

SUSSIDIO PER L'ADORAZIONE EUCARISTICA

TEMPO DI QUARESIMA

MONIZIONE INIZIALE

Il tempo di Quaresima è invito all'ascolto, alla ricerca, al cambiamento di mentalità, al ritorno appassionato della creatura al suo Dio. Lasciamo che la Parola di Dio purifichi il nostro cuore e ci apra alla decisione di partecipare per grazia al mistero di passione, morte e risurrezione del Signore, celebrato e reso presente nell'Eucaristia.

INVITATORIO

**Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.**

Sol. 1: Lodate il Signore, voi che lo temete,
gli dia gloria la stirpe di Giacobbe,
lo tema tutta la stirpe di Israele;

Sol. 2: perché egli non ha disprezzato né sdegnato l'afflizione del
misero, non gli ha nascosto il suo volto,
ma, al suo grido d'aiuto, lo ha esaudito.

**Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.**

Sol. 1: Sei tu la mia lode nella grande assemblea,
scioglierò i miei voti davanti ai suoi fedeli.

Sol. 2: I poveri mangeranno e saranno saziati,
loderanno il Signore quanti lo cercano:
«Viva il loro cuore per sempre».

**Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.**

Sol. 1: Ricorderanno e torneranno al Signore tutti i confini della terra,
si prostreranno davanti a lui tutte le famiglie dei popoli.

Sol. 2: Poiché il regno è del Signore, egli domina su tutte le nazioni.
A lui solo si prostreranno quanti dormono sotto terra,
davanti a lui si curveranno quanti discendono nella polvere.

**Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.**

Sol. 1: E io vivrò per lui, lo servirà la mia discendenza.
Si parlerà del Signore alla generazione che viene;

Sol. 2: annunzieranno la sua giustizia;
al popolo che nascerà diranno: «Ecco l'opera del Signore!».

**Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli,
ti loderò in mezzo all'assemblea.**

CANTO DI ESPOSIZIONE

BREVE MOMENTO DI ADORAZIONE INSIEME

**Gesù mio, il mio cuore gioisce
di potersi trovare alla tua Presenza,
di poter godere della tua amabilissima compagnia
e di intendersi con te, cuore a cuore,
sopra i disegni e i desideri della tua volontà.
Sento già un gran desiderio
di corrisponderti e di amarti;
ma invece del desiderio,
vorrei sentire un grandissimo amore per Te.
Gesù mio, voglio anch'io godere della tua carità infinita,
visitarti spesso e stare con te più tempo che posso.
Fammi innamorare così tanto di te
che io non possa più vivere
senza di Te, né lontano da te.**

PROPOSTE DI TESTI PER LA MEDITAZIONE

Si consiglia di eseguire in sequenza i testi proposti, avendo attenzione a lasciare degli adeguati spazi di silenzio per la preghiera di adorazione personale.

1.

Dal libro del profeta Isaia (55,6-11)

Cercate il Signore, mentre si fa trovare, invocatelo, mentre è vicino. L'empio abbandoni la sua via e l'uomo iniquo i suoi pensieri; ritorni al Signore che avrà misericordia di lui e al nostro Dio che largamente perdona. Perché i miei pensieri non sono i vostri pensieri, le vostre vie non sono le mie vie - oracolo del Signore. Quanto il cielo sovrasta la terra, tanto le mie vie sovrastano le vostre vie, i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri. Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme al seminatore e pane da mangiare, così sarà della parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola: (dal salmo 33)

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore,
ascoltino gli umili e si rallegrino.

**Celebrate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore e mi ha risposto
e da ogni timore mi ha liberato.**

Guardate a lui e sarete raggianti,
non saranno confusi i vostri volti.
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo libera da tutte le sue angosce.

**L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono e li salva.**

Gustate e vedete quanto è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.

**Temete il Signore, suoi santi,
nulla manca a coloro che lo temono.
I ricchi impoveriscono e hanno fame,
ma chi cerca il Signore non manca di nulla.**

Ampio spazio di silenzio

Preghiera:

**Signore, ho cercato il tuo volto.
Signore, il tuo volto ho cercato;
a lungo ho meditato nel mio cuore,
e dal mio meditare è scaturito un fuoco,
e il desiderio di conoscerti sempre più a fondo.**

**Quando spezzi per me il pane della Scrittura,
nello spezzare il pane ti fai riconoscere,
e quanto più ti conosco, tanto più desidero conoscerti,
non più soltanto nella scorza della lettera,
ma nella percezione sensibile dell'esperienza.**

**Non chiedo questo, Signore, per i miei meriti,
ma per la tua misericordia.
Riconosco infatti di essere un indegno peccatore,
ma «anche i cagnolini si cibano delle briciole
che cadono dalla mensa dei loro padroni»
Dammi dunque, Signore, la caparra della futura eredità,
una goccia almeno di pioggia celeste
Dammi una goccia almeno per rinfrescare la mia sete,
perché ardo d'amore.**

(Guigo II il Certosino)

2.

