

Adorazione Eucaristica

“Entra buono ed escine migliore”

Guida: *All'inizio del sacro tempo di Quaresima, come augurio, mi viene spontaneo ricordare l'iscrizione ritrovata sul mosaico di un pavimento antico a Lambèse, dove è rappresentato il seme di un albero fruttifero: «bonus intra, melior exi»; «Entra buono ed escine migliore»!.*

*Il cristiano percorre concretamente l'itinerario quaresimale lasciandosi guidare continuamente dalla Parola di Dio, facendo proprie le pratiche che lo caratterizzano (**digiuno-elemosina-preghiera**) e che vanno reinterpretate secondo le parole di San Paolo VI nella Pasqua del 1967 “Ciascuno esamini la sua coscienza, che ha una voce nuova per la nostra epoca” (Populorum progressio, 47).*

Canto di Esposizione: 1) Pane di vita nuova, vero cibo dato agli uomini,
nutrimento che sostiene il mondo, dono splendido di grazia.
Tu sei sublime frutto di quell'albero di vita
che Adamo non poté toccare: ora è in Cristo a noi donato.

**Rit. Pane della vita, sangue di salvezza, vero corpo vera bevanda
cibo di grazia per il mondo.**

2) Sei l'agnello immolato nel cui sangue è la salvezza,
memoriale della vera Pasqua della nuova alleanza.
Manna che nel deserto nutri il popolo in cammino,
sei sostegno e forza nella prova per la Chiesa in mezzo al mondo. **Rit.**

3) Vino che ci dà gioia, che riscalda il nostro cuore,
sei per noi il prezioso frutto della vigna del Signore.
Dalla vite ai tralci scorre la vitale linfa
che ci dona la vita divina, scorre il sangue dell'amore. **Rit.**

Guida: *Entriamo in questo momento di preghiera e di adorazione invocando lo Spirito Santo, nostro “Maestro Interiore”. Facciamo tacere le voci che ci disorientano per poter ascoltare la “voce” del Signore che ci parla.*

Invocazione allo Spirito Santo

Canto Tu sei vivo fuoco che trionfi a sera, del mio giorno sei la brace.
Ecco, già rosseggia di bellezza eterna questo giorno che si spegne.
Se con te, come vuoi, l'anima riscaldo, sono nella pace.

Tu sei fresca nube che ristori a sera, del mio giorno sei rugiada,
Ecco, già rinasce di freschezza eterna questo giorno che sfiorisce.
Se con te, come vuoi, cerco la sorgente, sono nella pace.

Tu sei l'orizzonte che s'allarga a sera, del mio giorno sei dimora.
Ecco, già riposa in ampiezza eterna questo giorno che si schiude.
Se con te, come vuoi, m'avvicino a casa, sono nella pace.

Tu sei voce amica che mi parli a sera, del mio giorno sei conforto.
Ecco, già risuona d'allegrezza eterna questo giorno che ammutisce.
Se con te, come vuoi, cerco la Parola, sono nella pace.

Tu sei sposo ardente che ritorni a sera, del mio giorno sei l'abbraccio.
Ecco, già esulta di ebbrezza eterna questo giorno che sospira.
Se con te, come vuoi, mi consumo amando, sono nella pace.

Cel. Preghiamo: «Ogni anno tu doni ai tuoi fedeli di prepararsi con gioia, purificati nello spirito, alla celebrazione della Pasqua, perché, assidui nella preghiera e nella carità operosa, attingano ai misteri della redenzione la pienezza della vita nuova in Cristo tuo Figlio, nostro Salvatore». Per Cristo Nostro Signore. Amen.

Silenzio

1)-Alla Tua Presenza

Guida: *Accogliamo con gratitudine la presenza del Signore nell'umile segno del Pane di Vita. Rivolgiamo il nostro sguardo a Lui che è presente in mezzo a noi in questo sacramento del suo Amore. Davanti a Lui sostiamo in adorazione e **in silenzioso raccoglimento ciascuno preghi questa invocazione introduttiva.***

Signore, Gesù, fa' che la mia adorazione sia un atto di amore, un movimento del cuore e del pensiero: amore e pensiero per Te, persona amata qui presente.

Apri la mia vita a Te così che possa dirti: "Eccomi".

E aprendomi a Te nascerà il bisogno di comunicare, pregare, adorare e ascoltare.

I miei occhi siano fissi su di Te, e Tu guardami con i tuoi occhi colmi di amore.

