

# ADORAZIONE EUCARISTICA

## *Pellegrini di speranza*

### CANTO DI ESPOSIZIONE: PELLEGRINI DI SPERANZA

**Rit. Fiamma viva della mia speranza  
questo canto giunga fino a Te!  
Grembo eterno d'infinita vita  
nel cammino io confido in Te.**

1. Ogni lingua, popolo e nazione  
trova luce nella tua Parola.  
Figli e figlie fragili e dispersi  
sono accolti nel tuo Figlio amato.

2. Dio ci guarda, tenero e paziente:  
nasce l'alba di un futuro nuovo.  
Nuovi Cieli Terra fatta nuova:  
passa i muri Spirito di vita.

3. Alza gli occhi, muoviti col vento,  
serra il passo: viene Dio, nel tempo.  
Guarda il Figlio che s'è fatto Uomo:  
mille e mille trovano la via.

### *Pausa di silenzio*

**Rit. OH, OH, OH, ADORAMUS TE, DOMINE. (2 v.)**

1. Gesù, Tu sei la meta verso cui tendiamo. Tu sei la bussola che orienta i nostri passi.  
Con Te gustiamo la gioia di camminare insieme.
2. Gesù, Tu sei ancora di speranza. Tu sei promessa di vita che rischiara il nostro futuro.  
A Te ci affidiamo con la certezza che il Tuo Amore mai ci abbandona.
3. Gesù, Tu sei sorgente di unità. Tu sei dimora di pace.  
Con Te preghiamo il Padre perché rifiorisca nel mondo la fraternità.

### *Adorazione silenziosa*

*Il Signore si fa vicino con il dono prezioso dell'Eucaristia, vera manna e vero viatico, che Dio ci dona per sostenerci nel nostro cammino. Come diceva il beato Carlo Acutis, l'Eucaristia è l'autostrada per il cielo. Un giovane che ha fatto dell'Eucaristia il suo appuntamento quotidiano più importante! Così, intimamente uniti al Signore, si cammina senza stancarsi perché Lui cammina con noi (cfr Mt 28,20). (Papa Francesco)*

### **SALMO 121** *Cantato Sol. / Tutti*

*Il salmo 121 fa parte della raccolta dei canti di pellegrinaggio a Gerusalemme e dice tutto l'entusiasmo del pellegrino mentre sta giungendo alla meta. Ora finalmente sta varcando le porte della città, e si lascia affascinare dallo splendore architettonico e spirituale di Gerusalemme. Il salmo si conclude con una forte preghiera per la pace, estendendo questo desiderio di pace a tutti coloro che amano la città.*

Quale gioia, quando mi dissero: \*  
«Andremo alla casa del Signore».

**E ora i nostri piedi si fermano \*  
alle tue porte, Gerusalemme!**

Gerusalemme è costruita\*  
come città salda e compatta.

**Là salgono insieme le tribù, le tribù del Signore, †  
secondo la legge di Israele, \*  
per lodare il nome del Signore.**

Là sono posti i seggi del giudizio, \*  
i seggi della casa di Davide.

**Domandate pace per Gerusalemme: \*  
sia pace a coloro che ti amano,  
sia pace sulle tue mura, \*  
sicurezza nei tuoi baluardi.**

**Per i miei fratelli e i miei amici \*  
io dirò: «Su di te sia pace!».**

Per la casa del Signore nostro Dio, \*  
chiederò per te il bene.

## BREVE RIFLESSIONE

### PREGHIERA DI RISONANZA

} **Quale gioia, quando mi dissero: "Andremo alla casa del Signore!"...**

#### **Dal Messaggio per la XXXIX<sup>a</sup> GMG del 24 novembre 2024 di Papa Francesco**

La nostra vita è un pellegrinaggio, un viaggio che ci spinge oltre noi stessi, un cammino alla ricerca della felicità; e la vita cristiana, in particolare, è un pellegrinaggio verso Dio, nostra salvezza e pienezza di ogni bene. I traguardi, le conquiste e i successi lungo il percorso, se rimangono solo materiali, dopo un primo momento di soddisfazione ci lasciano ancora affamati, desiderosi di un senso più profondo; siamo stati creati da Colui che è infinito e, perciò, in noi abita il desiderio di trascendenza, la continua inquietudine verso un "di più".

