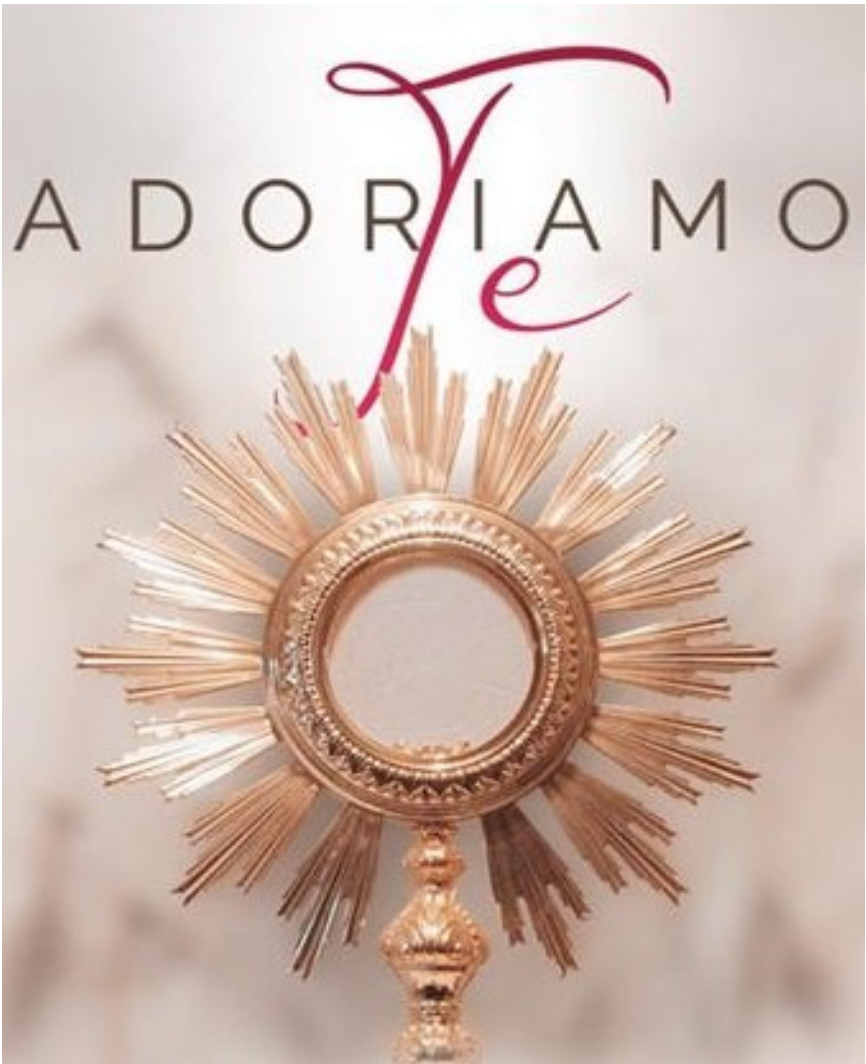




Diocesi MASSA CARRARA-PONTREMOLI
Ufficio EVANGELIZZAZIONE E CATECHESI



SUSSIDIO PER LA PREGHIERA

Ogni anno, durante il tempo della Quaresima, si rinnova la cosiddetta pratica devozionale delle Quarantore.

L'origine remota delle Quarantore è da ritrovarsi nella pratica dei fedeli di commemorare, durante la settimana santa, le quaranta ore che il Corpo di Gesù giacque nel sepolcro; durante questo arco di tempo i fedeli rimanevano in preghiera e facevano penitenza per prepararsi degnamente alla grande solennità della santa Pasqua.

Pian piano le Quarantore si caratterizzarono come pia pratica avente lo scopo di adorare nell'Eucaristia i misteri della passione e morte di Gesù e assunsero infine il carattere di adorazione comunitaria di Gesù-Eucaristia, centro della vita cristiana, della comunità e fonte del suo rinnovamento spirituale.

Le Quarantore sono un tempo forte, per stare con Gesù Eucarestia, dove aprirsi a Lui con tutto il cuore.

Sono l'occasione di fare il vuoto intorno a sé per stare in compagnia di Gesù fatto pane, nutrimento per la nostra vita di fede.

«L'adorazione eucaristica è l'incontro personale, il dialogo intimo con la fonte stessa dell'Amore. Non so amarti come Tu mi ami, posso però ringraziarti per questo dono immeritato, e posso pregarti: accresci questo mio poverissimo amore e fa' che nell'incontro con i fratelli esso sia un piccolo frammento, un riflesso del Tuo Amore infinito».