PREGHIERA di ADORAZIONE - Litanie alla SS. Eucarestia

(Guida)

Signore, pietà

Cristo, pietà

Signore, pietà

Cristo, ascoltaci,

Cristo, esaudiscici

Padre Celeste che sei Dio

Figlio redentore del mondo, che sei Dio

Spirito Santo, che sei Dio

Santa Trinità, unico Dio

Santissima Eucarestia

Dono ineffabile del Padre

Segno dell'amore supremo del Figlio

Prodigio di carità dello Spirito Santo

Frutto benedetto della Vergine Maria

Sacramento del Corpo e del Sangue di Cristo

Sacramento che perpetua il sacrificio della Croce

Sacramento della nuova ed eterna Alleanza

Memoriale della morte e Risurrezione del Signore

Memoriale della nostra salvezza

Sacrificio di lode e di ringraziamento

Sacrificio di espiazione e propiziazione

Dimora di Dio con gli uomini

Banchetto delle Nozze dell'Agnello

Pane vivo disceso dal Cielo

Manna nascosta piena di dolcezza

Vero Agnello Pasquale

Diadema dei sacerdoti

Tesoro dei fedeli

Viatico della Chiesa pellegrinante

Rimedio delle nostre quotidiane infermità

Farmaco di immortalità

(Tutti)

Signore, pietà

Cristo, pietà

Signore, pietà

abbi pietà di noi

abbi pietà di noi

Noi ti adoriamo

Noi ti adoriamo

Mistero della Fede
Sostegno della speranza
Vincolo della carità
Segno di unità e di pace
Sorgente di gioia purissima
Sacramento che germina i vergini
Sacramento che dà forza e vigore
Pregustazione del convito celeste
Pegno della nostra risurrezione
Pegno della gloria futura

Noi ti adoriamo
Noi ti adoriamo

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo
Agnello di Dio che togli i peccati del mondo
Agnello di Dio che togli i peccati del mondo

Cancella tutte le nostre colpe
Abbi pietà di noi
Donaci la pace

Silenzio

Ritornello meditativo: **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.

A cori alterni

Benedico la tua Presenza, Signore Iddio,
all'inizio di questo cammino quaresimale.
Convertici e ci convertiremo a Te,
perdonaci e noi saremo perdonati,
salvaci e noi saremo salvati. **Rit.**

Anche il mio cuore è entrato nel deserto
e mi sento tentato e messo alla prova.
Ma qui, nella fragilità della mia debolezza
trova ospitalità il dono rinnovato della tua amicizia.
Ascolto la tua voce, adoro la Tua presenza,
ti ringrazio per la tua vicinanza. **Rit.**

Il mio deserto ha tanti nomi:
si chiama stanchezza, fatica, illusione e delusione.
Mi sento lontano, Signore, dalla tua Parola e da Te,
ma tu mi sei accanto in modo discreto e amorevole. **Rit.**

Guidami col tuo Spirito nella mia aridità e povertà,
parlami di nuovo con pazienza e dolcezza,
senza stancarti dei miei rifiuti. **Rit.**

Silenzio

2)-La Tua Parola luce ai miei Passi – (Vangelo del Mercoledì delle Ceneri)

Dal Vangelo secondo Matteo 6,1-6.16-18

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.

Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente.

In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente.

In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà». *Parola del Signore.*

DIGIUNO, ELEMOSINA, PREGHIERA

Il digiuno, l'elemosina e la preghiera sono i segni, o meglio le pratiche, della Quaresima.

Il digiuno significa l'astinenza dal cibo, ma comprende altre forme di privazione per una vita più sobria. **Il digiuno** è legato poi all'**elemosina**.

San Leone Magno insegnava in uno dei suoi discorsi sulla Quaresima:

*«Quanto ciascun cristiano è tenuto a fare in ogni tempo, deve ora praticarlo con maggiore sollecitudine e devozione, perché si adempia la norma apostolica del **digiuno quaresimale** consistente nell'astinenza non solo dai cibi, ma anche e soprattutto dai peccati.*

*A questi doverosi e santi digiuni, poi, nessuna opera si può associare più utilmente dell'**elemosina**, la quale sotto il nome unico di "misericordia" abbraccia molte opere buone».*

Così il digiuno è reso santo dalle virtù che l'accompagnano, soprattutto dalla carità, da ogni gesto di generosità che dona ai poveri e ai bisognosi il frutto di una privazione.

La Quaresima, inoltre, è un tempo privilegiato per la **preghiera**.

Sant'Agostino dice che **il digiuno e l'elemosina sono** *«le due ali della preghiera»* che le permettono di prendere più facilmente il suo slancio e di giungere sino a Dio.

