

ADORAZIONE EUCARISTICA

ASPIRATE ALLA SANTITÀ, OVUNQUE SIATE

Introduzione: «Carissimi giovani, la nostra speranza è Gesù. È Lui, come diceva San Giovanni Paolo II, "che suscita in voi il desiderio di fare della vostra vita qualcosa di grande ..., per migliorare voi stessi e la società, rendendola più umana e fraterna". Teniamoci uniti a Lui, rimaniamo nella sua amicizia, sempre, coltivandola con la preghiera, l'adorazione, la Comunione eucaristica, la Confessione frequente, la carità generosa, come ci hanno insegnato i beati Piergiorgio Frassati e Carlo Acutis, che presto saranno proclamati Santi. **Aspirate** a cose grandi, **alla santità, ovunque siate**. Non accontentatevi di meno. Allora vedrete crescere ogni giorno, in voi e attorno a voi, la luce del Vangelo» (LEONE XIV, *Omelia*, Tor Vergata, 3 agosto 2025).

Canto di esposizione: Oh, oh, oh, adoramus te Domine, oh, oh, oh, adoramus te Domine.

CANTO: **Siamo davanti a Lui siamo nel suo splendore, Egli è il Signore.**

G: Tutta l'umanità trepidi, l'universo intero tremi e il cielo esulti, quando sull'altare, nella mano del sacerdote, si rende presente Cristo, il Figlio del Dio vivo. O ammirabile altezza e degnazione stupenda! O umiltà sublime! O sublimità umile, che il Signore dell'universo, Dio e Figlio di Dio, così si umili da nascondersi, per la nostra salvezza, sotto poca apparenza di pane!

CANTO: **Siamo davanti a Lui siamo nel suo splendore, Egli è il Signore.**

G: Guardate, fratelli, l'umiltà di Dio, ed aprite davanti a lui i vostri cuori; umiliatevi anche voi, perché siate da lui esaltati. Nulla, dunque, di voi trattenete per voi, affinché totalmente vi accolga colui che totalmente a voi si offre.

CANTO: **Siamo davanti a Lui siamo nel suo splendore, Egli è il Signore.**

G: "Ecco, ogni giorno egli si umilia, come quando dalla sede regale discese nel grembo della Vergine; ogni giorno egli stesso viene a noi in apparenza umile; ogni giorno discende dal seno del Padre sull'altare nelle mani del sacerdote. E come ai santi apostoli si mostrò nella vera carne, così anche ora si mostra a noi nel pane consacrato.

CANTO: **Siamo davanti a Lui siamo nel suo splendore, Egli è il Signore.**

Pausa di adorazione

G. Dal Vangelo secondo Matteo (5,13)

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.

L1: Essere sale: che espressione strana che ci rivolge il Signore Gesù. Ci dice che noi siamo sale: ma cosa è il sale? Pensando alla nostra quotidianità, il sale ha uno scopo ben preciso: lo mettiamo nel cibo perché diventi più buono. Ma è davvero necessario? Potremmo anche gustare cibi senza metterci il sale perché il sale non è necessario; però lo usiamo perché il cibo diventi buono: quindi il sale non è una necessità, ma è una qualità. La nostra vita quando diventa buona? Quando non è solo necessità, ma è qualità. Noi possiamo vivere rispondendo unicamente alle nostre funzioni biologiche, alle nostre necessità, ma se vogliamo che la nostra vita diventi buona, dobbiamo metterci il sale che è qualità come lo sono le relazioni, la bellezza, l'affetto. La qualità più grande che Dio ci dona è la nostra vocazione! Essere sale significa essere qualcosa che per il mondo e la sua mentalità

può anche non essere necessario, ma se noi vogliamo una vita bella, una vita da vivere e non da vivacchiare, ecco che la vocazione alla santità è la qualità più grande da scoprire perché la nostra vita diventi buona e dia veramente sapore a questa terra.

Insieme cantiamo:

Rit. Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene nada le falta
nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta.

Preghiera dal Salmo 40

Ho sperato, ho sperato nel Signore,
ed egli su di me si è chinato,
ha dato ascolto al mio grido.

