

L'ORA DI ADORAZIONE

Per i valori dello sport (Giugno 2026)

G. In questo mese di giugno, particolarmente dedicato al culto del Sacro Cuore, vogliamo pregare affinché lo sport sia uno strumento di pace, incontro e dialogo tra culture e Nazioni, e perché promuova valori come il rispetto, la solidarietà e il miglioramento personale.

INTRODUZIONE

G. «La Chiesa – disse Benedetto XVI – si interessa di sport perché le sta a cuore l'uomo, tutto l'uomo, e riconosce che l'attività sportiva incide sull'educazione, sulla formazione della persona, sulle relazioni, sulla spiritualità. Lo testimonia la presenza di spazi ludici e sportivi negli oratori parrocchiali e nei centri giovanili: lo dimostrano le associazioni sportive di ispirazione cristiana, che sono palestre di umanità, luoghi d'incontro in cui coltivare anche quel forte desiderio di vita e d'infinito che c'è negli adolescenti e nei giovani».

Signore Gesù, oggi ci mettiamo davanti a Te per pregarti affinché lo sport sia sempre uno strumento di pace, incontro e dialogo tra culture e Nazioni, e perché possa promuovere valori come il rispetto, la solidarietà e il miglioramento personale.

Canto di esposizione: Sei Tu Signore

*Sei tu, Signore, il pane, tu cibo sei per noi
Risorto a vita nuova, sei vivo in mezzo a noi.*

*Nell'ultima sua cena, Gesù si dona ai suoi:
"Prendete pane e vino, la vita mia per voi".*

*"Mangiate questo pane: chi crede in me vivrà.
Chi beve il vino nuovo con me risorgerà".*

*È Cristo il pane vero, diviso qui fra noi:
formiamo un solo corpo e Dio sarà con noi.*

*Se porti la sua croce, in lui tu regnerai.
Se muori unito a Cristo, con lui rinascrai.*

*Verranno i cieli nuovi, la terra fiorirà.
Vivremo da fratelli: la Chiesa è carità.*

G. *Ci mettiamo alla presenza del Signore Gesù:*

- **accogliamo la sua presenza** (Egli è qui e noi siamo qui per bontà sua. *In questo momento considera il peccato di ingratitude verso di Lui e passa in rassegna i benefici ricevuti...*)

- **adoriamo il nostro Signore** (Egli è il nostro Dio: col salmista diciamo: *O Signore, io sono qui davanti a Te come un vero nulla*)

- **invochiamo la sua intercessione** (*benedici il Signore anima mia...ora mi stringo a Te Gesù misericordioso...*) Egli, nella sua bontà può donarci un cuore nuovo e offrirci la pace)

ACCLAMAZIONE ALLA PAROLA

Come la pioggia e la neve
scendono giù dal cielo
e non vi ritornano senza irrigare
e far germogliare la terra;
Così ogni mia parola
non ritornerà a me
senza operare quanto desidero,
senza aver compiuto
ciò per cui l'avevo mandata.
Ogni mia parola, ogni mia parola. (bis)

G: In questo testo San Paolo paragona la fede a una gara nello stadio. Mentre nelle competizioni umane solo uno vince, nella "corsa della vita" spirituale tutti sono chiamati a correre per conquistare il premio della vita eterna. Ascoltiamo.

Dalla prima lettera di San Paolo apostolo ai Corinzi (9, 16-19. 22b-27)

Fratelli, annunciare il Vangelo non è per me un vanto, perché è una necessità che mi si impone: guai a me se non annuncio il Vangelo! Se lo faccio di mia iniziativa, ho diritto alla ricompensa; ma se non lo faccio di mia iniziativa, è un incarico che mi è stato affidato. Qual è dunque la mia ricompensa? Quella di annunciare gratuitamente il Vangelo senza usare il diritto conferitomi dal Vangelo. Infatti, pur essendo libero da tutti, mi sono fatto servo di tutti

per guadagnarne il maggior numero; mi sono fatto tutto per tutti, per salvare a ogni costo qualcuno. Ma tutto io faccio per il Vangelo, per diventarne partecipe anch'io. Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre. Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato.

