

# ADORAZIONE EUCARISTICA PARROCCHIA SAN PAOLO EREMITA E SS EPIFANIA

**21 Marzo 2024**

**“Io sono il pane disceso dal cielo,  
il pane quotidiano donato dal padre  
per nutrire l’umanità che geme”**

## **Esposizione del SS. Sacramento**

**Canto:** Ogni mia parola (*Canto 55*)

**Letto:** La Quaresima ci conduce alla conversione: con Gesù Risorto l’amore ha sconfitto l’odio, la vita ha vinto la morte, la luce ha sconfitto le tenebre. (Papa Francesco)

## **Preghiamo insieme:**

Eccomi inginocchiato davanti al tuo altare.

Io sono polvere e cenere,

io sono colpa e peccato...

Come potrò parlare a Te, Signore,

accostarmi alla tua mensa,

ricevere la tua divina Maestà in me?

Tu richiedi un cuore puro, umile:

io ti porto un cuore superficiale,

pieno di peccati, freddo...

Ma se Tu non vieni in me,

che cosa sarà di me?

Vieni, Signore Gesù,

non guardare i miei peccati:

perdonami e fammi nuovo. Amen.

## *Adorazione silenziosa*

**Letto:** La Quaresima deve essere un deserto nel quale risuoni la parola che purifica e illumina. Lo Spirito Santo, che ha condotto Gesù nel Deserto, guida la Chiesa, perché tutti i suoi figli, con la Pasqua del Cristo, celebrino anche la loro rinascita e la loro piena assimilazione al Risorto.

L’azione purificatrice dello Spirito ci coinvolge in vari aspetti:

- abnegazione, che è rinuncia ai nostri egoismi;
- silenzio interiore ed esteriore, per far posto alla Parola;
- umiltà. Che è la verità del nostro essere;

**Letto:** In questo tempo quaresimale, tempo di preghiera e di 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, che Gesù incontra il nostro quotidiano, che scruti i nostri cuori, è con la Parola che abita in noi.

*Dal Vangelo di Luca (Lc 18, 9-14)*

9Disse ancora questa parabola per alcuni che avevano l'intima presunzione di essere giusti e disprezzavano gli altri: 10«Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. 11Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: «O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri, e neppure come questo pubblicano. 12Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo». 13Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: «O Dio, abbi pietà di me peccatore». 14Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato».

**Canto:** Come tu mi vuoi (*Canto 228*)

**Letto:** E' il tempo di scrutarci dentro, è l'ora di invertire la rotta, di lasciare la via dell'egoismo per imboccare la via della pace, della misericordia, per andare incontro ai nostri fratelli, per camminare insieme, soccorrendoci a vicenda, amandoci gli uni gli altri come Lui ci ha amato. E' l'ora di poter dare, come il centurione, testimonianza che “ Veramente quest'uomo è figlio di Dio!” e trasformarla nella testimonianza di Pietro “Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio Vivente”

**Letto:** Concludiamo la nostra ora di preghiera nel silenzio adorante per dire al Signore grazie perché oggi ci ha dato di poter sostare alla sua presenza.

**Letto:** Padre buono, ti ringrazio per avermi condotto alla tua presenza, Tu, che mi accompagni sulle strade del mondo e mi custodisci come un pastore custodisce il suo gregge, donami di trovare nella preghiera il ristoro del corpo e la pace del cuore.

**Tutti:** Desidero nutrirmi della tua Parola e bere quell'acqua viva che tu solo puoi donarmi.

**Letto:** Signore Gesù, ti ringrazio per la tua misericordia. Ti ringrazio perché quando mi allontano da te e mi smarrisco nella valle oscura della mia fragilità e del mio peccato tu non mi lasci solo, ma mi vieni a cercare per ricondurmi a casa. La tua infinita tenerezza mi consola e mi rassicura.

**Tutti:** So che niente e nessuno potrà mai separarmi dal tuo amore e dalla tua fedeltà.

*Preghiere spontanee*

## **Salmo 18** (*a cori alterni*)

I cieli narrano la gloria di Dio,  
l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.  
Il giorno al giorno ne affida il racconto  
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,  
senza che si oda la loro voce,

per tutta la terra si diffonde il loro annuncio  
e ai confini del mondo il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole  
che esce come sposo dalla stanza nuziale:  
esulta come un prode che percorre la via.

Sorge da un estremo del cielo  
e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:  
nulla si sottrae al suo calore.

La legge del Signore è perfetta,  
rinfranca l'anima;  
la testimonianza del Signore è stabile,  
rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti,  
fanno gioire il cuore;  
il comando del Signore è limpido,  
illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro,  
rimane per sempre;  
i giudizi del Signore sono fedeli,  
sono tutti giusti,

più preziosi dell'oro,  
di molto oro fino,  
più dolci del miele  
e di un favo stillante

**Canto:** Amo (*Canto 63*)