E San Giovanni Crisostomo esorta: *«Abbellisci la tua casa di modestia e umiltà con la pratica della **preghiera**. Così prepari per il Signore una degna dimora, così lo accogli in splendida reggia».*

Silenzio

3)-A Te sale la nostra preghiera

Salmo 102 – Inno di lode al Signore Misericordioso

Guida: *Il salmo che ora pregheremo è intriso di affetto ed entusiasmo nel celebrare la bontà e l'amore misericordioso del Signore. Ciò che in particolare commuove il salmista è la pazienza di Dio, la sua bontà e magnanimità nel perdonare i peccati. Preghiamo il salmo a cori alterni, cantando questo ritornello:*

Rit: Benedici il Signore anima mia, quanto è in me benedica il suo nome; non dimenticherò tutti i suoi benefici, benedici il Signore anima mia

- 1) Benedici il Signore, anima mia, quanto è in me benedica il suo santo nome.
Benedici il Signore, anima mia, non dimenticare tutti i suoi benefici.
Egli perdona tutte le tue colpe, guarisce tutte le tue infermità,
salva dalla fossa la tua vita, ti circonda di bontà e misericordia. **Rit.**
- 2) Sazia di beni la tua vecchiaia, si rinnova come aquila la tua giovinezza.
Il Signore compi cose giuste, difende i diritti di tutti gli oppressi.
Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie, le sue opere ai figli di Israele. **Rit.**

- 3) Misericordioso e pietoso è il Signore, lento all'ira e grande nell'amore.
Non è in lite per sempre, non rimane adirato in eterno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati e non ci ripaga secondo le nostre colpe.
Perché quanto il cielo è alto sulla terra,
così la sua misericordia è potente su quelli che lo temono. **Rit.**
- 4) Come è tenero un padre verso i figli, così il Signore è tenero verso quelli che lo temono,
perché egli sa bene di che siamo plasmati, ricorda che noi siamo polvere.
L'uomo: come l'erba sono i suoi giorni! Come un fiore di campo, così egli fiorisce.
Se un vento lo investe, non è più, né più lo riconosce la sua dimora. **Rit.**
- 5) Ma l'amore del Signore è da sempre, per sempre su quelli che lo temono,
e la sua giustizia per i figli dei figli, per quelli che custodiscono la sua alleanza
e ricordano i suoi precetti per osservarli. Benedici il Signore anima mia. **Rit.**

Silenzio

Guida: Ripetiamo insieme: Ti adoriamo Signore Gesù, pane spezzato per la vita del mondo.

solista: Ti adoriamo, Signore Gesù, pane spezzato per la nostra salvezza. Guardaci, ascoltaci e parlaci ancora.

Tutti: Ti adoriamo Signore Gesù, pane spezzato per la vita del mondo.

solista: In un pezzetto di pane, la nostra fede in Te ci fa scoprire la gratuità e la totalità del tuo dono e della tua presenza. Noi crediamo, Signore, ma aumenta la nostra fede.

Tutti: Ti adoriamo Signore Gesù, pane spezzato per la vita del mondo.

solista: Come cercatori di senso veniamo a Te per scoprire, nell'ascolto della Tua Parola, i perché del nostro esistere e del nostro vivere.

Tutti: Ti adoriamo Signore Gesù, pane spezzato per la vita del mondo.

Tutti: Eccoci Signore! Siamo davanti a Te perché il nostro cuore veda, ascolti e tocchi con mano la forza della tua presenza.

Ti adoriamo Signore Gesù, pane spezzato per la vita del mondo.

Silenzio

BENEDIZIONE EUCARISTICA

- Canto di reposizione:**
- 1) Ti seguirò, ti seguirò, o Signore,
e nella tua strada camminerò.
 - 2) Ti seguirò nella via dell'amore
e donerò al mondo la vita.
 - 3) Ti seguirò nella via del dolore
e la tua Croce ci salverà.
 - 4) Ti seguirò nella via della gioia
e la tua Luce ci guiderà.

Testi utili per una riflessione personale

a) Dall'Imitazione di Cristo (II,12).

Perché dunque temi di prendere la croce con Cristo in questa vita per poter regnare con Cristo nell'altra?

Nella Croce la salvezza: nella croce la vita;

nella croce la forza contro le difficoltà;
nella croce il vertice supremo della virtù e della perfezione.
Solo nella croce la salvezza e la speranza nella vita eterna.

Prendi dunque la tua croce e segui Gesù: lui ti ha preceduto ed è morto in croce per te.
Se morirai con lui, con lui anche vivrai!

Tutto dunque prende ispirazione e consistenza dalla croce: non c'è altra via migliore che abbracciare quotidianamente la propria croce.