PREGHIAMO INSIEME

G: Ripetiamo insieme (**Dal Salmo 17**)

Rit. *Ti amo Signore, mia forza*

Ti amo, Signore, mia forza, Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore; mio Dio, mia rupe, in cui trovo riparo; mio scudo e baluardo, mia potente salvezza. **Rit.**

Invoco il Signore, degno di lode, e sarò salvato dai miei nemici.

Mi circondavano flutti di morte, mi travolgevano torrenti impetuosi; già mi avvolgevano i lacci degli inferi, già mi stringevano agguati mortali. **Rit.**

Nel mio affanno invocai il Signore, nell'angoscia gridai al mio Dio: dal suo tempio ascoltò la mia voce, al suo orecchio pervenne il mio grido. **Rit.**

PER RIFLETTERE

Dal Discorso del Santo Padre Leone XIV ad atleti dei Giochi Olimpici e Paralimpici di Milano-Cortina 2026

Lo sport, quando viene autenticamente vissuto, non resta soltanto una prestazione: è una forma di linguaggio, un racconto fatto di gesti, di fatica, di attese, di cadute e di ripartenze. Durante i Giochi abbiamo visto non solo corpi in movimento, ma storie: storie di sacrificio, di disciplina, di tenacia. In modo particolare, nelle competizioni paralimpiche abbiamo osservato come il limite possa diventare luogo di rivelazione: non

qualcosa che ostacola la persona, ma che può essere trasformato, persino trasfigurato in ritrovate qualità. Voi atleti siete diventati biografie che ispirano moltissime persone. In secondo luogo, il vostro affiatamento ci ricorda che nessuno vince da solo, perché dietro ogni vittoria tanti sono coinvolti, dalla famiglia alle squadre, oltre a molti giorni di allenamento, di pressione e di solitudine. Spesso è proprio in questi momenti che Dio si rivela, come canta il salmista: «Hai spianato la via ai miei passi, i miei piedi non hanno vacillato» (*Sal 17,37*).

Lo sport, infatti, concorre alla maturazione del nostro carattere, richiede una spiritualità salda ed è una forma feconda di educazione. Dallo sport si impara a conoscere il proprio corpo senza idolatrarlo, a governare le emozioni, a competere senza perdere il senso della fraternità, ad accogliere la sconfitta senza disperazione e la vittoria senza arroganza. Allenando la mente, insieme alle membra, lo sport è autentico quando resta umano, cioè quando rimane fedele alla sua prima vocazione: essere scuola di vita e di talento. Una scuola nella quale si impara che il vero successo si misura dalla qualità delle relazioni: non dall'ammontare dei premi, ma dalla stima reciproca, dalla gioia condivisa nel gioco.

Questa è la "vita in abbondanza" (cfr *Gv 10,10*) della quale parla il Vangelo: una vita piena di senso, una vita in cui corporeità e interiorità trovano armonia. Nel tempo attuale, così segnato da polarizzazioni, rivalità e conflitti che sfociano in guerre devastanti, il vostro impegno assume un valore ancora maggiore: lo sport può e deve diventare davvero uno spazio di incontro! Non un'esibizione di forza, ma un esercizio di relazione. Ho voluto ricordare, in occasione di questi Giochi, il valore della tregua olimpica. Voi, con la vostra presenza, avete reso visibile questa possibilità di pace come una profezia niente affatto retorica: spezzare la logica della violenza per promuovere quella dell'incontro. Al contempo, sappiamo bene che lo sport porta con sé anche delle tentazioni: quella della prestazione a ogni costo, che può condurre fino al doping. Quella del profitto, che trasforma il gioco in mercato e lo sportivo in divo. Quella della spettacolarizzazione, che riduce l'atleta a

un'immagine o a un numero. Contro queste derive, la vostra testimonianza è essenziale. Cari atleti, voi siete stati testimoni di un modo onesto e bello di abitare il mondo. Portate l'idea che si possa gareggiare senza odiarsi. Che si possa vincere senza umiliare. Che si possa perdere senza perdere sé stessi. E questo vale anche oltre lo sport. Vale nella vita sociale, nella politica, nelle relazioni tra i popoli. Perché lo sport, se vissuto bene, diventa un laboratorio di umanità riconciliata, dove la diversità non è una minaccia, ma una ricchezza.

