



Il momento di preghiera inizia con un **canto d'esposizione**, durante il quale viene esposto il Santissimo Sacramento.

## Saluto iniziale e introduzione

### Salmo

Preghiamo a cori alterni il **Salmo 89**.

Canterò in eterno l'amore del Signore,  
di generazione in generazione farò conoscere con la mia bocca la tua fedeltà.  
I cieli cantano le tue meraviglie, Signore, la tua fedeltà nell'assemblea dei santi.  
Chi sulle nubi è uguale al Signore,  
chi è simile al Signore tra i figli degli dèi?

Dio è tremendo nel consiglio dei santi,  
grande e terribile tra quanti lo circondano.  
Chi è come te, Signore, Dio degli eserciti?  
Potente Signore, la tua fedeltà ti circonda.

Tuoi sono i cieli, tua è la terra,  
tu hai fondato il mondo e quanto contiene;  
beato il popolo che ti sa acclamare:  
camminerà, Signore, alla luce del tuo volto.

Perché tu sei lo splendore della sua forza  
e con il tuo favore innalzi la nostra fronte.  
Perché del Signore è il nostro scudo,  
il nostro re, del Santo d'Israele.

Farò estendere sul mare la sua mano e sui fiumi la sua destra.  
Egli mi invocherà: «Tu sei mio padre, mio Dio e roccia della mia salvezza».

Io farò di lui il mio primogenito, il più alto fra i re della terra.  
Gli conserverò sempre il mio amore, la mia alleanza gli sarà fedele.  
Stabilirò per sempre la sua discendenza, il suo trono come i giorni del cielo.

**Gloria...**

## **Epistola**

### **Lettera di san Paolo apostolo ai Romani (Rm 8,28-39)**

Fratelli, noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno. Poiché quelli che egli da sempre ha conosciuto, li ha anche predestinati a essere conformi all'immagine del Figlio suo, perché egli sia il primogenito tra molti fratelli; quelli poi che ha predestinato, li ha anche chiamati; quelli che ha chiamato, li ha anche giustificati; quelli che ha giustificato, li ha anche glorificati.

Che diremo dunque di queste cose? Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi? Egli, che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha consegnato per tutti noi, non ci donerà forse ogni cosa insieme a lui? Chi muoverà accuse contro coloro che Dio ha scelto? Dio è colui che giustifica! Chi condannerà? Cristo Gesù è morto, anzi è risorto, sta alla destra di Dio e intercede per noi! Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada? Come sta scritto: Per causa tua siamo messi a morte tutto il giorno, siamo considerati come pecore da macello. Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori grazie a colui che ci ha amati. Io sono infatti persuaso che né morte né vita, né angeli né principati, né presente né avvenire, né potenze, né altezza né profondità, né alcun'altra creatura potrà mai separarci dall'amore di Dio, che è in Cristo Gesù, nostro Signore.

Parola di Dio.

*Eventuali parole di commento di chi presiede.*

## **Silenzio per l'adorazione**

*Nel tempo di silenzio si suggerisce la seguente lettura da farsi personalmente:*

### **Dall'Esortazione apostolica *Gaudete et exsultate* di Papa Francesco**

Per essere santi non è necessario essere vescovi, sacerdoti, religiose o religiosi. Molte volte abbiamo la tentazione di pensare che la santità sia riservata a coloro che hanno la possibilità di mantenere le distanze dalle occupazioni ordinarie, per dedicare molto tempo alla preghiera. Non è così. Tutti siamo chiamati ad essere santi vivendo con amore e offrendo ciascuno la propria testimonianza nelle occupazioni di ogni giorno, lì dove si trova. Sei una consacrata o un consacrato? Sii santo vivendo con gioia la tua donazione. Sei sposato? Sii santo amando e prendendoti cura di tuo marito o di tua moglie, come Cristo ha fatto con la Chiesa. Sei un lavoratore? Sii santo compiendo con onestà e competenza il tuo lavoro al servizio dei fratelli. Sei genitore o nonna o nonno? Sii santo insegnando con pazienza ai bambini a seguire Gesù. Hai autorità? Sii santo lottando a favore del bene comune e rinunciando ai tuoi interessi personali.

Lascia che la grazia del tuo Battesimo fruttifichi in un cammino di santità. Lascia che tutto sia aperto a Dio e a tal fine scegli Lui, scegli Dio sempre di nuovo. Non ti scoraggiare, perché hai la forza dello Spirito Santo affinché sia possibile, e la santità, in fondo, è il frutto dello Spirito Santo nella tua vita (cfr Gal 5,22-23). Quando senti la tentazione di invischiarti nella tua debolezza, alza gli occhi al

Crocifisso e digli: “Signore, io sono un poveretto, ma tu puoi compiere il miracolo di rendermi un poco migliore”. Nella Chiesa, santa e composta da peccatori, troverai tutto ciò di cui hai bisogno per crescere verso la santità. Il Signore l’ha colmata di doni con la Parola, i Sacramenti, i santuari, la vita delle comunità, la testimonianza dei santi, e una multiforme bellezza che procede dall’amore del Signore, «come una sposa si adorna di gioielli» (Is 61,10).

