

Adorazione eucaristica

In tempo di Sinodo (3)



CANTO

Adorazione silenziosa

GUIDA Il tempo di Natale ci ha aiutati a contemplare tanti cammini. Cammino arduo come quello di Giuseppe e Maria, gravida del bambino Gesù, che da Nazareth in atteggiamento di obbedienza umile e semplice si recano a farsi registrare a Betlemme. Certamente non da soli ma insieme a tanti altri, carovane di pellegrini che rispondono ad una richiesta e che riempiono la piccola città messianica, la più piccola di Giuda.

Il cammino colmo di stupore dei pastori che vanno a vedere quanto l'angelo ha loro annunciato, a loro poveri tra i poveri. Il cammino intriso di desiderio e di ricerca dei Magi che approdano prima alle Scritture tramite coloro che ne erano i depositari più attendibili, ma fermi e ciechi, e poi alla vista della stella ritrovata vengono condotti nella casa dove trovano una madre e un bambino. Un bambino davanti al quale si prostrano, che adorano e venerano. Cammini diversi, unici ma tutti aperti alla novità di Dio. A quel Dio che entra continuamente nella storia, nelle piccole storie di ogni uomo e donna e li trasforma in grandi storie.

Davanti a Gesù presente nell'Eucaristia siamo chiamati anche noi a contemplare, innanzitutto, il cammino di Dio nella nostra vita, a riconoscere come sia stato ed è presente. Per riconoscere i segni della sua presenza e della sua azione è indispensabile fermarsi in preghiera. Stare alla sua presenza per affinare la vista e l'ascolto. Solo così potremo essere capaci di camminare insieme, di saper andare incontro agli altri con generosa disponibilità e attenta accoglienza.

Pausa di silenzio

Con interventi liberi

Rit. *In te Signore confido, sei tu la mia forza*

Se il Signore non costruisce la casa,
invano vi faticano i costruttori. **Rit.**

Se il Signore non custodisce la città,
invano veglia il custode. **Rit.**

Invano vi alzate di buon mattino,
tardi andate a riposare
e mangiate pane di sudore:
il Signore ne darà ai suoi amici nel sonno. **Rit.**

Ecco, dono del Signore sono i figli,
è sua grazia il frutto del grembo. **Rit.**

Come frecce in mano a un eroe
sono i figli della giovinezza. **Rit.**

Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:
non resterà confuso quando verrà a trattare
alla porta con i propri nemici. **Rit.**

CANTO

In ascolto della Parola

Dal Vangelo secondo Giovanni 1,35-40

Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». E i due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù. Gesù allora si voltò e, vedendo che lo seguivano, disse: «Che cercate?». Gli risposero: «Rabbì (che significa maestro), dove abiti?». Disse loro: «Venite e vedrete». Andarono dunque e videro dove abitava e quel giorno si fermarono presso di lui; erano circa le quattro del pomeriggio. Uno dei due che avevano udito le parole di Giovanni e lo avevano seguito, era Andrea, fratello di Simon Pietro.

RIFLESSIONE GUIDATA

Il Vangelo odierno, dunque, ci introduce perfettamente nel tempo liturgico ordinario, un tempo che serve ad animare e verificare il nostro cammino di fede nella vita consueta, in una dinamica che si muove tra epifania e sequela, tra manifestazione e vocazione.

Il racconto del Vangelo indica le caratteristiche essenziali dell'itinerario di fede. C'è un itinerario di fede, e questo è l'itinerario dei discepoli di tutti i tempi, anche nostro, a partire dalla domanda che Gesù rivolge ai due che, spinti dal Battista, si mettono a seguirlo: «Che cosa cercate?» (v. 38). E' la stessa domanda che, al mattino di Pasqua, il Risorto rivolgerà a Maria Maddalena: «Donna, chi cerchi?» (Gv 20,15). Ognuno di noi, in quanto essere umano, è alla ricerca: ricerca di felicità, ricerca di amore, di vita buona e piena. Dio Padre ci ha dato tutto questo nel suo Figlio Gesù