Canto consigliato: Come è bello, come dà gioia (Da una riflessione di C. Nanni)

La persona soprattutto... e sopra tutto!
Tra le molteplici e legittime intenzioni che possono animare la proposta sportiva, l'intenzione educativa si caratterizza per la priorità che riconosce alla persona rispetto all'organizzazione, allo spettacolo e al successo, che pure non guasta! Schierarsi dalla parte di uno sport educativo significa porre le basi per uno sport che rafforzi i valori.

Ritornello cantato: Com'è bello, come dà gioia che i fratelli stiano insieme.

Nell'orizzonte di un "umanesimo integrale" Perseguire uno sport educativo significa avere chiara una prospettiva di crescita globale, in cui il concetto di *mens sana in corpore sano* si coniuga con la crescita delle persone e con una vita comunitaria equa, nell'orizzonte di uno sviluppo sostenibile per tutti. In tal senso lo sport implica un vero e proprio "umanesimo integrale" o se si vuole un "nuovo umanesimo", capace di prospettare soluzioni "a misura" delle persone e delle comunità concrete e con precise prospettive di futuro.

Ritornello cantato: Com'è bello, come dà gioia che i fratelli stiano insieme.

Nell'orizzonte di una cultura "democratica" L'azione educativa dello sport (in particolare quello di squadra) si sorregge su una cultura democratica e solidale e allo stesso tempo la promuove. Tale azione si esplica nell'educazione alla tolleranza, all'accoglienza del "diverso", al dialogo e alla comunicazione, alla condivisione, al saper donare, ma anche a saper ricevere, alla

partecipazione collaborativa e al saper stare insieme, all'integrazione sociale, alla solidarietà nei confronti non soltanto delle persone vicine, ma anche di quelle lontane.

Ritornello cantato: Com'è bello, come dà gioia che i fratelli stiano insieme.

Nell'orizzonte di un'educazione alla vita comunitaria.

La scelta educativa nello sport presuppone non solo il senso comunitario, ma anche e proprio l'esistenza di una comunità che sia soggetto dei processi di crescita, e che a questo scopo si dà una solida organizzazione; di una comunità che periodicamente sappia correggersi umanamente percorrendo itinerari di autoformazione. In questa prospettiva è possibile pensare allo sport come "frontiera della nuova evangelizzazione".

Ritornello cantato: Com'è bello, come dà gioia che i fratelli stiano insieme

G: Papa Leone XIV ci ricorda che lo sport è 'scuola di vita' dove si impara che nessuno vince da solo. Ti preghiamo affinché ogni campo di gioco diventi un terreno di pace, dove il dialogo batte l'indifferenza e l'incontro supera lo scontro.

Preghiamo insieme cantando il ritornello:

Rit. Il Signore è la mia forza,

e io spero in lui,

il Signore è il Salvatore,

in Lui confido non ho timor,

in Lui confido non ho timor.

G: Ti preghiamo per la Chiesa, perché divenga una "palestra" di santità:

L: Padre Santo, che chiami ogni uomo a correre con perseveranza la gara della fede, sostieni la Tua Chiesa. Fa' che, come una squadra unita dall'unico Spirito, sappia testimoniare al mondo la bellezza della comunione e della concordia, affinché ogni suo membro sia segno luminoso del Tuo amore che non esclude nessuno. Preghiamo.

Rit.

