**La preghiera è** “**ADORAZIONE**”

*Introduzione a cura della guida dell’assemblea: presbitero, diacono, laico/a, religioso/a*

In questa terza serata del percorso sulla preghiera faremo esperienza di come l’Adorazione eucaristica possa farci giungere alla preghiera del cuore

**Cominciando il tempo di preghiera è bene ricordarsi di:**

 **\*** **Recarsi a pregare dopo aver scelto consapevolmente** di **voler** pregare, cioè di voler incontrare il Signore, disposta/o ad ascoltare e accogliere la Sua volontà che **è** **la cosa migliore possibile per ogni persona e raggiunge il desiderio profondo di felicità che si trova in ciascuno.**

 **\* È tutta la persona che prega**: corpo, intelligenza, cuore inteso come luogo dei sentimenti, delle emozioni, come coscienza profonda dove ognuno, illuminato da Dio, accoglie e distingue ciò che è bene da ciò che è male. Di conseguenza per iniziare a pregare è fondamentale curare l’atteggiamento del corpo: è bene scegliere una posizione comoda e possibilmente, se aiuta, mantenerla per tutto il tempo della preghiera. Può essere di aiuto tenere gli occhi chiusi, rilassare le braccia, respirare lentamente, tenere lo sguardo fisso su un’icona, sulla croce ecc.

 **\* Occorre avere la consapevolezza** di **essere abitata/o dalla Trinità**: dal giorno del proprio battesimo, la Santissima Trinità – Padre e Figlio e Spirito Santo – abita nel luogo più profondo della persona: cuore o coscienza profonda. Per iniziare a pregare è bene prendere piena consapevolezza di questo immenso dono immergendosi nella Trinità: attraverso il **segno di Croce** tracciato lentamente sul mio corpo – richiamando alla memoria il mio Battesimo e la salvezza data dalla morte e risurrezione di Cristo – lascio che Essa permei e impregni tutto il mio essere, che mi avvolga dentro e fuori, mi tocchi e guarisca, mi metta in comunione con tutti i battezzati e con i fratelli di tutto il mondo.

 **\* Fare silenzio** concentrandosi sulla presenza dello **Spirito Santo dentro di sé:** «Avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: “Abbà! Padre!”» *(Rm 8,15b).*

**Breve pausa**

**Cos’è la preghiera di Adorazione:**

«L'Adorazioneè la disposizione fondamentale dell'uomo che si riconosce creatura davanti al suo Creatore. Essa esalta la grandezza del Signore che ci ha creati e l'onnipotenza del Salvatore che ci libera dal male. È la prosternazione dello spirito davanti al «re della gloria» e il ***silenzio rispettoso* al cospetto del Dio «sempre più grande di noi»**. L'adorazione del Dio tre volte Santo e sommamente amabile ci colma di umiltà e dà sicurezza alle nostre suppliche» *(CCC 2628)*.

**Chi e dove si adora?**

Si adora soltanto Dio: il Padre e il Figlio e lo Spirito Santo. Dio lo si può adorare anche nel nostro cuore, ovunque ci si trovi: in camera, in cucina, mentre preparo la lavatrice, facendo la fila alla posta… si può adorare Gesù presente nell’Eucaristia (Adorazione eucaristica), Gesù presente nella Sacra Scrittura e si può adorare anche la Croce (il venerdì santo l’adorazione della Croce è prevista dalla liturgia).

Si adora Gesù perché attraverso di lui possiamo entrare nelle profondità del cuore del Padre.

**Il tempo di preghiera si divide in 2 parti: la prima parte della preghiera è come una “premessa orante” che ci apre la porta per entrare nell’adorazione vera e propria.**

Si consiglia di distribuire questo foglio a partire da questo momento, dicendo all’assemblea di non leggerlo subito ma durante lo svolgimento della preghiera.

**Prima parte**

**Canto: Come è grande la tua bontà** *(consigliato per la pertinenza del testo)*

**Lettore 1:** “I discepoli avevano visto tante volte Gesù pregare, passare la notte in preghiera, cercare luoghi solitari per la preghiera, lasciare anche i poveri per la preghiera, per il suo appuntamento di preghiera con il Padre.

