



AZIONE  
CATTOLICA  
ITALIANA



## ADORAZIONE EUCARISTICA\*

**Materiale:** tutto l'occorrente per l'Adorazione Eucaristica, una brocca, foglietti, penne.

Si inizia leggendo il brano evangelico della Samaritana (Gv 4,5-42). Essendo un brano lungo si può pensare di leggerlo in modo "dialogato", ossia a più voci, con la stessa modalità della Passione durante la Liturgia della Settimana Santa.

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

*Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: «Dammi da bere!», tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». Le dice: «Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui». Gli risponde la donna: «Io non ho marito». Le dice Gesù: «Hai detto bene: «Io non ho marito». Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». Gli replica la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorarete ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano*

\* Per preparare questa adorazione può essere utile il commento al testo della Samaritana che si trova in: Bruno Maggioni, *La brocca dimenticata*, Vita e Pensiero, Milano 1999.



AZIONE  
CATTOLICA  
ITALIANA



*quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te». In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliavano che parlasse con una donna. Nessuno tuttavia disse: «Che cosa cerchi?», o: «Di che cosa parli con lei?». La donna intanto lasciò la sua anfora, andò in città e disse alla gente: «Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?». Uscirono dalla città e andavano da lui. Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbi, mangia». Ma egli rispose loro: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno gli ha forse portato da mangiare?». Gesù disse loro: «Il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. Voi non dite forse: «Ancora quattro mesi e poi viene la mietitura»? Ecco, io vi dico: alzate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. Chi miete riceve il salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché chi semina gioisce insieme a chi miete. In questo infatti si dimostra vero il proverbio: uno semina e l'altro miete. Io vi ho mandati a mietere ciò per cui non avete faticato; altri hanno faticato e voi siete subentrati nella loro fatica». Molti Samaritani di quella città credettero in lui per la parola della donna, che testimoniava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».*

**Guida:** Il brano evangelico che abbiamo ascoltato ci racconta di due cammini di ricerca: quello della donna che ha bisogno di verità sulla propria vita e quello di Dio che brama l'incontro con l'umanità. Anche noi ci poniamo di fronte al mistero di Dio che ci viene incontro.

*Durante un canto si fa l'Esposizione Eucaristica. Ci si mette in ginocchio e, dopo un breve momento di preghiera silenziosa, si colloca di fronte all'altare una brocca.*

**Guida:** La donna viene con la sua brocca per attingere acqua. Anche Gesù ha sete e per questo siede accanto al pozzo. Noi, invece? Cosa cerchiamo? Di cosa abbiamo sete? Per che cosa ci diamo da fare e impieghiamo le nostre energie? Ci prendiamo un momento di silenzio e scriviamo su un foglietto la necessità che sentiamo più impellente in questo momento della nostra vita. Il foglietto poi lo posiamo dentro la brocca.

TRACCIA CAMPO GIOVANISSIMI E GIOVANI 2025/2026



AZIONE  
CATTOLICA  
ITALIANA



### **Salmo 41(42)**

*Come la cerva anela  
ai corsi d'acqua,  
così l'anima mia anela  
a te, o Dio.*

*L'anima mia ha sete di Dio,  
del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò  
il volto di Dio?*

*Le lacrime sono il mio pane  
giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre:  
«Dov'è il tuo Dio?».*

*Questo io ricordo  
e l'anima mia si strugge:  
avanzavo tra la folla,  
la precedevo fino alla casa di Dio,  
fra canti di gioia e di lode  
di una moltitudine in festa.*

*Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.*

*In me si rattrista l'anima mia;  
perciò di te mi ricordo  
dalla terra del Giordano e dell'Ermon,  
dal monte Misar.*

*Un abisso chiama l'abisso  
al fragore delle tue cascate;  
tutti i tuoi flutti e le tue onde  
sopra di me sono passati.*

*Di giorno il Signore mi dona il suo amore  
e di notte il suo canto è con me,  
preghiera al Dio della mia vita.*

*Dirò a Dio: «Mia roccia!  
Perché mi hai dimenticato?  
Perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?».*

*Mi insultano i miei avversari  
quando rompono le mie ossa,  
mentre mi dicono sempre:  
«Dov'è il tuo Dio?».*

*Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.*



AZIONE  
CATTOLICA  
ITALIANA



### Catechesi di Papa Francesco (Udienza generale, 12/10/2022)

Oggi vorrei parlare del *desiderio*. Infatti, il discernimento è una forma di ricerca, e la ricerca nasce sempre da qualcosa che ci manca ma che in qualche modo conosciamo, abbiamo il fiuto. Di che genere è questa conoscenza? I maestri spirituali la indicano con il termine “desiderio”, che, alla radice, è una nostalgia di pienezza che non trova mai pieno esaudimento, ed è il segno della presenza di Dio in noi. Il desiderio non è la voglia del momento, no. La parola italiana viene da un termine latino molto bello, questo è curioso: *de-sidus*, letteralmente “la mancanza della stella”, desiderio è una mancanza della stella, mancanza del punto di riferimento che orienta il cammino della vita; essa evoca una sofferenza, una carenza, e nello stesso tempo una tensione per raggiungere il bene che ci manca. Il desiderio allora è la bussola per capire dove mi trovo e dove sto andando, anzi è la bussola per capire se sto fermo o sto andando, una persona che mai desidera è una persona ferma, forse ammalata, quasi morta. È la bussola se io sto andando o se io mi fermo. [...] Colpisce il fatto che Gesù, prima di compiere un miracolo, spesso interroga la persona sul suo desiderio: “Vuoi essere guarito?”. E a volte questa domanda sembra fuori luogo, ma si vede che è ammalato! Ad esempio, quando incontra il paralitico alla piscina di Betzatà, il quale stava lì da tanti anni e non riusciva mai a cogliere il momento giusto per entrare nell’acqua. Gesù gli chiede: «Vuoi guarire?» (Gv 5,6). Come mai? In realtà, la risposta del paralitico rivela una serie di resistenze strane alla guarigione, che non riguardano soltanto lui. La domanda di Gesù era un invito a fare chiarezza nel suo cuore, per accogliere un possibile salto di qualità: non pensare più a sé stesso e alla propria vita “da paralitico”, trasportato da altri. Ma l’uomo sul lettuccio non sembra esserne così convinto. *Dialogando con il Signore, impariamo a capire che cosa veramente vogliamo* dalla nostra vita. [...] Molte persone soffrono perché non sanno che cosa vogliono dalla propria vita; probabilmente non hanno mai preso contatto con il loro desiderio profondo, mai hanno saputo: “Cosa vuoi dalla tua vita?” – “Non so”. Da qui il rischio di trascorrere l’esistenza tra tentativi ed espedienti di vario tipo, senza mai arrivare da nessuna parte, e sciupando opportunità preziose. E così alcuni cambiamenti, pur voluti in teoria, quando si presenta l’occasione non vengono mai attuati, manca il desiderio forte di portare avanti una cosa. Se il Signore rivolgesse a noi, oggi, per esempio, a uno qualsiasi di noi, la domanda che ha fatto al cieco di Gerico: «Che cosa vuoi che io faccia per te?» (Mc 10,51) – pensiamo il Signore a ognuno di noi oggi domanda questo: “che cosa vuoi che io faccia per te?” -, cosa risponderemmo? Forse, potremmo finalmente chiedergli di aiutarci a conoscere il desiderio profondo di Lui, che Dio stesso ha messo nel nostro cuore: “Signore che io conosca i miei desideri, che io sia una donna, un uomo di grandi desideri” forse il Signore ci darà la forza di

TRACCIA CAMPO GIOVANISSIMI E GIOVANI 2025/2026



AZIONE  
CATTOLICA  
ITALIANA



concretizzarlo. È una grazia immensa, alla base di tutte le altre: consentire al Signore, come nel Vangelo, di fare miracoli per noi: «Dacci il desiderio e fallo crescere, Signore».

**Guida:** Ad un certo punto del racconto, l'evangelista Giovanni nota un gesto apparentemente insignificante compiuto dalla donna: lascia la sua anfora. Tutto sembrava dipendere dalla possibilità o meno di attingere e prendere acqua: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva?». Ma, alla fine, appare evidente come le necessità siano più profonde. Forse la donna aveva bisogno di incontrare e conoscere qualcuno che le dicesse una parola vera sulla propria vita. Osserviamo in lei uno sviluppo nella consapevolezza di chi sia Gesù. Infatti lo chiama inizialmente «un giudeo», poi «un profeta», infine «un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto» e «il Cristo».

