**Adorazione eucaristica**

Canto iniziale ed esposizione del SS. Sacramento

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.  
  
R. Amen.

Canto di adorazione. Un lettore proclama il Salmo 139, l’assemblea acclama con il ritornello del canto

Signore, tu mi scruti e mi conosci.  
Tu sai quando mi siedo e quando mi alzo,  
tu comprendi da lontano il mio pensiero.  
Tu mi scruti quando cammino e quando riposo,  
e conosci a fondo tutte le mie vie.  
Poiché la parola non è ancora sulla mia lingua,  
che tu, Signore, già la conosci appieno.

Rit.

Tu mi circondi, mi stai di fronte e alle spalle,  
e poni la tua mano su di me.  
La conoscenza che hai di me è meravigliosa,  
troppo alta perché io possa arrivarci.  
Dove potrei andarmene lontano dal tuo Spirito,  
dove fuggirò dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo tu vi sei;  
se scendo nel soggiorno dei morti,  
eccoti là.

Rit.

Se prendo le ali dell'alba  
e vado ad abitare all'estremità del mare,  
anche là mi condurrà la tua mano e mi afferrerà la tua destra.  
Se dico: «Certo le tenebre mi nasconderanno  
e la luce diventerà notte intorno a me»,  
le tenebre stesse non possono nasconderti nulla  
e la notte per te è chiara come il giorno;  
le tenebre e la luce ti sono uguali.

Rit.

Sei tu che hai formato le mie reni,  
che mi hai intessuto nel seno di mia madre.  
Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo.  
Meravigliose sono le tue opere,  
e l'anima mia lo sa molto bene.  
Le mie ossa non ti erano nascoste,  
quando fui formato in segreto  
e intessuto nelle profondità della terra.  
I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo  
e nel tuo libro erano tutti scritti  
i giorni che mi eran destinati,  
quando nessuno d'essi era sorto ancora.

Rit.

Oh, quanto mi sono preziosi i tuoi pensieri, o Dio!  
Quant'è grande il loro insieme!  
Se li voglio contare, sono più numerosi della sabbia;  
quando mi sveglio sono ancora con te.  
Esaminami, o Dio, e conosci il mio cuore.  
Mettimi alla prova e conosci i miei pensieri.  
Vedi se c'è in me qualche via iniqua  
e guidami per la via eterna.

Gloria al Padre…

Alleluja, alleluia

Guardate i gigli, come crescono; non faticano e non filano; eppure io vi dico che Salomone stesso, con tutta la sua gloria, non fu mai vestito come uno di loro

Alleluja

Il Signore sia con voi

Dal vangelo secondo Luca (Lc 12,22-34)

In quel tempo Gesù disse ai suoi discepoli: «Perciò vi dico: non siate in ansia per la vita vostra, di quel che mangerete, né per il corpo, di che vi vestirete; poiché la vita è più del nutrimento e il corpo più del vestito. Osservate i corvi: non seminano, non mietono; non hanno dispensa né granaio, eppure Dio li nutre. E voi, quanto più degli uccelli valete! E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? Se dunque non potete fare nemmeno ciò che è minimo, perché vi affannate per il resto? Guardate i gigli, come crescono; non faticano e non filano; eppure io vi dico che Salomone stesso, con tutta la sua gloria, non fu mai vestito come uno di loro. Ora se Dio riveste così l'erba che oggi è nel campo e domani è gettata nel forno, quanto più vestirà voi, gente di poca fede! Anche voi non state a cercare che cosa mangerete e che cosa berrete, e non state in ansia! Perché è la gente del mondo che ricerca tutte queste cose; ma il Padre vostro sa che ne avete bisogno. Cercate piuttosto il suo regno, e queste cose vi saranno date in più. Non temere, piccolo gregge; perché al Padre vostro è piaciuto di darvi il regno. Vendete i vostri beni, e dateli in elemosina; fatevi delle borse che non invecchiano, un tesoro inesauribile nel cielo, dove ladro non si avvicina e tignola non rode. Perché dov'è il vostro tesoro, lì sarà anche il vostro cuore.

