

# *Adorazione eucaristica*

## IL FILO D'ORO

### COS'É L'ADORAZIONE

*L'Adorazione Eucaristica è un tempo trascorso in preghiera davanti al Sacramento dell'Eucaristia esposto solennemente. È l'intrinseco rapporto tra l'uomo e Dio, della creatura intelligente con il suo Creatore. Gli uomini e gli angeli devono adorare Dio. In cielo, tutte le anime beate dei santi e tutti gli angeli adorano Dio. Ogni volta che adoriamo ci uniamo al cielo e portiamo il nostro piccolo cielo sulla terra.*

*L'adorazione è l'unico culto dovuto solo a Dio. Quando Satana cercò di tentare Gesù nel deserto gli offrì tutti i regni, tutto il potere di questo mondo se lo avesse adorato. Satana, nel suo orgoglio di follia, pretendeva l'adorazione dovuta a Dio. Gesù gli rispose con la Scrittura: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto" (Mt 4,10).*

*È l'atto più alto di una creatura umana nei confronti del suo Creatore mettersi ai suoi piedi in atteggiamento di filiale ascolto e di lode, riverenza e accoglienza di tutto quanto proviene da Lui, nella consapevolezza che solo Lui basta e solo Lui conta.*

*Chi adora pone al centro della sua attenzione e del suo cuore il Dio altissimo, Creatore e Salvatore di tutto l'universo. Adorare è lasciarsi amare da Dio per imparare ad amare gli altri. Adorare è entrare nell'esperienza del Paradiso, per essere più concreti nella storia.*



Icona della Samaritana  
nella chiesa greco ortodossa  
del pozzo di Giacobbe,  
situato nella cripta sottostante  
a Nablus, l'antica Sichem,  
in Samaria.

## Inviti ad adorare Gesù

### SUGGERIMENTI PER L'UTILIZZO DEL SUSSIDIO

Le prime due pagine del sussidio possono essere di aiuto per far comprendere ai giovani che cos'è l'adorazione eucaristica.

Possono essere utilizzate durante un incontro previo per riflettere insieme o semplicemente offerte in preparazione alla serata di adorazione.

Non è opportuno utilizzarle durante la preghiera stessa per non appesantire il clima di adorazione.

«Adorare significa imparare a stare con Lui, a fermarci a dialogare con Lui, sentendo che la sua presenza è la più vera, la più buona, la più importante di tutte.

Adorare il Signore vuol dire dare a Lui il posto che deve avere; adorare il Signore vuol dire affermare, credere, non però semplicemente a parole, che Lui solo guida veramente la nostra vita; adorare il Signore vuol dire che siamo convinti davanti a Lui che è il solo Dio, il Dio della nostra vita, il Dio della nostra storia».

(Papa Francesco, 14 aprile 2013)

«La Chiesa e il mondo hanno grande bisogno del culto eucaristico. Gesù ci aspetta in questo sacramento dell'amore. Non risparmiamo il nostro tempo per andare a incontrarlo nell'adorazione, nella contemplazione piena di fede e pronta a riparare le grandi colpe e i delitti del mondo. Non cessi mai la nostra adorazione».

(Giovanni Paolo II, *Dominicae Cenae* 3)

«Adorare il Dio di Gesù Cristo, fattosi pane spezzato per amore, è il rimedio più valido e radicale contro le idolatrie di ieri e di oggi. Inginocchiarsi davanti all'Eucaristia è professione di libertà: chi si inchina a Gesù non può e non deve prostrarsi davanti a nessun potere terreno, per quanto forte. Noi cristiani ci inginocchiamo solo davanti al Santissimo Sacramento, perché in esso sappiamo e crediamo essere presente l'unico vero Dio, che ha creato il mondo e lo ha tanto amato da dare il suo Figlio unigenito (cfr Gv 3,16). Ci prostriamo dinanzi a un Dio che per primo si è chinato verso l'uomo, come Buon Samaritano, per soccorrerlo e ridargli vita, e si è inginocchiato davanti a noi per lavare i nostri piedi sporchi. Adorare il Corpo di Cristo vuol dire credere che lì, in quel pezzo di pane, c'è realmente Cristo, che dà vero senso alla vita, all'immenso universo come alla più piccola creatura, all'intera storia umana come alla più breve esistenza».