**Breve pausa 1 minuto**

«Avranno pensato: “ma cosa fa tanto tempo così in preghiera, cosa dice, cosa pensa?”. Da notare che i discepoli, da buoni israeliti, erano abituati alla preghiera, conoscevano i Salmi che recitavano nelle sinagoghe; fin dall’infanzia avevano imparato a memoria i Salmi, le preghiere di lode e benedizione che usavano continuamente nell’arco della giornata, fino a oltre 600 benedizioni dal canto del gallo fino al tramonto del sole». **Breve pausa**

*Quante parole! Anche noi abbiamo imparato tante preghiere, tante formule, che recitiamo anche più volte al giorno!*

**Breve pausa 1 minuto**

**Lettore 2:** «Si saranno posti la domanda: “***ma come fa a stare tanto in silenzio***, ***cosa succede, cosa dice, cosa pensa***?” forse aspettavano una formula… E chiedono: “Maestro insegnaci a pregare!”» (cfr A. Gasparino, *Catechesi sulla preghiera*).

**Breve pausa 1 minuto**

**Lettore 3:** Entriamo anche noi nell’atteggiamento dei discepoli i quali non comprendono la preghiera di Gesù; cerchiamo di scrutare Gesù nel suo strano modo di dialogare con il Padre – “muto” e segreto – e lasciamoci invadere dallo stesso loro stupore.

**Breve pausa 1 minuto**

Anche io sono chiamato/a a ***stare in silenzio*** perché adorare si può tradurre “andare presso la bocca [di qualcuno]”, ***mettere l’orecchio alla bocca del Signore*** che sicuramente non strillerà ma mi sussurrerà qualcosa che è soltanto per me; in senso figurato si può intendere come *pendere dalle labbra di qualcun altro* in un ascolto attento e attivo.

**Breve pausa 1 minuto**

**Lettore 4:** I discepoli aspettavano una formula fatta di parole.

Se pensassimo più spesso che le poche parole del *Padre nostro*, unica preghiera-formula insegnata da Gesù, sono il frutto di tutte le ore e le notti di silenzioso colloquio con il Padre… Quanto silenzio per poche parole!

C’è un’altra “formula” di cui Gesù ha dato testimonianza; consiste nello **spostare il baricentro della preghiera dall’io al tu, *da me a Gesù***; e la preghiera di adorazione è la via privilegiata per operare questo spostamento, ***decentrandoci da noi stessi.***

***Anziché partire da me, dai miei bisogni, dalle mie richieste, dalle mie ansie e preoccupazioni, fisso il mio sguardo su Gesù: come ama, come guarda, come ascolta e così*** ***la preghiera partirà da Lui***.

**Breve pausa**

«L’Adorazione è il più alto grado di preghiera.

Quando noi domandiamo, siamo noi al centro.
Quando noi ringraziamo, siamo ancora noi al centro della preghiera.
Quando noi ci pentiamo, siamo sempre noi al centro della preghiera.

Quando adoriamo è Dio al centro della preghiera e non più noi, non più i nostri interessi ma Dio.
Chiamiamo questa preghiera di adorazione ***preghiera del cuore***, perché mi prende dentro, mi prende il meglio, perché metto Dio al centro, l’assoluto al centro della mia attenzione e del mio essere». (cfr. P. A. Gasparino, *Scuola di preghiera, lezione 4 – Monastero S.Giuseppe, Catania*)

**Seconda parte**

**Lettore 1:** Come servirmi del testo che guida il tempo di Adorazione?

Leggo una frase dopo l’altra, molto lentamente; passo al paragrafo successivo solo dopo essermi fermato/a a lungo su quello precedente; se una parola o una frase mi ha toccato particolarmente, mi parla, mi dona pace o mi interroga, mi ci soffermo ancora, chiedendo al Signore cosa vuole dirmi.

Durante ogni paragrafo posso fare qualche invocazione: Vieni Spirito Santo, ripetere con il cuore “Gesù” anche più volte; “Lode a te Gesù”, “Grazie”, “Gesù guariscimi”, “Gesù toccami”, una frase della Parola di Dio che mi viene ispirata in quel momento ecc. Userò tutto quanto mi aiuta a rimanere o ad entrare più profondamente nella preghiera.

