



# GETTA UN SEME...

traccia mensile di adorazione per le vocazioni

## ADORAZIONE EUCARISTICA

A.P. 2023/2024 n° 10 – Luglio/Agosto 2024



### *“Si alzò e andò in fretta”*

Le nostre tracce di preghiera “Getta un seme” continuano ad essere guidate dai brani e dalle catechesi di Papa Francesco rivolte ai giovani nella XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù svoltasi a Lisbona dal 2 al 6 agosto 2023, che ha avuto come tema: *“Maria si alzò e andò in fretta”* (Lc 1,39).

Per i mesi di luglio e agosto lasceremo che la nostra preghiera sia animata da quanto è stato vissuto alla:

1. *Cerimonia di accoglienza e apertura della GMG (giugno)*
2. ***Veglia di preghiera del sabato (luglio/agosto)***
3. *Messa di chiusura (settembre)*



Lasciandoci guidare da Maria preghiamo per tutti i giovani affinché, sul suo esempio, sappiano rispondere al progetto d’amore di Dio.

Preghiamo per tutta l’Opera don Calabria presente in 16 paesi nei 5 continenti, tutte *“terre sante e benedette”*, come ci ha illuminato il giubileo calabriano che abbiamo vissuto lo scorso anno. In particolare preghiamo per le terre di missione, sicuramente povere di cose materiali ma ricche di tante cose belle da condividere: culture locali, modi di vivere, saper gioire di quello che si ha, gustando le meraviglie di Dio nel creato e nelle relazioni di ogni giorno.



Affidiamo alla Divina Provvidenza e all’intercessione di San Giovanni Calabria queste terre, questi popoli e tutti i religiosi che vi stanno svolgendo la loro missione.

Il brano della Parola che ci guida è sempre il brano della visitazione. Iniziamo ora la nostra preghiera con questa riflessione che ha accompagnato l’esposizione eucaristica alla veglia di preghiera del sabato sera della GMG di Lisbona...

***Eccomi qui, Gesù,*** davanti a Te, così come sono.

Conosci la mia storia, i miei pensieri.

Sei attento a tutti i miei passi.

Oggi mi hai portato qui. Perché mi hai scelto?

Mi circondi con il tuo Amore e mi dai la mano quando cado.

Come posso lodarti e ringraziarti perché mi indichi il cammino senza mai obbligarmi a percorrerlo?

Ti ringrazio per le tante meraviglie della mia vita,

anche di quelle che ancora non riesco a

comprendere.



***Eccomi qui, Gesù.***

Voglio ringraziarti per tutti coloro che hai posto nella mia vita.

Quelli che camminano con me e ogni giorno mi fanno toccare la bellezza che abita in ogni giornata.

Voglio ringraziarti per la mia famiglia e per gli amici, per chi mi ricorda il Tuo nome e i Tuoi insegnamenti.

[...]

Ti prego anche per i cristiani perseguitati, per i popoli in guerra, per i bambini martirizzati, e per tutti quelli che, a causa dell’egoismo degli uomini, non vedranno la luce della vita.

<p>Signore, ho fatto scelte giuste? Ricordo gli incroci del mio cammino. Sono stato veramente libero? "Tu sei più grande del mio cuore e conosci tutto" (1Gv 3,20) Non ti arrendi mai con me. [...]</p>	<p>Aiutami a essere missionario, ad essere tuo testimone, a portare la verità e annunciare la tua Parola. E fa' che io non scordi mai che niente di tutto questo vale se non ho l'Amore. <b>Grazie Gesù.</b></p>
---	--



Rileggiamola con calma e lasciamoci interrogare... affidando anche tutte le intenzioni di preghiera che portiamo nel cuore...

## DAL VANGELO DI LUCA (Lc 1,39-56)



<sup>39</sup>In quei giorni Maria **si alzò e andò in fretta** verso la regione montuosa, in una città di Giuda. <sup>40</sup>Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. <sup>41</sup>Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo <sup>42</sup>ed esclamò a gran voce: "Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! <sup>43</sup>A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? <sup>44</sup>Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. <sup>45</sup>E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto".

<sup>46</sup>Allora Maria disse: "L'anima mia magnifica il Signore <sup>47</sup>e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, <sup>48</sup>perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. <sup>49</sup>Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome; <sup>50</sup>di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono. <sup>51</sup>Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; <sup>52</sup>ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; <sup>53</sup>ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote. <sup>54</sup>Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, <sup>55</sup>come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre". <sup>56</sup>Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

## RIFLESSIONE

### VEGLIA CON I GIOVANI DISCORSO DEL SANTO PADRE "Parque Tejo" (Lisbona) Sabato, 5 agosto 2023



Cari giovani, buonasera!

Benvenuti! Benvenuti e grazie di essere qui, sono felice di vedervi! Sono felice di ascoltare il simpatico chiasso che fate e di farmi contagiare dalla vostra gioia. È bello essere insieme a Lisbona: siete stati chiamati qui da me, dal

Patriarca [...], dai vostri Vescovi, sacerdoti, catechisti e animatori.

