

**Lettore:** Cerco il meglio, lo desidero e spesso lo pretendo. Faccio in modo che accada e non mi fermo davanti a niente e nessuno. A volte ti scomodo e ti ricatto... ma poche volte mi chiedo se il mio meglio coincide con il tuo. So che mi conosci e vuoi il mio bene. Aiutami a crederci e a scoprirlo!

**Tutti Sei tu, Signore, la sorgente della vita.**

**Lettore:** Fare borse che non invecchiano, possedere tesori che nessuno mai potrà rubare e che il tempo non consumerà. Questo mi chiedi. Aiutami a risponderti!

**Tutti Sei tu, Signore, la sorgente della vita.**

**Lettore:** Il mio cuore lo desideri pieno di bene; i miei affetti, i desideri, le speranze piene di te. Dove sei, Signore? E dov'è il mio tesoro?

**Tutti Sei tu, Signore, la sorgente della vita.**

*(Nel silenzio, ritorna sulla parola di Dio e sottolinea la frase o l'espressione che, in questo momento, sta facendo breccia in te. Ricostruisci nell'immaginazione l'ambiente che la Parola ti presenta, i personaggi e i loro atteggiamenti e poi riascolta come ri-volte a te quelle parole.)*

#### RIFLESSIONE PERSONALE E ADORAZIONE SILENZIOSA

#### 5) MEDITAZIONE DEL CELEBRANTE

#### 6) PREGHIERA CONCLUSIVA

*(In piedi)*

**Celebrante:**

Fratelli e sorelle, la Parola del Signore ascoltata e meditata diventi preghiera.

**Tutti dicono insieme:**

Padre buono, creatore e custode della mia vita, veglia sui passi che il vivere quotidiano mi chiede di percorrere. Donami orecchie per sentire e occhi nuovi che sappiano scorgere la tua opera costante e silenziosa in me. Non ho timore, perché so che tu accompagni fedelmente il mio andare, mi reggi sul palmo delle tue mani, non ti distrai, non ti addormenti, non resti deluso, ma continui a credere in me, sempre. *Amen.*

**Celebrante:**

E ora, proclamiamo la preghiera che Cristo ci ha lasciato come il modello di ogni preghiera: *«Padre nostro...»*

#### 7) INNO DEL PANGE LINGUA *(si cantano le ultime due strofe a pag. 44)*

#### 8) ORAZIONE FINALE

**Celebrante:** Preghiamo.

O Dio, che nel mistero eucaristico ci hai dato il pane vero disceso dal cielo, fa' che viviamo sempre in te con la forza di questo cibo spirituale e nell'ultimo giorno risorgiamo gloriosi alla vita eterna.  
Per Cristo nostro Signore.

**Assemblea:** *Amen.*

#### BENEDIZIONE EUCARISTICA

LODE LITANICA: DIO SIA BENEDETTO *(si recita insieme a pag. 44 del libro dei canti)*

#### CANTO FINALE

### Parrocchia Sacro Cuore di Gesù e Madonna di Loreto - Cosenza ADORAZIONE EUCARISTICA COMUNITARIA GIOVEDÌ 6 FEB 2020

*“Io sono la vita”*

La vita che era presso il Padre si è fatta visibile, è la luce degli uomini e splende nel mondo, rischiarendo ogni oscurità, ogni buio. Gesù, il Signore, è la luce della vita capace di sciogliere la durezza delle tenebre. È lui per noi la forza nuova di ogni giorno, la possibilità di ricominciare, la voglia di vivere ad alta quota. È lui tra noi presente e vivo, forte nello scomodarci e tenero nell'attenderci. È la vita nuova ed eterna che valica ogni spazio e fa dell'eternità il nostro confine e la nostra casa. Con lui e in lui viviamo questo tempo di adorazione personale e comunitaria come vigilia della giornata della vita. Chiediamo al Maestro Divino di accompagnarci nella scoperta della nostra vita, nella coscienza di quanto prezioso è ciò che è stato adagiato tra le nostre mani e di cosa in lui possa realmente diventare. Lo preghiamo per tutti coloro che in questo momento lottano per difendere la vita dei più deboli, fragili o abbandonati. Lo preghiamo per coloro a cui è stato impedito di vivere. Lo preghiamo per tutti i giovani che in questi giorni non comprendono il senso dell'esistenza e vorrebbero tagliare i ponti con il mondo.