Organizza pure come vuoi tu la tua vita, però dappertutto troverai da soffrire: o di malavoglia o volentieri, dappertutto troverai da patire, o per qualche disturbo del corpo o per qualche preoccupazione nell'anima; o per dover sopportare qualche persona molesta o, spesso, anche per dover sopportare te stesso, e ti ci vorrà una grande pazienza!

La croce dunque ti seguirà sempre e dappertutto, anche perché dappertutto porterai te stesso. Se la tua croce porterai volentieri, anch'essa porterà te e ti diventerà meno pesante e ti porterà al traguardo desiderato dove non avrai più da soffrire: però non in questa vita, ma nell'altra.

b) da “Vita comune” - Dietrich Bonhoeffer (Brescia 1991,61 s)

Tacere non è lo stesso che essere muti, così come la parola non equivale alla loquacità. Il mutismo non procura la solitudine, né l'essere loquaci la comunione.

"Il silenzio è l'eccesso, l'ebbrezza, il sacrificio della parola. E il mutismo è insano, come se si mutilasse qualcosa senza sacrificarlo" (Ernest Hello).

Come nella giornata del cristiano ci sono ore determinate per la **Parola**, in particolare quelle della meditazione e della preghiera in comune, così è bene che ci siano dei tempi stabiliti per il **silenzio**, che vanno trascorsi sotto il segno della Parola e che sono richiesti da essa. Si tratterà soprattutto dei momenti che precedono e seguono l'ascolto della Parola. Essa non giunge alle persone chiosose, ma a chi è raccolto in silenzio.

Stiamo in silenzio prima dell'ascolto della Parola, perché i nostri pensieri sono già rivolti alla Parola, ci mettiamo in silenzio come il bambino, quando entra nella stanza del padre.

Stiamo in silenzio dopo aver udito la Parola, perché la Parola ci parla ancora, vive e si sta insediando in noi.

Stiamo in silenzio di primo mattino, perché è Dio che deve avere la prima parola;
stiamo in silenzio prima di addormentarci, perché anche l'ultima parola spetta a Dio.

Stiamo in silenzio solo per amore della **Parola**.

Infine tacere non significa altro che aspettare la parola di Dio e raccoglierne la benedizione, quando sia venuta.

c) Dai «Bloc-notes» del cardinale Giovanni Colombo

Penitenza: la penitenza è la critica più radicale. Essa esige una conversione rinnovatrice che arriva fino alle radici: alle radici del pensiero, del cuore, del comportamento.

Ogni albero ha la sua speranza: se sarà potato, tornerà a rinverdire e a mettere rami (Giobbe 17,7).

«Ogni uomo gema sul suo peccato» (Ger. Tren.3,39).

Quanto è raro questo gemito!

Quanto è raro perfino che qualcuno lo comprenda!

Quanto è facile anche di non avvedersi che il modo con cui ci si pente dei propri peccati è un nuovo peccato:

- di orgoglio: per la vergogna di aver perso, di poter perdere la stima degli uomini, se venissero a saperlo...
- di impazienza: per ritrovarci sempre indietro sul cammino della perfezione,
- di evasione: dalla lotta contro il male che è in noi e fuori di noi: quasi che il perdono fosse solo una consolazione che ci lascia adagiare e non un impegno di collaborazione a Dio liberatore, a Dio attuosità pura.

Il tempo è medico: guarisce le ferite. Non disperarti, perché i dolori che oggi sono insopportabili, domani saranno più leggeri. Le piaghe cicatrizzano. Dice S. Ambrogio che il Signore è Medico che cura le nostre ferite.

Il tempo è un filosofo: sbreccia i dubbi, apre pian piano la porta della verità, discerne i valori autentici che durano, dai valori spuri che non resistono.

Il Signore Gesù nel Vangelo è presentato come un Rabbi: «Magister adest, et vocat te!»:
«Il Maestro è qui, e ti chiama».

Il tempo è un lavoratore: sviluppa i semi e li porta al frutto, alla ricchezza...

È oro per questo mondo, è oro per la vita eterna.

Gesù stesso che paragonò il Padre celeste a un agricoltore, confidava nel tempo - e nello Spirito Santo – per la comprensione delle parole che egli seminava nei cuori.

Non perder tempo!

Non perdere questo sacro tempo di Quaresima!

Dice il Signore Gesù: «*Il Padre mio agisce anche ora e anch'io agisco*» (Gv 5,17).

Saper aspettare, saper tacere, saper sperare, saper agire...

(Giovanni Colombo cardinale)