Cari fratelli e sorelle, buonasera!

Mi dà tanta gioia vedervi! Grazie per aver viaggiato, per aver camminato, e grazie di essere qui! E penso che anche la Vergine Maria ha dovuto viaggiare per vedere Elisabetta: «**Si alzò e andò in fretta**» (Lc 1,39). Viene da chiedersi: perché Maria si alza e va in fretta dalla cugina? Certo, ha appena saputo che la cugina è incinta, ma anche lei lo è: perché allora andare se nessuno gliel'aveva chiesto? Maria compie un gesto non richiesto e non



dovuto; Maria va perché ama e «chi ama vola, corre lietamente» (L'imitazione di Cristo, III,5). Questo è quello che ci fa l'amore.



La gioia di Maria è duplice: aveva appena ricevuto l'annuncio dell'angelo, che avrebbe accolto il Redentore, e anche la notizia che la cugina era incinta. Allora, è interessante: invece di pensare a sé stessa, pensa all'altra. Perché? Perché la gioia è missionaria, la gioia non è per uno, è per portare qualcosa. Vi domando: voi, che siete qui, che siete venuti a incontrarvi, a trovare il messaggio di Cristo, a trovare un senso bello della vita, questo, lo terrete per voi o lo porterete agli altri? Cosa pensate? Non sento... È per portarlo agli altri, perché la gioia è missionaria! Ripetiamolo tutti insieme: la gioia è missionaria! E così io porto questa gioia agli altri.

Ma questa gioia che abbiamo, altri ci hanno preparato a riceverla. Adesso guardiamo indietro, a tutto quello che abbiamo ricevuto: tutto questo ha predisposto il nostro cuore alla gioia. Tutti, se guardiamo indietro, abbiamo persone che sono state un raggio di luce per la nostra vita: genitori, nonni, amici, sacerdoti, religiosi, catechisti, animatori, maestri... Loro sono come le radici della nostra gioia. Ora facciamo un attimo di silenzio, e ciascuno pensa a coloro che ci hanno dato qualcosa nella vita, che sono come le radici della gioia. [momento di silenzio]

Avete trovato? Avete trovato dei volti, delle storie? La gioia che è venuta attraverso quelle radici è quella che noi dobbiamo dare, perché noi abbiamo radici di gioia. E allo stesso modo noi possiamo essere radici di gioia per gli altri. Non si tratta di portare una gioia passeggera, una gioia del momento; si tratta di portare una gioia che crea radici. E mi domando: come possiamo diventare radici di gioia?

La gioia non sta nella biblioteca, chiusa – anche se è necessario studiare! – ma sta da un'altra parte. Non è custodita sotto chiave. La gioia bisogna cercarla, bisogna scoprirla. Bisogna scoprirla nel dialogo con gli altri, dove dobbiamo dare queste radici di gioia che abbiamo ricevuto. E questo, a volte, stanca. Vi faccio una domanda: voi vi stancate a volte? Pensate a cosa accade quando uno è stanco: non ha voglia di far niente, come diciamo in spagnolo uno getta la spugna perché non ha voglia di andare avanti e allora uno si arrende, smette di camminare e cade. Voi credete che una persona che cade, nella vita, che ha un fallimento, che anche commette errori gravi, forti, che la sua vita sia finita? No! Che cosa bisogna fare? Alzarsi! E c'è una cosa molto bella che oggi vorrei lasciarvi come ricordo. Gli alpini, ai quali piace scalare le montagne, hanno un canto molto bello che dice così: "Nell'arte di salire – sulla montagna –, quello che conta non è non cadere, ma non rimanere caduto". È bello!



Chi rimane caduto è già "andato in pensione" dalla vita, ha chiuso, ha chiuso alla speranza, ha chiuso ai desideri e rimane a terra. E quando vediamo qualcuno, un nostro amico che è caduto, cosa dobbiamo fare? Sollovarlo. Fate caso a quando uno deve sollevare o devi aiutare una persona a sollevarsi, che gesto fa? Lo guarda dall'alto in basso. L'unica occasione, l'unico momento in cui è



lecito guardare una persona dall'alto in basso, ed è per aiutarla a rialzarsi. Quante volte, quante volte vediamo persone che ci guardano così, sopra le spalle, dall'alto in basso! È triste. L'unico modo, l'unica situazione in cui è lecito guardare una persona dall'alto in basso è... ditelo voi..., forte: per aiutarla ad alzarsi.

Bene, questo un po' è il cammino, la costanza nel camminare. E nella vita, per ottenere le cose bisogna allenarsi a camminare. A volte non abbiamo voglia di camminare, non abbiamo voglia di fare fatica, copiamo agli esami perché non abbiamo voglia di studiare e non arriviamo al risultato. Non so se a qualcuno di voi piace il calcio..., a me piace. Dietro a un gol, cosa c'è? Tanto allenamento. Dietro un risultato, cosa c'è? Tanto allenamento. E nella vita, non sempre uno può fare quello che vuole, ma quello che ci porta a fare la vocazione che abbiamo dentro – ognuno ha la propria vocazione. Camminare. E se cado, mi rialzo o qualcuno mi aiuterà a rialzarmi; non rimanere caduto; e allenarmi, allenarmi a camminare. E tutto questo è possibile, non perché seguiamo un corso sul camminare – non esistono corsi che ci insegnano a camminare nella vita –: questo si impara, si impara dai genitori, si impara dai nonni, si impara dagli amici, dandosi una mano a vicenda. Nella vita si impara, e questo è allenamento per camminare.

