

# Proposta di Adorazione Eucaristica personale

**Puoi vivere l'Adorazione Eucaristica stando davanti a Gesù in chiesa.  
I testi proposti che trovi in questa pagina possono esserti d'aiuto;  
ascolta e parla nel tuo cuore, soffermati con Lui.**

## INTRODURSI ALL'ADORAZIONE:

*lettura silenziosa personale*



“Chi crede in me, non crede in me, ma in colui che mi ha mandato; chi vede me, vede colui che mi ha mandato. Io come luce sono venuto nel mondo, perché chiunque crede in me non rimanga nelle tenebre.” (Gv 12,44-46) Signore Gesù, Tu sei qui, adesso per me.

Sei qui e mi aspetti. Mi aspetti perché mi vuoi bene.

Signore Gesù, rendi certa e forte la mia fede; apri i miei occhi alla tua Luce, apri le mie orecchie all'ascolto delle tue parole di Vita e sperimenterò che Tu sei qui, che mi aspetti, che desideri vedermi e parlarmi. Hai scelto il pane per rivelarci le intenzioni del tuo Cuore. Il pane è semplicità, il pane è quotidianità, il pane è sazietà, il pane è provvidenza, il pane è per tutti. L'Eucaristia diventa memoria del tuo amore che è dono di sé, che è spezzarsi come il pane, come la tua vita donata sulla Croce; un amore che sa accogliere chiunque e sa condividere la gioia vera che Tu Signore sei venuto ad annunciare a tutti.

## ECCOMI SIGNOR

*Il testo può essere cantato oppure pregato a cori alterni; su Youtube può essere ascoltato*

*Eccomi Signor, vengo a te mio Re  
Che si compia in me la tua volontà  
Eccomi Signor vengo a te mio Dio  
Plasma il cuore mio e di te vivrò  
Se tu lo vuoi Signore manda me e il tuo  
nome annuncerò.*

**Rit.: Come tu mi vuoi, io sarò  
Dove tu mi vuoi, io andrò  
Questa vita io voglio donarla a te  
Per dar gloria al tuo nome mio Re  
Come tu mi vuoi, io sarò**

**Dove tu mi vuoi, io andrò  
Se mi guida il tuo amore paura non ho  
Per sempre io sarò, come tu mi vuoi.**

*Eccomi Signor, vengo a te mio Re  
Che si compia in me la tua volontà  
Eccomi Signor, vengo a te mio Dio  
Plasma il cuore mio e di te vivrò  
Tra le tue mani mai più vacillerò  
E strumento tuo sarò.*

**Rit.: Come tu mi vuoi, io sarò...**

## IN ASCOLTO DELLA PAROLA: dal Vangelo secondo Matteo Mt 5,14-19

<sup>14</sup> Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città collocata sopra un monte, <sup>15</sup> né si accende una lucerna per metterla sotto il moggio, ma sopra il lucerniere perché faccia luce a tutti quelli che sono nella casa. <sup>16</sup> Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro Padre che è nei cieli.

## S-PUNTI DI PARTENZA:

*Lettura comunitaria o personale*

Il fine di ogni battezzato è anzitutto stare con Gesù, entrare in comunione con lui per condividere la sua vita, il suo amore per il Padre, la passione per ogni uomo. Non si tratta di fare qualcosa per, ma di condividere qualcosa con Gesù:



**PER L'ADORAZIONE PERSONALE O DI GRUPPO**

«Ne costituì Dodici perché stessero con lui». Il senso primario di ogni vocazione cristiana, in qualunque modalità e forma storica, rivela in queste poche parole il suo senso ultimo: Gesù chiama alla comunione con lui, a entrare in una relazione d'intimità e di amore affinché a sua volta ogni battezzato diventi discepolo missionario dell'amore di Dio e porti nel mondo la Buona Notizia. Preghiamo perché ogni battezzato sia coinvolto nell'evangelizzazione, disponibile alla missione, attraverso una testimonianza di vita che abbia il sapore del Vangelo.

(silenzio)

## **SALMO 117**

*leggere insieme e poi ripetere personalmente nel proprio cuore*

*Genti tutte, lodate il Signore,  
popoli tutti, cantate la sua lode,*

*perché forte è il suo amore per noi  
e la fedeltà del Signore dura per sempre.*

***Gloria al Padre e al Figlio e allo ...***

## **PAPA FRANCESCO PER LA GIORNATA MISSIONARIA M. 2021**

*Per approfondire*

La storia dell'evangelizzazione comincia con una ricerca appassionata del Signore che chiama e vuole stabilire con ogni persona, lì dove si trova, un dialogo di amicizia (cf. Gv 15,12-17). Gli Apostoli sono i primi a riferirci questo, ricordando perfino il giorno e l'ora in cui lo incontrarono: «Erano circa le quattro del pomeriggio» (Gv 1,39). L'amicizia con il Signore, vederlo curare i malati, mangiare con i peccatori, nutrire gli affamati, avvicinarsi agli esclusi, toccare gli impuri, identificarsi con i bisognosi, invitare alle beatitudini, insegnare in maniera nuova e piena di autorità, lascia un'impronta indelebile, capace di suscitare stupore e una gioia espansiva e gratuita che non si può contenere. Come diceva il profeta Geremia, questa esperienza è il fuoco ardente della sua presenza attiva nel nostro cuore che ci spinge alla missione, benché a volte comporti sacrifici e incomprensioni (cf. 20,7-9). L'amore è sempre in movimento e ci pone in movimento per condividere l'annuncio più bello e fonte di speranza: «Abbiamo trovato il Messia» (Gv 1,41). Abbiamo la testimonianza viva di tutto questo negli Atti degli Apostoli, libro che i discepoli missionari tengono sempre a portata di mano. È il libro che narra come il profumo del Vangelo si diffuse al suo passaggio suscitando la gioia che solo lo Spirito ci può donare. Il libro degli Atti degli Apostoli ci insegna a vivere le prove stringendoci a Cristo, per maturare la «convincione che Dio può agire in qualsiasi circostanza, anche in mezzo ad apparenti fallimenti» e la certezza che «chi si offre e si dona a Dio per amore, sicuramente sarà fecondo (cf. Gv 15,5)» (Esort. ap. Evangelii gaudium, 279).

## **PREGHIERA DI PAPA FRANCESCO IN "FRATELLI TUTTI"**

*Leggere lentamente*

*Dio nostro, Trinità d'amore,  
dalla potente comunione della tua intimità  
divina effondi in mezzo a noi  
il fiume dell'amore fraterno.  
Donaci l'amore  
che traspariva nei gesti di Gesù,  
nella sua famiglia di Nazaret  
e nella prima comunità cristiana.  
Concedi a noi cristiani di vivere il Vangelo e  
di riconoscere Cristo in ogni essere umano,  
per vederlo crocifisso  
nelle angosce degli abbandonati,  
dei dimenticati di questo mondo  
e risorto in ogni fratello che si rialza in piedi.*

*Vieni, Spirito Santo! Mostraci la tua bellezza  
riflessa in tutti i popoli della terra,  
per scoprire che tutti sono importanti,  
che tutti sono necessari,  
che sono volti differenti  
della stessa umanità amata da Dio. Amen.*



**PER L'ADORAZIONE PERSONALE O DI GRUPPO**