

# Adorazione Eucaristica

Quaresima 2015

Dalla testa... al cuore



Giovani e Adulti  
AC

Canto: VIENI, SPIRITO SANTO

VIENI, visita le nostre menti e, come scintilla di Luce che accende, VIENI e insegnaci ad accogliere nei nostri cuori la VOLONTÀ del Padre e del suo AMORE ONNIPOTENTE; VIENI e insegnaci a seguire Gesù, nella scia del suo amore. AMEN.

Guida: Ecco un'altra Quaresima, Signore, puntuale ogni anno. Ciò a cui siamo chiamati in questo tempo è espresso dalla consegna che ci è stata affidata con l'imposizione delle ceneri sulla fronte:

“Convertiti e credi al Vangelo”

La Chiesa ci invita ad intraprendere un cammino di conversione per rinascere a vita nuova.

Eccoci, come Cristo, nel deserto, a combattere la tentazione.

Stasera durante quest'ora di preghiera e di adorazione siamo invitati a entrare nel nostro deserto, in tutte quelle situazioni in cui siamo tentati quotidianamente, a sondare il nostro animo, ricercando quelle prove che siamo spinti ad affrontare nella nostra vita...siamo chiamati a partire dalla testa "per arrivare ad incontrare la Verità nel profondo del nostro cuore.

La Quaresima diventi per ognuno di noi il "tempo della prova", un tempo opportuno in cui rinnovare e rendere più profonda la nostra scelta di seguire Dio, nella nostra vita di ogni giorno.

Esposizione SS

Canto: Sono qui a Lodarti

Adorazione silenziosa personale



Insieme: Preghiera di Adorazione

Sono qui, davanti a Te Signore.

Ti guardo presente in questo pezzo di pane.

Desidero che questo tempo sia per Te e in ascolto di Te: fammi la grazia del silenzio, metti a tacere con la tua presenza tutti quei pensieri che mi impediscono di contemplarti.

Quale grande amore hai per me, Signore, e desideri una sola cosa: che io ti ami con la mia vita, anche se mi sento debole e fragile.

Nell'Eucarestia mi doni il pane che mi nutre mi dà forza nel mio cammino.

Fai Signore che questo momento di adorazione si prolunghi nella quotidianità della mia vita,

per riconoscerti e contemplarti nei volti di

coloro che ogni giorno mi doni di incontrare.

L1: Accogli, o Dio pietoso,  
le preghiere e le lacrime  
che il tuo popolo effonde  
in questo tempo santo.

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine...

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine;

L2: Tu che scruti e conosci  
i segreti dei cuori,  
concedi ai penitenti  
la grazia del perdono

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine...

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine

L1: Grande è il nostro peccato,  
ma più grande è il tuo amore:

cancella i nostri debiti  
a gloria del tuo nome.

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine...

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine;

L2: Risplenda la tua lampada  
sopra il nostro cammino,  
la tua mano ci guidi alla meta pasquale.

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine...

Oh! Oh! Oh! Adoramus Te Domine;



Pausa di silenzio

Canto Come tu mi vuoi

L: Signore, fa' digiunare il nostro cuore:

che sappia rinunciare a tutto quello che l'allontana dal tuo amore,  
Signore, e che si unisca a Te più esclusivamente e più sinceramente.

Fa' digiunare il nostro orgoglio, tutte le nostre pretese, le nostre rivendicazioni,  
rendendoci più umili e infondendo in noi, come unica ambizione, quella di servirti.

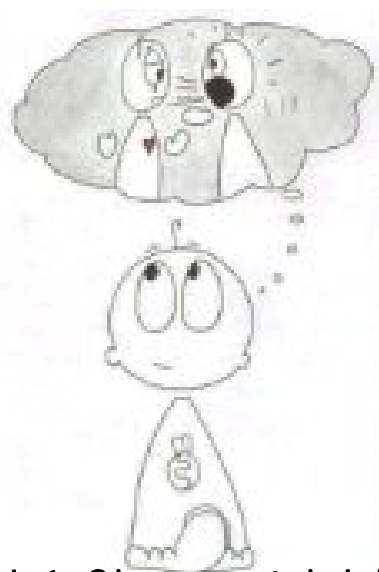
Fa' digiunare le nostre passioni, la nostra fame di piacere, la nostra sete di ricchezza,  
il possesso avido e l'azione violenta; che nostro solo desiderio sia di piacere a Te in tutto.