(Benedetto XVI, 22 maggio 2008)



## INTRODUZIONE ALL'ADORAZIONE

**Guida:** In questa adorazione vogliamo continuare a riflettere sull'incontro di Gesù con Zaccheo, quell'incontro che gli cambia la vita. Zaccheo si lascia guardare da Gesù: lo sguardo di Gesù è uno sguardo che gli ridona serenità, gli ridona la voglia di vivere. Così è stato anche per la Samaritana. Anche lei, come Zaccheo, aveva sete di incontrare Gesù, pur non sapendolo, quella stessa sete che ciascuno di noi porta dentro il proprio cuore.

Ecco allora l'importanza anche per te di stare davanti a Gesù. Forse sono tante le cose che vorresti dire a Gesù. Lascia perdere, non dire nulla! Lasciati guardare da Lui, lascia che il suo sguardo ti guarisca! Non avere paura di essere guardato da Gesù: il suo sguardo si posa su di te non per condannarti, ma per salvarti.

Anche papa Francesco, commentando il brano di Zaccheo alla GMG di Cracovia, ha detto: *“Le parole di Gesù a Zaccheo, sembrano dette apposta per noi oggi, per ognuno di noi: «Scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua» (v. 5). Scendi subito, perché oggi devo fermarmi con te. Aprimi la porta del tuo cuore”. Gesù ti rivolge lo stesso invito: “Oggi devo fermarmi a casa tua”. La GMG, potremmo dire, comincia oggi e continua domani, a casa, perché è lì che Gesù vuole incontrarti d'ora in poi. Il Signore non vuole restare soltanto in questa bella città o nei ricordi cari, ma desidera venire a casa tua, abitare la tua vita di ogni giorno: lo studio e i primi anni di lavoro, le amicizie e gli affetti, i progetti e i sogni. Quanto gli piace che nella preghiera tutto questo sia portato a Lui! Quanto spera che tra tutti i contatti e le chat di ogni giorno ci sia al primo posto **il filo d'oro della preghiera!** Quanto desidera che la sua Parola parli ad ogni tua giornata, che il suo Vangelo diventi tuo, e che sia il tuo “navigatore” sulle strade della vita!”*

Anche noi come Zaccheo, come la Samaritana, stasera vogliamo dare la possibilità a Gesù di guardarci uno ad uno, avendo la certezza che solo il suo sguardo può donarci la vera felicità.

### SUGGERIMENTI PER LA LITURGIA

La **preparazione** della chiesa e dell'altare sia sobria ed essenziale perché tutto aiuti a focalizzare lo sguardo su Gesù Eucaristia. Si consiglia di mettere a disposizione uno spazio accogliente dove, con libertà e comodità, i giovani possano assumere un atteggiamento anche esteriore che aiuti la preghiera (es. tappeti, cuscini, sgabelli).

Si abbia cura di creare un clima di **raccoglimento** anche attraverso un tempo di preparazione prima dell'esposizione con della musica di sottofondo o dei canti che aiutino ad entrare in preghiera. Anche durante i tempi di silenzio si possono utilizzare brani musicali adatti alla contemplazione.

Davanti al Santissimo si prepari una bacinella **d'acqua benedetta** per il secondo segno.

---

**CANTO INIZIALE**  
**ESPOSIZIONE DEL SANTISSIMO**

---

**Preghieria di adorazione**

*Eccomi Signore, sono qui davanti a te,  
il mio sguardo fisso sul tuo è come un richiamo,  
tu mi chiami signore a contemplare il tuo amore,  
io desidero che questo tempo sia per te,  
e in ascolto di te.*

*Fammi la grazia del silenzio,  
metti a tacere con la tua presenza  
tutti i pensieri che mi impediscono di adorarti.*

*Fammi la grazia di sentire, o Signore,  
il tuo amore che hai per me,  
quando mi sento debole e fragile,  
nelle mie difficoltà e preoccupazioni,  
nella mia vita, nel mio cuore ferito e deluso.*

*Convertimi Signore, fascia le mie ferite,  
fa' che questo tempo di adorazione con te  
si prolunghi nella quotidianità della mia vita,  
per riconoscerti e contemplarti,  
nei volti di coloro che, ogni giorno,  
mi doni di incontrare.*

*Amen.*

---

**Adorazione silenziosa**  
**CANTO**

---

## Proclamazione della Parola

### Dal Vangelo secondo Giovanni (4, 1-30)

<sup>1</sup> Gesù venne a sapere che i farisei avevano sentito dire: «Gesù fa più discepoli e battezza più di Giovanni» - <sup>2</sup>sebbene non fosse Gesù in persona a battezzare, ma i suoi discepoli -, <sup>3</sup>lasciò allora la Giudea e si diresse di nuovo verso la Galilea. <sup>4</sup>Doveva perciò attraversare la Samaria.

