

# ADORAZIONE EUCARISTICA

## “CUORI ARDENTI, PIEDI IN CAMMINO”

a cura dei Centri Missionari Diocesani di Piemonte e Valle d'Aosta



*La celebrazione che segue è una proposta per la preghiera comunitaria e personale, che è possibile adattare secondo le necessità.*

**GUIDA:** In questo mese che la Chiesa dedica ad una preghiera particolare per l'evangelizzazione del mondo ci troviamo qui riuniti per un momento di ascolto, di riflessione, di preghiera silenziosa dinanzi all'Eucaristia, fonte e culmine di tutta la vita del cristiano e di ogni comunità. Prima di annunciarlo occorre aver incontrato personalmente il Signore risorto che si è donato a noi nel suo vero Corpo.

**Canto di esposizione: SONO QUI A LODARTI**

**Tempo di silenzio e di preghiera personale**

## **PRIMO MOMENTO: CON FIDUCIA ALLA TUA PRESENZA**

**GUIDA:** È la fiducia che ci porta davanti a te, Signore con le domande, le ricerche, i passi incerti di ogni tuo discepolo missionario. Cerchiamo te, che sei meta e presenza costante, motivazione e significato del nostro vivere. Non siamo soli, i nostri passi si intrecciano con quelli di tanti compagni di viaggio. Insieme a loro facciamo nostre le parole di fiducia del salmista e preghiamo insieme:

### **SALMO 121**

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?

Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.

Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra  
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:  
egli custodirà la tua vita.

Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.

**Tempo di silenzio e di preghiera personale**

## **SECONDO MOMENTO: ASCOLTO LA MIA FRAGILITÀ**

**GUIDA:** "Non tutti i giorni della vita sono pieni di sole", ci ricorda Papa Francesco. Anche oggi emergono cuori feriti e scompensati dalla aritmia di condizioni che tolgono armonia alla vita: un affetto interrotto, una libertà negata, un dialogo mancato, un sogno infranto o anche una semplice occasione perduta. Un cuore ferito può diventare chiuso in sé stesso, nella convinzione che forse quell'opportunità non tornerà più.

Ci sono anche cuori spenti, smorzati dalla paura, o bloccati dal peso del dolore e dalla stanchezza di realtà insopportabili. Cuori spenti, dove la vita sembra naufragata nella violenza dei giudizi, costretta a pagare il prezzo delle incomprensioni, o deturpata da drammi che, come macigni, si abbattono sui germogli della speranza. Cuori di donne e uomini inerti, perché privati del calore di un affetto o sfregiati dalla violenza dell'ingiustizia e della dignità negata.

Che cosa mi impedisce di essere un cuore ardente?

**Canto: IL SIGNORE È LA MIA FORZA**

**Tempo di silenzio e di preghiera personale**

## **TERZO MOMENTO: ACCOMPAGNATI DA UNA PRESENZA AMICA**

**GUIDA:** Anche nelle situazioni di oscurità, dentro una storia in cui si avverte lo smarrimento, l'incertezza, la paura, possiamo guardare in alto, cogliendo gli spazi di speranza che danno orientamento al nostro cammino. In questo viaggio l'affidarci alla luminosità della parola di Dio si fa garanzia di una meta, di una offerta di senso e di riuscita.

**Dal Vangelo secondo Luca (24,32-34)**

<sup>32</sup>Ed essi dissero l'un l'altro: "Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?". <sup>33</sup>Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, <sup>34</sup>i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!".

**Testimonianza di Suor Raquel Soria**

Ero nel pieno delle mie attività, quando una grave malattia mi sbarrò la strada. Cominciava per me un lungo calvario di tentativi di cure che non mi avrebbero mai ridonato completamente la salute. Entrai in panico, mi rivoltai, mi negavo ad accettare quella situazione in cui dovevo dipendere dalle mie sorelle anche per le più piccole cose.