Fa' digiunare il nostro "io", troppo centrato su se stesso, egoista indurito,  
che vuole trarre solo il suo vantaggio: che sappia dimenticarsi, nascondersi, donarsi.

Fa' digiunare la nostra lingua, spesso troppo agitata, troppo rapida nelle sue repliche, severa nei  
giudizi, offensiva o sprezzante: fa' che esprima solo stima e bontà.

Che il digiuno dell'anima, con tutti i nostri sforzi per migliorarci,  
possa salire verso di Te come offerta gradita,

meritarci una gioia più pura, più profonda. Amen.



L1: Signore è iniziato il tempo di quaresima, Sono ancora così diviso specie con me stesso! Voglio veramente seguirti perché sento la necessità, ma voglio seguire anche i miei desideri e prestare orecchio alle voci che parlano di prestigio, di successo, di rispetto umano, di piacere, di potere e d'influenza.

Canone: Chi confida nel Signore come il monte Sion

Non vacillerà, sarà stabile, nei secoli per sempre.

L2: Aiutami o Signore, aiutami a convertire queste mie aspirazione secondo la tua volontà. Aiutami a diventare sordo a queste voci e più attento alla tua voce, che mi chiama a scegliere la via stretta, la via dell'eternità, la via verso la vera vita.

Canone: Chi confida nel Signore come il monte Sion

Non vacillerà, sarà stabile, nei secoli per sempre.

L1: So che la Quaresima sarà un periodo difficile per me. La scelta della tua via deve essere fatta in ogni momento della mia vita, in ogni giorno e non solo nelle grandi occasioni. Ti prego, Signore: sii con me in ogni momento e io in te e in ogni luogo e in ogni fratello.

Canone: Chi confida nel Signore come il monte Sion

Non vacillerà, sarà stabile, nei secoli per sempre.

L2: Dammi o Dio la forza e il coraggio di vivere questo periodo con fedeltà, con autenticità e sincerità, affinché, quando verrà la Pasqua, io possa gustare con gioia vera i frutti della vita nuova che tu hai preparato per me.

Canone: Chi confida nel Signore come il monte Sion

Non vacillerà, sarà stabile, nei secoli per sempre.

L1: 'Quindi, seduto in una cella tranquillo, in disparte, in un angolo, fa' quello che ti dico: chiudi la porta, ed eleva la tua mente al di sopra di ogni oggetto vano e temporale. Quindi appoggia la barba sul petto, volgi il tuo occhio corporeo, assieme a tutta la mente, nel centro del tuo ventre, cioè nell'ombelico. Comprimi l'inspirazione che passa per il naso, in modo da non respirare agevolmente ed esplora mentalmente all'interno delle viscere, per trovare il posto del cuore ove sono solite dimorare tutte le potenze dell'animo. Dapprima troverai oscurità e una durezza ostinata, ma, perseverando in quest'opera notte e giorno, troverai, oh meraviglia!, una felicità infinita'

salmo 139 a cori alterni

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
<sup>2</sup> tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
<sup>3</sup> mi scruti quando cammino e quando riposo.

Ti sono note tutte le mie vie;  
<sup>4</sup> la mia parola non è ancora sulla lingua e tu, Signore, già la conosci tutta.

<sup>5</sup> Alle spalle e di fronte mi circondi e poni su di me la tua mano.  
<sup>6</sup> Stupenda per me la tua saggezza, troppo alta, e io non la comprendo.

<sup>7</sup> Dove andare lontano dal tuo spirito, dove fuggire dalla tua presenza?  
<sup>8</sup> Se salgo in cielo, là tu sei, se scendo negli inferi, eccoti.

<sup>9</sup> Se prendo le ali dell'aurora per abitare all'estremità del mare,  
<sup>10</sup> anche là mi guida la tua mano e mi afferra la tua destra.

<sup>11</sup> Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra e intorno a me sia la notte»;  
<sup>12</sup> nemmeno le tenebre per te sono oscure, e la notte è chiara come il giorno; per te le tenebre sono come luce.

<sup>13</sup> Sei tu che hai creato le mie viscere e mi hai tessuto nel seno di mia madre.

<sup>14</sup> Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio; sono stupende le tue opere, tu mi conosci fino in fondo.

<sup>15</sup> Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, intessuto nelle profondità della terra.