Tuttavia, è normale che prima o poi cominciamo ad avvertire la *stanchezza*... La soluzione alla stanchezza, paradossalmente, non è restare fermi per riposare. È piuttosto *mettersi in cammino* e diventare pellegrini di speranza. La speranza vince ogni stanchezza, ogni crisi e ogni ansia, dandoci una motivazione forte per andare avanti, perché essa è un dono che riceviamo da Dio stesso, una forza nuova che ci permette di *perseverare* nella corsa, che ci fa avere uno "sguardo lungo" che va oltre le difficoltà del presente e ci indirizza verso una meta certa: la comunione con Dio e la pienezza della vita eterna.

#### **Pregiera e adorazione personale**

*Cantiamo ora non tanto per goderci il riposo, quanto per sollevarci dalla fatica. Cantiamo da viandanti. Canta, ma cammina. Canta per alleviare le asprezze della marcia, ma cantando non indulgere alla pigrizia. Canta e cammina. Che significa camminare? Andare avanti nel bene, progredire nella santità. Vi sono infatti, secondo l'Apostolo, alcuni che progrediscono sì, ma nel male. Se progredisci è segno che cammini, ma devi camminare nel bene, devi avanzare nella retta fede, devi progredire nella santità. Canta e cammina. (S. Agostino)*

*Quando ero prete a Buenos Aires, e questa abitudine l'ho mantenuta anche da vescovo nella mia città d'origine, amavo camminare a piedi nei vari quartieri per andare a trovare dei confratelli sacerdoti, visitare una comunità religiosa o parlare con gli amici. Camminare fa bene: ci mette in relazione con quanto accade intorno a noi, ci fa scoprire suoni, odori, rumori della realtà che ci circonda, in poche parole, ci avvicina alla vita degli altri.*

*Il Giubileo del 2025, insieme alla dimensione essenziale della speranza, ci deve spingere ad una sempre maggior consapevolezza del fatto che la fede è un pellegrinare e che noi su questa terra siamo pellegrini... Il pellegrino vive il suo camminare all'insegna di tre parole-chiave: il rischio, la fatica, la meta. (Papa Francesco)*

*Il pellegrinaggio è espressione di chi va alla ricerca del senso della vita, fatta di gioie e difficoltà, un itinerario che ci fa intravedere la meta: l'incontro vivo, personale e comunitario, con il Signore Gesù, porta di salvezza. (Vescovo Oscar)*

**Rit: Il Signore è la mia forza, e io spero in lui,  
il Signore è il Salvator, in Lui confido non ho timor,  
in Lui confido non ho timor.**

**Lett. 1:** Mentre stavano compendosi i giorni in cui sarebbe stato elevato in alto, Gesù prese la ferma decisione di mettersi in cammino verso Gerusalemme. (Lc 9,51-52)

**Lett. 2:** In quello stesso giorno due discepoli erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. (Lc 24,13-15) **Rit.**

**Lett. 1:** Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio e ha le tue vie nel suo cuore...Cresce lungo il cammino il suo vigore, finché compare davanti a Dio in Sion. (Sal 84)

**Lett. 2:** Camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. (Ef 5,2)

**Rit.**

**Let. 1:** Quando fu vicino, alla vista della città Gesù pianse su di essa dicendo: "Se avessi compreso anche tu, in questo giorno, quello che porta alla pace! (Lc 19,41-42)

**Let. 2:** Egli infatti è la nostra pace, colui che di due ha fatto una cosa sola, abbattendo il muro di separazione che li divideva, cioè l'inimicizia. (Ef 2,14) **Rit.**

### ***Pausa di silenzio***

### **PREGHIERA DEL GIUBILEO**

**Tutti: 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.**

Sol:: La tua grazia ci trasformi in coltivatori operosi dei semi evangelici  
che lievitano 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.

**Tutti: 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.**

} ***Chiedete pace per Gerusalemme...***

### **Dalle OMELIE di Papa Leone XIV**

Il mondo ci abitua a scambiare la pace con la comodità, il bene con la tranquillità ... Gesù invece si è immerso nella nostra umanità con coraggio, un'immersione totale nei rischi che l'amore comporta. E noi quando, come si dice, "facciamo la comunione", ci alimentiamo di questo suo dono audace. L'Eucaristia nutre questa decisione. È la decisione di non vivere più per noi stessi, di portare il fuoco nel mondo. Non il fuoco delle armi, e nemmeno quello delle parole che inceneriscono gli altri. Ma il fuoco dell'amore, che si abbassa e serve, che oppone all'indifferenza la cura e alla prepotenza la mitezza; il fuoco della bontà, che non costa come gli armamenti, ma gratuitamente rinnova il mondo... Ogni comunità diventi, allora, una "casa della pace", dove si impara a disinnescare l'ostilità attraverso il dialogo, dove si pratica la giustizia e si custodisce il perdono. La pace non è un'utopia spirituale: è una via umile, fatta di gesti quotidiani, che intreccia pazienza e coraggio, ascolto e azione.

