

# **PRIMA DI ANDARE IN CHIESA PER L'ADORAZIONE**

1. Quando ti stai recando a fare l'adorazione prendi con te il foglietto guida per l'adorazione. Entra in chiesa in **silenzio**, senza disturbare nessuno. Ricordati: QUANDO ENTRI N CHIESA E QUANDO SEI IN CHIESA NESSUNO DEVE ACCORGERSI DI TE. **DEVI ESSERE COME UNA PIUMA,** NESSUNO TI DEVE SENTIRE. Nessuno deve essere disturbato nella sua adorazione perché tu stai entrando in chiesa oppure perché tu ti continui a muovere.
2. Fai bene i gesti iniziali: il segno di croce, la genuflessione, il mettersi in ginocchio.

DURANTE L'ADORAZIONE

1. Quindi saluta e adora il Signore presente tendendo gli occhi fissi su di Lui («Sia lodato e ringraziato...» o altre preghiere) e rimanendo in ginocchio. Ringrazia perché lui è lì, è presente, è il sole che splende, che si rivolge a te.
2. Mettiti seduto; cerca di raccoglierti bene perché inizia il momento in cui vuoi ascoltare ciò che Gesù vuole dirti. Invoca lo Spirito Santo perché ti sia da guida.
3. Prendi il foglietto guida e leggi con attenzione il vangelo; sottolinea ciò che ti colpisce, cerca di capire bene.
4. Quindi inizia la tua riflessione, la tua preghiera e la tua adorazione. **Segui la pista di riflessione**. Fissa Gesù nel pane eucaristico, dialoga con lui con molta semplicità. **Ringrazia per ciò che hai scoperto, loda, domanda, chiedi perdono...** Scrivi la tua preghiera. Per pregare utilizza anche la preghiera che trovi scritta senza mai dimenticare che le parole migliori sono le «tue», quelle che nascono nel tuo cuore dopo aver ascoltato il Vangelo.
5. Alla fine dell'adorazione mettiti in ginocchio e concludi dicendo il **Padre Nostro.**
6. Fai la genuflessione e, sempre senza disturbare gli altri, esci.

## *Canto: Te al centro del mio cuore*

## ESPOSIZIONE SANTISSIMO

## Sac.: Nel nome del Padre …

## La Preghiera del girasole

*Tutti:* Signore, come il Sole,

Tu splendi e mandi a noi i Tuoi raggi.

Siamo i Tuoi girasoli, gli innamorati del Sole.

Vogliamo vivere sempre «girati» verso di Te,

vogliamo essere sempre «in giro» dietro a Te,

senza mai più abbandonaci.

Vogliamo fare il pieno di Te,

perché tu sei la nostra vita,

Tu sei tutto per noi.

Vogliamo vivere per Te come Tu vivi per noi

e portarti ovunque perché altri si «orientino» a Te.

Signore, nostro Sole, siamo i Tuoi girasoli.

***Bambino 1:*** *“Si racconta che un orgoglioso galletto credeva di far sorgere il sole con il proprio «chicchirichì». Si immaginava che il sole, dormiglione, si svegliasse solo al suo canto e che se un giorno per disgrazia il galletto avesse mancato di cantare, il sole non sarebbe sorto. La realtà era infinitamente più bella di quanto pensasse il galletto: era il sole che con il suo tenero bagliore dell'alba veniva a svegliare lui.”*

GESÙ «GIRATO» VERSO DI TE

***Bambino 2:*** E’ Gesù che innanzitutto è rivolto verso di noi. Guarda verso chi è rivolto, chi sta fissando! È «rivolto», «girato» verso di noi. Non commettere l'errore del galletto che pensa di essere lui a far sorgere il sole: è il Sole che si muove verso di noi, si rivolge a noi e ci sveglia...

Dal Vangelo di Marco (Mc 10,17-22)

***Sac.:*** *“Mentre usciva per mettersi in viaggio, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: "Maestro buono, che cosa devo fare per avere la vita eterna?". Gesù gli disse: "Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non dire falsa testimonianza, non frodare, onora il padre e la madre".*

*Egli allora gli disse: "Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza". Allora Gesù,* ***fissatolo, lo******amò e gli disse:*** *"Una cosa sola ti manca: va, vendi quello che hai e dallo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi". Ma egli, rattristatosi per quelle parole, se ne andò afflitto, poiché aveva molti beni.”*

**TU «GIRATO» VERSO GESU’**

***Bambino 1:*** «Essere girati verso Gesù» non è questione semplicemente di occhi, ma di cuore, di tutta la tua persona. «Convertirsi» vuol dire proprio «girarsi» verso Gesù, puntare nella Sua direzione, **rivolgere tutta la nostra persona e la nostra vita verso di Lui.** Il giovane ricco fa il contrario: mentre lo sguardo di Gesù è puntato su di lui e Gesù è tutto rivolto verso di lui, il giovane ricco si gira, se ne va, volge le spalle, punta gli occhi su qualcos'altro. E tu verso chi sei «rivolto», verso chi sei «girato», chi fissi? **(Pausa di riflessione)**

***Bambino 2:*** Gli occhi di Gesù sono fissi su di te. Gesù fissa il giovane ricco (Mc 10,21): «Gesù, fissatolo, lo amò»). Gesù, Sole che splende, è rivolto verso di te. Il suo è uno sguardo che: - **ti fissa - ti ama - ti cambia.**

La storia del girasole

***Lettore1:*** In un giardino ricco di fiori di ogni specie, cresceva, proprio nel centro, una pianta senza nome. Era robusta, ma sgraziata, con dei fiori stopposi e senza profumo. Per le altre piante nobili del giardino era né più né meno una erbaccia e non le rivolgevano la parola. Ma la pianta senza nome aveva un cuore pieno di bontà e di ideali.

