

## ORA DI ADORAZIONE

*“Pace, verità, giustizia, amore e libertà”  
per abitare il mondo e la storia*



# PACEM IN TERRIS

*Segno di Croce e saluto - Chi presiede:*

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **R. Amen.**

Benediciamo il Signore che ci dona la sua grazia e la sua pace.

**R. Benedetto nei secoli il Signore.**

*Monizione iniziale, canto (eventuale esposizione), adorazione  
silenziosa*

**Guida:** *Pace, verità, giustizia, amore e libertà:* sono le cinque parole guida che ricaviamo della enciclica *Pacem in Terris* del Papa San Giovanni XXIII (11.04.1963). In questa Santa Settimana, le vogliamo ritrovare qui davanti al Signore che è sempre e soprattutto nel Sacramento eucaristico, veramente e pienamente, per noi, per la Chiesa e per il mondo, anche in questi mesi faticosi e densi di sofferenza: *pace, verità, giustizia, amore e libertà.*

Le Quarant'Ore, l'adorazione eucaristica, ci ricordano che il Signore è già al centro del mondo e della storia; è al centro della nostra vita.

In quest'ora lasciamo ampio spazio al silenzio dell'ascolto e della contemplazione, della meditazione e della preghiera personale.

**Canto:**

**Rit. Dov'è carità e amore, qui c'è Dio.**

1. Ci ha riuniti tutti insieme Cristo amore:  
godiamo esultanti nel Signore  
temiamo e amiamo il Dio vivente  
e amiamoci tra noi con cuore sincero. **Rit.**

2. Noi formiamo qui riuniti un solo corpo,  
evitiamo di dividerci tra noi:  
via le lotte maligne, via le liti  
e regni in mezzo a noi Cristo Dio. **Rit.**

3. Chi non ama resta sempre nella notte  
e dall'ombra della morte non risorge;  
ma se noi camminiamo nell'amore  
noi saremo veri figli della luce. **Rit.**

**Silenzio - Guida:** Riprendiamo nel silenzio personale le parole del canto, contemplando la Santissima Eucaristia, Sacramento dell'amore, della pace e della comunione.

### *Preghiera - Guida:*

Preghiamo ora con San Giovanni XXIII che ci dice: «Affinché l'umana società sia uno specchio il più fedele possibile del regno di Dio, è necessario l'aiuto dall'alto. Per questo la nostra invocazione in questi giorni sacri sale più fervorosa a colui che ha vinto nella sua dolorosa passione e morte il peccato, elemento disgregatore e apportatore di lutti e squilibri ed ha riconciliato l'umanità col Padre celeste nel suo sangue: "Poiché egli è la nostra pace, egli che delle due ne ha fatta una sola... E venne ad evangelizzare la pace a voi, che eravate lontani, e la pace ai vicini" (Ef 3, 14-17). E nella liturgia di questi giorni risuona l'annuncio: "Venne Gesù, nostro Signore, e stando in mezzo ai suoi discepoli, disse Pace a voi, alleluia! E i discepoli si rallegrarono a vedere il Signore" (Ufficio delle Letture; Venerdì dell'Ottava di Pasqua). Egli lascia la pace, egli porta la pace: "Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi". (Gv 14, 27). Questa è la pace che chiediamo a lui con l'ardente sospiro della nostra preghiera:

### *Tutti:*

**Allontani il Signore Dio dal cuore degli uomini  
ciò che può mettere in pericolo la pace  
e ci trasformi in testimoni di verità, di giustizia, di amore  
fraterno.**

**Illumini i responsabili dei popoli,  
affinché accanto alle sollecitudini  
per il giusto benessere dei loro cittadini  
garantiscono e difendano il gran dono della pace;  
accenda le volontà di tutti a superare le barriere che dividono,  
ad accrescere i vincoli della mutua carità,  
a comprendere gli altri,  
a perdonare coloro che hanno recato ingiurie;  
in virtù della sua azione, si affratellino tutti i popoli della terra  
e fiorisca in essi e sempre regni la desideratissima pace». Amen.**

## I. LA PACE

Dice Papa Giovanni: “Non si dà pace fra gli uomini se non vi è pace in ciascuno di essi”. Chiediamo al Signore che sia lui la nostra pace, per noi, nella Chiesa, nelle nostre famiglie e per il mondo intero, segnati ancora da rivalità, divisioni, violenze e guerre.