### ***Preghiera e adorazione personale***

*La pace è il tesoro degli umili ... Chi sa conservare la dolcezza fra i dolori e le infermità e la pace fra il disordine delle sue molteplici occupazioni è quasi perfetto. Questa costanza d'umore, questa dolcezza e soavità di cuore è più rara che la perfetta castità, ma ne è tanto più desiderabile. Da questa, come dall'olio della lampada, dipende la fiamma del buon esempio, perché non vi è altra cosa che edifichi tanto come la bontà caritatevole.*  
(San Francesco di Sales)

*Cerchiamo la pace vera, che viene donata da Dio a un cuore disarmato: un cuore che non si impunta a calcolare ciò che è mio e ciò che è tuo; un cuore che scioglie l'egoismo nella prontezza ad andare incontro agli altri; un cuore che non esita a riconoscersi debitore nei confronti di Dio e per questo è pronto a rimettere i debiti che opprimono il prossimo; un cuore che supera lo sconforto per il futuro con la speranza che ogni persona è una risorsa per questo mondo.* (Papa Francesco)

*Questa è la pace del Cristo Risorto, una pace disarmata e una pace disarmante, umile e perseverante. Proviene da Dio, Dio che ci ama tutti incondizionatamente.* (Papa Leone XIV)

## **CANTO: DONA LA PACE**

**Dona la pace Signore a chi confida in Te.  
Dona, dona la pace Signore, dona la pace.**

*Affidiamo al Signore il nostro cammino e quello dell'umanità verso la città di Dio, dimora di pace e di fraternità.  
Invochiamolo cantando:*

*Sol: Noi speriamo in Te! **Tutti: Noi speriamo in Te!***

**Andremo alla casa del Signore...** accompagna i pellegrini che si recano a Roma per il giubileo: rafforzati nella fede, siano testimoni di speranza e di carità nel mondo.

**Gerusalemme è costruita come città unita e compatta...** benedici la nostra Chiesa comense con il suo vescovo Oscar: assumi sempre più uno stile sinodale, promuovendo autentiche esperienze di partecipazione e comunione.

**Per lodare il nome del Signore...** infondi il tuo Spirito sugli ordinandi diaconi Giovanni, Daniel, Carlo, Marco e Raul: siano gioiosi nel servire la tua Chiesa in umiltà e con dedizione per gli ultimi e i sofferenti.

**Là sono posti i troni del giudizio...** ispira progetti di pace nell'agire di chi governa le Nazioni.

**Chiedete pace per Gerusalemme...** allontana al più presto dall'umanità orrori e lacrime, converti gli animi di chi alimenta l'odio e dona al mondo la pace.

**Sicurezza nei tuoi baluardi...** dona serenità e speranza a quanti si sentono schiacciati e impotenti dinanzi alle ingiustizie e alle avversità della vita.

**Per i miei fratelli e i miei amici...** rendi le nostre Comunità segno di una fraternità riconciliata e aperta alle diversità di ciascuno.

**Chiederò per te il bene...** sostieni i giovani che incontrano difficoltà nel loro percorso di vita, sappiano affrontare le sfide del nostro tempo con coraggio e fiducia.

## **PADRE NOSTRO**

### **ORAZIONE**

Dio onnipotente ed eterno, ardente desiderio del cuore umano, guarda con bontà il tuo popolo pellegrino in questo anno di grazia, perché, unito a Cristo, roccia della salvezza, possa giungere nella gioia alla meta della beata speranza. Per Cristo nostro Signore.

**Amen.**

## **CANTO DI REPOSIZIONE: GLORIA A TE, CRISTO GESU'**

**Rit. Gloria a Te, Cristo Gesù, oggi e sempre Tu regnerai!  
Gloria a Te! Presto verrai: sei speranza solo Tu!**

1. Sia lode a Te! Pane di vita, cibo immortale sceso dal cielo, sazi la fame d'ogni credente.  
Solo in Te pace e unità. Amen! Alleluia!