<sup>16</sup> Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi e tutto era scritto nel tuo libro; i miei giorni erano fissati, quando ancora non ne esisteva uno.

<sup>17</sup> Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio;  
<sup>18</sup> se li conto sono più della sabbia, se li credo finiti, con te sono ancora.

*In ascolto della Parola*

Sac. In questo tempo quaresimale, tempo di preghiera, digiuno, tempo in cui affidarci al Padre con umiltà, mettiamoci in ascolto della Sua Parola, unica e vera forza per noi e per la nostra vita. E 'con la Parola, continuamente riproposta, che Gesù incontra il nostro quotidiano, che scruta i nostri cuori, è attraverso la parola che si incarna in ognuno persona che gli lascia uno spiraglio per entrare.

+ Dal Vangelo secondo Matteo

Quel giorno Gesù uscì di casa e sedette in riva al mare. Si radunò attorno a lui tanta folla che egli salì su una barca e si mise a sedere, mentre tutta la folla stava sulla spiaggia.

Egli parlò loro di molte cose con parabole. E disse: «Ecco, il seminatore uscì a seminare. Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada; vennero gli uccelli e la mangiarono. Un'altra parte cadde sul terreno sassoso, dove non c'era molta terra; germogliò subito, perché il terreno non era profondo, ma quando spuntò il sole fu bruciata e, non avendo radici, seccò. Un'altra parte cadde sui rovi, e i rovi crebbero e la soffocarono. Un'altra parte cadde sul terreno buono e diede frutto: il cento, il sessanta, il trenta per uno. Chi ha orecchi, ascolti».

Riflessione del celebrante

Pausa di silenzio

Preghiere spontanee (sottofondo musicale)

Camminando verso Pasqua

Il mio viaggio verso Pasqua è incominciato.  
Ho fatto tanti propositi: rinuncerò a qualcosa,  
frenerò la lingua, sarò più paziente,  
cercherò di vedere il positivo...

Ed ecco che già iniziano i problemi, le difficoltà, le stanchezze,  
la tentazione di lasciar perdere, di rimandare al giorno dopo,  
di dimenticare la mia promessa...

Mi sono appena messo in cammino, Signore, e sono già stufo e sbuffo.

Mi sono appena messo in cammino, Signore, ma non ci credo che ce la farò...

E provo vergogna... e anche un po' di rabbia...

Ma forse... ho sbagliato tutto. Sì...

Ho sbagliato a pensare che il cammino verso Pasqua,  
significhi solo una serie di impegni e di rinunce,  
una moltiplicazione di sacrifici e di preghiere...

Forse, in questa Quaresima, dovrei solo abbandonarmi a te,  
lasciarmi andare a te così come sono: fragile, incapace, limitato, peccatore.

Abbandonarmi a te, perché tu, Signore, sei il cammino che percorro.

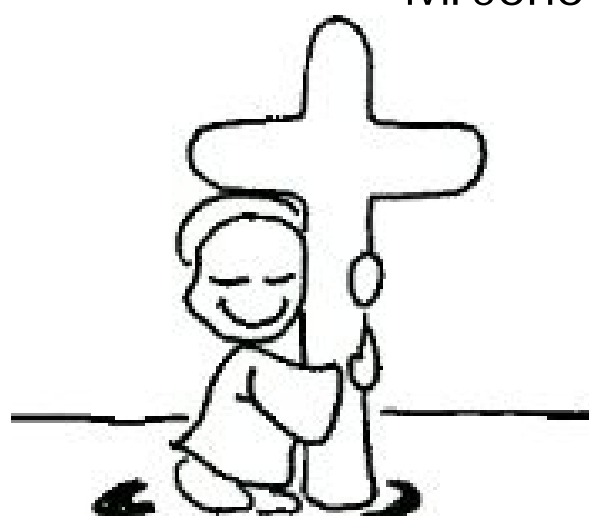
Tu, Signore, sei la mano che mi guida.

Tu, Signore, sei lo sguardo che mi fa percepire gli altri.

Tu, Signore, sei la bocca quando ti do testimonianza.

Tu, Signore, sei l'orecchio, che ascolta le parole non dette.

Tu, Signore, sei la strada di questa Quaresima  
che mi porta incontro a te, che mi porta incontro agli altri. Amen.



Benedizione finale

Canto finale : Fragile pane