### **Dalla lettera di San Paolo, apostolo agli Efesini al capitolo 2.**

Ora invece, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate lontani, siete diventati vicini, grazie al sangue di Cristo. Egli infatti è la nostra pace, colui che di due ha fatto una cosa sola, abbattendo il muro di separazione che li divideva, cioè l’inimicizia, per mezzo della sua carne. Così egli ha abolito la Legge, fatta di prescrizioni e di decreti, per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo, facendo la pace, e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo, per mezzo della croce, eliminando in se stesso l’inimicizia. Egli è venuto ad annunciare pace a voi che eravate lontani, e pace a coloro che erano vicini. Per mezzo di lui infatti possiamo presentarci, gli uni e gli altri, al Padre in un solo Spirito.

### *Silenzio prolungato*

#### *Canto:*

Mistero della cena è il Corpo di Gesù.

Mistero della Croce è il Sangue di Gesù.

E questo pane e vino è Cristo in mezzo a noi.

Gesù risorto e vivo sarà sempre con noi.

Mistero della Chiesa è il Corpo di Gesù.

Mistero della pace è il Sangue di Gesù.

Il pane che mangiamo fratelli ci farà.

Intorno a questo altare l’amore crescerà.

## II. LA VERITÀ

Dice Papa Giovanni: “Abbiamo il dovere di cercare la verità, in vista di una sua conoscenza sempre più vasta e profonda”.

Invochiamo dal Signore la capacità di cercare e di riconoscere, di accogliere e di vivere la verità per noi stessi, per la Chiesa e per la nostra società, in un impegno deciso per cacciare la menzogna e vivere l'autenticità.

### **Dalla Terza Lettera di San Giovanni, apostolo.**

Io, il Presbitero, al carissimo Gaio, che amo nella verità. Carissimo, mi auguro che in tutto tu stia bene e sia in buona salute, come sta bene la tua anima. Mi sono molto rallegrato, infatti, quando sono giunti alcuni fratelli e hanno testimoniato che tu, dal modo in cui cammini nella verità, sei veritiero. Non ho gioia più grande di questa: sapere che i miei figli camminano nella verità.

Carissimo, tu ti comporti fedelmente in tutto ciò che fai in favore dei fratelli, benché stranieri. Essi hanno dato testimonianza della tua carità davanti alla Chiesa; tu farai bene a provvedere loro il necessario per il viaggio in modo degno di Dio. Per il suo nome, infatti, essi sono partiti senza accettare nulla dai pagani. Noi perciò dobbiamo accogliere tali persone per diventare collaboratori della verità.

### *Silenzio prolungato*

#### *Preghiera - Guida:*

Ancora e sempre risuona la preghiera stessa di Gesù per noi (Gv 17, 15-19) nell'ultima cena, alla quale ci associamo anche noi:

#### *Tutti:*

**“Non prego che tu li tolga dal mondo,  
ma che tu li custodisca dal Maligno.**

**Essi non sono del mondo,  
come io non sono del mondo.**

**Consacrali nella verità.**

**La tua parola è verità.**

**Come tu hai mandato me nel mondo,  
anche io ho mandato loro nel mondo;**

**per loro io consacro me stesso,  
perché siano anch'essi consacrati nella verità". Amen.**

### **III. LA GIUSTIZIA**

Dice Papa Giovanni: "La comunione si attua secondo giustizia nell'effettivo rispetto di quei diritti e nel leale adempimento dei rispettivi doveri". Dal Cielo, da Dio, venga a noi il dono supremo della giustizia perché il mondo torni ad avviare processi di pace, di speranza e di futuro sereno per ogni uomo e ogni donna.