<sup>5</sup>Giunse così a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: <sup>6</sup>qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. <sup>7</sup>Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». <sup>8</sup>I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. <sup>9</sup>Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. <sup>10</sup>Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!», tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». <sup>11</sup>Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? <sup>12</sup>Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». <sup>13</sup>Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; <sup>14</sup>ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». <sup>15</sup>«Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua».

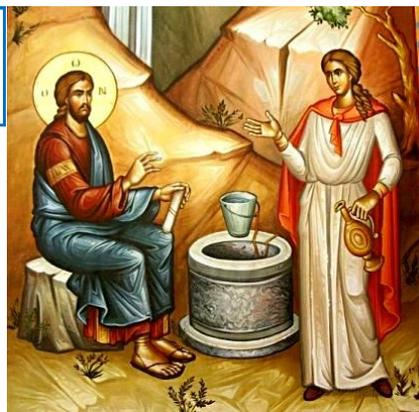
<sup>16</sup>Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». <sup>17</sup>Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». <sup>18</sup>Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero».

<sup>19</sup>Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! <sup>20</sup>I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». <sup>21</sup>Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. <sup>22</sup>Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. <sup>23</sup>Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. <sup>24</sup>Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». <sup>25</sup>Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». <sup>26</sup>Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

<sup>27</sup>In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». <sup>28</sup>La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: <sup>29</sup>«Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». <sup>30</sup>Uscirono dalla città e andavano da lui.

### PAROLA DEL SIGNORE

### Silenzio di interiorizzazione



## L'INCONTRO

### Let. 1

Gesù, stanco e affaticato per il viaggio, si riposa, siede presso il pozzo di Giacobbe. Lì avviene l'incontro che cambia la vita ad una donna, la Samaritana. Una donna che sceglie di andare ad attingere l'acqua a mezzogiorno, quando nessuno la può vedere, a causa della sua esclusione dalla società: "aveva avuto cinque mariti". Eppure lei non si lascia intimorire da quell'uomo seduto al pozzo, da solo, e si avvicina per attingere l'acqua come fa quotidianamente. Gesù sceglie di avviare un dialogo con lei, portato da un suo bisogno: "la sete", lo stesso bisogno della Samaritana.

Spesso corriamo il rischio di pensare che siamo noi a darci da fare per incontrare il Signore, in realtà è lui che si fa vicino a noi, rispetta i nostri tempi, come il mezzogiorno della Samaritana. Ci attende pazientemente "al pozzo", come mendicante della nostra sete, si avvicina e ci parla non guardando i nostri peccati, difetti, razza o religione, e s'incarna nelle

situazioni più strane per avvicinarci, come fa con questa donna.

La Samaritana rappresenta l'insoddisfazione interiore di chi non ha trovato ciò che cerca. Rassegnata nella sua condizione sociale, si vergogna di farsi vedere per non essere criticata, stanca di portare il suo fardello, la brocca che quotidianamente deve riempire, lei vuole essere libera. Lei rappresenta ciò che viviamo anche noi, le nostre pesantezze della vita, la sete di avere qualcosa che ci rende felici, la liberazione dalle nostre preoccupazioni, la leggerezza del cuore.

Ci sono incontri che nella vita non vanno persi, sono incontri che danno la svolta alla nostra condizione stagnante che viviamo. Questo incontro speciale è Gesù che ci chiama e ci invita all'ascolto; lui vuole parlare e dialogare con te, lui ti sta dicendo: apri il tuo cuore e parla con me, sono qui e sono qui per te.

### SUGGERIMENTI PER LA LITURGIA

I gesti suggeriti sono un aiuto per far meglio sperimentare ai giovani il significato dell'adorazione senza distoglierli dalla centralità di Gesù Eucaristia.

## Adorazione silenziosa



### Segno:

*Durante il canto ci scambiamo un abbraccio con il fratello che abbiamo vicino: vogliamo sperimentare così la bellezza dell'incontro con Gesù e trasmetterci vicendevolmente il Suo amore per ciascuno di noi.*

**CANTO**

## LA SETE

### Let. 2

«Dammi da bere» le dice Gesù, lasciandola nello stupore. «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?»: di fatto tra il popolo giudaico e quello di Samaria c'era inimicizia, si disprezzavano a tal punto che il popolo giudeo evitava di attraversare la Samaria, in quanto la ritenevano una terra impura. Ma Gesù sembra avere un obiettivo chiaro: placare la sua sete. La meraviglia della donna è destinata ad aumentare: Gesù parla di un'acqua viva capace di estinguere la sete e diventare in lei «sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». Dimostra di conoscere la sua vita personale, le rivela che è giunta l'ora di adorare l'unico vero Dio in spirito e verità, e infine le confida di essere il Messia.