Per questo le commissioni dell'Ufficio Evangelizzazione e Catechesi che si occupano della Catechesi Adulti, dello 0-6 anni e dell'Inclusione, propongono alle parrocchie e ai fedeli questa piccola raccolta di preghiere utili per sostare in adorazione davanti a Gesù Eucaristia.



ALLA TUA PRESENZA

Eccomi Signore, sto qui, alla Tua presenza,
con tutto il peso delle mie debolezze,
delle mie miserie, dei miei limiti,
ma con l'anelito di sentirmi vicino a Te,
mio Signore e mio Dio.

Sono qui vicino a Te
con il capo chino e lo spirito abbandonato al Tuo Amore.
Sono come il bambino che tra le braccia della mamma
si lascia cullare dolcemente dalle sue melodie,
riposandosi sul suo petto sicuro.

Lo so che Tu sei qui, racchiuso in un pezzo di pane.
Lo so che Tu mi guardi, mi ascolti,
mi penetri con il Tuo Spirito, mi Ami.
Com'è paradossale questo tuo Amore!
Quanta delicatezza sconfinata dimora in Te!

Sei lì ad attendermi, sempre:
mattino, giorno, pomeriggio, sera.
Anche le ore della notte sei disposto
ad ascoltare ed abbeverare d'amore
l'anima che da Te accorre
come la *"cerva che anela a corsi d'acqua"*.

Sei qui Signore, ed io Ti guardo con gli occhi della fede
e Ti vedo presente allo stesso modo
in cui Tu percorrevi le vie della Palestina.
Sei lo stesso Gesù che apriva il Suo cuore ai peccatori.
Sei lo stesso Gesù che annunciava
la Buona Novella della venuta di Dio
per condividere in tutto, fuorché nel peccato,
la nostra stessa vita, ed introdurci nella Casa del Padre Tuo.

Sei il medesimo Gesù che ha
guarito i malati, risanato i lebbrosi,
donato la vista ai ciechi, la parola ai muti,
il perdono ai peccatori, l'Amore alle anime solitarie,
la tenerezza ai tuoi discepoli,
la promessa del Regno al popolo di Israele.

Sei qui, Signore; ed io so che Tu mi conosci e mi ascolti,
e mi ami di amore infinito, come solo un Dio può amare.
Mi ami nonostante le mie manchevolezze.
Mi ami malgrado le mie infedeltà.
Mi ami senza curarti delle mie passioni.
Mi ami pur sapendo quanto è volubile il mio cuore,
quanto inaffidabile la mia anima,
quanto instabile il mio sentimento verso di Te,
quanto tiepido è il mio amore.
Mi ami pur sapendo quanta poca fede alberga nel mio cuore.
Mi ami pur conoscendo che sono manchevole di tutto.

Mi ami, Signore, perché mi ami.
Tutto è gratuito in Te. Niente è dovuto.
Mi ami perché è nel Tuo stesso Essere l'esigenza di amare.
Mi ami perché, al di sopra di tutto,
la mia stessa esistenza è un Tuo Atto d'Amore.
Mi ami perché Tu sei l'Amore, o Signore.

Sono qui, Signore, alla tua Presenza.
Sono qui per benedirTi, per lodarTi, per cantarTi
il mio Amore, il mio sentimento, la mia lode, tutto il mio bene.
Ma sono qui anche per affidarTi tutto me stesso.
Sono qui alla Tua Presenza, come fossi in terra di Palestina.
Sono qui a chiederTi,
come Ti chiederei a Gerico: "*Signore, che io veda!*".
Sono qui ad implorarTi,
come Ti implorerei a Cafarnao: "*Signore, che io cammini!*".
Sono qui a pregarTi,

come Ti pregherei vicino al Giordano: *“Signore, permettimi di seguirTi”*.

Sono qui ad invocarTi,

come Ti invocherei nella casa di Simone il fariseo,
piangendo i miei tanti peccati ai tuoi piedi: *“Signore, perdonami”*.

Sono qui, Signore, alla Tua presenza, a chiamarTi
come Ti avrei chiamato a Cana: *“Signore, partecipa alla mia gioia”*.

Sono qui alla Tua presenza per domandarTi,
come Ti avrei domandato nella sinagoga di Cafarnao:

*“Signore, dammi, dammi da mangiare il Tuo pane;
dammi da bere il Tuo sangue,
perché io possa divenire Tuo consanguineo nell’Amore”*.

Sono qui, Signore, a desiderare,

con lo stesso sentimento che nutrirei nel Tuo Paese:

“Signore, mondami dalla lebbra del peccato!”.

