

ORA DI ADORAZIONE

”Di una cosa sola c’è bisogno”(Lc 10, 42)



Segno di Croce e saluto - Chi presiede:

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **R. Amen.**

Sia benedetta la Santa Trinità:

il Padre che ci ha mandato il suo Figlio, Parola di Vita,
presente in mezzo a noi nel Sacramento dell'Amore,
e continua a donarci il suo Santo Spirito.

R. Benedetto nei secoli il Signore.

***Monizione iniziale, canto (eventuale esposizione), adorazione
silenziosa e orazione***

Guida: Le parole di Gesù nella casa di Betania, con Marta e Maria, le sorelle di Lazzaro, sono lo slogan del nostro anno associativo di Azione Cattolica: “Di una cosa solo c’è bisogno” (Lc 10, 42). Quell’unica cosa necessaria, non è una cosa, ma una persona: è Gesù stesso. La parte migliore che Maria ha scelto è saper stare con il Signore, riconoscerlo, ascoltarlo. Ancor di più, potremmo dire, anche per noi la gioia di non perderlo, anzi di “godercelo” pienamente, visto che ne abbiamo l’occasione.

Oggi facciamo questa bella esperienza: stare un’ora con il Signore. Come Maria seduti ai piedi di Gesù, lasciando da parte per un momento tutti i nostri pensieri, le nostre preoccupazioni e le nostre incombenze o meglio presentandole a lui. Lui solo è al centro della nostra preghiera, della nostra riflessione, dei nostri impegni in questa Santa Settimana. Le Quarant’Ore sono una singolare esperienza, un modo per vivere con intensità il nostro stare con il Signore che nella Pasqua si consegna a noi senza risparmio: ci ha amato sino alla fine. L’adorazione eucaristica è un modo per stare con il Signore, Pane spezzato e Vino versato per noi: l’unica cosa di cui c’è veramente bisogno per noi, per la Chiesa e per il mondo.

In quest’ora, come Maria di Betania, lasciamo ampio spazio al silenzio della contemplazione, della meditazione e della preghiera personale.

Canto:

Quanta sete nel mio cuore: solo in Dio si spegnerà.

Quanta attesa di salvezza: solo in Dio si sazierà.

L'acqua viva che egli dà sempre fresca sgorgherà.

R. Il Signore è la mia vita; il Signore è la mia gioia.

Se la strada si fa oscura, spero in lui: mi guiderà.

Se l'angoscia mi tormenta, spero in lui: mi salverà.

Non si scorda mai di me, presto a me riapparirà. **R.**

Nel mattino io t'invoco: tu, mio Dio, risponderai.

Nella sera rendo grazie: tu, mio Dio ascolterai.

Al tuo monte salirò e vicino ti vedrò. **R.**

Silenzio - Guida: Riprendiamo nel silenzio personale le parole del canto contemplando la Santissima Eucaristia, l'unica cosa necessaria.

Orazione - Chi presiede:

Preghiamo.

Padre sapiente e misericordioso,

donaci un cuore umile e mite,

per ascoltare la parola del tuo Figlio

che ancora risuona nella Chiesa, radunata nel suo nome,

per riconoscerlo presente nella Santa Eucaristia

e per accoglierlo e servirlo come ospite nella persona dei nostri fratelli.

Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

Acclamazione al Vangelo

Gloria a Cristo, Parola eterna del Dio vivente: **Gloria a te Signor!**

Gloria a Cristo, Sapienza eterna del Dio vivente: **Gloria a te Signor!**

Gloria a Cristo, Splendore eterno del Dio vivente: **Gloria a te Signor!**

Lettura del Vangelo

Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo di Luca al capitolo 10 (38-42).

Mentre erano in cammino, Gesù entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Silenzio meditativo sulle parole del Vangelo

Guida: Rispondiamo a Dio con la sua parola espressa in un Cantico di san Paolo dalla lettera ai Colossesi (1, 3-12), riconoscendo in Gesù e nel suo Vangelo, come Maria di Betania, la vera luce che illumina e conforta il cammino della nostra vita.

