nella chiesa. Dio dentro di noi non è un Dio silenzioso; egli parla. Ma per ascoltarlo bisogna fare silenzio. La preghiera consiste appunto nel pensare a Dio, nel parlargli dolcemente, nel presentargli, perché la benedica, tutte le persone che noi incontreremo durante il giorno.

L4. Condizioni per la preghiera

“La nostra preghiera deve tener conto del nostro essere spiriti incarnati in un corpo, situati in un determinato periodo storico, sensibili all'ambiente, ai segni esterni. Non si può pregare tenendo in nessun conto, per esempio, il corpo... un ambiente di silenzio fuori dal via vai e dal solito sordo chiacchiericcio”. (La Parola pregati, Maria Pia Giudici FMA).

<h4>IN ADORAZIONE</h4>

<p><i>Nel silenzio, davanti al Signore, guardiamo a Lui che è maestro di preghiera. Vedendo Gesù che prega, come un bambino dal suo genitore, impariamo anche noi a pregare, nell'affidamento fiducioso al Padre, rimettendo la nostra vita nelle sue mani. Chiedo al Signore un cuore docile e attento all'ascolto della sua Parola e posso anche verificarmi sul mio modo di pregare. Presento la mia giornata, questo periodo, le attività e le persone che la abitano, le preoccupazioni e i desideri che porto con me perché siano plasmati e convertiti dalla presenza del Signore. Affido tutte le persone che so avere bisogno di essere ricordate affinché godano della presenza di Dio.</i></p>

G. «La preghiera di Gesù è il luogo dove si percepisce che tutto viene da Dio e a Lui ritorna». Riscopriamo il valore della preghiera e mettiamoci alla scuola di Gesù per trovare gioia e pace e vivere intensamente la preparazione al Giubileo. Preghiamo e diciamo:

Signore, insegnaci a pregare!

- Signore, bussiamo alla tua porta per la Chiesa perché in occasione del Giubileo sappia mostrare sempre più al mondo il volto del Padre nostro che hai rivelato, guardando a Lui con fiducia filiale e sicurezza nella sua grande misericordia che sa plasmare e rinnovare il mondo. Noi ti preghiamo.
- Signore, bussiamo alla tua porta per le nostre comunità, spesso indaffarate in tante attività ma poco centrate sulla relazione con Te; per i nostri vescovi e sacerdoti a volte troppo occupati dalle cose da fare, per gli operatori pastorali in difficoltà perché sappiano sostare con te e rinfrancarsi nella speranza per trovare nella preghiera nuova vitalità. Noi ti preghiamo.
- Signore, bussiamo alla tua porta per i giovani perché scoprendo la bellezza del dialogo e dell'incontro con te arricchiscano la Chiesa con il dono di nuove vocazioni al matrimonio cristiano, al sacerdozio, alla vita religiosa, alla missione e al laicato impegnato. Noi ti preghiamo.

- Signore, bussiamo alla tua porta per tutte le persone ammalate, sole, scoraggiate e in difficoltà; per i giovani demotivati e disorientati; per chi soffre il dramma della guerra e della fuga dalla propria terra, perché sentano ascoltate le loro preghiere e il grido di sofferenza che innalzano a Te. Noi ti preghiamo.
- Signore, bussiamo alla tua porta per tutte le donne, perché siano sempre riconosciute e rispettate nella loro dignità e nei loro diritti, sappiano essere testimoni del Vangelo della Resurrezione e sull'esempio di grandi Sante siano maestre di preghiera per le nuove generazioni. Noi ti preghiamo.
- Signore, bussiamo alla tua porta per chiedere un cuore generoso e disponibile; perché l'amicizia con te che sperimentiamo nella preghiera ci apra alle necessità dei fratelli con disponibilità e generosità. Noi ti preghiamo.

Preghiera del Giubileo

T. Padre che sei nei cieli,
 la *fede* che ci hai donato nel
 tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello,
 e la fiamma di *carità*
 effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,
 ridestino in noi, la beata *speranza*
 per l'avvento del tuo Regno.

La tua grazia ci trasformi
 in coltivatori operosi dei semi evangelici
 che lievitano l'umanità e il cosmo,
 nell'attesa fiduciosa
 dei cieli nuovi e della terra nuova,
 quando vinte le potenze del Male,
 si manifesterà per sempre la tua gloria.

La grazia del Giubileo
 ravvivi in noi *Pellegrini di Speranza*,
 l'anelito verso i beni celesti
 e riversi sul mondo intero
 la gioia e la pace
 del nostro Redentore.
 A te Dio benedetto in eterno
 sia lode e gloria nei secoli.
 Amen

G. Padre nostro...

Preghiamo.

Donaci, o Padre, la luce della fede
 e la fiamma del tuo amore,
 perché adoriamo in spirito e verità
 il nostro Dio e Signore, Cristo Gesù,
 presente in questo santo sacramento.
 Egli vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen**

Benedizione eucaristica

Acclamazioni (*da ripetere*)

Tu sei santo
Tu sei forte
Tu sei grande
Tu sei altissimo
Tu sei Re
Tu sei bene, ogni bene, sommo bene
Tu sei amore
Tu sei sapienza
Tu sei umiltà
Tu sei pazienza
Tu sei bellezza
Tu sei sicurezza
Tu sei custode
Tu sei fortezza
Tu sei speranza nostra.
Tu sei fede nostra
Tu sei carità nostra
Tu sei completa dolcezza nostra
Tu sei nostra vita eterna

Canto: Tu sei Re <https://www.youtube.com/watch?v=fXplvCTiLZM>