Parola del Signore

Silenzio

Dall’Esortazione apostolica *Gaudete et exsultate* di Papa Francesco (67-70)

67. Il Vangelo ci invita a riconoscere la verità del nostro cuore, per vedere dove riponiamo la sicurezza della nostra vita. Normalmente il ricco si sente sicuro con le sue ricchezze, e pensa che quando esse sono in pericolo, tutto il senso della sua vita sulla terra si sgretola. Gesù stesso ce l’ha detto nella parabola del ricco stolto, parlando di quell’uomo sicuro di sé che, come uno sciocco, non pensava che poteva morire quello stesso giorno (cfr *Lc* 12,16-21). 68. Le ricchezze non ti assicurano nulla. Anzi, quando il cuore si sente ricco, è talmente soddisfatto di sé stesso che non ha spazio per la Parola di Dio, per amare i fratelli, né per godere delle cose più importanti della vita. Così si priva dei beni più grandi. Per questo Gesù chiama beati i poveri in spirito, che hanno il cuore povero, in cui può entrare il Signore con la sua costante novità. 69. Questa povertà di spirito è molto legata con quella “santa indifferenza” che proponeva sant’Ignazio di Loyola, nella quale raggiungiamo una bella libertà interiore: «Per questa ragione è necessario renderci indifferenti verso tutte le cose create (in tutto quello che è permesso alla libertà del nostro libero arbitrio e non le è proibito), in modo da non desiderare da parte nostra più la salute che la malattia, più la ricchezza che la povertà, più l’onore che il disonore, più la vita lunga piuttosto che quella breve, e così in tutto il resto». 70. Luca non parla di una povertà “di spirito” ma di essere «poveri» e basta (cfr *Lc* 6,20), e così ci invita anche a un’esistenza austera e spoglia. In questo modo, ci chiama a condividere la vita dei più bisognosi, la vita che hanno condotto gli Apostoli e in definitiva a conformarci a Gesù, che «da ricco che era, si è fatto povero» (*2 Cor* 8,9). Essere poveri nel cuore, questo è santità.

Canto

Dall’Esortazione apostolica *Gaudete et exsultate* di Papa Francesco (87-89)

*«Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio».* Questa beatitudine ci fa pensare alle numerose situazioni di guerra che si ripetono. Per noi è molto comune essere causa di conflitti o almeno di incomprensioni. Per esempio, quando sento qualcosa su qualcuno e vado da un altro e glielo dico; e magari faccio una seconda versione un po’ più ampia e la diffondo. E se riesco a fare più danno, sembra che mi procuri più soddisfazione. Il mondo delle dicerie, fatto da gente che si dedica a criticare e a distruggere, non costruisce la pace. Questa gente è piuttosto nemica della pace e in nessun modo beata. I pacifici sono fonte di pace, costruiscono pace e amicizia sociale. A coloro che si impegnano a seminare pace dovunque, Gesù fa una meravigliosa promessa: «Saranno chiamati figli di Dio» (Mt 5,9). Egli chiedeva ai discepoli che quando fossero giunti in una casa dicessero: «Pace a questa casa!» (Lc 10,5). La Parola di Dio sollecita ogni credente a cercare la pace insieme agli altri (cfr 2 Tm 2,22), perché «per coloro che fanno opera di pace viene seminato nella pace un frutto di giustizia» (Gc 3,18). E se in qualche caso nella nostra comunità abbiamo dubbi su che cosa si debba fare, «cerchiamo ciò che porta alla pace» (Rm 14,19), perché l’unità è superiore al conflitto. Non è facile costruire questa pace evangelica che non esclude nessuno, ma che integra anche quelli che sono un po’ strani, le persone difficili e complicate, quelli che chiedono attenzione, quelli che sono diversi, chi è molto colpito dalla vita, chi ha altri interessi. È duro e richiede una grande apertura della mente e del cuore, poiché non si tratta di «un consenso a tavolino o [di] un’effimera pace per una minoranza felice», né di un progetto «di pochi indirizzato a pochi». Nemmeno cerca di ignorare o dissimulare i conflitti, ma di «accettare di sopportare il conflitto, risolverlo e trasformarlo in un anello di collegamento di un nuovo processo». Si tratta di essere artigiani della pace, perché costruire la pace è un’arte che richiede serenità, creatività, sensibilità e destrezza. Seminare pace intorno a noi, questo è santità.