Sono qui, Signore, ai Tuoi piedi a domandarTi,

come avrei fatto personalmente: *“Signore, aumenta la mia fede”*.

Sono qui, Signore, perché Tu lo vuoi.

Io so che Tu non Ti stancheresti mai della mia presenza.

Tu mi terresti sempre con Te,

avvolto nelle spire tenerissime del Tuo Amore,
docilmente, ai tuoi piedi, come Maria di Betania.

Sono qui, Signore, a respirare la Tua Presenza.

Una Presenza di Vita, di pace, di Amore, di perdono.

Una Presenza Divina, la Tua: Sì, Signore, sono qui.

Tacciano le mie labbra e parli il mio cuore!

Anzi no! Sii Tu a parlare al mio cuore,

ai miei sentimenti, alla mia anima.





Signore Gesù,
Tu sai che anche noi, come gli apostoli,
da noi stessi siamo portati a respingere
la verità del Tuo messaggio difficile
e non sappiamo seguirTi come è fin dove Tu vai,
ma immaginiamo una sequela a nostro uso,
nella quale ci sentiamo di poterTi seguire
e respingiamo quella sequela
che Tu prepari per noi ogni giorno.
Illumina o Signore, la nostra mente,
riscalda il nostro cuore
perché possiamo comprendere ciò che Tu vuoi da noi.

O Signore,
facci comprendere che,
se andiamo a fondo di queste esperienze,
noi troviamo quanto da noi desiderati,
cioè la nostra povera offerta davanti a Te.
Donaci, Signore,
di lasciarci accogliere da Te
e di accogliere da Te la Tua parola
completamente, senza nasconderti nulla.

Vergine Maria,
tu che hai accolto la parola di Dio perfettamente
e ti sei lasciata trasformare da Lui
e hai lasciato che ti modellasse in tutto,
fino al dono completo di te sotto la croce,
tu che con gli apostoli hai goduto
della pienezza dello Spirito Santo donato alla Chiesa,
concedi anche a noi di seguire in verità la vita di tuo Figlio.
Rivela a ciascuno di noi
anche in che cosa consiste questa verità
e fa che la possiamo accettare con gioia.





A GESÙ NEL TABERNACOLO

O Dio nascosto nella prigione del tabernacolo!
Con gioia vengo accanto a Te
per ringraziarTi dei favori che mi hai concesso
e per implorare perdono delle mancanze commesse.

Gesù, come sarei felice
se fossi stata interamente fedele!
Ma spesso la sera sono triste
perché sento che avrei potuto
corrispondere meglio alle Tue grazie.
se fossi stata più unita a Te nell'orazione.
Tuttavia, o mio Dio,
bel lungi dallo scoraggiarmi alla vista delle mie miserie,
vengo a Te con fiducia, ricordando che
*“non quelli che stanno bene hanno bisogno del medico,
ma i malati”*.

Ti supplico perciò di guarirmi, di perdonarmi
ed io, Signore, mi ricorderò che
l'anima alla quale più hai perdonato,
deve amarti più delle altre.
Ti offro tutti i battiti del cuore
come come altrettanti atti d'amore e di riparazione
e li unisco ai tuoi meriti infiniti.

Ti scongiuro, mio Signore,
di essere tu stesso il riparatore della mia anima,
di agire in me senza tener conto delle mie resistenze;
in altre parole non voglio più avere altra volontà che la Tua.
E domani, con il soccorso della Tua grazia,
ricomincerò una vita nuova.

[*santa Teresa di Lisieux*]





No, non è rimasta fredda la terra: Tu sei rimasto con noi!
Che sarebbe il nostro vivere se i tabernacoli non ti portassero?
Tu hai sposato una volta l'umanità e le sei rimasto fedele.

Ti adoriamo Signore, in tutti I tabernacoli del mondo.

Sì, essi sono con noi, per noi.

Non sono lontani come le stelle che pure ci hai donato.

Dovunque possiamo incontrarTi: Re delle stelle e di tutto il creato!

Grazie, Signore, di questo dono smisurato.

Il Cielo s'è rovesciato sulla terra.

Il cielo stellato è piccolo.

La terra è grande, perché è trapunta dovunque

dall'Eucaristia: Dio con noi, Dio fra noi, Dio per noi.

[Chiara Lubich]



Cristo Gesù,

figlio dell'uomo e figlio di Dio,

Tu sei la guida della nostra vita;

senza Te nulla possiamo.

Tu ci conosci, Tu ci ami, Tu ci salvi.

Tu sei la via, la verità e la vita;

a Te sia la lode nei secoli!

