



*Collana:* **IL FIGLIO**

© Editrice Shalom s.r.l. - 21.04.2019 Pasqua di Risurrezione

© Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)

© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi  
e Caterina da Siena (Parola di Dio)

ISBN **978 88 8404 588 1**



**SHALOM**  
editrice

Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Per ordinare citare il codice 8958:**

**www.editriceshalom.it**  
**ordina@editriceshalom.it**

**Tel. 071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

**Whatsapp 36 66 06 16 00** (messaggistica)

**Fax 071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte

# INDICE

*Introduzione* .....5

*Alcune indicazioni pratiche* .....9

## *Prima proposta*

Gesù, insegnami a pregare .....13

## *Seconda proposta*

Vieni, Signore Gesù .....25

## *Terza proposta*

Gesù, a te appartiene il primo posto.....33

## *Quarta proposta*

Vegliate con me.....43

## *Quinta proposta*

Gesù, celebriamo la tua misericordia.....55

## *Sesta proposta*

Sono venuto a dirti grazie .....67



## INTRODUZIONE

*«Il tabernacolo ci garantisce che Gesù “ha piantato la sua tenda” in mezzo a noi».*

Santa Teresa di Calcutta

I cristiani devono imparare la «preghiera di adorazione». Lo ha sottolineato papa Francesco, lunedì 5 febbraio 2018, durante la Messa celebrata a Santa Marta. Il Papa ha esortato così i sacerdoti: «Insegnate al popolo ad adorare in silenzio», perché «così imparano da adesso cosa faremo tutti là, quando per la grazia di Dio arriveremo in cielo».

Per parlare dell'importanza dell'adorazione, papa Francesco ha preso le mosse dalla prima lettura del giorno (1Re 8,1-7.9-13), nella quale si narra di re Salomone che «convoca il suo popolo per salire verso i monti del Signore, verso la città, verso il tempio», portando in processione l'arca dell'alleanza nel Santo dei Santi. In questo cammino che prevedeva un percorso in salita, faticoso, il popo-

lo portava con sé «la propria storia, la memoria della elezione, la memoria della promessa e la memoria dell'alleanza». E con questo carico di memoria si avvicinava al tempio. Non solo: il popolo, ha aggiunto Francesco, portava anche «la nudità dell'alleanza», cioè semplicemente le «due tavole di pietra, nuda, così, come era stata data da Dio» e non come l'avevano imparata «dagli scribi, che l'avevano “barocchizzata” con tante prescrizioni». Era quello il loro tesoro: «L'alleanza nuda: io ti amo, tu mi ami. Il primo comandamento, amare Dio; secondo, amare il prossimo».

E nel brano biblico si legge che «appena i sacerdoti furono usciti, la nube riempì il tempio del Signore». Era «la gloria del Signore» che prendeva dimora nel tempio. È in quel momento che il «popolo entrò in adorazione», passando «dalla memoria all'adorazione, facendo cammino in salita». Cominciò così l'adorazione «in silenzio». Ecco il percorso compiuto dagli Israeliti: «dai sacrifici che faceva nel cammino in salita, al silenzio, all'umiliazione dell'adorazione».

Come ha fatto il popolo, dobbiamo fare noi oggi: «Tante volte penso che noi non insegniamo al nostro popolo ad adorare. Sì, gli insegniamo a pregare, a cantare, a lodare Dio, ma ad adorare...». La preghiera di adorazione, ha detto, «ci annienta senza annientarci: nell'annientamento dell'adorazione ci dà nobiltà e grandezza».

E a quella esperienza in cui si anticipa la vita in cielo, ha aggiunto il Papa, si può arrivare soltanto «con la memoria di essere stati eletti, di avere dentro al cuore una promessa che ci spinge ad andare e con l'alleanza in mano e nel cuore». Quindi «sempre in cammino: cammino difficile, cammino in salita, ma in cammino verso l'adorazione», verso quel momento in cui «le parole spariscono davanti alla gloria di Dio: non si può parlare, non si sa cosa dire».

Concludendo la sua meditazione, il Papa ha quindi suggerito: «Ci farà bene, oggi, prendere un po' di tempo di preghiera» e in esso fare «memoria del nostro cammino, la memoria delle grazie ricevute, la memoria dell'elezio-

ne, della promessa, dell'alleanza». Un percorso interiore nel quale «cercare di andare su, verso l'adorazione, e in mezzo all'adorazione con tanta umiltà dire soltanto questa piccola preghiera: “Ascolta e perdona”».

*Cfr. Papa Francesco  
Omelia a Santa Marta, 5 febbraio 2018*

Il piccolo libro che hai tra le mani vuole aiutarti proprio in questo: ti vengono proposti degli itinerari di preghiera, per cercare di fare memoria e di “salire” fino all'adorazione, stando alla presenza di Gesù, con umiltà e fiducia, quella fiducia che dimostrava di avere san Giovanni Bosco, quando affermava: «Se una persona fidata andasse in una piazza e svelasse a tutti che su una vicina collina ha scoperto una miniera d'oro, non la seguirebbero tutti? Ebbene, nel tabernacolo c'è questo tesoro! Gli uomini sudano per avere denari: ma nel tabernacolo c'è il Padrone di tutto il mondo... Qualunque cosa gli chiediate – che vi sia necessaria – egli ve la concederà».