Questa santità a cui il Signore ti chiama andrà crescendo mediante piccoli gesti. Per esempio: una signora va al mercato a fare la spesa, incontra una vicina e inizia a parlare, e vengono le critiche. Ma questa donna dice dentro di sé: “No, non parlerò male di nessuno”. Questo è un passo verso la santità. Poi, a casa, suo figlio le chiede di parlare delle sue fantasie e, anche se è stanca, si siede accanto a lui e ascolta con pazienza e affetto. Ecco un’altra offerta che santifica. Quindi sperimenta un momento di angoscia, ma ricorda l’amore della Vergine Maria, prende il rosario e prega con fede. Questa è un’altra via di santità. Poi esce per strada, incontra un povero e si ferma a conversare con lui con affetto. Anche questo è un passo avanti.

A volte la vita presenta sfide più grandi e attraverso queste il Signore ci invita a nuove conversioni che permettono alla sua grazia di manifestarsi meglio nella nostra esistenza «allo scopo di farci partecipi della sua santità» (Eb 12,10). Altre volte si tratta soltanto di trovare un modo più perfetto di vivere quello che già facciamo: «Ci sono delle ispirazioni che tendono soltanto ad una straordinaria perfezione degli esercizi ordinari della vita cristiana». Quando il Cardinale Francesco Saverio Nguyễn Van Thuân era in carcere, rinunciò a consumarsi aspettando la liberazione. La sua scelta fu: «vivo il momento presente, colmandolo di amore»; e il modo con il quale si concretizzava questo era: «afferro le occasioni che si presentano ogni giorno, per compiere azioni ordinarie in un modo straordinario».

Così, sotto l’impulso della grazia divina, con tanti gesti andiamo costruendo quella figura di santità che Dio ha voluto per noi, ma non come esseri autosufficienti bensì «come buoni amministratori della multiforme grazia di Dio» (1Pt 4,10). Bene hanno insegnato i Vescovi della Nuova Zelanda che è possibile amare con l’amore incondizionato del Signore perché il Risorto condivide la sua vita potente con le nostre fragili vite: «Il suo amore non ha limiti e una volta donato non si è mai tirato indietro. È stato incondizionato ed è rimasto fedele. Amare così non è facile perché molte volte siamo tanto deboli. Però, proprio affinché possiamo amare come Lui ci ha amato, Cristo condivide la sua stessa vita risorta con noi. In questo modo, la nostra vita dimostra la sua potenza in azione, anche in mezzo alla debolezza umana».

*Il tempo di silenzio si conclude con un **canto di adorazione**.*

## **Intercessioni**

Preghiamo Dio Padre di Gesù Cristo, redentore degli uomini, per tutti i nostri fratelli.

**R. Ravviva in noi, Signore, l’anelito alla santità.**

Per la Chiesa, perché sappia indicare a tutti la via della santità, con l’esempio e la testimonianza di tutti i credenti. Ti preghiamo. **R.**

Fa’ che i giovani, accostandosi all’Eucaristia, incontrino la realtà del tuo amore senza limiti, e scoprono nella tua donazione il modello supremo per un impegno generoso nella riforma di se stessi e del mondo. Ti preghiamo. **R.**

Per i Candidati al Diaconato e al Presbiterato della nostra Diocesi, attraverso la predicazione e la testimonianza, annuncino al mondo la buona notizia del Vangelo. Ti preghiamo. **R.**

Per tutti noi, perché sapendoci amati, sappiamo affrontare i momenti difficili della nostra vita, nella certezza che tutto concorre al bene. Ti preghiamo. **R.**

### **Preghiera candidati**

Padre buono,  
ricolma del Tuo Spirito di amore  
questi Tuo figli,  
affinché, conformi al Tuo Figlio Gesù,  
siano testimoni  
della Tua vicinanza ad ogni uomo  
e proclamino  
da un confine all'altro della terra  
la Sua promessa:

**«Io sono con voi».**

Maria, Porta del Cielo,  
accompagni il loro ministero.  
Amen.

Invochiamo Dio Padre che in Gesù Cristo ha manifestato il suo amore infinito per tutti:

**Padre Nostro...**

*Nel caso in cui l'adorazione sia presieduta da un sacerdote o da un diacono, essa può essere conclusa dalla **benedizione eucaristica**, secondo il rito stabilito.*

*In caso contrario, il momento di preghiera si conclude con la **reposizione** del Santissimo Sacramento accompagnata da un **canto**.*