R. Ti lodiamo, Signore, per la luce del tuo Vangelo.

Noi rendiamo grazie a Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, continuamente pregando per voi, avendo avuto notizie della vostra fede in Cristo Gesù e della carità che avete verso tutti i santi a causa della speranza che vi attende nei cieli. **R.**

Ne avete già udito l'annuncio dalla parola di verità del Vangelo che è giunto a voi. E come in tutto il mondo esso porta frutto e si sviluppa, così avviene anche fra voi, dal giorno in cui avete ascoltato e conosciuto la grazia di Dio nella verità, che avete appreso. **R.**

Perciò anche noi, dal giorno in cui ne fummo informati,
non cessiamo di pregare per voi
e di chiedere che abbiate piena conoscenza della sua volontà,
con ogni sapienza e intelligenza spirituale,
perché possiate comportarvi in maniera degna del Signore,
per piacergli in tutto, portando frutto in ogni opera buona
e crescendo nella conoscenza di Dio. **R.**

Resi forti di ogni fortezza secondo la potenza della sua gloria,
per essere perseveranti e magnanimi in tutto
ringraziate con gioia il Padre
che vi ha resi capaci di partecipare alla sorte dei santi nella luce. **R.**

Silenzio

Canto:

Tu, fonte viva: chi ha sete beva!
Fratello buono, che rinfranchi il passo:
nessuno è solo se tu lo sorreggi, grande Signore!

Tu, pane vivo: chi ha fame venga!
Se tu l'accogli entrerà nel Regno:
sei tu la luce per l'eterna festa, grande Signore!

Tu, segno vivo: chi ti cerca veda!
Una dimora troverà con gioia:
dentro l'aspetti, tu sarai l'amico, grande Signore!

Lettura

Dalla Esortazione Apostolica di Papa Francesco *Gaudete ed exsultate* (19 marzo 2018) sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo (n. 31. 104-105).

Ci occorre uno spirito di santità che impregni tanto la solitudine quanto il servizio, tanto l'intimità quanto l'impegno evangelizzatore, così che ogni istante sia espressione di amore donato sotto lo sguardo del Signore. In questo modo, tutti i momenti saranno scalini nella nostra via di santificazione.

Potremmo pensare che diamo gloria a Dio solo con il culto e la preghiera, o unicamente osservando alcune norme etiche – è vero che il primato spetta alla relazione con Dio –, e dimentichiamo che il criterio per valutare la nostra vita è anzitutto ciò che abbiamo fatto agli altri. La preghiera è preziosa se alimenta una donazione quotidiana d'amore. Il nostro culto è gradito a Dio quando vi portiamo i propositi di vivere con generosità e quando lasciamo che il dono di Dio che in esso riceviamo si manifesti nella dedizione ai fratelli.

Per la stessa ragione, il modo migliore per discernere se il nostro cammino di preghiera è autentico sarà osservare in che misura la nostra vita si va trasformando alla luce della misericordia. Perché «la misericordia non è solo l'agire del Padre, ma diventa il criterio per capire chi sono i suoi veri figli». Essa è «l'architrave che sorregge la vita della Chiesa». Desidero sottolineare ancora una volta che, benché la misericordia non escluda la giustizia e la verità, «anzitutto dobbiamo dire che la misericordia è la pienezza della giustizia e la manifestazione più luminosa della verità di Dio». Essa «è la chiave del cielo».

Silenzio

Canto:

1. Tu sei vivo fuoco che trionfi a sera, del mio giorno sei la brace.
Ecco, già rosseggia di bellezza eterna questo giorno che si spegne.
Se con te, come vuoi, l'anima riscaldo, sono nella pace.
2. Tu sei fresca nube che ristori a sera, del mio giorno sei rugiada.
Ecco, già rinasce di freschezza eterna questo giorno che sfiorisce.
Se con te, come vuoi, cerco la sorgente, sono nella pace.
3. Tu sei l'orizzonte che s'allarga a sera, del mio cuore sei dimora.
Ecco, già riposa in ampiezza eterna questo giorno che si chiude.
Se con te, come vuoi, m'avvicino a casa, sono nella pace.
4. Tu sei voce amica che mi parli a sera, del mio giorno sei conforto.
Ecco, già risuona d'allegrezza eterna questo giorno che ammutisce.
Se con te, come vuoi, cerco la Parola, sono nella pace.
5. Tu sei sposo ardente che ritorni a sera, del mio giorno sei
l'abbraccio.
Ecco, già esulta di ebbrezza eterna questo giorno che sospira.
Se con te, come vuoi, mi consumo amando, sono nella pace.

Silenzio

Riflessione del Celebrante o Lettura

Dalla Costituzione pastorale *Gaudium et Spes* del Concilio Vaticano II (n. 26-27)

Dall'interdipendenza sempre più stretta e piano piano estesa al mondo intero deriva che il bene comune - cioè l'insieme di quelle condizioni della vita sociale che permettono tanto ai gruppi quanto ai singoli membri di raggiungere la propria perfezione più pienamente e più speditamente - oggi vieppiù diventa universale, investendo diritti e doveri che riguardano l'intero genere umano.