## ALCUNE INDICAZIONI PRATICHE

Caro amico, cara amica,  
se vorrai servirti di questo libro durante l'adorazione a Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare, allora ti sarà utile leggere queste istruzioni pratiche, che ti aiuteranno nei momenti preziosi dedicati a Gesù, per rispondere con l'amore al suo amore e con la tua presenza alla sua presenza, perché è l'Emmanuele – Dio con noi.

**1.** Se adori Gesù da solo, allora, nel silenzio, medita guidato dalle proposte di preghiera. Le brevi pause di meditazione, prima e dopo la lettura del testo, saranno un valido aiuto per entrare nella profondità dell'anima e incontrare Dio nascosto nel Sacramento che visiterà il nostro cuore e rimarrà con noi.

Noi viviamo in un tempo che ci inganna facilmente con le sue apparenze, che ci fa rimanere alla superficie della nostra coscienza e così diventiamo ciechi e sordi per tutto quanto

succede in noi e intorno a noi. Il tuo cuore è stato creato per la pace e per la vita profonda e piena, è stato creato per la Parola di Dio. In questo tempo frenetico bisogna trattare con cura e delicatezza il proprio cuore, perché possa diventare il terreno fertile per il seme della parola di Dio. Perciò trova il tempo e ripeti le invocazioni! La ripetizione non ti annoi!

Attraverso essa la parola di Dio scenderà in ogni angolo dell'anima e del cuore, della coscienza e del subconscio e porterà frutto.

**2.** Quando senti il bisogno di parlare con Gesù, di dirgli tutto quello che ti opprime e che ti sta a cuore, fai silenzio dentro di te e lascia parlare il tuo affetto. Prendi del tempo. Non c'è infatti alcun trucco. Si tratta dell'incontro con l'amico che ti ascolta volentieri, che non ti giudica, che non ti rifiuta. Impara a dialogare con lui! Impara ad ascoltarlo! Solo così si realizzerà un incontro personale.

**3.** Non chiuderti in te stesso e non pensare solo a te. Fai entrare anche gli altri nella tua

preghiera e parla di loro a Gesù. Parla di coloro che ami, ma anche di coloro che ti sono antipatici, che ti hanno fatto del male, che sono la causa della tua amarezza, rabbia e tristezza. Così crescerà il tuo amore per loro, la riconciliazione sarà possibile, la pace tornerà nel tuo cuore, comprenderai meglio gli altri e te stesso. Diventerai un uomo nuovo, capace di cambiare i rapporti sbagliati e di costruire i rapporti veri. Diventerai il testimone!

Nell'adorazione, il tuo rapporto con Gesù sarà sempre più profondo e intimo: lo conoscerai sempre più, lo amerai, e lui ti darà forza per costruire rapporti nuovi, più umani, più belli, con gli altri.

**4.** Se invece l'adorazione è comunitaria, allora fate insieme quello che è stato raccomandato per l'adorazione individuale. Qualcuno, magari più esperto nella preghiera, guidi le invocazioni! Se è possibile cantare insieme, lo si faccia, ma che sia un canto conosciuto da tutti. Più adatte sono le invocazioni brevi che si possono ripetere più volte.

Non dimenticare: per ogni incontro c'è bisogno del tempo e dello spazio, delle parole e dei canti, del silenzio e della riflessione.

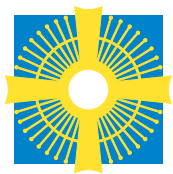
Quindi niente fretta, né quando preghi da solo né quando preghi con gli altri.

Deciditi completamente per Gesù, donagli tutto te stesso e il tuo tempo! La fretta è un grande ostacolo per un incontro vero, sia con Dio che con gli uomini.

● *PRIMA PROPOSTA* ●

# GESÙ, INSEGNAMI A PREGARE





**1. Vengo a te, Gesù, e ti adoro, perché tu sei il mio maestro! Ti amo, perché tu solo hai le parole di vita eterna! Credo in te, perché tu sei la verità divina!**

*(Ripeti in silenzio)*

**2.** Gesù, ti adoro e desidero dimorare in te. Grazie perché tu non hai solo raccomandato ai tuoi di pregare, ma hai dato un esempio, pregando sempre. In ogni momento tu invocavi il Padre nello Spirito Santo, gli rendevi onore, gloria e benedizione.

Grazie perché avevi tempo per la preghiera. E ogni luogo era adatto per pregare: pregavi nel deserto, pregavi nei luoghi appartati, pregavi sempre e ovunque.

Gesù, tu pregavi al mattino presto, quando ancora era buio; pregavi per tutta la notte.

Pregavi prima della passione nell'orto del

Getsemani, pregavi sulla croce. Pregavi prima di compiere il miracolo, pregavi e benedicevi i pani ringraziando il Padre, che ti esaudiva sempre.

**Gesù mio, grazie perché hai pregato sempre!**

*(Ripeti in silenzio)*

**3.** Gesù, prima di scegliere i tuoi discepoli, quelli che dovevano annunciare la tua parola e continuare la tua opera di salvezza, tu ti sei ritirato e hai pregato per tutta la notte, come scrive l'evangelista Luca: «In quei giorni egli se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio. Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli» (Lc 6,12-13).

Gesù, prima di ogni decisione importante, tu hai pregato. Signore Gesù, anche io vorrei imparare a pregare. Vorrei imitarti e comportarmi come te. Perdonami perché nella mia vita c'è stata poca preghiera. Ora ti prometto di pregare di più, di cercare la tua luce e la