



# GETTA UN SEME...

traccia mensile di adorazione per le vocazioni

## ADORAZIONE EUCARISTICA

A.P. 2023/2024 n° 11 – Settembre 2024



***“Signore, è bello per noi essere qui!”***

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 il mese di settembre concludiamo questo ciclo lasciando 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, sappiamo rispondere al progetto d'amore di Dio.

All'inizio di questo nuovo anno pastorale affidiamo, alla Divina Provvidenza e all'intercessione di San Giovanni Calabria, la programmazione di tutte le missioni per il santo Regno di Dio.



Il brano della Parola che guiderà questa nostra preghiera è il brano della Trasfigurazione.

Iniziamo la nostra preghiera con la meditazione del Salmo...

### **Dal Salmo 96 – Rit. Il Signore regna, il Dio di tutta la terra.**

Il Signore regna: esulti la terra,  
gioiscano le isole tutte.  
Nubi e tenebre lo avvolgono,  
giustizia e diritto sostengono il suo trono. **Rit.**

Perché tu, Signore,  
sei l'Altissimo su tutta la terra,  
eccelso su tutti gli dèi. **Rit.**

I monti fondono come cera davanti al Signore,  
davanti al Signore di tutta la terra.  
Annunciano i cieli la sua giustizia,  
e tutti i popoli vedono la sua gloria. **Rit.**



Ora prendiamoci qualche minuto per rileggere e far risuonare in noi questo Salmo, affidando anche tutte le intenzioni di preghiera che portiamo nel cuore...

## DAL VANGELO DI MATTEO (Mt 17,1-9)



<sup>1</sup>Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. <sup>2</sup>E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. <sup>3</sup>Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. <sup>4</sup>Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: **"Signore, è bello per noi essere qui!** Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia". <sup>5</sup>Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: "Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo". <sup>6</sup>All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. <sup>7</sup>Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: "Alzatevi e non temete". <sup>8</sup>Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. <sup>9</sup>Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: "Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti".

## RIFLESSIONE

### MESSA CON I GIOVANI - OMELIA DEL SANTO PADRE

**"Parque Tejo" (Lisbona)**

**Domenica, 6 agosto 2023**



**«Signore, è bello per noi essere qui!»** (Mt 17,4). Queste parole, che disse l'apostolo Pietro a Gesù sul monte della Trasfigurazione, vogliamo farle anche nostre dopo questi giorni intensi. È bello quanto stiamo sperimentando con Gesù, ciò che abbiamo vissuto insieme, ed è bello come abbiamo pregato, con tanta gioia del cuore. Allora possiamo chiederci: cosa portiamo con noi ritornando alla vita quotidiana?

Vorrei rispondere a questo interrogativo con tre verbi, seguendo il Vangelo che abbiamo ascoltato. Che cosa portiamo? Brillare, ascoltare, non temere. Che cosa portiamo con noi? Rispondo con queste tre parole: brillare, ascoltare e non temere.

- La prima: brillare.

Gesù si trasfigura. Il Vangelo dice: «Il suo volto brillò come il sole» (Mt 17,2). Egli aveva da poco annunciato la sua passione e la morte di croce, frantumando così l'immagine di un Messia potente, mondano, e deludendo le attese dei discepoli. Ora, per aiutarli ad accogliere il progetto d'amore di Dio su ciascuno di noi, Gesù prende tre di loro, Pietro, Giacomo e Giovanni, li conduce sul monte e si trasfigura. E questo "bagno di luce" li prepara alla notte della passione.



Amici, cari giovani, anche oggi noi abbiamo bisogno di un po' di luce, di un lampo di luce che sia speranza per affrontare tante oscurità che ci assalgono nella vita, tante sconfitte quotidiane, per affrontarle con la luce della risurrezione di Gesù. Perché Lui è la luce che non tramonta, è la luce che brilla anche nella notte. «Il nostro Dio ha fatto brillare i nostri occhi», dice il sacerdote Esdra (Esd 9,8). Il nostro Dio illumina. Illumina il nostro sguardo, illumina il nostro cuore, illumina la nostra mente, illumina il nostro desiderio di fare qualcosa nella vita. Sempre con la luce del Signore.

Ma vorrei dirvi che non diventiamo luminosi quando ci mettiamo sotto i riflettori, no, questo abbaglia. Non diventiamo luminosi. Non diventiamo luminosi quando esibiamo un'immagine perfetta, ben ordinata, ben rifinita,



no; e neanche se ci sentiamo forti e vincenti, forti e vincenti, ma non luminosi. Noi diventiamo luminosi, brilliamo quando, accogliendo Gesù, impariamo ad amare come Lui. Amare come Gesù: questo ci rende luminosi, questo ci porta a fare opere di amore. Non t'ingannare, amica, amico, diventerai luce il giorno in cui farai opere di amore. Ma quando, invece di fare opere di amore verso gli altri, guardi a te stesso, come un egoista, lì la luce si spegne.

- Il secondo verbo è ascoltare.