Ma, ancora una volta cercai il paterno aiuto in colui che, della fragilità e della malattia, ne aveva fatto quotidiana esperienza e lasciai che le parole del mio fondatore mi scuotessero: "Non basta sospirare che si ama il Crocifisso se poi di fronte alla croce che si presenta sotto i volti pluriformi della sofferenza fisica, e i volti più variegati ancora della sofferenza morale ci si tira indietro, spaventati e sgomenti. Affinché la croce si trasformi in luce, bisogna avere il coraggio di andarle

incontro, di guardarla in faccia nella sua realtà di amore e di dolore, di abbracciarla, perché abbracciando lei si abbraccia il Cristo Salvatore, “pieno di grazia e verità” anche sulla Croce.” (Beato Giuseppe Allamano)

Così, pian piano, imparai ad accettare la mia fragilità, a non avere paura di essa. Imparai, cioè, ad accogliere e ad amare la croce della mia malattia come parte integrante della mia missione. Si fa presto a dirlo, ma è stato un percorso, non facile, di profonda purificazione, attraverso la quale il Signore, con testarda tenerezza, mi fece comprendere che non avevo bisogno della mia salute, non avevo bisogno del “palcoscenico” e nemmeno di partire per essere felice! Avevo bisogno di Lui, di Lui solo, del Suo amore fedele e misericordioso, per avere quella gioia, quella pace che niente né nessuno avrebbe potuto mai togliermi.

Fu allora che accadde qualcosa d'inaspettato: le mie superiori decisero di mandarmi in Kenya, convinte che il clima di laggiù avrebbe giovato alla mia salute. Partire in queste condizioni è una follia, mi dicevano. E forse avevano ragione, ma, io sentivo che il Signore, proprio in quella follia, in quell'apparente assurdità, mi chiamava a mettere tutta la mia fiducia in Lui e a seguirlo.

**Canone: QUESTA NOTTE**

**Tempo di silenzio e di preghiera personale**

## **QUARTO MOMENTO: CON I PIEDI IN CAMMINO**

**GUIDA:** “Per portare frutto dobbiamo restare uniti a Lui (cfr Giovanni 15,4-9). Questa unione si realizza attraverso la preghiera quotidiana, in particolare nell'adorazione, nel rimanere in silenzio alla presenza del Signore, che rimane con noi nell'Eucaristia. Coltivando con amore questa comunione con Cristo, il discepolo missionario può diventare un mistico in azione. Che il nostro cuore brami sempre la compagnia di Gesù, sospirando l'ardente richiesta dei due di Emmaus, soprattutto quando si fa sera: “Resta con noi, Signore!” (cfr Lc 24,29).” (dal Messaggio di Papa Francesco per la Giornata Missionaria Mondiale 2023)

### **PREGHIERA DEL PELLEGRINO**

Cammina, sei nato in cammino.  
Cammina, hai un appuntamento

Dove? Con chi? Non lo sai ancora, con te stesso forse?

Cammina, i tuoi passi saranno le tue parole.  
Il cammino la tua canzone,  
la stanchezza, la tua preghiera.  
E il tuo silenzio, infine, ti parlerà.

Cammina da solo, con altri, ma esci da te stesso.

Tu ti creavi dei rivali: troverai dei compagni;  
immaginavi dei nemici: ti farai dei fratelli

Cammina, sei nato per percorrere la via  
Quella del pellegrinaggio

Un altro cammina verso di te e ti cerca perché tu possa trovarlo  
È la tua Pace  
È la tua Gioia  
Va. Già il tuo Dio cammina con te

### **Canto: VERBUM PANIS**

### **BENEDIZIONE EUCARISTICA**

Benedetto il Dio dei nostri Padri.  
Benedetto il Suo Nome Santo.  
Benedetto Gesù, Misericordia del Padre.  
Benedetto Gesù, Unico Salvatore.  
Benedetto Gesù, Pane per il nostro viaggio.  
Benedetto Gesù, Acqua per la nostra sete.  
Benedetto Gesù, Eterno Riconciliatore.  
Benedetto lo Spirito Santo, Sorgente di ogni ministero.  
Benedetto lo Spirito Santo, Anima della comunità.  
Benedetta la Vergine Maria, Madre di Cristo e dei Popoli.  
Benedetta la Vergine Maria, Modello dei Cristiani.  
Benedetta la Vergine Maria, Sede della Sapienza.  
Benedetti Noi, Uomini e Donne, Amici del Signore.

### **Canto finale: RESTA QUI CON NOI**