

## ORA DI PREGHIERA

### **CANTO di ESPOSIZIONE**

#### **RIT: OH, OH, OH, ADORAMUS TE, DOMINE (2 volte)**

1. Sorgente d'acqua viva, dove giungi risani: nel tuo Sangue hai lavato i nostri peccati!
2. Agnello immolato: con la tua morte doni a noi la vita!
3. Risorto e presente in mezzo a noi: dal tuo costato aperto attingiamo grazia su grazia!
4. Cibo di vita eterna: chi mangia Te non muore!
5. Via, Verità e Vita: Tu, Figlio primogenito, ci riconduci al Padre in un solo Spirito!

### ***Adorazione silenziosa***

*Il mistero pasquale di Cristo non può rimanere soltanto nel passato: con la sua morte Egli ha distrutto la morte e tutto ciò che Cristo è, tutto ciò che ha compiuto e sofferto per tutti gli uomini, abbraccia tutti i tempi e in essi è reso presente. L'evento della croce e della Risurrezione rimane e attira tutto verso la Vita ... Nella Liturgia questo Mistero di salvezza è reso presente mediante la potenza dello Spirito Santo. (CCC nn. 1085; 1111)*

**SALMO 86:** Salmo di pellegrinaggio con forti richiami mariani in cui si contempla Gerusalemme, la città messianica del popolo di Dio... La Chiesa è la "santa convocazione" di quanti hanno accolto il Vangelo di Gesù Cristo. Entrare nella Chiesa mediante la fede in Cristo e la conversione del proprio cuore, testimoniare nel Battesimo; accettare la guida dei Pastori che annunciano la Parola di Dio e offrono il dono dei Sacramenti, in cui scorre per noi la vita divina offerta in Gesù Cristo, ci garantisce una vita salvata e partecipe, nella fede e nella speranza, della gioia dell'eternità divina.

### **Canto del salmo:**

Le sue fondamenta sono sui monti santi; †  
il Signore ama le porte di Sion \*  
più di tutte le dimore di Giacobbe.

Di te si dicono cose stupende, \*  
città di Dio.

Ricorderò Raab e Babilonia  
fra quelli che mi conoscono; †  
ecco, Palestina, Tiro ed Etiopia: \*

tutti là sono nati.

Si dirà di Sion: «L'uno e l'altro è nato in essa \*  
e l'Altissimo la tiene salda».

Il Signore scriverà nel libro dei popoli: \*  
«Là costui è nato».

E danzando canteranno: \*  
«Sono in te tutte le mie sorgenti».

### **BREVE RIFLESSIONE**

### **PREGHIERA DI RISONANZA**

❖ **Le sue fondamenta sono sui monti santi... di te si dicono cose stupende ...**

*Il dono della vita e la maternità*

Il ruolo di Maria nell'opera della salvezza è totalmente dipendente da quello di Cristo. Si tratta di una funzione unica, richiesta dal compimento del mistero dell'Incarnazione: la maternità di Maria era necessaria per dare al mondo il Salvatore ... Essa precede quella della Chiesa di cui è figura e modello. Anche la Chiesa infatti è vergine che rigenera i popoli credenti nell'onda pura del Battesimo e ciò che si attua misticamente nei santi segni della liturgia ebbe compimento nella Madre del Redentore... In Maria ci è dato di capire anche il vero significato della maternità umana che, all'interno del disegno divino di salvezza, raggiunge la sua dimensione più alta.

*(dalle Catechesi di S. Giovanni Paolo II)*

**Preghiera e adorazione personale**

*Rallégrati, figlia di Sion, grida di gioia, Israele, esulta e acclama con tutto il cuore, figlia di Gerusalemme! Il Signore, tuo Dio, in mezzo a te è un salvatore potente. Gioirà per te, ti rinnoverà con il suo amore, esulterà per te con grida di gioia. (Sof 3,14. 17)*

*Io gioisco pienamente nel Signore, la mia anima esulta nel mio Dio perché mi ha rivestito delle vesti della salvezza, mi ha avvolto con il mantello della giustizia, come uno sposo si mette il diadema e come una sposa si adorna di gioielli. (Is 61,10)*

*Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala. Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: "Donna, ecco tuo figlio!". Poi disse al discepolo: "Ecco tua madre!". E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé. (Gv 19,25-27)*

**Rit: GRANDI COSE TU COMPI PER NOI, O SIGNORE, CON MARIA LEVIAMO A TE IL NOSTRO CANTO.**

*Entrando nel mondo, Cristo dice: Tu non hai voluto né sacrificio né offerta, un corpo invece mi hai preparato. Non hai gradito né olocausti né sacrifici per il peccato. Allora ho detto: "Ecco, io vengo - poiché di me sta scritto nel rotolo del libro - per fare, o Dio, la tua volontà". (Eb 10,5-7)*

Allora Maria disse: "Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola". E l'angelo si allontanò da lei. (Lc 1,38) **Rit.**

*Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo. In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità, predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo, secondo il disegno d'amore della sua volontà. (Ef 1,3-5)*

Elisabetta esclamò a gran voce: "Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? (Lc 1,42-43) **Rit.**

*Venne Gesù, stette in mezzo e disse loro: "Pace a voi!". Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. (Gv 20, 19-20)*

Appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. (Lc 1, 44) **Rit.**

*In quel tempo Gesù disse: "Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. (Mt 11,25-26)*

Il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. (Lc 1,47-48) **Rit.**

*Il seme caduto sul terreno buono sono coloro che, dopo aver ascoltato la Parola con cuore integro e buono, la custodiscono e producono frutto con perseveranza. (Lc 8,15)*

Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore. (Lc 2,19) **Rit.**

### ***Pausa di silenzio***

#### **Canto:**

Dio ha fatto in me cose grandi,  
Lui che guarda l'umile servo e disperde i superbi nell'orgoglio del cuore.