### **LETTURA**

#### **Dal Libro del Profeta Isaia al capitolo 45.**

Io sono il Signore, non ce n'è altri. Io formo la luce e creo le tenebre, faccio il bene e provo la sciagura; io, il Signore, compio tutto questo. Stillate, cieli, dall'alto e le nubi facciano piovere la giustizia; si apra la terra e produca la salvezza e germogli insieme la giustizia. Io, il Signore, ho creato tutto questo...

Io sono il Signore, che parlo con giustizia, che annuncio cose rette...

Lo giuro su me stesso, dalla mia bocca esce la giustizia, una parola che non torna indietro: davanti a me si piegherà ogni ginocchio, per me giurerà ogni lingua». Si dirà: «Solo nel Signore si trovano giustizia e potenza!». Verso di lui verranno, coperti di vergogna, quanti ardevano d'ira contro di lui. Dal Signore otterrà giustizia e gloria tutta la stirpe d'Israele.

#### ***Silenzio prolungato***

##### ***Canto:***

**1. Tu sei la mia vita, altro io non ho.**

Tu sei la mia strada, la mia verità.

Nella tua parola io camminerò

finché avrò respiro, fino a quando tu vorrai.

Non avrò paura, sai, se tu sei con me:  
io ti prego, resta con me.

2. Credo in te, Signore, nato da Maria,  
Figlio eterno e santo, uomo come noi.  
Morto per amore, vivo in mezzo a noi:  
una cosa sola con il Padre e con i tuoi,  
fino a quando, io lo so, tu ritornerai,  
per aprirci il regno di Dio.

#### **IV. L'AMORE**

Dice Papa Giovanni: "Ogni credente, in questo nostro mondo, deve essere una scintilla di luce, un centro di amore". Avvenga anche per noi, alimentati dalla Parola e dal Pane di Vita, di essere fuoco e luce nei nostri ambienti di vita e di lavoro per diffondere veramente ed efficacemente l'amore di Dio, la sua carità.

#### **LETTURA**

##### **Dalla prima lettera di San Giovanni apostolo al capitolo 4.**

Carissimi, amiamoci gli uni gli altri, perché l'amore è da Dio: chiunque ama è stato generato da Dio e conosce Dio. Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore. In questo si è manifestato l'amore di Dio in noi: Dio ha mandato nel mondo il suo Figlio unigenito, perché noi avessimo la vita per mezzo di lui. In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati.

Carissimi, se Dio ci ha amati così, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri. Nessuno mai ha visto Dio; se ci amiamo gli uni gli altri, Dio rimane in noi e l'amore di lui è perfetto in noi.

Noi abbiamo conosciuto e creduto l'amore che Dio ha in noi. Dio è amore; chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui.

*Silenzio prolungato*

*Preghiera di Papa Francesco (Giornata Comunicazioni Sociali 2018)*

**Signore, fa' di noi strumenti della tua pace.**

Facci riconoscere il male che si insinua  
in una comunicazione che non crea comunione.

**Rendici capaci di togliere il veleno dai nostri giudizi.**

Aiutaci a parlare degli altri come di fratelli e sorelle.

Tu sei fedele e degno di fiducia;

**fa' che le nostre parole siano semi di bene per il mondo:**

dove c'è rumore, **fa' che pratichiamo l'ascolto;**

dove c'è confusione, **fa' che ispiriamo armonia;**

dove c'è ambiguità, **fa' che portiamo chiarezza;**

dove c'è esclusione, **fa' che portiamo condivisione;**

dove c'è sensazionalismo, **fa' che usiamo sobrietà;**

dove c'è superficialità, **fa' che poniamo interrogativi veri;**

dove c'è pregiudizio, **fa' che suscitiamo fiducia;**

dove c'è aggressività, **fa' che portiamo rispetto;**

dove c'è falsità, **fa' che portiamo verità. Amen.**

## **V. LA LIBERTÀ**

Dice Papa Giovanni: "La comunione nel mondo dei valori spirituali è attuata nella libertà, nel modo che si addice alla dignità umana". Nella sua Pasqua Gesù sperimenta e ci offre in pienezza il dono della vera libertà come liberazione dal peccato e dalla morte per noi e per tutti, per oggi e per sempre.