In questa ricerca è fondamentale il ruolo di un vero testimone, di una persona che per prima ha fatto il cammino e ha incontrato il Signore. Nel Vangelo, Giovanni il Battista è questo testimone. Per questo può orientare i discepoli verso Gesù, che li coinvolge in una nuova esperienza dicendo: «Venite e vedrete» (v. 39). E quei due non potranno più dimenticare la bellezza di quell'incontro, al punto che l'evangelista ne annota persino l'ora: «Erano circa le quattro del pomeriggio». Soltanto un incontro personale con Gesù genera un cammino di fede e di discepolato. Potremmo fare tante esperienze, realizzare molte cose, stabilire rapporti con tante persone, ma solo l'appuntamento con Gesù, in quell'ora che Dio conosce, può dare senso pieno alla nostra vita e rendere fecondi i nostri progetti e le nostre iniziative.

Non basta costruirsi un'immagine di Dio basata sul sentito dire; bisogna andare alla ricerca del Maestro divino e andare dove Lui abita. La richiesta dei due discepoli a Gesù: «Dove dimori?» (v. 38), ha un senso spirituale forte: esprime il desiderio di sapere dove abita il Maestro, per poter stare con Lui. La vita di fede consiste nel desiderio di stare con il Signore, e dunque in una ricerca continua del luogo dove Egli abita. Questo significa che siamo chiamati a superare una religiosità abitudinaria e scontata, ravvivando l'incontro con Gesù nella preghiera, nella meditazione della Parola di Dio e nella frequenza ai Sacramenti, per stare con Lui e portare frutto grazie a Lui, al suo aiuto, alla sua grazia. Cercare Gesù, incontrare Gesù, seguire Gesù: questo è il cammino. (Papa Francesco)

Pausa di silenzio prolungata

GUIDA: Come Chiesa in cammino sinodale siamo messi nelle condizioni di ricomprendere che la nostra "vita ecclesiale è radicata su quattro caratteristiche essenziali", come spesso ci ricorda Papa Francesco: "l'ascolto della Parola di Dio, la custodia della comunione reciproca, la frazione del pane e la preghiera".

Lasciamoci introdurre dentro tutto questo Mistero che ci abita, che ci purifica, plasma e trasforma continuamente per essere veramente luce irradiante per i cammini di coloro che vivono nelle tenebre del peccato, nel buio e nel vuoto di chi non è in cammino aperto alla ricerca di verità e di senso, che solo il Salvatore del mondo può donare.

Esame di coscienza

Dio dona amore, Dio chiede amore. È questa la radice mistica di tutta la vita credente. I primi cristiani in preghiera, ma anche noi che veniamo parecchi secoli dopo, viviamo tutti la medesima esperienza? Lo Spirito anima ogni cosa?

Ogni cristiano che non ha paura di dedicare tempo alla preghiera può fare proprie le parole dell'apostolo Paolo: «Questa vita, che io vivo nel corpo, la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha consegnato se stesso per me» (Gal 2,20). La preghiera ti fa conscio di questo?

Solo nel silenzio dell'adorazione si sperimenta tutta la verità di queste parole. Dobbiamo riprendere il senso dell'adorazione. Adorare, adorare Dio, adorare Gesù, adorare lo Spirito. Il Padre, il Figlio e lo Spirito: adorare. In silenzio. La preghiera dell'adorazione è la preghiera che ci fa riconoscere Dio come inizio e fine di tutta la storia. E questa preghiera è il fuoco vivo dello Spirito che dà forza alla testimonianza e alla missione?

Chiediamoci: come va la mia preghiera? Prego per abitudine, prego contro voglia, solo recitando delle formule, o la mia preghiera è l'incontro con Dio? Io peccatore, sempre nel popolo di Dio, mai isolato? Coltivo l'intimità con Dio, dialogo con Lui, ascolto la sua Parola? Tra tante cose che facciamo nella giornata, non trascuriamo la preghiera: dedichiamole tempo, usiamo brevi invocazioni da ripetere spesso, leggiamo il Vangelo ogni giorno.