G: Ti preghiamo per i governanti e i responsabili delle nazioni:

L: O Dio, sorgente di ogni bene, ispira ai potenti della Terra sentimenti di giustizia e di mitezza. Fa' che, sull'esempio della lealtà sportiva,

cerchino con coraggio la via del dialogo e dell'incontro, trasformando i conflitti in competizioni di mutua carità per edificare una pace stabile e duratura tra i popoli. Preghiamo.

Rit.

G: Ti preghiamo per gli educatori e gli allenatori:

L: Signore Gesù, Maestro di vita, guida coloro che hanno il compito di formare le nuove generazioni attraverso lo sport. Fa' che sappiano trasmettere non solo la tecnica, ma soprattutto il valore del sacrificio, il rispetto delle regole e la dignità verso l'avversario, vedendo in ogni giovane un tempio del Tuo Spirito da custodire e far crescere. Preghiamo. **Rit.**

G: Ti preghiamo per tutti i giovani:

L: Signore Gesù, guarda ai desideri e alle speranze per il futuro dei nostri giovani. La pratica sportiva sia sempre vissuta da loro come testimonianza di gioia e fraternità, capace di unire le persone e promuovere la pace. Preghiamo. **Rit.**

G: Ti preghiamo per chi soffre:

L: Signore Gesù, Tu, che hai portato il peso della Croce per la nostra salvezza, dona forza e costanza a chi affronta la fatica e la prova. Insegnaci la virtù della pazienza e consola coloro che sono feriti nel corpo o nello spirito, affinché ogni limite umano diventi occasione per scoprire la Tua grazia che tutto sostiene e trasfigura. Preghiamo. **Rit.**

G: Ti preghiamo per la nostra comunità orante:

L: O Padre, che ci raduni attorno a Te per adorarti, trasforma i nostri cuori. Donaci la gioia di "fare squadra" nel servizio ai fratelli e la pazienza di attendere il premio che non appassisce, perché la nostra vita sia un'offerta gradita a Te, mentre corriamo con lo sguardo fisso sull'Autore della vita. Preghiamo. **Rit.**

G: Concedici, Signore, per la potenza del tuo Spirito, di non restare spettatori pigri del tuo Amore, ma di diventare atleti coraggiosi della fede. Fa' che l'incontro con Te si trasformi in una spinta interiore a correre senza sosta sulla via dei tuoi comandamenti, per farci "tutto a tutti" e annunciare con gioia la bellezza del Vangelo.

Custodisci in noi il desiderio della corona incorruttibile, perché ogni nostra azione sia orientata a Te, unica meta del nostro cammino. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Cantiamo

*Sacro Cuor di Gesù,
deh, venga il regno tuo!
Sacro Cuor di Gesù,
io credo all'amor tuo per me!*

**Sacro Cuor di Gesù,
io confido in te!**

*Sacro Cuor di Gesù,
aumenta in noi la fede!
Sacro Cuor di Gesù,
fa' ch'io t'ami sempre più!
Sacro Cuor di Gesù,
io confido in te!*

*Ora, con la preghiera che Gesù ci ha insegnato,
ci disponiamo ad accogliere la sua benedizione:
Padre nostro*

BENEDIZIONE

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

Dio sia Benedetto.....

CONCLUSIONE

G: Concludiamo insieme la nostra preghiera per tutti gli sportivi con le parole di San Giovanni Paolo II:

T: *Signore Gesù Cristo,
aiuta questi atleti ad essere tuoi amici
e testimoni del tuo amore.*

*Aiutali a porre nell'ascesi pastorale
lo stesso impegno che mettono nello sport.
Aiutali a realizzare un'armonica e coerente
unità di corpo e anima.*

*Possano essere, per quanti li ammirano,
validi modelli da imitare.
Aiutali ad essere sempre atleti nello spirito,
per ottenere il tuo inestimabile premio:
una corona che non appassisce mai e che dura in
eterno. Amen*

**Canto di reposizione: Hai dato un cibo a noi
Signore**