Vi lascio questi spunti. Camminare e, se si cade, rialzarsi; camminare con una meta; allenarsi tutti i giorni nella vita. Nella vita, nulla è gratis, tutto si paga. Solo una cosa è gratis: l'amore di Gesù! Quindi, con questo gratis che abbiamo – l'amore di Gesù – e con la voglia di camminare, camminiamo nella speranza, guardiamo alle nostre radici e andiamo avanti, senza paura. Non abbiate paura. Grazie! Ciao!



Papa Francesco ha detto ai giovani: “...nella vita, per ottenere le cose bisogna allenarsi a camminare”, prendiamo quest’invito affinché dia sostegno alla nostra preghiera per tutte le vocazioni, offrendo al Signore questo “allenamento”...

## IN ASCOLTO DI SAN GIOVANNI CALABRIA...

Accogliamo ora le parole di San Giovanni Calabria che ci parlano della figura di Maria a completamento della riflessione di Papa Francesco.

### Viviamo, respiriamo Maria



Miei cari fratelli, fate tesoro di queste mie parole: cercate che in ogni Casa, in ogni aiuola della Divina Provvidenza, rifiorisca una più consapevole e tenera devozione a Maria.

La nostra devozione non sia a base di uno sterile sentimentalismo, ma abbia una profonda radice nel dogma. Si cerchi quindi di meglio conoscere le ineffabili relazioni di questa “umile ed alta” Creatura con la S.S. Trinità, i suoi privilegi, la indivisibile partecipazione col suo Divin Figlio alla grande opera della Redenzione.

Seguiamo questa ispirazione, affidiamoci alla materna guida della cara Madonna, viviamo in Maria, respiriamo, per dir così, Maria, e passando tutto per le sue materne mani, penserà Lei a correggere quello che fosse di meno perfetto, affinché il nostro dono a Dio sia più accetto.

I figli hanno uno speciale amore, una speciale tenerezza per le loro madri, Noi, ricordiamolo bene, dobbiamo avere uno speciale amore, una particolare tenerezza per la Madonna che è nostra Madre, di questa Madre che è anche Madre di Dio.

La nostra unione con Maria facilita la nostra unione con Gesù, anzi, la formazione stessa di Gesù in noi.

San Filippo Neri lasciò scritto: “Siate devoti di Maria, perché questo è il mezzo migliore per ottenere grazie da Dio”. E San Bernardo raccomanda a tutti i cristiani di ricorrere senza posa alla

Madre di Dio, che è pure la Mamma nostra perché da Lei sola si possono avere grazie necessarie per salvarsi.

(Dal libro: *“Torniamo al Vangelo – Testi scelti”* - pagg. 66-67)

Concludiamo la nostra preghiera vocazionale affidandola al cuore immacolato della Beata Vergine Maria, Madre di tutte le vocazioni, recitando la preghiera tratta dalla preghiera ufficiale alla Madonna per la Giornata Mondiale della Gioventù di Lisbona 2023, preghiamo:



(Statua della Cappellina delle Apparizioni del Santuario di Fatima)

*"Vergine della Visitazione,  
che di fretta sei salita verso la montagna  
per incontrare Elisabetta,  
mettici in cammino all'incontro con tutti  
coloro che ci attendono  
per portar loro il Vangelo vivente:  
Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore!  
Andremo in fretta, senza distrazioni o  
ritardi,  
ma con prontezza e gioia.  
Andremo serenamente, perché chi porta  
Cristo porta la pace,  
e "fare il bene" è il migliore "star bene".  
[...]  
Aiutaci, Vergine della Visitazione,  
a portare Cristo a tutti, obbedendo al  
Padre, nell'amore dello Spirito"!*

### **“SALVE O REGINA”**

***Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, AMEN.***

#### **Note:**

- Chiunque volesse ricevere la traccia di adorazione mensile sulla propria casella di posta elettronica richiedendola al seguente indirizzo: [gettaunseme@gmail.com](mailto:gettaunseme@gmail.com)
- Inoltre la traccia è pubblicata sul:
  - ✓ canale Telegram “gettaunseme” (link: [t.me/gettaunseme](https://t.me/gettaunseme)) dove oltre alla traccia potrebbero essere pubblicati anche approfondimenti, notizie e altro ancora...
  - ✓ sito della Delegazione Europea San Giovanni Calabria all'indirizzo: [www.delegazionedoncalabria.it](http://www.delegazionedoncalabria.it)
  - ✓ sito dell'Oasi San Giacomo all'indirizzo: [www.oasisangiaco.com](http://www.oasisangiaco.com)