*Abbassare le luci nell’aula liturgica, lasciando solo il Santissimo ben illuminato, possibilmente con un faretto.*

**Tempo di silenzio dove ognuno si prepara alla preghiera di Adorazione *5 minuti***

**Canto di esposizione**

*Si consiglia di lasciare un tempo lungo di silenzio (25/30 minuti) intervallato ogni tanto da un sottofondo musicale o da qualche ritornello cantato.*

Prendere consapevolezza di essere atteso/attesa; ***Egli*** sta aspettando proprio me a questo incontro da Persona a persona. Senza fretta *immaginare Gesù mentre aspetta proprio me, adesso, a questo incontro preciso.* Chiediamogli la grazia di entrare in un rapporto diretto, lasciamoci guardare da Gesù.Scrive S. Teresa d'Avila*: "****Guardalo****mentre ti guarda amorevolmente e umilmente". Sta' molto attento a sentire ambedue questi atteggiamenti di Cristo mentre ti guarda: ti sta guardando con****amore****; ti sta guardando con****umiltà****.*

Mi sta ***guardando*** Colui che vede solo il bene in me, il bello che c’è in me e desidera portarli a compimento. Gesù, il puro per eccellenza, mi conosce fino in fondo e vede prima di tutto la mia bellezza.

Mi sta ***amando*** colui che ha detto: «Ti ho amato di amore eterno» (Ger 31,3). Cosa vuol dire concretamente? Che Gesù sta provando affetto, stima, simpatia per me, sta desiderando stare con me. Fermiamoci a gustare la gioia di sentire questo affetto tenero di Gesù per me, imparando a stare in questo “amare”. Si può pronunciare il nome di Gesù, più volte, con amore e tenerezza.

Come il nostro corpo trae beneficio dallo stare esposto al sole così la nostra anima dallo stare davanti al Santissimo: non occorre far nulla, solo lasciarsi irradiare, guardare, amare! Come diceva il Beato Carlo Acutis: «Davanti al sole ci si abbronza, ma davanti all'Eucaristia si diventa santi!».

Con quale garbo, con quanta educazione, con quali gesti di delicatezza Egli ***mi*** ***accompagna*** quando entro in chiesa, mentre mi sto inginocchiando, se faccio un inchino, quando sto per uscire; sentiamoci circondati da un’aura di cortesia, impregniamoci della sua eleganza.

Proviamo a sentire Gesù che si china verso di me e con voce pacata mi chiede: «Cosa vuoi che io faccia per te?». Esponiamo a Gesù con parole semplici le nostre richieste, con fiducia affettuosa; anche *richieste* spirituali: “vieni Gesù a cambiare la mia mentalità”, “Spirito Santo donami il modo di pensare di Gesù”, “aiutami a vincere questa tentazione” ecc. Si possono fare *suppliche* per qualche persona. L’importante è porsi davanti a Dio in verità, senza maschere, tanto lui vede oltre!

Ringraziamo, convinti di essere stati presi seriamente in considerazione.

**Benedizione †**

**Canto di reposizione**

**Preghiera del Giubileo** *Letta insieme lentamente*

*Padre che sei nei cieli, la fede che ci hai donato nel tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello, e la fiamma di carità effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo, ridestino in noi, la beata speranza per l’avvento del tuo Regno. La tua grazia ci trasformi in coltivatori operosi dei semi evangelici che lievitino l’umanità e il cosmo, nell’attesa fiduciosa dei cieli nuovi e della terra nuova, quando vinte le potenze del Male, si manifesterà per sempre la tua gloria. La grazia del Giubileo ravvivi in noi Pellegrini di Speranza, l’anelito verso i beni celesti e riversi sul mondo intero la gioia e la pace del nostro Redentore. A te Dio benedetto in eterno sia lode e gloria nei secoli. Amen*

**Diverse possibilità per un gesto, in base al numero dei partecipanti:**

* *Ogni partecipante, sosta per un tempo davanti al SS.mo e accende un lumino.*
* *Il sacerdote prima della benedizione finale, passa tra i banchi con L’Ostensorio avvicinandolo ai fedeli*
* *…*

**PROPOSTE DI CANTI**

\*Come è grande la tua bontà

<https://www.youtube.com/watch?v=T9bA6Qe-rwo>

Canto di esposizione

\*Voglio adorare te

<https://www.youtube.com/watch?v=MzkOMOCVd7g>

\*Fissa gli occhi in Gesù

https://www.youtube.com/watch?v=2X1R0\_R19js

\*Adoro te

<https://www.youtube.com/watch?v=nBx3-jKsoz0>

Ritornelli / Canti

\*Gesù (Roland Magnabosco)

<https://www.youtube.com/watch?v=wMb9MhgCMuU>

\*Sono qui a lodarti

<https://www.youtube.com/watch?v=s6F0EgxUCok>

Canto finale

\*Come fuoco vivo (Gen Verde, Gen Rosso)

<https://www.youtube.com/watch?v=EIjlfrUgTXg>

\*Il pane del cammino

\*Quello che abbiamo udito

<https://www.youtube.com/watch?v=IYWBE9tRd2I>