Mi ha tratto da un pozzo di acque tumultuose,
dal fango della palude;
ha stabilito i miei piedi sulla roccia,
ha reso sicuri i miei passi.

Rit. Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene nada le falta
nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta.

Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,
una lode al nostro Dio.
Molti vedranno e avranno timore
e confideranno nel Signore.

Beato l'uomo che ha posto la sua fiducia nel Signore
e non si volge verso chi segue gli idoli
né verso chi segue la menzogna.

Rit. Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene nada le falta
nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta.

Quante meraviglie hai fatto,
tu, Signore, mio Dio,
quanti progetti in nostro favore:
nessuno a te si può paragonare!
Se li voglio annunciare e proclamare,
sono troppi per essere contati.

Sacrificio e offerta non gradisci,
gli orecchi mi hai aperto,
non hai chiesto olocausto
né sacrificio per il peccato.
Allora ho detto: "Ecco, io vengo.

Rit. Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene nada le falta
nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta.

Nel rotolo del libro su di me è scritto
di fare la tua volontà:
mio Dio, questo io desidero;
la tua legge è nel mio intimo".

Rit. Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene nada le falta
nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta.

Pausa di adorazione

C. Dal Vangelo secondo Matteo (5,14-15)

Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa.

L2: Essere luce: il Signore Gesù ci dice che non basta il sapore, ma serve un altro elemento. Ma cosa significa essere luce? Se accendiamo una lampada la metteremo sul candelabro, in alto, perché faccia luce. Ma quella luce non si è accesa da sola: non è la luce che ha deciso di illuminare, ma chi l'ha accesa. Così Dio accende la sua luce negli uomini per mezzo del battesimo e Cristo elegge i suoi discepoli, cioè li pone sul "candelabro" perché possano illuminare gli uomini. Dio ci vuole santi come Lui è santo: propone a noi la salvezza e ci chiede di portarla agli uomini. Sì, Dio non ci vuole cristiani individualisti, ma ci dona questa missione che è illuminare gli uomini portando il suo messaggio, il Vangelo di Cristo e ci metterà nelle condizioni di compiere tale missione dove lui pensa che noi possiamo fare maggiormente del bene. Ecco che abbracciare la nostra vocazione fa assumere alla nostra vita un valore altissimo, un valore che, come una città posta sopra il monte, non può restare nascosto, ma che tutti, passando, vedranno.

Pausa di adorazione

Canto: Questa notte non è più notte davanti a Te: il buio come luce risplende.

Dalla Vita Seconda di San Francesco di Tommaso da Celano

L3: Cominciò a trasformarsi in uomo perfetto, del tutto diverso da quello di prima. Ma, ritornato a casa, i figli di Babilonia ripresero a seguirlo, e sebbene contro sua volontà, lo trascinarono su una strada ben diversa da quella che egli intendeva percorrere. La compagnia dei giovani di Assisi, che un tempo lo avevano avuto guida della loro spensieratezza cominciò di nuovo a invitarlo ai banchetti, nei quali si indulge sempre alla licenza ed alla scurrilità. Lo elessero re della festa, perché sapevano per esperienza che, nella sua generosità, avrebbe saldato le spese per tutti. Si fecero suoi sudditi per sfamarsi ed accettarono di ubbidire, pur di saziarsi. Francesco non rifiutò l'onore offertogli, per non essere bollato come avaro, e pur continuando nelle sue devote meditazioni, non dimenticò la cortesia. Preparò un sontuoso banchetto con abbondanza di cibi squisiti: quando furono pieni sino al vomito, si riversarono nelle piazze della città insudiciandole con le loro canzoni da ubriachi. Francesco li seguiva, tenendo in mano come signore lo scettro. Ma poiché da tempo con tutto l'animo si era reso completamente sordo a quelle voci e cantava in cuor suo al Signore, se ne distaccò a poco a poco anche col corpo. Allora, come riferì egli stesso, fu inondato di tanta dolcezza divina, da non potersi assolutamente muovere né parlare. Lo pervase un tale sentimento interiore che trascinava il suo spirito alle cose invisibili, facendogli giudicare di nessuna importanza, assolutamente frivola ogni cosa terrena. (FF 588-89)