**Rit.: L'anima mia esulta in Dio, mio Salvatore.**

**L'anima mia esulta in Dio, mio Salvatore. La sua salvezza canterò.**

Lui, Onnipotente e santo.

Lui abbatte i grandi dai troni e solleva dal fango il suo umile servo. **Rit.**

Lui, misericordia infinita.

Lui che rende povero il ricco e ricolma di beni chi si affida al suo amore. **Rit.**

Lui, amore sempre fedele,

Lui guida il suo servo Israele e ricorda il suo patto stabilito per sempre. **Rit.**

### **❖ Sono in te tutte le mie sorgenti ...**

#### ***La memoria e il ringraziamento***

La preghiera, proprio perché si nutre del dono di Dio che si riversa nella nostra vita, dovrebbe essere sempre ricca di memoria. La memoria delle opere di Dio è alla base dell'esperienza dell'alleanza tra Dio e il suo popolo. Se Dio ha voluto entrare nella storia, la preghiera è intessuta di ricordi. Non solo del ricordo della Parola rivelata, bensì anche della propria vita, della vita degli altri, di ciò che il Signore ha fatto nella sua Chiesa... Guarda la tua storia quando preghi e in essa troverai tanta misericordia. Nello stesso tempo questo alimenterà la tua consapevolezza del fatto che il Signore ti tiene nella sua memoria e non ti dimentica mai. *(dall'Esortazione apostolica GAUDETE ET EXSULTATE di Papa Francesco)*

#### ***Preghiera e adorazione personale***

*Sion ha detto: "Il Signore mi ha abbandonato, il Signore mi ha dimenticato". Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se costoro si*

*dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato, le tue mura sono sempre davanti a me. (Is 49,14-16)*

*E qualunque cosa facciate, in parole e in opere, tutto avvenga nel nome del Signore Gesù, rendendo grazie per mezzo di lui a Dio Padre. (Col 3,17)*

*Ricòrdati di Gesù Cristo, risorto dai morti, discendente di Davide, come io annuncio nel mio Vangelo ... Questa parola è degna di fede: se moriamo con lui, con lui anche vivremo; se perseveriamo, con lui anche regneremo; se lo rinneghiamo, lui pure ci rinnegherà; se siamo infedeli, lui rimane fedele, perché non può rinnegare se stesso. Richiama alla memoria queste cose ... (2Tim 1,8.11-14)*

Riconoscenti al Signore per le grandi cose che continuamente opera per noi, con fiducia gli chiediamo di custodire nel suo amore l'opera ha iniziato e di portarla a compimento.

*Ad ogni invocazione rispondiamo cantando: CONFITEMINI DOMINO QUONIAM BONUS, CONFITEMINI DOMINO, ALLELUIA!*

***Le sue fondamenta sono sui monti santi*** ... Ti ringraziamo, Signore, per i 200 anni di vita della nostra Comunità: continua a custodirci nelle tue mani e rinnovaci nello spirito di santità delle origini.

***Il Signore ama le porte di Sion*** ... ti ringraziamo per la lunga storia di santità della nostra Chiesa diocesana: continua a custodirla nelle tue mani e guida i lavori del Sinodo perchè portino abbondanti frutti.

***Di te si dicono cose stupende*** ... ti ringraziamo per i tanti doni che hai elargito a ciascuno di noi: continua a custodirci nelle tue mani e fa' che, come Maria, possiamo risplendere ai tuoi occhi per la santità della vita.

***L'Altissimo la tiene salda*** ... ti ringraziamo per la santa Madre Chiesa: continua a custodirla nelle tue mani perchè superando prove e stanchezza possa essere sempre più canale della tua grazia.

***Il Signore scriverà nel libro dei popoli*** ... ti ringraziamo per il dono dei nuovi battezzati: continua a custodirli nelle tue mani e fa' che proseguano con gioia nella vita di comunione con te e con il fratelli.

***Là costui è nato*** ... ti ringraziamo per il dono delle mamme: custodisci ciascuna di loro nelle tue mani e fa' che siano segno della tua tenerezza nel donare e custodire la vita.

***Sono in te tutte le mie sorgenti*** ... ti ringraziamo per il dono dell'Eucaristia: custodisci nelle tue mani i ragazzi che vi si accostano per la prima volta e fa' che sappiano attingervi la forza per crescere nella vita di fede.

**PADRE NOSTRO**

**REPOSIZIONE DEL SS. SACRAMENTO**

**COMPIETA .**