Inno del Pange Lingua *(si cantano le prime quattro strofe a pag.44)*

*(In piedi)*

#### 1) SALUTO E INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

**Celebrante:** Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

**Assemblea:** *Amen. Gloria e lode a te, Signore Gesù.*

**Celebrante:** Spirito Santo, grido nella nostra debolezza,

**Assemblea:** *Invoca in noi il Padre.*

**Celebrante:** Spirito Santo, effuso nei nostri cuori,

**Assemblea:** *Donaci l'abbondanza della tua vita.*

**Celebrante:** Spirito Santo, difensore dei poveri,

**Assemblea:** *Consacraci nella verità.*

**Celebrante:** Invochiamo lo Spirito Santo:

**Tutti dicono insieme:**

*Spirito Santo, vieni in aiuto alla nostra debolezza;  
non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente,  
perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare,  
ma tu stesso intercedi con insistenza per noi. (cfr Rm 8,26)*

**Tutti cantano insieme:** Davanti al Re c'inchiniamo insieme

*per adorarlo con tutto il cuore;*

*verso di lui eleviamo insieme*

*canti di gloria al nostro re dei re. (2 volte)*

*(Seduti)*

#### ADORAZIONE SILENZIOSA

## 2) TI ASCOLTO SIGNORE

### Dal Vangelo secondo Luca (Lc 12,22-34)

*Gesù disse ai suoi discepoli: «Per questo io vi dico: non preoccupatevi per la vita, di quello che mangerete; né per il corpo, di quello che indosserete. La vita infatti vale più del cibo e il corpo più del vestito. Guardate i corvi: non seminano e non mietono, non hanno dispensa né granaio, eppure Dio li nutre. Quanto più degli uccelli valete voi! Chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? Se non potete fare neppure così poco, perché vi preoccupate per il resto? Guardate come crescono i gigli: non faticano e non filano. Eppure io vi dico: neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Se dunque Dio veste così bene l'erba nel campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, quanto più farà per voi, gente di poca fede. E voi, non state a domandarvi che cosa mangerete e berrete, e non state in ansia: di tutte queste cose vanno in cerca i pagani di questo mondo; ma il Padre vostro sa che ne avete bisogno. Cercate piuttosto il suo regno, e queste cose vi saranno date in aggiunta. Non temere, piccolo gregge, perché al Padre vostro è piaciuto dare a voi il regno. Vendete ciò che possedete e datelo in elemosina; fatevi borse che non invecchiano, un tesoro sicuro nei cieli, dove ladro non arriva e tarlo non consuma. Perché, dov'è il vostro tesoro, là sarà anche il vostro cuore».*

### ADORAZIONE SILENZIOSA

#### RIFLESSIONI PER CONTEMPLARE LA PAROLA DEL SIGNORE

*(dal discorso di Giovanni Paolo II per la XV Giornata Mondiale della Gioventù)*

La vita accolta, vissuta, sperimentata non è una realtà al di là di noi. Per quanto scontata e a volte meccanica, ci appartiene è nostra è la responsabilità di ciò che può diventare è del modo in cui è vissuta. Crediamo, per fede, che nulla sia un caso e ci sentiamo parte di una storia complessa, intensa, ma entusiasmante. Non siamo anonimi, né insignificante è ciò che viviamo; nelle mani del Padre possiamo essere preziosi strumenti che diffondono la sinfonia della vita. Carissimi giovani, è Gesù che cercate quando sognate la felicità; è lui che vi aspetta quando niente vi soddisfa di quello che trovate; è lui la bellezza che tanto vi attrae; è lui che vi provoca con quella sete di radicalità che non vi permette di adattare al compromesso; è lui che vi spinge a deporre le maschere che rendono falsa la vita; è lui che vi legge nel cuore le decisioni più vere che altri vorrebbero soffocare. È Gesù che suscita in voi il desiderio di fare della vostra vita qualcosa di grande, la volontà di seguire un ideale, il rifiuto di lasciarvi inghiottire dalla mediocrità, il coraggio di impegnarvi con umiltà e perseveranza per migliorare voi stessi e la società, rendendola più umana e fraterna. Carissimi giovani, in questi nobili compiti non siete soli. Ci sono tanti di voi che nel nascondimento non si stancano di amare Cristo e di credere in lui. Nella lotta contro il peccato non siete soli: tanti come voi lottano e con la grazia del Signore vincono! Cari amici, vedo in voi le