Pausa di adorazione

G. La santità di Francesco è per noi quasi come una bussola: ci indica la via che conduce alla gioia, ci ricorda che la santità è possibile, ci ricorda che il Vangelo è possibile, ci ricorda che la Pasqua passa attraverso la Croce. Le Fonti Francescane parlano di un giovane ricco, attento alla propria immagine, molto legato agli amici, generoso e gioviale, desideroso di stupire e di far parlare di sé. Ma Francesco era anche assorto nelle sue riflessioni. Mi piace molto questo passaggio. È bello entrare in queste riflessioni: forse si chiedeva "che cosa sto combinando? Che senso sto dando alla mia vita? Perché non sono felice? Che cosa mi manca?"

Siamo chiamati a riscoprire la vocazione universale alla santità. Il Papa ci aiuta a rileggere l'inquietudine e il desiderio di qualcosa di grande che avvertiamo nel cuore non come la ricerca del successo o del possesso, ma come il desiderio di un cuore grande capace di amare Dio come Dio. La santità non è un ideale astratto riservato ad alcuni privilegiati, ma un percorso concreto, quotidiano e accessibile, che può essere percorso «ovunque voi siate».

Non c'è luogo e momento nel quale la luce della santità non possa illuminare una decisione da prendere, una scelta da fare; non c'è luogo buio che non possa essere illuminato; non c'è condizione nella quale il desiderio dell'amicizia con Gesù – che mai viene meno – non possa essere acceso. Tutti sono chiamati alla santità! Essa non è qualcosa che si costruisce da sé, ma è fondamentalmente relazionale: è con Cristo che si cresce verso la santità, è da Cristo che viene la grazia che trasforma.

Tale dono ci mette tutti in stato di missione: la relazione con Cristo è chiamata a irradiare e contagiare i nostri legami, i nostri ambienti, le varie situazioni di vita. (Autori vari)

Pausa prolungata di adorazione

OMNIPOTENS (Preghiera di S. Francesco)

Rit. **Onnipotente, eterno, giusto,
misericordioso Iddio,
concedi a noi miseri di fare per Tua grazia
ciò che sappiamo che Tu vuoi
e di volere sempre
e di volere sempre
ciò che piace a Te.**

Affinché interiormente purificati nell'anima,
illuminati ed accesi dal fuoco dello Spirito,
possiamo seguire le orme del Figlio Tuo
il Signore nostro Gesù Cristo.

E a Te, o Altissimo, giungere con la tua grazia
Tu che vivi e regni glorioso
nella Trinità perfetta e in semplice unità,
Dio onnipotente per tutti i secoli. Amen.

Guida: Eleviamo al Padre, fonte di vita nuova, la nostra preghiera: per noi, per chi ci sta a cuore, per la nostra umanità, per la pace.

Invocazioni personali
Padre nostro

Preghiamo insieme

Ricordati, o Padre, di tutti i tuoi figli. Tu, o santissimo, conosci perfettamente come, angustati da gravi pericoli, solo da lontano seguono le tue orme. Dà loro forza per resistere, purificali perché risplendano, rendili fecondi perché portino frutto. Ottieni *che sia effuso su di loro lo spirito di grazia e di preghiera*, perché abbiano la vera umiltà che tu hai avuto, osservino la povertà che tu hai seguito, meritino quella carità con cui tu hai sempre amato *Cristo crocifisso. Egli vive e regna* col Padre e lo Spirito Santo *nei secoli dei secoli. Amen.*

Tota Pulchra

V. Tota pulchra es, Maria,
R. Tota pulchra es, Maria,
V. et macula originalis non est in te.
R. et macula originalis non est in te.
V. Tu gloria Jerusalem,
R. tu laetitia Israel,
V. tu honorificentia populi nostri,
R. tu advocata peccatorum.
V. O Maria,
R. o Maria,
V. Virgo prudentissima,
R. Mater clementissima,
V. ora pro nobis,
R. intercede pro nobis ad Dominum Jesum Christum.