



ADORIAMO IL SANTISSIMO SACRAMENTO

**Pregiere
per la Quaresima**

SHALOM

© Editrice Shalom - 11.02.2020 Beata Vergine Maria di Lourdes
© Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)
© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena

ISBN 978 88 8404 648 2

Per ordinare questo libro citare il codice 8202



SHALOM
editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Tel. 071 74 50 440

dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

sabato dalle 9:00 alle 17:00

Numero Verde
800 03 04 05 solo per ordini

Fax 071 74 50 140

in qualsiasi ora del giorno e della notte.

ordina@editriceshalom.it
www.editriceshalom.it

INDICE

<i>Introduzione</i>	5
<i>Alcune indicazioni pratiche</i>	9
<i>Preghiere iniziali</i>	14
<i>Prima proposta</i>	
Una vita nuova: convertitevi e credete al Vangelo.....	21
<i>Seconda proposta</i>	
Dal deserto alla Terra Promessa.....	29
<i>Terza proposta</i>	
È bello per noi stare qui, Gesù.....	37
<i>Quarta proposta</i>	
Il digiuno del cuore	47
<i>Quinta proposta</i>	
«Questo è il mio corpo»	51
<i>(Schema di adorazione per il Giovedì Santo)</i>	
<i>Sesta proposta</i>	
Adorazione della santa croce.....	63
<i>(Schema di adorazione per il Venerdì Santo)</i>	
<i>Settima proposta</i>	
Maria, donna del Sabato Santo.....	69
<i>(Schema di adorazione per il Sabato Santo)</i>	
<i>Preghiere finali</i>	78



INTRODUZIONE

La Quaresima è un tempo di grazia, di ascolto della Parola di Dio, di conversione e di apertura a Dio. Per questo la Chiesa ci invita alla preghiera e alla rinuncia. La parola “rinuncia” solitamente viene intesa in senso negativo, ma nel profondo del processo della rinuncia alle cose, alle abitudini del peccato, si nasconde il cammino del ritorno a Dio con tutto il cuore e quindi verso la libertà.

“Rinunciare” significa avere il coraggio di lasciare le cose che ci impediscono di incontrare Gesù. Allora è proprio attraverso la via della rinuncia, facendo deserto nel nostro cuore, che vogliamo avvicinarci al Figlio che soffre, accompagnati dalla Madre che soffre con lui.

Gli schemi di preghiera per l'adorazione eucaristica qui raccolti sono utili proprio a meditare e vivere la passione e la morte del Signore. “Meditare” è una parola che viene dal latino e significa “cercare il centro”, evi-

tare la superficialità ed entrare nel profondo dell'incontro con gli altri, in questo caso con Gesù.

“Meditare” significa, quindi, rinunciare a molte cose attorno a noi per vedere il centro; significa lottare contro la superficialità e cercare nel proprio cuore il centro, che è Gesù che ci aspetta nel Santissimo Sacramento.

Oggi spesso ci sentiamo dispersi, distratti, ma la meditazione e l'adorazione ci aiuteranno a entrare nel cuore delle cose; i sacrifici e le rinunce che offriremo in questo tempo ci introdurranno nella passione e morte del Figlio crocifisso, per sperimentare l'amore che lo ha condotto a dare la vita per noi per salvarci.

Meditando e vivendo la passione e la morte di Gesù tramite l'adorazione eucaristica, siamo invitati a contemplare il suo amore «sino alla fine» (Gv 13,1).

Capire che Gesù ha dato la sua vita per noi in croce, perché ci ha amati, deve – o dovrebbe – darci una spinta a mettere in pratica il comandamento nuovo: «Come io ho amato

voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri» (Gv 13,34).

Uno scrittore ha detto: «Si può credere solo all'Amore crocifisso; l'amore che non è pronto a soffrire per la persona amata non è amore, forse è interesse o ricerca dei piaceri, ma non amore». Ecco allora il nostro cammino in questo tempo di grazia: avvicinarci, tramite i sacrifici, le rinunce, la preghiera, la meditazione e l'adorazione, a Gesù che soffre e si dona, per cercare di sperimentare il suo amore e imparare ad amare allo stesso modo.

Scoprendo il suo amore, il nostro cuore sarà guarito e sarà pronto anche ad amare: il digiuno e la preghiera – temi che ritornano negli schemi di adorazione – sono i mezzi con i quali possiamo aprire il cuore al Signore in modo che possa crescere nell'amore, nella fede, nella pace. Questo è il criterio per la nostra preghiera, per il nostro digiuno, ma anche per la nostra Quaresima: essere aperti al dono della fede, abbandonarci al Signore con piena fiducia, sapendo di essere amati.