«sentinelle del mattino» (cfr. Is 21,11-12) in quest'alba del terzo millennio. Nel corso del secolo che muore, giovani come voi venivano convocati in adunate oceaniche per imparare a odiare, venivano mandati a combattere gli uni contro gli altri. I diversi messianismi secolarizzati, che hanno tentato di sostituire la speranza cristiana, si sono poi rivelati veri e propri inferni. Oggi siete qui convenuti per affermare che nel nuovo secolo voi non vi presterete a essere strumenti di violenza e distruzione; difenderete la pace, pagando anche di persona se necessario. Voi non vi rassegherete a un mondo in cui altri esseri umani muoiono di fame, restano analfabeti, mancano di lavoro. Voi difenderete la vita in ogni momento del suo sviluppo terreno, vi sforzerete con ogni vostra energia di rendere questa terra sempre più abitabile per tutti. Cari giovani del secolo che inizia, dicendo sì a Cristo, voi dite sì a ogni vostro più nobile ideale. Io prego perché egli regni nei vostri cuori e nell'umanità del nuovo secolo e millennio. Non abbiate paura di affidarvi a lui. Egli vi guiderà, vi darà la forza di seguirlo ogni giorno e in ogni situazione. Maria Santissima, la Vergine che ha detto sì a Dio durante tutta la sua vita, i Santi apostoli Pietro e Paolo e tutti i santi e le sante che hanno segnato attraverso i secoli il cammino della Chiesa, vi conservino sempre in questo santo proposito!

### 3) PREGO CON LA TUA PAROLA Salmo (27)

**Rit. L'anima mia si abbandona in te, o Dio.**

*Il Signore è mia luce e mia salvezza,  
di chi avrò paura?*

*Il Signore è difesa della mia vita,  
di chi avrò timore? Rit.*

*Se contro di me si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;*

*se contro di me divampa la battaglia,  
anche allora ho fiducia. Rit.*

*Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:*

*abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per gustare la dolcezza del Signore  
ed ammirare il suo santuario. Rit.*

*Egli mi offre un luogo di rifugio  
nel giorno della sventura.*

*Mi nasconde nel segreto della sua dimora,  
mi solleva sulla rupe. Rit.*

*E ora rialzo la testa  
sui nemici che mi circondano,  
immolerò nella sua casa*

*sacrifici d'esultanza,  
inni di gioia canterò al Signore. Rit.*

*Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.*

*Di te ha detto il mio cuore:*

*«Cercate il suo volto»;*

*il tuo volto, Signore, io cerco. Rit.*

*Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
a causa dei miei nemici. Rit.*

*Sono certo di contemplare  
la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.*

*Spera nel Signore, sii forte,  
si rinfanchi il tuo cuore*

*e spera nel Signore. Rit.*

### 4) ED ORA CONTEMPLO

**Letture:** La mia vita, Signore, vale più del corpo, molto più del cibo e dei vestiti, infinitamente più di ciò che appare e che gli altri spesso giudicano. Aiutami a crederlo!

**Tutti Sei tu, Signore, la sorgente della vita.**

**Letture:** Signore, per quanto combatta, non posso aggiungere una sola ora alla mia vita, mi hanno raccontato il suo inizio, ma nessuno potrà dirmi la sua fine. Il suo svolgersi e la sua pienezza però la affidi a me ogni giorno, in ogni scelta, in ogni sì piccolo e concreto che mi chiedi. Aiutami a crederlo!

**Tutti Sei tu, Signore, la sorgente della vita.**