Trasformava tutta la luce del sole in forza vitale, in zuccheri, in linfa. Tanto che, dopo un po', il suo fusto che prima era rachitico e debole, era diventato uno stupendo fusto robusto, diritto, alto più di due metri. Le piante del giardino cominciarono a considerarlo con rispetto, e anche con un po' di invidia. «Quello spilungone è un po' matto», bisbigliavano dalie e margherite. La pianta senza nome non ci badava.

Quando i primi raggi del sole, al mattino, arrivavano a fare il solletico alla terra e a giocherellare con le gocce di rugiada, per farle sembrare iridescenti diamanti sulle camelie, rubini e zaffiri sulle rose, le altre piante si stiracchiavano pigre. La pianta senza nome, invece, non si perdeva un solo raggio di sole. Se li bevevo tutti uno dopo l'altro.

Aveva un progetto. Se il sole si muoveva nel cielo, lei l'avrebbe seguito per non abbandonarlo un istante. Non poteva certo sradicarsi dalla terra, ma poteva costringere il suo fusto a girare all'unisono con il sole. Così non si sarebbero lasciati

*Lettore 2*: La meraviglia toccò il culmine quando in cima al fusto della pianta senza nome sbocciò un magnifico fiore che assomigliava in modo straordinario proprio al sole. Era grande, tondo, con una raggiera di petali gialli, di un bel giallo dorato, caldo, bonario. E quel faccione, secondo la sua abitudine, continuava a seguire il soie, nella sua camminata per il cielo.

# Le prime ad accorgersene furono le margherite che, come tutti sanno, sono pettegole e comari. «Si è innamorato del sole», cominciarono a propagare ai quattro venti.

«Lo spilungone è innamorato del sole», dicevano ridacchiando i tulipani.

«Ooooh, com'è romantico!», sussurravano pudicamente le viole mammole.

Così i garofani gli misero nome **«girasole».** Glielo misero per prenderlo in giro, ma piacque a tutti, compreso il diretto interessato. Da quel momento, quando qualcuno gli chiedeva il nome, rispondeva orgoglioso: «Mi chiamo Girasole». Rose, ortensie e dalie non cessavano però di bisbigliare su quella che, secondo loro, era una stranezza che nascondeva troppo orgoglio o peggio, qualche sentimento molto disordinato.

Furono le bocche di leone, i fiori più coraggiosi del giardino, a rivolgere direttamente la parola al girasole. «Perché guardi sempre in aria? Perché non ci degni di uno sguardo? Eppure siamo piante, come te», gridarono le bocche di leone per farsi sentire. «Amici», rispose il girasole, «sono felice di vivere con voi, ma io amo il sole. Esso è la mia vita e non posso staccare gli occhi da lui. Lo seguo nel suo cammino. Lo amo tanto che sento già di assomigliargli un po'. che ci volete fare? Il sole è la mia vita e io vivo per lui!...». Come tutti i buoni, il girasole parlava forte e l'udirono tutti i fiori del giardino. E in fondo al loro piccolo, profumato cuore, sentirono una grande ammirazione per «l'innamorato del sole»

**P*reghiera***

***Tutti:***

*Signore,*

*sono un ragazzo che spesso si gira di qui*

*e si gira di là.*

*Ma non solo con gli occhi;*

*quante volte vado in una direzione*

*e altre volte in un'altra direzione.*

*Signore, tu sei il sole che splende,*

*tu non hai mai smesso di essere girato verso di me,*

*di fissare lo sguardo su di me.*

*Tu mi fissi, Signore, e mi ami.*

*Fissami e cambiami.*

*Signore, ora, sto fissando lo sguardo su di Te.*

*Ma come vorrei che questo succedesse*

*non solo per gli occhi, ma per il cuore,*

*per tutta la mia persona.*

*Signore, girami il cuore verso di te:*

*voglio essere uno che è sempre «girato» verso di te,*

*uno che fa «convergere» tutta la sua vita verso di te,*

*uno «orientato» verso di te,*

*che non stacca più gli occhi da te.*

*Anzi, non solo.*

*Voglio tanto essere il tuo girasole*

*che «va in giro» dietro al Sole,*

*che si mette dietro a te e non ti abbandona più.*

*Tutti:* ***Padre nostro …***

### Canto: Adoriamo il Sacramento

*Sac.:* **Benedizione**

## *Canto: Ti ringrazio mio Signore*

Tratto da Qumran net