ALCUNE INDICAZIONI PRATICHE

Caro amico, cara amica,
se vorrai servirti di questo libro durante l'adorazione a Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare, allora ti sarà utile leggere le istruzioni pratiche che seguono: ti aiuteranno nei momenti preziosi dedicati a Gesù, per rispondere con l'amore al suo amore e con la tua presenza alla sua presenza, lui che è l'Emmanuele, il Dio con noi.

1. Se adori Gesù Eucaristia da solo, allora, nel silenzio, medita guidato dalle proposte di preghiera. Le brevi pause, prima e dopo la lettura del testo, saranno un valido aiuto per entrare nella profondità dell'anima e incontrare Dio nascosto nel Sacramento che visiterà il tuo cuore e rimarrà con te.

Noi viviamo in un tempo che ci inganna facilmente con le sue apparenze; che ci fa rimanere alla superficie della nostra coscienza, rendendoci ciechi e sordi rispetto a quanto

succede in noi e intorno a noi. Il nostro cuore è stato creato per la pace, per la vita profonda, per la vita piena; è stato creato per la Parola di Dio. In questo tempo frenetico bisogna trattare con cura e delicatezza il proprio cuore, perché possa diventare il terreno fertile per il seme della Parola. Perciò trova il tempo e ripeti le invocazioni! La ripetizione non ti annoi! Attraverso di essa la Parola di Dio scenderà in ogni angolo dell'anima e del cuore, della coscienza e del subconscio e porterà frutto.

2. Quando senti il bisogno di parlare con Gesù, di dirgli tutto quello che ti opprime e che ti sta a cuore, fai silenzio dentro di te e lascia parlare la tua interiorità. Prenditi del tempo. Non c'è infatti alcun trucco: si tratta dell'incontro con l'amico che ti ascolta volentieri, che non ti giudica, che non ti rifiuta. Impara a dialogare con lui! Impara ad ascoltarlo! Solo così si realizzerà un incontro personale.

3. Non chiuderti in te stesso e non pensare solo a te. Fai entrare anche gli altri nella tua

preghiera e parla di loro al Santissimo. Parla di coloro che ami, ma anche di coloro che ti sono antipatici, che ti hanno fatto del male, che sono la causa della tua amarezza, rabbia e tristezza. Così crescerà il tuo amore per loro, la riconciliazione sarà possibile, la pace tornerà nel cuore; comprenderai meglio gli altri e te stesso. Diventerai un uomo nuovo, capace di cambiare i rapporti sbagliati e di costruire i rapporti veri. Diventerai il testimone, il vero discepolo del Signore!

Nell'adorazione, il tuo rapporto con Gesù sarà sempre più profondo e intimo: lo conoscerai sempre più, lo amerai, e lui ti darà forza per costruire rapporti nuovi, più umani, più belli.

4. Se invece l'adorazione è comunitaria, allora fate insieme quello che è stato raccomandato per l'adorazione individuale. Qualcuno, magari più esperto nella preghiera, guidi le invocazioni! Se è possibile cantare insieme, lo si faccia, ma il canto sia conosciuto da tutti. Più adatte sono le invocazioni brevi che si possono ripetere più volte.

Non dimenticare: per ogni incontro c'è bisogno del tempo e dello spazio, delle parole e dei canti, del silenzio e della riflessione.

Quindi niente fretta, né quando preghi da solo né quando preghi con gli altri.

Deciditi completamente per Gesù, donagli tutto te stesso e il tuo tempo! La fretta è un grande ostacolo per un incontro vero, sia con Dio che con gli uomini.



PREGHIERE INIZIALI

Fai il segno della croce:

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

Invochiamo lo Spirito

«Sollecitati da un nervosismo continuo che ci fa reagire male a ogni cosa si cerca la soluzione rapida, una pastiglia dietro l'altra per andare avanti, un'emozione dietro l'altra per sentirsi vivi. Ma abbiamo soprattutto bisogno dello Spirito: è Lui che mette ordine nella frenesia. Egli è pace nell'inquietudine, fiducia nello scoraggiamento, gioia nella tristezza, gioventù nella vecchiaia, coraggio nella prova. È Colui che, tra le correnti tempestose della vita, fissa l'ancora della speranza» (papa Francesco).

Siamo qui, di fronte a Gesù, Pane eucaristico, presenza d'amore; siamo qui in cerca di pace, fiducia, ascolto... lasciamoci guidare dalla luce dello Spirito Santo in questo tempo di contemplazione e adorazione (puoi scegliere una preghiera tra quelle proposte alle pagine 15-17).

Sequenza allo Spirito Santo

1. Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.
2. Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.
3. Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.
4. Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.
5. O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.
6. Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.
7. Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.
8. Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò che è sviato.
9. Dona ai tuoi fedeli,
che solo in te confidano,
i tuoi santi doni.
10. Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna.

Amen.