Sul monte, una nube luminosa copre i discepoli. E questa nube, dalla quale parla il Padre, che cosa dice? «Ascoltatelo», «questi è il Figlio mio prediletto, ascoltatelo» (Mt 17,5). È tutto qui: tutto quello che c'è da fare nella vita sta in questa parola: ascoltatelo. Ascoltare Gesù. Tutto il segreto



sta qui. Ascolta che cosa ti dice Gesù. "Io non so cosa mi dice". Prendi il Vangelo e leggi quello che dice Gesù, quello che dice al tuo cuore. Perché Lui ha parole di vita eterna per noi, Lui rivela che Dio è Padre, è amore. Lui ci indica il cammino dell'amore. Ascolta Gesù. Perché noi, anche se con buona volontà, ci mettiamo su strade che sembrano di amore, ma in definitiva sono egoismi mascherati da amore. State attenti agli egoismi mascherati da amore! Ascoltalo, perché Lui ti dirà qual è il cammino dell'amore. Ascoltalo.

Brillare è la prima parola, siate luminosi; ascoltare, per non sbagliare strada; e infine

- la terza parola: non avere paura.

Non abbiate paura. Una parola che nella Bibbia si ripete tanto, nei Vangeli: "non abbiate paura". Queste furono le ultime parole che nel momento della Trasfigurazione Gesù disse ai discepoli: «Non temete» (Mt 17,7).

A voi giovani che avete vissuto questa gioia – stavo per dire questa gloria, e in effetti una specie di gloria lo è, questo nostro incontro –; a voi che coltivate sogni grandi ma spesso offuscati dal timore di non vederli realizzati; a voi che a volte pensate di non farcela – un po' di pessimismo ci assale a volte –; a voi, giovani, tentati in questo tempo di scoraggiarvi, di giudicarvi forse inadeguati o di nascondere il dolore mascherandolo con un sorriso; a voi, giovani, che volete cambiare il mondo – ed è un bene che vogliate cambiare il mondo – e che volete lottare per la giustizia e la pace; a voi, giovani, che ci mettete impegno e fantasia nella vita, ma vi sembra che non bastino; a voi, giovani, di cui la Chiesa e il mondo hanno bisogno come la terra della pioggia; a voi, giovani, che siete il presente e il futuro; sì, proprio a voi, giovani, Gesù oggi dice: "Non temete!", "Non abbiate paura!".



In un piccolo silenzio, ognuno ripeta a sé stesso, nel proprio cuore, queste parole: "Non abbiate paura".



Cari giovani, vorrei guardare negli occhi ciascuno di voi e dirvi: non temete, non abbiate paura. Di più, vi dico una cosa molto bella. Non sono più io, è Gesù stesso che vi guarda ora, vi guarda, Lui che vi conosce, conosce il cuore di ognuno di voi, conosce la vita di ognuno di voi, conosce le gioie, conosce le tristezze, i successi e i fallimenti, conosce il vostro cuore. E oggi Lui dice a voi, qui, a Lisbona, in questa Giornata Mondiale della Gioventù: "Non temete, non temete, coraggio, non abbiate paura!".



*"Non temete, non temete, coraggio, non abbiate paura!"*

Anche noi siamo chiamati a vivere questo e portare questo messaggio con la testimonianza della nostra vita.

## IN ASCOLTO DI SAN GIOVANNI CALABRIA...

Accogliamo ora le parole di San Giovanni Calabria che, in relazione alle parole di Papa Francesco, ci indica Maria come “stella” da invocare e seguire.

### Maria, fiducia nostra



È diffuso, più o meno latente, anche fra i buoni, un senso di scoraggiamento; molti sono disorientati, ma sapete perché?

Purtroppo guardano al basso e si dimenticano di guardare in su.

Diamo l'esempio di fiducia nella invocazione di Colei che, mentre nella sacra Scrittura è detta forte e potente come un esercito schierato a battaglia, è insieme salvezza del popolo cristiano, mistica stella che ci addita il porto nel mare burrascoso della vita, nostra speranza per il tempo e per la beata eternità.

Sapete chi è la Madonna?

Dopo nostro Signore Gesù Cristo, è la più potente avvocata che abbiamo lassù, è il nostro conforto, il nostro aiuto in questa valle di lacrime. Lasciate che con tutto il cuore vi dica: amate, amate, amate la Madonna.

La Vergine Immacolata ci ottenga gli aiuti spirituali e materiali di cui abbiamo bisogno, accolga i nostri propositi, ci difenda dai nostri spirituali nemici, ci protegga dai pericoli, ci soccorra nei nostri bisogni, ci consoli nel punto della morte, ci porti nel santo Paradiso.

(Dal libro: “*Torniamo al Vangelo – Testi scelti*” - pag. 69)

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.delegazioneoncalabria.it](http://www.delegazioneoncalabria.it)
  - ✓ sito dell'Oasi San Giacomo all'indirizzo: [www.oasisangiacomo.com](http://www.oasisangiacomo.com)