

ADORAZIONE PERSONALE DEL SS. SACRAMENTO

Il pio esercizio della ‘visita al SS. Sacramento’ (MF, 35), con un tempo di adorazione più o meno prolungato, è prassi tradizionale nella pietà cristiana e gesto fecondo per una autentica vita spirituale ed apostolica.

Il tempo passato in presenza del Sacramento, pur caratterizzandosi per ritmi continuativi, non può avere degli schemi fissi.

Ma si ricorda la norma che tutti gli esercizi di pietà “tenendo conto dei tempi liturgici, devono essere ordinati in modo da essere in armonia con la sacra Liturgia; da essa devono trarre in qualche modo ispirazione; ad essa, data la sua natura di gran lunga superiore, devono condurre il popolo cristiano” (SC, 13).

Il presente sussidio contiene varie preghiere che possono essere utilizzate. Offre anche, in prospettiva pedagogica, uno schema esemplificativo per l’adorazione individuale.

Nella luce di quanto richiamato, ciascun credente maturi soprattutto, oltre la competenza di scegliere, la libertà di spirito davanti al Signore, secondo i livelli della sua fede e gli impulsi della carità.

.

SCHEMA PER UN TEMPO DI ADORAZIONE INDIVIDUALE

○ Preghiera contemplativa

Il Signore mi guarda. Anch'io lo guardo. Mi riposo alla sua presenza.

Per abitare il silenzio e nutrire il colloquio: giaculatorie.

- Ricordati, Signore, del tuo amore che è da sempre.
- Ecco io vengo, Signore, per fare la tua volontà
- Signore, mio Dio, in te mi rifugio
- Custodiscimi, Signore, come la pupilla degli occhi.
- Proteggimi, Signore, all'ombra delle tue ali.
- Signore, fa' splendere il tuo volto sul tuo servo.
- Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio.
- Nella tua grande misericordia, abbi pietà di me.
- O Dio, tu sei il mio Dio, fin dall'aurora ti cerco.
- A te anela la mia carne, come terra deserta, arida, senz'acqua.
- Il mio cuore e la mia carne esultano nel Dio vivente.
- A te levo i miei occhi, a te che abiti nei cieli.
- Mettimi come sigillo sul tuo cuore, come sigillo sul tuo braccio.
- L'anima mia magnifica il Signore, il mio spirito esulta in Dio salvatore.
- Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla.
- Mi colmi di gioia, Signore, con la tua presenza.
- Sono davanti a te, Signore, come terra riarsa.

- Sia lodato e ringraziato ogni momento il Santissimo Sacramento.
- Soave è il tuo spirito, Signore: tu sei buono con i tuoi figli, dai loro il pane dal cielo, sazi di beni gli affamati, rimandi i ricchi a mani vuote.

- **Pregare la Parola**

Il Signore mi parla. Io gli rispondo. Dialoghiamo in amicizia.

Lettura della Bibbia

- **Preghiera di lode e di supplica**

Il Signore mi ama. Io confido in lui. Lo lodo e lo invoco.

Possono servire dei salmi o i testi indicati qui di seguito.

1.

Ti rendiamo grazie, o Cristo, nostro Dio;
nella tua bontà ci hai dato il tuo corpo, in questo sacramento,
per permetterci di vivere santamente.
Custodisci tutti noi puri e senza macchia;
rimani in noi per proteggerci.
Dirigi i nostri passi nella strada della tua volontà santa e benevola.
Agguerrisci le nostre anime contro le seduzioni di Satana,
affinché ascoltiamo solo la tua voce,
seguiamo te solo, Pastore onnipotente e verace,
e conseguiamo il posto preparato nel regno dei cieli;
nostro Dio e Signore, Redentore Gesù Cristo,
che sei benedetto con il Padre e lo Spirito, ora e per tutti i secoli. Amen.
(dalla Liturgia armena)

2.

Volgi il tuo sguardo su noi, o Signore.
Tu desideri che i tuoi fedeli
si nutrano del tuo corpo e diventino il tuo corpo.
Il sacramento eucaristico ci ottenga la tua misericordia.
Il nutrimento divino, con la tua benedizione,

renda la nostra carne sottomessa allo spirito,
così che, nella pace e nell'armonia,
ubbidiamo alla tua legge senza resistenza.
Lo chiediamo a te, che, con il Padre e lo Spirito Santo,
vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.
(dalla Liturgia gallicana)

3.

Signore, tu benedici coloro che ti benedicono
e santifichi coloro che confidano in te.
Salva il tuo popolo, proteggi la tua eredità.
Proteggi coloro che amano la bellezza della tua casa;
ricompensali con la tua divina potenza.
Non abbandonare noi, qui raccolti in adorazione,
che mettiamo in te la nostra speranza.
Degnati di accordare la pace al mondo,
alla tua Chiesa, ai sacerdoti, ai governanti e a tutto il popolo.
Al Padre di tutte le cose, a te, suo unico Figlio, allo Spirito Santo
noi diamo lode, adorazione, gloria,
ora, e sempre, nei secoli. Amen.
(dalla Liturgia bizantina)

4.

Signore, Dio onnipotente, Gesù Cristo, re della gloria,
tu sei la vera pace, la carità eterna.
Tu, sull'altare della croce, hai offerto te stesso
come vittima di riconciliazione e di pace.
Ora, su questo altare, ti doni a noi come cibo santo di vita eterna
e ci unisci nel vincolo immortale della tua carità.
Rischiara, te ne preghiamo, con la luce della tua pace,
le nostre anime e i loro segreti;
purifica la nostra coscienza con la dolcezza del tuo amore:
concedi a noi di essere uomini di pace; di sapere attendere te,
principe della pace;
di essere protetti e custoditi incessantemente da te,
contro i pericoli di questo mondo.