Donaci la forza e la coerenza

di testimoniare Te nel nostro tempo;

il coraggio per essere veri cristiani.

Aiutaci alla ricerca dei veri valori

perchè la nostra vita abbia un senso

per il bene della chiesa e dei fratelli.

Dona di essere modelli

con la nostra parola, con la condotta,

la carità, la fede.





È inconcepibile, è straordinario,
è qualcosa che incide
sempre più profondamente nel mio animo
quel Tuo stare lì in silenzio nel tabernacolo.

Vengo in chiesa la mattina e lì Ti trovo.
Corro in chiesa quando T'amo e lì Ti trovo.
Ci passo per caso o per abitudine
o per rispetto e lì ti trovo.
Ed ogni volta che mi dici una parola,
mi rettifici un sentimento,
vai componendo in realtà con note diverse
un unico canto, che il mio cuore sa a memoria
e mi ripete una parola sola: Eterno Amore.

Oh! Dio, non potevi inventare di meglio.
Quel Tuo silenzio in cui
il chiasso della nostra vita si smorza,
quel palpito silenzioso che ogni lacrima assorbe,
quel silenzio, più sonoro di un angelico concerto;
quel silenzio che alla mente dice il Verbo,
al cuore dona il balsamo divino;
quel silenzio in cui ogni voce si ritrova incanalata,
ogni preghiera si sente trasformata;
quella Tua presenza arcana...

Lì è la vita, lì l'attesa;
lì il nostro piccolo cuore riposa,
per riprendere senza posa il suo cammino.

[Chiara Lubich]





Gesù Cristo mio, Figlio del Dio vivo,
eccomi qui in compagnia
della Santissima Vergine,
degli Angeli, dei Santi del Cielo
e dei giusti della Terra,
per farti visita e adorarti
in questa Ostia Consacrata.

Credo fortemente che Tu sei presente,
potente e glorioso come lo sei in Cielo,
e per i Tuoi meriti
spero di raggiungere la gloria eterna,
seguendo in tutto le Tue divine ispirazioni;
in segno di gratitudine
per il Tuo amore divino
voglio amarti con tutto il mio cuore
e la mia anima,
con le mie capacità e i miei sensi.

Ti supplico Salvatore della mia anima,
per il Sangue prezioso che hai effuso
nella Tua Santissima Passione,
di esercitare con me questo ufficio di Salvatore,
concedendomi,
per intercessione della Tua Madre Santissima,
i doni della preghiera
insieme alla perseveranza,
perché quando lascerò questa vita
Tu possa guidarmi alla gloria eterna.
Amen.





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.

Fa', o 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.



Signore Gesù, credo che sei presente
nel mirabile sacramento dell'Eucaristia, vivo e vero.

La Tua presenza, o Signore, è misteriosa e invisibile,
anche se non vedo nulla, anche se non sento nulla,
credo fermamente che Tu sei realmente presente!

Quando sei venuto in mezzo a noi,
nascosta era la Tua divinità, ma evidente la Tua umanità.

Ora nel mistero dell'Eucaristia,
rimane velata anche la Tua umanità.

Questo esige fede grande e viva.

Signore, accresci la mia fede;

Signore, donami una fede forte come quella di Maria.

Tu che mi vedi, Tu che mi ascolti, Tu che mi parli;

illumina la mia mente perché creda di più,
riscalda il mio cuore perché Ti ami di più!

La Tua presenza, mirabile e sublime,
mi attragga, mi afferri, mi conquisti,
affinché professi la mia fede in Te.





Signore che te ne stai vivo e vero chiuso dentro l'Ostia,
Gesù mio qui davanti a Te mio unico bene,
sto in silenzio perché so che di fronte a me
i Tuoi occhi mi stanno guardando pieni di amore
e so che di fronte a me c'è un vero tesoro...
il tesoro di tutti i tesori...

Signore desidero stare alla Tua presenza,
senza necessariamente dire qualcosa
godendo di stare tra le Tue braccia
guardato con amore e tenerezza
illuminato dalla Tua grazia.

Gesù solo una cosa vorrei chiederti:
INSEGNAMI AD AMARE
ad amare davvero senza ipocrisie
e con tanta buona volontà
come ama un bimbo il suo papà
con sguardo fiducioso e adorante,
sempre disponibile
ad ascoltare e a fare attenzione
su ciò che il papà gli dice
per rispondere ubbidiente
a colui che gli vuole bene senza interesse alcuno
che non sia la felicità della sua creatura....

Signore bagna il deserto del mio cuore
e coltiva in esso il santo desiderio
di stare con Te Mio Signore,
Mia gioia immensa,
Mio Dio!