Canto

Dall’Esortazione apostolica *Gaudete et exsultate* di Papa Francesco (147-150)

147. Infine, malgrado sembri ovvio, ricordiamo che la santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell’adorazione. Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare con Dio. E’ uno che non sopporta di soffocare nell’immanenza chiusa di questo mondo, e in mezzo ai suoi sforzi e al suo donarsi sospira per Dio, esce da sé nella lode e allarga i propri confini nella contemplazione del Signore. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi. 148. San Giovanni della Croce raccomandava di «procurare di stare sempre alla presenza di Dio, sia essa reale o immaginaria o unitiva, per quanto lo comporti l’attività». In fondo è il desiderio di Dio che non può fare a meno di manifestarsi in qualche modo attraverso la nostra vita quotidiana: «Sia assiduo all’orazione senza tralasciarla neppure in mezzo alle occupazioni esteriori. Sia che mangi o beva, sia che parli o tratti con i secolari o faccia qualche altra cosa, desideri sempre Dio tenendo in Lui l’affetto del cuore». 149. Ciò nonostante, perché questo sia possibile, sono necessari anche alcuni momenti dedicati solo a Dio, in solitudine con Lui. Per santa Teresa d’Avila la preghiera è «un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo d’essere amati». Vorrei insistere sul fatto che questo non è solo per pochi privilegiati, ma per tutti, perché «abbiamo tutti bisogno di questo silenzio carico di presenza adorata». La preghiera fiduciosa è una risposta del cuore che si apre a Dio a tu per tu, dove si fanno tacere tutte le voci per ascoltare la soave voce del Signore che risuona nel silenzio. 150. In tale silenzio è possibile discernere, alla luce dello Spirito, le vie di santità che il Signore ci propone. Diversamente, tutte le nostre decisioni potranno essere soltanto “decorazioni” che, invece di esaltare il Vangelo nella nostra vita, lo ricopriranno e lo soffocheranno. Per ogni discepolo è indispensabile stare con il Maestro, ascoltarlo, imparare da Lui, imparare sempre. Se non ascoltiamo, tutte le nostre parole saranno unicamente rumori che non servono a niente.

Canto

Dall’Esortazione apostolica *Gaudete et exsultate* di Papa Francesco (164-165)

164. Il cammino della santità è una fonte di pace e di gioia che lo Spirito ci dona, ma nello stesso tempo richiede che stiamo con “le lampade accese” (cfr *Lc* 12,35) e rimaniamo attenti: «Astenetevi da ogni specie di male» (*1 Ts* 5,22); «vegliate» (cfr *Mc* 13,35; *Mt*24,42); non addormentiamoci (cfr *1 Ts* 5,6). Perché coloro che non si accorgono di commettere gravi mancanze contro la Legge di Dio possono lasciarsi andare ad una specie di stordimento o torpore. Dato che non trovano niente di grave da rimproverarsi, non avvertono quella tiepidezza che a poco a poco si va impossessando della loro vita spirituale e finiscono per logorarsi e corrompersi. 165. La corruzione spirituale è peggiore della caduta di un peccatore, perché si tratta di una cecità comoda e autosufficiente dove alla fine tutto sembra lecito: l’inganno, la calunnia, l’egoismo e tante sottili forme di autoreferenzialità, poiché «anche Satana si maschera da angelo della luce» (*2 Cor* 11,14). Così terminò i suoi giorni Salomone, mentre il gran peccatore Davide seppe superare la sua miseria. In un passo Gesù ci ha avvertito circa questa tentazione insidiosa che ci fa scivolare verso la corruzione: parla di una persona liberata dal demonio che, pensando che la sua vita fosse ormai pulita, finì posseduta da altri sette spiriti maligni (cfr *Lc*11,24-26). Un altro testo biblico usa un’immagine forte: «Il cane è tornato al suo vomito» (*2 Pt* 2,22; cfr *Pro* 26,11).

Canto

Preghiamo

Signore Dio nostro,  
che hai promesso di esser presente in coloro che ti amano  
e con cuore retto e sincero custodiscono la tua parola,  
rendici degni di diventare tua stabile dimora.  
Per Cristo nostro Signore.  
  
R. Amen.

Benedizione finale e riposizione

Dio sia benedetto.  
Benedetto il suo santo nome.  
Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.  
Benedetto il nome di Gesù.  
Benedetto il suo sacratissimo Cuore.  
Benedetto il suo preziosissimo Sangue.  
Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.  
Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.  
Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.  
Benedetta la sua santa e immacolata concezione.  
Benedetta la sua gloriosa assunzione.  
Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.  
Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.  
Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.