Sostenuti dalla tua benevolenza,
fa' che ricerchiamo la pace con tutte le forze del nostro cuore;
così potremo essere accolti nella gioia eterna,
quando tu ritornerai per ricompensare quelli che ti attendono
e che tu hai nutrito con il tuo corpo e sangue. Amen.

(dalla Liturgia mozarabica)

5.

Signore, Dio onnipotente,
Padre del Cristo, tuo Figlio benedetto,
tu conosci ciò che ti chiede il nostro silenzio.
Noi ti rendiamo grazie,
perché ci hai giudicati degni di partecipare ai tuoi santi misteri,
per darci in essi la pienezza della fede,
la perseveranza della pietà, la remissione dei peccati.
Ti rendiamo grazie perché abitiamo con te.
Fa' che viviamo in comunione con quelli che ti sono consacrati;
confermaci nella verità con la venuta dello Spirito Santo;
manifestaci quello che ignoriamo,
colma le nostre mancanze.
Conservai sacerdoti impeccabili nel tuo servizio,
mantieni i governanti nella pace, i capi nella giustizia,
il mondo nella tua onnipotente provvidenza.
Calma le nazioni che sono in guerra,
rimetti sulla diritta via quelle che si sono smarrite.
Santifica il tuo popolo,
proteggi le vergini,
conserva gli sposi nella fedeltà e sostieni coloro che si sono riconciliati.
Fa' crescere i fanciulli in sapienza e grazia.
Riunisci tutti nel regno dei cieli,
nel Cristo Gesù, Signore nostro,
il cui corpo santissimo confessiamo e adoriamo presente
in questo sacramento eucaristico,
che ci ricorda la sua passione e risurrezione
e ci annuncia il convito celeste. A Cristo Signore, come a te e allo
Spirito Santo, gloria, onore e venerazione nei secoli! Amen,
(dalle Costituzioni apostoliche)

6.

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio fatto uomo,
splendore del Padre e sua immagine,
noi ti riconosciamo presente nel sacramento del pane e del vino
e ti adoriamo.

I nostri occhi non possono fissare la tua gloria
e sostenere lo splendore della tua luce divina;
ma in questo sacramento noi ti riconosciamo
e ti adoriamo nella fede

come gli angeli e i santi ti contemplano e ti lodano in cielo.

Anche noi speriamo poterti un giorno incontrare svelatamente
quando le ombre dei segni saranno svanite
e risplenderà la luce senza tramonto della verità.

Mentre camminiamo nella fede e nell'attesa
abbiamo, come conforto,

la tua parola nei libri sacri

e questo santissimo sacramento del tuo corpo.

Di due cose infatti abbiamo supremo bisogno in questa vita:
di cibo e di luce.

E tu ci hai donato il tuo corpo come nutrimento dello spirito
e la tua parola come luce per il cammino.

Ti rendiamo grazie, Signore, per questa duplice mensa,
con la quale ci ristori e ci dai la vita:

la mensa del tuo santissimo corpo e la mensa della tua parola.

Tu hai manifestato così il tuo amore per tutti gli uomini

ed hai preparato un grande convito per tutti i popoli:

in esso non più l'agnello simbolico

ma il tuo stesso corpo e il tuo sangue ci vengono dati.

Noi gustiamo la gioia della tua mensa

e beviamo al calice della salvezza.

A te la nostra lode e il nostro amore, nei secoli dei secoli. Amen.

(dal libro della Imitazione di Cristo IV, 9, 2-5)

7.

Invocazione adatta ai fanciulli

Gesù, tu sei il pane di vita:

donaci forza.

Tu sei il Dio forte:

aiutaci.

Tu sei il buon pastore:

guidaci.

Tu sei l'amico dei piccoli:

resta con noi.

Tu sei la luce del mondo:

vogliamo seguirti.

Tu sei il re della gloria:

vogliamo servirti.

Tu sei il nostro fratello:

vogliamo amarti.

Tu sei il nostro Dio:

vogliamo vivere per te.

Oggi e sempre.

Amen.

8.

Signore, so che tu mi ami:

e questo mi basta.

So che tu mi salvi:

e questo mi dà gioia.

So che tu puoi tutto:

e questo mi conforta.

So che tu sai tutto:

ti affido la mia vita.

Io ti amo, Signore, ma il mio cuore è incostante:

solo il tuo amore è fedele.

Io ti amo, ma facilmente mi dimentico di te:

solo la tua presenza è sicura.

Nei giorni di solitudine:

Tu mi sei amico.
Nelle ore di scoraggiamento:
Tu mi accogli.
In ogni istante della mia vita:
il tuo amore veglia su di me.
Se il passato mi rende triste:
Tu sei il perdono.
Se il futuro mi inquieta:
Tu sei roccia di fedeltà.
Tu dimori in me, Signore:
voglio amarti e vivere per te.
Oggi e sempre.
Amen.

9.
Signore, in te è la sorgente della vita:
ci disseti al torrente delle tue delizie.
Tu sei per noi fonte di salvezza:
Acqua viva che ristora e che guarisce.
Nell'ora della prova io ti invoco, Signore:
Tu mi ascolti, o Dio fedele.
Spero in te, mia roccia e mio rifugio:
terra salda e sicuro riparo.
Nulla potrà mai separarci dall'amore di Dio:
tutto concorre al bene, per quanti ti accolgono, o Signore Gesù.
Lo Spirito attesta che siamo figli:
Spirito Santo, sostieni la nostra preghiera.
Signore crocifisso e risorto, che in questo sacramento
della nostra redenzione
comunichi la dolcezza del tuo amore,
ravviva in noi l'ardente desiderio
di partecipare al convito eterno del tuo regno.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.