### **Lodi di Dio altissimo (San Francesco, FF 261)**

*Tu sei santo, Signore solo Dio, che compi meraviglie.*

*Tu sei forte, Tu sei grande, Tu sei altissimo,*

*Tu sei onnipotente, Tu, Padre santo, re del cielo e della terra.*

*Tu sei trino ed uno, Signore Dio degli dèi,*

*Tu sei il bene, ogni bene, il sommo bene,*

*Signore Dio vivo e vero.*

*Tu sei amore e carità, Tu sei sapienza,*

*Tu sei umiltà, Tu sei pazienza,*

*Tu sei bellezza, Tu sei sicurezza, Tu sei quiete.*

*Tu sei gaudio e letizia, Tu sei la nostra speranza,*

*Tu sei giustizia e temperanza,*

*Tu sei tutto, ricchezza nostra a sufficienza.*

*Tu sei bellezza, Tu sei mansuetudine.*

*Tu sei protettore, Tu sei custode e nostro difensore,*

*Tu sei forza, Tu sei rifugio.*

*Tu sei la nostra speranza, Tu sei la nostra fede,*

*Tu sei la nostra carità, Tu sei tutta la nostra dolcezza,*

*Tu sei la nostra vita eterna,*

*grande e ammirabile Signore,*

*Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.*

TRACCIA CAMPO GIOVANISSIMI E GIOVANI 2025/2026



AZIONE  
CATTOLICA  
ITALIANA



**Guida:** Gesù si presenta come un assetato: «Dammi da bere» (Gv 4,7). La stessa immagine la si ritrova alla conclusione del Vangelo, quando il crocifisso ripete: «Ho sete» (Gv 19,28). Assetato e affamato: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete» (Gv 4,32). Gesù è bisognoso. Povero tra i poveri, bisognoso di incontrare le persone nella loro concreta umanità. Dal peccato originale in poi, Dio è sempre alla ricerca dell'uomo: «Adamo, dove sei?» (Gn 3,6).

### Dagli scritti di Madre Teresa di Calcutta

Perché Gesù dice: «Ho sete»? Quale ne è il senso? È molto difficile da spiegare a parole... Eppure «Ho sete» è una frase molto più profonda che se avesse detto «Vi amo». Finché non saprete che Gesù ha sete di voi, vi sarà impossibile sapere quello che lui vuole essere per voi; né quello che vuole che voi siate per lui.

**Guida:** Alla fine la donna sembra aver scoperto che Gesù è davvero il Messia. Ma la sua reazione potrebbe sorprendervi. Non c'è infatti alcun tentativo di approfittare della situazione, anche solo provando godersi un momento di intimità con Gesù. La reazione della donna è quella di andare. Lascia la brocca (che sembrava così importante all'inizio) e corre a dare l'annuncio ai concittadini.

### Dall'enciclica Evangelii Gaudium di Papa Francesco (num. 9-10)

Il bene tende sempre a comunicarsi. Ogni esperienza autentica di verità e di bellezza cerca per se stessa la sua espansione, e ogni persona che viva una profonda liberazione acquisisce maggiore sensibilità davanti alle necessità degli altri. Comunicandolo, il bene attecchisce e si sviluppa. Per questo, chi desidera vivere con dignità e pienezza non ha altra strada che riconoscere l'altro e cercare il suo bene. Non dovrebbero meravigliarci allora alcune espressioni di san Paolo: «L'amore del Cristo ci possiede» (2 Cor 5,14); «Guai a me se non annuncio il Vangelo!» (1 Cor 9,16). La proposta è vivere ad un livello superiore, però non con minore intensità: «La vita si rafforza donandola e s'indebolisce nell'isolamento e nell'agio. Di fatto, coloro che sfruttano di più le possibilità della vita sono quelli che lasciano la riva sicura e si appassionano alla missione di comunicare la vita agli altri».

*Si conclude l'Adorazione Eucaristica con la reposizione e con il mandato:*



**Guida:** Andate, portate Cristo “nelle vene” dell’umanità, coltivate la cultura del dialogo, state vicino alla gente, condividete la vita, camminate con gli ultimi, servite i poveri. Siate protagonisti dell’evangelizzazione nei luoghi di lavoro, nelle scuole, negli ospedali, negli ambienti sociali e culturali, nell’economia, nella politica. Nessuno potrà impedirvi di annunciare il Vangelo, perché è di questo che tutti, noi per primi, abbiamo bisogno per vivere bene ed essere felici<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> cfr. Discorso di Papa Leone XIV alla Conferenza Episcopale Italiana, 17 Giugno 2025.