Pertanto ogni gruppo deve tener conto dei bisogni e delle legittime aspirazioni degli altri gruppi, anzi del bene comune dell'intera famiglia umana. Contemporaneamente cresce la coscienza dell'eminente dignità della persona umana, superiore a tutte le cose e i cui diritti e doveri sono universali e inviolabili. Occorre perciò che sia reso accessibile all'uomo tutto ciò di cui ha bisogno per

condurre una vita veramente umana, come il vitto, il vestito, l'abitazione, il diritto a scegliersi liberamente lo stato di vita e a fondare una famiglia, il diritto all'educazione, al lavoro, alla reputazione, al rispetto, alla necessaria informazione, alla possibilità di agire secondo il retto dettato della sua coscienza, alla salvaguardia della vita privata e alla giusta libertà anche in campo religioso.

L'ordine sociale pertanto e il suo progresso debbono sempre lasciar prevalere il bene delle persone, poiché l'ordine delle cose deve essere subordinato all'ordine delle persone e non l'inverso, secondo quanto suggerisce il Signore stesso quando dice che il sabato è fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato. Quell'ordine è da sviluppare sempre più, deve avere per base la verità, realizzarsi nella giustizia, essere vivificato dall'amore, deve trovare un equilibrio sempre più umano nella libertà.

Per raggiungere tale scopo bisogna lavorare al rinnovamento della mentalità e intraprendere profondi mutamenti della società. Lo Spirito di Dio, che con mirabile provvidenza dirige il corso dei tempi e rinnova la faccia della terra, è presente a questa evoluzione. Il fermento evangelico suscitò e suscita nel cuore dell'uomo questa irrefrenabile esigenza di dignità.

Scendendo a conseguenze pratiche di maggiore urgenza, il Concilio inculca il rispetto verso l'uomo: ciascuno consideri il prossimo, nessuno eccettuato, come un altro «se stesso», tenendo conto della sua esistenza e dei mezzi necessari per viverla degnamente, per non imitare quel ricco che non ebbe nessuna cura del povero Lazzaro. Soprattutto oggi urge l'obbligo che diventiamo prossimi di ogni uomo e rendiamo servizio con i fatti a colui che ci passa accanto: vecchio abbandonato da tutti, o lavoratore straniero ingiustamente disprezzato, o esiliato, o fanciullo nato da un'unione illegittima, che patisce immeritadamente per un peccato da lui non commesso, o affamato che richiama la nostra coscienza, rievocando la voce del Signore: «Quanto avete fatto ad uno di questi minimi miei fratelli, l'avete fatto a me» (*Mt* 25, 40). Inoltre tutto ciò che è contro la vita stessa, come ogni specie di omicidio, il genocidio, l'aborto, l'eutanasia e lo stesso suicidio volontario; tutto ciò che viola

l'integrità della persona umana, come le mutilazioni, le torture inflitte al corpo e alla mente, le costrizioni psicologiche; tutto ciò che offende la dignità umana, come le condizioni di vita subumana, le incarcerazioni arbitrarie, le deportazioni, la schiavitù, la prostituzione, il mercato delle donne e dei giovani, o ancora le ignominiose condizioni di lavoro, con le quali i lavoratori sono trattati come semplici strumenti di guadagno, e non come persone libere e responsabili: tutte queste cose, e altre simili, sono certamente vergognose. Mentre guastano la civiltà umana, disonorano coloro che così si comportano più ancora che quelli che le subiscono e ledono grandemente l'onore del Creatore.

Silenzio

Guida: Dall'ascolto e dalla contemplazione del Maestro deriva necessariamente l'attenzione al mondo, all'umanità e alla storia. Con il Canto (o proclamazione) del Cantico dei tre giovani (*Dn* 3, 57-90) diciamo al Signore la nostra volontà di benedirlo e di unire a questa contemplazione di lui, Creatore e Padre, tutte le creature alle quali vogliamo offrire la benedizione della sua Parola perché con noi lo ascoltino e lo lodino sempre.

Benediciamo il Signore: a lui onore e gloria nei secoli!

Opere del Signore: ***R. Benedite il Signore!***

Angeli del Signore: ***R.***

E voi, o cieli: ***R.***

Acque sopra i cieli: ***R.***

Potenze del Signore: ***R.***

Sole e luna: ***R.***

Stelle del cielo: ***R.***

Piogge e rugiade: ***R.***

Benediciamo il Signore: a lui onore e gloria nei secoli!

O venti tutti: ***R.***

Fuoco e calore: ***R.***

Freddo e caldo: ***R.***

Rugiada e brina: ***R.***

Gelo e freddo: **R.**

Ghiacci e nevi: **R.**

Notti e giorni: **R.**

Luce e tenebre: **R.**

Benediciamo il Signore: a lui onore e gloria nei secoli!

Folgori e nubi: **R.**

Tutta la terra: **R.**

Monti e colline: **R.**

Creature tutte: **R.**

Fonti e sorgenti: **R.**

Mari e fiumi: **R.**

Cetacei e pesci: **R.**

Uccelli dell'aria: **R.**

Benediciamo il Signore: a lui onore e gloria nei secoli!