Dal Vangelo secondo Luca (9,28b-36)

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme. Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui. Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi stare qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quello che diceva. Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!». Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola (dal salmo 96)

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

**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.**

Tu, Signore, sei l'Altissimo su tutta la terra,
eccelso su tutti gli dei.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

**Ti rendiamo grazie, somma Trinità,
ti rendiamo grazie, vera unità,
ti rendiamo grazie, bontà unica,
ti rendiamo grazie, soavissima divinità.
Ti renda grazie l'uomo, tua umile creatura e tua sublime immagine.
Ti renda grazie, perché non lo abbandonasti alla morte,
ma l'hai strappato dall'abisso della perdizione
ed effondi a torrenti su di lui la tua misericordia.
Egli ti immoli il sacrificio di lode,
ti offra l'incenso della sua dedizione,
ti consacri olocausti di giubilo.
O Padre, ci hai mandato il Figlio;
o Figlio, ti sei incarnato nel mondo;
o Spirito Santo, eri presente nella Vergine che concepiva,
eri presente al Giordano, nella colomba,
sei oggi sul Tabor, nella nube.
Trinità intera, Dio invisibile,
tu cooperi alla salvezza degli uomini
perché essi si riconoscano salvati
dalla tua divina potenza.**

(beato Pietro Il venerabile)

3.

Dalle omelie di San Gregorio Pàlamas

Eleviamo l'occhio della mente verso il Verbo che ora siede con il corpo sopra le volte del cielo; egli, seduto, come si conviene a Dio, alla destra della Maestà, ci rivolge, dalla sua sede invisibile, queste parole: "Se qualcuno vuole avvicinarsi a questa gloria, imiti, per quanto gli è possibile, e segua la via e la condotta di vita che gli ho mostrato io sulla terra". Contempliamo dunque con i nostri occhi interiori questa grandiosa visione: la nostra natura, che eternamente vive unita al fuoco immateriale della divinità; e, deponendo le vesti di pelle, che abbiamo indossato in seguito alla trasgressione, cioè i pensieri terreni e carnali,

cerchiamo la nostra stabilità nella terra santa e ciascuno mostri che la propria terra è santa grazie alla virtù e alla tensione verso Dio. Abbiamo dunque fiducia che Dio prende dimora tra noi nella luce, in modo che, accorrendo verso di lui, ne siamo illuminati e viviamo per sempre nello splendore, a gloria della luminosità di quel triplice e unico sole, ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera litanica

Santa Eucaristia, presenza salvifica del Signore,

Tutti: **conformaci a Gesù.**

- Santa Eucaristia, dono di Cristo al Padre per l'umanità,
- Santa Eucaristia, memoriale del sacrificio della Croce,
- Santa Eucaristia, attualizzazione perenne del mistero pasquale,
- Santa Eucaristia, banchetto di comunione,
- Santa Eucaristia, vittima offerta che mai si consumerà,
- Santa Eucaristia, pane vivo e vivificante,
- Santa Eucaristia, sorgente della grazia,
- Santa Eucaristia, dono e forza spirituale per la missione della Chiesa,
- Santa Eucaristia, legame di comunione con la Chiesa del cielo,

4.

INTERCESSIONI

Cristo Gesù, Uomo e Dio,

nel tuo Spirito trasfigura la nostra storia umana.

Cristo Gesù, Pane di vita,

dona speranza e gioia a chi ti cerca con cuore sincero.

Cristo Gesù, Parola viva del Padre,

rendici capaci di ascolto per diventare sempre più veri figli di Dio.

Cristo Gesù, Misericordia di Dio,

donaci di condividere con tutti i fratelli la chiamata alla santità e alla gioia.

Cristo Gesù, Amore che ti mostri più forte della morte,

indica ad ogni uomo la strada del tuo mistero pasquale.

Cristo Gesù, Volto visibile del Padre,
la forza del tuo Spirito ci doni occhi e cuore rinnovati.
Cristo Gesù, Salvezza per noi e per ogni fratello,
insegnaci la preghiera umile e fiduciosa.
Cristo Gesù, Luce che sconfigge il buio della morte,
libera ogni uomo dal potere del male.
Cristo Gesù, Sorgente di speranza e fondamento della fiducia,
raccogli i figli di Dio dispersi o lontani dalla loro patria.
Cristo Gesù, Dio che cammini con gli uomini,
conduci tutti alla visione gloriosa del tuo Regno.

CANTO ADORAZIONE

ORAZIONE (DAL RITUALE) E BENEDIZIONE

ACCLAMAZIONE ALLA REPOSIZIONE

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo Nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.

Benedetto il Nome di Gesù.

Benedetto il suo Sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo Preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.

Benedetta la sua santa ed immacolata concezione.

Benedetta la sua gloriosa assunzione.

Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.

Benedetto Iddio, nei suoi angeli e nei suoi santi.