## **LETTURA**

**Dal Vangelo secondo Giovanni al capitolo 8.**

Gesù allora disse a quei Giudei che gli avevano creduto: «Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli;



conoscerete la verità e la verità vi farà liberi». Gli risposero: «Noi siamo discendenti di Abramo e non siamo mai stati schiavi di nessuno. Come puoi dire: “Diventerete liberi”?». Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: chiunque commette il peccato è schiavo del peccato. Ora, lo schiavo non resta per sempre nella casa; il figlio vi resta per sempre. Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero.

### *Silenzio prolungato*

#### *Canto:*

3. Tu sei la mia forza, altro io non ho,  
tu sei la mia pace, la mia libertà.

Niente nella vita ci separerà.

So che la tua mano forte non mi lascerà.

So che da ogni male tu mi libererai

e nel tuo perdono vivrò.

4. Padre della vita, noi crediamo in te.

Figlio Salvatore, noi speriamo in te.

Spirito d'amore, vieni in mezzo a noi.

Tu da mille strade ci raduni in unità.

E per mille strade poi, dove tu vorrai,

noi saremo il seme di Dio.

### *Padre nostro - Guida:*

Il Signore ci ha donato il suo Spirito. Con la fiducia e la libertà dei figli di Dio, diciamo insieme:

**Padre nostro...**

### *Preghiera - Guida:*

Rivolgiamoci ora a Maria con le parole di Papa Francesco (dal Messaggio per la Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali 2020):

O Maria, donna e madre,  
tu hai tessuto nel grembo la Parola divina,  
tu hai narrato con la tua vita le opere magnifiche di Dio.  
Ascolta le nostre storie, custodiscile nel tuo cuore  
e fai tue anche quelle storie che nessuno vuole ascoltare.  
Insegnaci a riconoscere il filo buono che guida la storia.  
Guarda il cumulo di nodi  
in cui si è aggrovigliata la nostra vita,  
paralizzando la nostra memoria.  
Dalle tue mani delicate ogni nodo può essere sciolto.  
Donna dello Spirito, Madre della fiducia,  
ispira anche noi.  
Aiutaci a costruire storie di pace, storie di futuro.  
E indicaci la via per percorrerle insieme. Amen.

*Canto:*

Maria, tu che hai atteso nel silenzio  
la sua Parola per noi,

**R. Aiutaci ad accogliere il Figlio tuo che ora vive in noi.**

Maria, tu che sei stata così docile  
davanti al tuo Signor, R.

Maria, tu che hai portato dolcemente  
l'immenso dono d'amor, R.

Maria, Madre, umilmente tu hai sofferto  
del suo ingiusto dolor, R.

Maria, tu che ora vivi nella gloria  
insieme al tuo Signor, R. Maria,...

*Chi presiede invoca la benedizione del Signore:*

(cfr

*Fil 4, 7)*

La pace di Dio, che supera ogni intelligenza,  
custodisca i nostri cuori e le nostre menti  
nella conoscenza e nell'amore di Dio  
e del suo Figlio, il Signore nostro Gesù Cristo.

R. Amen.

*Guida:* Concludiamo la nostra ora di preghiera nel silenzio adorante e acclamando al Signore; ripetiamo insieme:

**Signore, tu sei la nostra unica Pace.**

**Signore, tu sei la pienezza della Verità.**

**Signore, tu sei la Giustizia di Dio.**

**Signore, tu sei l'Amore infinito.**

**Signore, tu sei la nostra vera Libertà.**

