



**ADORIAMO IL SANTISSIMO SACRAMENTO**

**Preghiere  
per la Pasqua**

SHALOM

© Editrice Shalom - 03.04.2020 San Luigi Scrosoppi  
© Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)  
© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi  
e Caterina da Siena

ISBN 978 88 8404 650 5

**Per ordinare questo libro citare il codice 8207**



**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>	
Gesù, tu sei risorto, alleluia! .....	21
 <i>Seconda proposta</i>	
Il Signore è veramente risorto, alleluia! .....	31
 <i>Terza proposta</i>	
Gesù, celebriamo la tua misericordia .....	41
 <i>Quarta proposta</i>	
Resta con noi, perché si fa sera .....	51
 <i>Quinta proposta</i>	
«Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» .....	59
 <i>Sesta proposta</i>	
Gesù, manda il tuo Santo Spirito .....	65
 <i>Preghiere finali</i> .....	79



## INTRODUZIONE

«Il primo giorno della settimana, al mattino presto esse si recarono al sepolcro, portando con sé gli aromi che avevano preparato. Trovarono che la pietra era stata rimossa dal sepolcro e, entrate, non trovarono il corpo del Signore Gesù. Mentre si domandavano che senso avesse tutto questo, ecco due uomini presentarsi a loro in abito sfolgorante. Le donne, impaurite, tenevano il volto chinato a terra, ma quelli dissero loro: “Perché cercate tra i morti colui che è vivo? Non è qui, è risorto”» (Lc 24,1-6a).

Questo è l’annuncio gioioso, luminoso e sconvolgente della Pasqua: «Perché cercate tra i morti colui che è vivo? Non è qui, è risorto»; questo è l’annuncio capace di cambiare la nostra vita, di rinnovarla dal profondo: Gesù è risorto, è veramente risorto!

Papa Francesco definisce la Pasqua come «la festa della rimozione delle pietre»; la Pasqua rimuove la pietra della sfiducia e quella

del peccato. Perciò l'invito che viene dal sepolcro vuoto è quello di dare «al Vivente il posto centrale nella vita».

Per questo il Papa ci esorta: «Chiediamo la grazia di non farci trasportare dalla corrente, dal mare dei problemi; di non infrangerci sulle pietre del peccato e sugli scogli della sfiducia e della paura». Anche perché «Dio rimuove le pietre più dure, contro cui vanno a schiantarsi speranze e aspettative: la morte, il peccato, la paura, la mondanità... Il Signore non abita nella rassegnazione. È risorto, non è lì... Non seppellire la speranza».

Gli schemi raccolti nel libro vogliono essere un aiuto lungo questo cammino di speranza e di luce: permettono, infatti, di meditare, davanti al Santissimo Sacramento, sulla gioia grande della risurrezione di Gesù e di gridare, con il cuore: «È risorto! È veramente risorto!».

Essi consentono, inoltre, di “seguire” i vari “appuntamenti di festa” che la Chiesa propone nel periodo pasquale: uno schema è dedicato, per esempio, alla Divina Miseri-

cordia (celebrata nella seconda domenica di Pasqua); uno alla solennità dell'Ascensione; uno alla Pentecoste...

Adorare il Signore, che vive e resta con noi, sempre, nell'Eucaristia, ci permette di «guardare la vita come la guarda Lui, che vede sempre in ciascuno di noi un nucleo insopprimibile di bellezza. Nel peccato, vede figli da rialzare; nella morte, fratelli da risuscitare; nella desolazione, cuori da consolare».

La risurrezione di Gesù consente di concentrare lo sguardo su di Lui, che «è specialista nel trasformare le nostre morti in vita, i nostri lamenti in danza (cfr. Sal 30,12): con Lui possiamo compiere anche noi la Pasqua, cioè il passaggio... dalla chiusura alla comunione, dalla desolazione alla consolazione, dalla paura alla fiducia» (papa Francesco).

Ritorniamo quindi con il cuore a Gesù, come ci invita a fare il Papa, perché egli «non è un personaggio del passato, è una Persona vivente oggi; non si conosce sui libri di storia, s'incontra nella vita».





## 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 al Signore, 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 suc-

cede in noi e intorno a noi. Il tuo 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 di Dio. 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. Prendi 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 che sia un canto 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.**