Il dialogo permette a Gesù di svelare a poco a poco alla donna quali sono le vere attese del suo cuore; le permette di dare un nome alla sete che la porta ogni giorno al pozzo. Lei ora attinge a questa “acqua viva” e si sente il cuore pieno di gioia. Ha finalmente incontrato l'amore, il volto del Signore! Si sente leggera, libera dal peso del peccato perché Gesù l'ha

invitata a risollevare il capo, a vivere una vita nuova da redenta.

La samaritana rappresenta ciascuno di noi che ancora oggi arriva al pozzo con la propria sete, i propri bisogni, ed attende una risposta dal Signore. Ed anche oggi Gesù ci chiede: “Che tipo di sete, che tipo di amore c'è nel tuo cuore? E soprattutto a quali pozzi bevi ogni giorno, con quali acque cerchi di dissetarti?”. Se scrutiamo nel nostro cuore scopriamo che forse c'è qualcosa che non va, che oltre al Signore ci sono altri signori che ci fanno vivere con un cuore diviso. Gesù ci invita a tagliare radicalmente con il compromesso per accogliere la felicità e la vita dello Spirito che solo Lui ci dona.

Bevendo alla sorgente che è Cristo siamo chiamati noi stessi a diventare sorgente che dà acqua a quelli che ci stanno vicino, che incontriamo nella nostra quotidianità. Il Signore ci invita a scoprire la fonte zampillante dello Spirito che è in ognuno di noi. Portiamogli la nostra sete e lasciamoci dissetare da Lui per diventare messaggeri di questa “acqua viva”!

## Adorazione silenziosa



### Segno:

*Durante il canto, chi lo desidera, può andare a intingere le mani nella bacinella d'acqua benedetta posta davanti all'altare e fare il segno di croce. Vogliamo esprimere così che abbiamo riconosciuto che Gesù è l'acqua viva che ci disseta e risponde alla nostra sete più profonda.*

*Ci si può anche inginocchiare vicino al Santissimo per un attimo di adorazione personale.*

**CANTO**

## Preghiera dei giovani

Sei qui, Signore, dove si incontra la storia di ognuno di noi.  
Sei accanto al pozzo dei nostri sentimenti, lì dove amiamo, speriamo, desideriamo, soffriamo.  
Sei qui, Signore, accanto al pozzo dei nostri progetti, lì dove lo studio, le scelte, la fede,  
la vocazione e la missione si trasformano in strade da intraprendere;  
guidaci con pazienza, verso la scelta del bene;  
attriaci verso la bellezza che non sfiorisce;  
facci gustare il sapore della verità che disseta.  
Sei qui, Signore, accanto al pozzo della nostra relazione con te, dove la nostra fede viene provata,  
il nostro desiderio di pienezza si incrocia con il tuo dono.  
Il nostro cuore si apre a te, infondici nuove spinte per una speranza che non delude.  
Sei qui, Signore, accanto al pozzo della nostra vita,  
permetti che il nostro cammino si incroci con il tuo, perché ci ami. Amen.

### Invito di Papa Francesco

*Dal discorso per la Veglia di preghiera con i Giovani (Cracovia, 30 luglio 2016)*

*Cel. Allarghiamo gli orizzonti della nostra preghiera per raggiungere tutti coloro che siedono assetati a tanti pozzi senz'acqua. Vogliamo abbracciare tutti i giovani che cercano pozzi screpolati e non sanno riconoscere in Gesù l'acqua viva. Accogliamo anche l'invito di Papa Francesco verso tanti amici che vivono situazioni difficili:*

"La nostra migliore parola, il nostro miglior discorso sia unirci in preghiera. Facciamo un momento di silenzio e preghiamo; mettiamo davanti a Dio le testimonianze di questi amici, identifichiamoci con quelli per i quali "la famiglia è un concetto inesistente, la casa solo un posto dove dormire e mangiare", o con quelli che vivono nella paura di credere che i loro errori e peccati li abbiano tagliati fuori definitivamente. Mettiamo alla presenza del nostro Dio anche le vostre "guerre", le nostre "guerre", le lotte che ciascuno porta con sé, nel proprio cuore. E per questo, per essere in famiglia, in fratellanza, tutti insieme, vi invito ad alzarvi, a prendervi per mano e a pregare...."

### **PADRE NOSTRO**

**Cel.**

*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.*

**TUTTI: AMEN**

**BENEDIZIONE EUCARISTICA**

**CANTO FINALE**