CANTO

Tra solo e tutti:

O Cristo, nostro unico mediatore, Tu ci sei necessario:
per vivere in Comunione con Dio Padre;
per diventare con te, che sei Figlio unico e Signore nostro, suoi figli adottivi;
per essere rigenerati nello Spirito Santo.

Tu ci sei necessario,
o solo vero maestro delle verità recondite e indispensabili della vita,
per conoscere il nostro essere e il nostro destino, la via per conseguirlo.

Tu ci sei necessario, o Redentore nostro,
per scoprire la nostra miseria e per guarirla;
per avere il concetto del bene e del male e la speranza della santità;
per deplorare i nostri peccati e per averne il perdono.

Tu ci sei necessario, o fratello primogenito del genere umano,
per ritrovare le ragioni vere della fraternità fra gli uomini,
i fondamenti della giustizia, i tesori della carità, il bene sommo della pace.

Tu ci sei necessario, o grande paziente dei nostri dolori,
per conoscere il senso della sofferenza
e per dare ad essa un valore di espiazione e di redenzione.

Tu ci sei necessario, o vincitore della morte,
per liberarci dalla disperazione e dalla negazione,
e per avere certezze che non tradiscono in eterno.

Insieme:

Tu ci sei necessario, o Cristo, o Signore, o Dio-con-noi,
per imparare l'amore vero e camminare nella gioia e nella forza della tua carità,
lungo il cammino della nostra vita faticosa,
fino all'incontro finale con Te amato, con Te atteso,
con Te benedetto nei secoli. (Paolo VI)

Preghiera silenziosa

GUIDA: La Chiesa è in cammino nella misura in cui, guardando al suo Maestro e Signore ne fa sua l'esperienza di vita e di relazione con il Padre, nella preghiera. E questa non può non aprire, anzi dilatare il cuore alla missione, che altro non è che l'adesione piena e filiale al progetto di Dio Padre. Ascoltiamo ancora quanto ci suggerisce Papa Francesco.

LETTORE: "Fermiamoci su un punto importante: nel momento in cui Gesù riceve il Battesimo, il testo dice che «stava in preghiera» (Lc 3,21). Ci fa bene contemplare questo: Gesù prega. Ma come? Lui, che è il Signore, il Figlio di Dio, prega come noi? Sì, Gesù – lo ripetono tante volte i Vangeli – passa molto tempo in preghiera: all'inizio di ogni giorno, spesso di notte, prima di prendere decisioni importanti... La sua preghiera è un dialogo, una relazione con il Padre. Possiamo vedere i "due movimenti" della vita di Gesù: da una parte scende verso di noi, nelle acque del Giordano; dall'altra eleva lo sguardo e il cuore pregando il Padre.

È un grande insegnamento per noi: tutti siamo immersi nei problemi della vita e in tante situazioni intricate, chiamati ad affrontare momenti e scelte difficili che ci tirano in basso. Ma, se non vogliamo restare schiacciati, abbiamo bisogno di elevare tutto verso l'alto. E questo lo fa proprio la preghiera, che non è una via di fuga, la preghiera non è un rito magico o una ripetizione di cantilene imparate a memoria. No. Pregare è il modo per lasciare agire Dio in noi, per cogliere quello che Lui vuole comunicarci anche nelle situazioni più difficili, pregare per avere la forza di andare avanti. La preghiera "apre il cielo". La preghiera apre il cielo: dà ossigeno alla vita, dà respiro anche in mezzo agli affanni e fa vedere le cose in modo più ampio. Soprattutto, ci permette di fare la stessa esperienza di Gesù al Giordano: ci fa sentire figli amati dal Padre".

Silenzio

INTENZIONI DI PREGHIERA SPONTANEE

GUIDA: ci rivolgiamo a Dio con cuore di figli:

Padre nostro

Guida: Preghiamo. Padre onnipotente ed eterno, che dopo il battesimo nel fiume Giordano proclamasti il Cristo tuo diletto Figlio, mentre discendeva su di lui lo Spirito Santo, concedi ai tuoi figli, rinati dall'acqua e dallo Spirito, di vivere sempre nel tuo amore. Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

CANTO