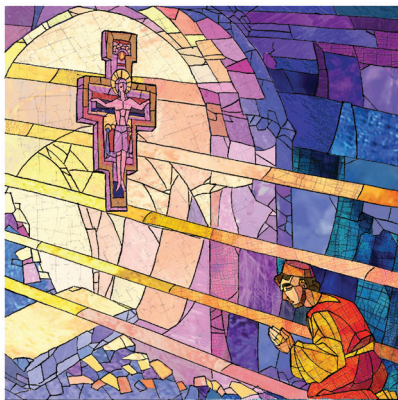


Seguire le orme del Tuo figlio



*Adorazione
eucaristica*

**QUARESIMA
2026**

Iniziamo umili, usciamo portatori di Pace
L'Inizio: Lo Stupore dell'Umiltà
Dio si fa piccolo per noi.

Esposizione

Canto di esposizione

San Francesco aveva un'intuizione profonda: "Nulla di vostro trattenete per voi". Noi spesso viviamo con l'idea del possesso: "la mia vita", "il mio tempo", "i miei sogni". Davanti all'Eucaristia, Francesco ci dice che siamo solo dei canali. Se trattiene l'acqua in un secchio, ristagna; se la lasci scorrere, feconda la terra. Ora davanti a Gesù permetti al tuo cuore di dare il tempo in cui Gesù fa scorrere la sua Vita in te.

In preghiera come San Francesco...

"Ecco, ogni giorno egli si umilia, come quando dalla sede regale discese nel grembo della Vergine; ogni giorno viene a noi in apparenza umile; ogni giorno discende dal seno del Padre sull'altare nelle mani del sacerdote."

Riflessione: Francesco ci sfida sulla nostra idea di "grandezza". Noi

cerchiamo di apparire, di essere "connessi", di avere successo. Dio, invece, sceglie un pezzetto di pane.

Domanda per i giovani: In quali momenti della giornata fatico ad accettare la mia "piccolezza"? Riesco a vedere la grandezza di Dio nelle cose ordinarie?

Silenzio

Canto

Il Cuore: La Lode che Trasforma ***Guardare il mondo con gli occhi di Francesco.***

In preghiera come San Francesco...

"Onnipotente, santissimo, altissimo e sommo Dio, ogni bene, sommo bene, tutto il bene, che solo sei buono..."

Riflessione: L'adorazione non è solo stare a guardare, è "restituire" a Dio ciò che Lui ci dona. Francesco non teneva nulla per sé, neanche le sue fatiche.

Gesto: Scrivi su un foglietto una "bellezza" della tua vita e una "povertà" che vuoi consegnare a Gesù. Puoi deporli in un cesto ai piedi dell'altare.

Preghiera corale:

alto e glorioso Dio,
illumina le tenebre del cuore mio.

Dammi una fede retta,
speranza certa,
carità perfetta,
umiltà profonda.

Dammi, Signore,
senno e discernimento
per compiere la tua vera
e santa volontà. Amen.

Silenzio (10 min)

Canto

L'Invio: Diventare "Ostie" nel Mondo ***Portare la pace fuori dalla chiesa.***

In preghiera come San Francesco...

"Alto e glorioso Dio, illumina le tenebre de lo core mio... damme senno e discernimento, che io faccia lo tuo santo e verace comandamento."

Riflessione: L'Eucaristia ci spinge fuori. Francesco diceva che siamo "matri" di Cristo quando lo portiamo nel cuore e nelle opere. Per un giovane oggi, essere "francescano" significa non essere indifferente. Chi è il "lebbroso" che incontro ogni giorno a scuola, all'università o a lavoro e che sto evitando?

Preghiera: Preghiera Semplice

Oh! Signore, fa di me uno strumento della tua pace:

dove è odio, fa ch'io porti amore,
dove è offesa, ch'io porti il perdono,
dov'è discordia ch'io porti l'Unione,
dov'è dubbio fa' ch'io porti la Fede,
dove è l'errore, ch'io porti la Verità,
dove è la disperazione, ch'io porti la speranza.

Dove è tristezza, ch'io porti la gioia,
dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

Oh! Maestro, fa che io non cerchi tanto.
Ad essere compreso, quanto a comprendere.
Ad essere amato, quanto ad amare
Poiché:

Se è Dando, che si riceve.
Perdonando che si è perdonati;
Morendo che si risuscita a Vita Eterna.

Amen.

Silenzio (5 min)

Canto

BENEDIZIONE EUCARISTICA

Padre Nostro

Benedizione eucaristica

Riflessione

Viviamo in una società dove dobbiamo sempre apparire al top. Francesco osserva l'Eucaristia e vede l'esatto opposto: la Kenosi (lo svuotamento). Dio non urla, non impone il suo brand, non cerca follower. Si nasconde nel pane per non spaventarci, per essere mangiato, per diventare parte di noi.

Gesù nell'ostia è "vulnerabile". Chiediamoci: quanto tempo perdiamo a costruire armature per non sembrare deboli? Francesco ci insegna che la vera forza nasce quando smettiamo di difendere la nostra immagine e lasciamo che Dio abiti le nostre fragilità.

Spesso ci sentiamo vuoti perché siamo troppo pieni di noi stessi. L'adorazione è l'arte di "restituire": ridare a Dio i talenti, le ansie per il futuro, le delusioni amorose. Non per perderle, ma perché Lui le benedica. Come il pane viene spezzato per sfamare, così la nostra vita ha senso solo se viene "condivisa".

L'adorazione non finisce con la reposizione del Santissimo. Per Francesco, l'altare si prolunga nella strada. Lui baciò il lebbroso non perché fosse diventato improvvisamente un amante dei malati, ma perché in quel lebbroso vide lo stesso Cristo "umile e nudo" che vedeva sull'altare.

La pace di Francesco non è stare tranquilli sul divano. È una pace di "frontiera". Uscire da questa chiesa significa guardare chi ci sta antipatico, chi è ai margini della comitiva, chi è "diverso", con lo stesso sguardo di tenerezza che abbiamo avuto ora verso l'Ostia. Se non portiamo fuori la pace, la nostra adorazione è stata solo un momento di relax. Se porteremo fuori la Pace, avremo lo stesso sguardo di Gesù.



Ascolta il Podcast quotidiano
per la Quaresima 2026