

L'ORA DI **ADORAZIONE**

di **Silvia Paradiso**

«Venite in disparte e riposatevi un po'»



G: Il mese di agosto è per molti un tempo di riposo, vogliamo pregare perché lo sia non solo per il corpo, ma anche per la mente e per lo spirito, un tempo di “umanizzazione” di noi stessi e delle nostre relazioni.

Canto di esposizione: Voglio adorare Te (RnS)

Voglio adorare te

*Voglio adorare te
Voglio adorare te
Signor solo te (2v)*

Nella gioia e nel dolore, nell'affanno della vita
quando sono senza forze adoro te.
Nella pace e nell'angoscia,
nella prova della croce
quando ho sete del tuo amore, adoro te
Signore

Nel coraggio e nel timore,
 nel tormento del peccato
 quando il cuore mio vacilla adoro te.
 Nella fede e nella grazia,
 nello zelo per il regno
 quando esulto nel tuo nome,
 adoro te Signore

RIPOSARSI IN DISPARTE CON GESÙ

Dal Vangelo secondo Marco (6, 30-34)

In quel tempo, gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare.

Dall'Angelus di Papa Francesco (18 luglio 2021)

Gesù invita i suoi a riposare un po' in disparte, con Lui. Non è solo riposo fisico, è anche riposo del cuore. Perché non basta "staccare la spina", occorre riposare davvero. E come si fa questo? Per farlo, bisogna *ritornare al cuore delle cose*: fermarsi, stare in silenzio, pregare, per non passare dalle corse del lavoro alle corse delle ferie. Gesù non si sottraeva ai bisogni della folla, ma ogni giorno, prima di ogni cosa, si ritirava in preghiera, in silenzio, nell'intimità con il Padre. Il suo tenero invito – *riposatevi un po'* – dovrebbe ac-

compagnarci: guardiamoci, fratelli e sorelle, dall'efficientismo, fermiamo la corsa frenetica che detta le nostre agende. Impariamo a sostare, a spegnere il telefonino, a contemplare la natura, a rigenerarci nel dialogo con Dio.

(*silenzio*)

G: "Riposa chi si fida, chi si sente amato. Riposa chi accetta di essere liberato dal superfluo per dimorare nell'Essenziale, nell'Unico necessario". (R. Cheaib)

Ci abbandoniamo al riposo nel Signore gustando lentamente in Lui il *Sal 22* e intervallandolo con il ritornello: *Sei il mio pastore, nulla mi mancherà (2v)*.

Il Signore è il mio pastore:
 non manco di nulla;
 su pascoli erbosi mi fa riposare,
 ad acque tranquille mi conduce.
 Mi rinfranca,
 mi guida per il giusto cammino,
 per amore del suo nome. (*Rit*)

Se dovessi camminare in una
 valle oscura,
 non temerei alcun male,
 perché tu sei con me.
 Il tuo bastone e il tuo vincastro
 mi danno sicurezza. (*Rit*)

Davanti a me tu prepari una mensa
 sotto gli occhi dei miei nemici;
 cospargi di olio il mio capo.
 Il mio calice trabocca. (*Rit*)

Felicità e grazia mi saranno compagne
 tutti i giorni della mia vita,
 e abiterò nella casa del Signore
 per lunghissimi anni. (*Rit*)

(*silenzio*)

RIPOSARSI SUL CUORE DI GESÙ

Dal Vangelo secondo Giovanni (13, 23)

Ora, a tavola, inclinato sul petto di Gesù, stava uno dei discepoli, quello che Gesù amava.

Dagli Scritti di Santa Margherita Maria Alacoque

“Mi fece riposare a lungo sul suo divin petto e mi scopri le meraviglie del suo Amore e i segreti inesplicabili del suo Sacro Cuore”.

Da una preghiera di J. Galot

Signore Gesù, rifugio di silenzio e di contemplazione,
offrendoci il tuo Cuore, hai manifestato il desiderio che le anime vengano a riposarsi e a ritemprare le loro forze in tua compagnia. Con quanto fervore aspetti che veniamo a te!
Non ci chiedi di parlarti molto, ma soprattutto di accoglierti e di stare con te.
Fa' che desideriamo profondamente questa presenza silenziosa, e che cerchiamo di approfittare di questi momenti di cuore a cuore con te per entrare sempre più nella tua intimità e penetrarci più profondamente della tua carità.
Signore Gesù, attira nel tuo riposo divino le nostre anime ancora troppo agitate dalle preoccupazioni di questo mondo!

Canto meditativo: Cuore di Cristo (M. Frisina)

Cuore di Cristo, fornace ardente di carità e di bontà infinita.

Fosti formato nel grembo di Maria dalla potenza dello Spirito.

Cuore di Cristo, tempio di Dio, porta del cielo e dimora divina,
sei tabernacolo di giustizia e amore,
d'ogni virtù tu sei l'abisso.

Cuore di Cristo, d'ogni lode sei degno,
Tu sei il re e il centro d'ogni cuore.
D'ogni sapienza e scienza sei tesoro, noi riceviamo da te ogni pienezza.

Cuore di Cristo, in cui il Padre trova la sua compiacenza divina.

Sei desiderio dei colli eterni, fonte di santità e di vita.

Cuore di Cristo, ricco per chi t'invoca,
fonte di vita e di santità.

Tu sei paziente e misericordioso, intercessore per noi peccatori.

Cuore di Cristo fatto obbediente, fino alla morte per noi peccatori.

D'ogni dolore schiacciato ed umiliato,
per i peccati d'ogni uomo.

Cuore di Cristo, dalla lancia squarciato,
fonte perenne di consolazione.

Resurrezione e riconciliazione, pace e vita, vittima d'amore.

Cuore di Cristo, tu sei salvezza di chi ripone la speranza in te.

Sei dei morenti speranza e fiducia, di tutti i santi la dolcezza. Amen

G: Rimaniamo silenziosi sul Cuore di Gesù qui presente davanti a noi, rifiugiandoci in Lui e cercando solo in Lui il vero riposo. (*silenzio*)

Canto finale: Rimanete in me (RnS)

Rimanete in me ed io in voi
Perché senza di me non potete far nulla
Chi rimane in me ed io in lui

Molto frutto farà (2 v)
Io sono la vite, voi siete i tralci
Rimanete in me
Se le mie parole resteranno in voi
Ciò che chiedete vi sarà dato

Rimanete in me ed io in voi
Questo ho detto perché la mia gioia sia
in voi
Chi rimane in me ed io in lui
Molto frutto farà (2v)