Belve e armenti: **R.**

Figli dell'uomo: **R.**

Popolo di Dio: **R.**

Sacerdoti del Signore: **R.**

Servi del Signore: **R.**

Anime dei giusti: **R.**

Umili di cuore: **R.**

Santi di Dio: **R.**

Voi che lo temete: **R.**

Ora e per sempre: **R.**

Benediciamo il Signore: a lui onore e gloria nei secoli!

Silenzio di adorazione

Preghiera di intercessione e Padre nostro

Chi presiede:

Uniamoci nella comune invocazione perché lo Spirito Santo fecondi anche oggi l'opera di quanti ascoltano la Parola e operano per annunciare con la vita il Vangelo nelle nostre comunità e in tutto il mondo.

R. Ascoltaci, Signore.

1. Per il nostro Papa Francesco, il nostro Vescovo Lauro e per tutti i Pastori del gregge di Cristo: la loro personale testimonianza di vita sia, soprattutto per i più giovani, un invito a rispondere con generosità alla chiamata del Signore per diventare protagonisti della missione della Chiesa nel mondo. Preghiamo.
2. Per il mondo della scuola e gli altri ambienti culturali ed educativi: non si chiudano alle proposte della vita cristiana e siano ancora luoghi fecondi in cui possano maturare risposte coraggiose all'invito del Signore di far conoscere il suo Vangelo e la sua Verità. Preghiamo.
3. Per i nostri gruppi parrocchiali di Ac, adulti, giovani e ACR e per i loro animatori: tutti insieme formiamo una comunità che si lascia educare e plasmare dall'azione dello Spirito Santo per il bene della nostra Chiesa locale. Preghiamo.
4. Per quanti hanno speso la loro vita nella preghiera e nell'impegno quotidiano di testimoniare il Vangelo in Ac: il Signore li ricompensi con il premio eterno e ascolti ancora le loro suppliche per noi. Preghiamo.
5. Per noi, per le nostre famiglie e comunità e per il mondo in cui viviamo: l'esempio, la parola e la testimonianza degli Apostoli di Gesù ci siano di sostegno nel lavoro quotidiano, nelle fatiche e nei sacrifici, nei momenti di paura per il futuro e nella ricerca del bene comune. Preghiamo.

Nel silenzio presentiamo le nostre personali richieste al Signore.

Padre nostro....

Chi presiede:

Ascolta, Signore, la nostra preghiera e rimani sempre con noi.

Fa' che, come i discepoli di Emmaus,

riconosciamo la presenza del tuo Figlio in mezzo a noi,

quando ascoltiamo la sua Parola

e ci nutriamo del suo Pane di Vita.

Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

R. Amen.

Silenzio di adorazione

Canto mariano - Guida: Chiediamo ora a Maria, la Madre del Signore, esperta nell'accogliere e ascoltare il suo Figlio Gesù, di poter anche noi prolungare sempre la nostra comunione con lui, che vive in noi, nei doni della sua Parola e del suo Pane di Vita.

Maria, tu che hai atteso nel silenzio la sua Parola per noi,

R. Aiutaci ad accogliere il Figlio tuo che ora vive in noi.

Maria, tu che sei stata così docile davanti al tuo Signor, **R.**

Maria, tu che hai portato dolcemente l'immenso dono d'amor, **R.**

Maria, Madre, umilmente tu hai sofferto del suo ingiusto dolor, **R.**

Maria, tu che ora vivi nella gloria insieme al tuo Signor. **R.**

Chi presiede invoca la benedizione del Signore: (cfr *1Ts* 3, 11-13)

Voglia Dio stesso, Padre nostro, e il Signore nostro Gesù guidare il nostro cammino! Il Signore ci faccia crescere e sovrabbondare nell'amore fra noi e verso tutti per rendere saldi i nostri cuori e irreprensibili nella santità, davanti a Dio e Padre nostro, alla venuta del Signore nostro Gesù con tutti i suoi santi.

R. Amen.

Guida: Concludiamo la nostra ora di preghiera nel silenzio adorante per dire al Signore che lui è veramente l'unica cosa di cui abbiamo bisogno. Ringraziamolo perché anche oggi ci ha dato di poter stare con lui, di scegliere così la parte migliore che nessuno potrà mai toglierci.

Egli è con noi e noi con lui. Andate in pace.

R. Rendiamo grazie a Dio.

edizione a cura della

SEGRETERIA DIOCESANA
AZIONE CATTOLICA

Via Borsieri, 15 - 38122 Trento | Tel. 0461 260985

segreteria@azionecattolica.trento.it | www.azionecattolica.trento.it

