

# MARZO CONTEMPLAZIONE

*Prendete e mangiate tutti:  
questo è il mio Corpo offerto in sacrificio per voi.*

## Canto Iniziale

*Esposizione Eucaristica*

### Guida:

Possa questo tempo di preghiera e di adorazione davanti al Santissimo Sacramento essere un'opportunità preziosa per crescere nella conoscenza di questo incomparabile tesoro che Cristo ha lasciato alla Chiesa. Possa quest'ora di adorazione promuovere una celebrazione sempre più viva e fervente dell'Eucaristia, che conduce ad una vita Cristiana trasformata dall'amore. Potessimo noi tutti riscoprire il dono dell'Eucaristia come luce e sostegno per la nostra vita quotidiana, nell'esercizio della nostra professione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

**Tutti: Amen.**

### *Riflessione in Silenzio*

*Rimaniamo in silenzio, per ascoltare con il cuore.*

## Preghiera prima della Lettura delle Scritture

**Guida:** *Preghiamo*

**Tutti:** Gesù Cristo, nostro Signore, Tu sei la Via, la Verità e la Vita. Concedici di venire alla conoscenza del Tuo sublime amore nello spirito di San Paolo Apostolo e della Chiesa Cattolica. Manda il Tuo Spirito ad insegnarci ed a ricordarci i tuoi insegnamenti. Preghiamo nel nome di Gesù. Amen.

### **Dalla Bibbia:** *(Ebrei 10:11-17)*

Ogni sacerdote si presenta giorno per giorno a celebrare il culto e ad offrire molte volte gli stessi sacrifici che non possono mai eliminare i peccati. Egli al contrario, avendo offerto un solo sacrificio per i peccati una volta per sempre si è assiso alla destra di Dio, aspettando ormai solo che i suoi nemici vengano posti sotto i suoi piedi. Poiché con un'unica oblazione egli ha reso perfetti per sempre quelli che vengono santificati. Questo ce lo attesta anche lo Spirito Santo. Infatti, dopo aver detto: Questa è l'alleanza che io stipulerò con loro dopo quei giorni, dice il Signore: io porrò le mie leggi nei loro cuori e le imprimerò nella loro mente, dice: E non mi ricorderò più dei loro peccati e delle loro iniquità."

Parola di Dio

**Tutti: Rendiamo grazie a Dio**

### **Salmo Responsoriale:** *(Salmo 33:3-4, 18-19, 20-22)*

**Risposta:** *La tua misericordia, Signore, sia su di noi, che abbiamo fiducia in te.*

Cantate al Signore un canto nuovo,  
suonate la cetra con arte e acclamate.  
Poiché retta è la parola del Signore  
e fedele ogni sua opera. **R/.**

Ecco, l'occhio del Signore veglia su chi lo teme,  
su chi spera nella sua grazia,  
per liberarlo dalla morte e nutrirlo in tempo di fame. **R/.**

L'anima nostra attende il Signore,  
egli è nostro aiuto e nostro scudo.  
In lui gioisce il nostro cuore e confidiamo nel suo santo nome. **R/.**

Signore, sia su di noi la tua grazia,  
perché in te speriamo. **R/.**

### **Gloria al Padre...**

#### **Meditazione:** *Ecclesia de Eucharistia* - Capitolo Primo, *Il Mistero della Fede*

L'efficacia salvifica del sacrificio si realizza in pienezza quando ci si comunica ricevendo il corpo e il sangue del Signore. Il Sacrificio eucaristico è di per sé orientato all'unione intima di noi fedeli con Cristo attraverso la comunione: riceviamo Lui stesso che si è offerto per noi, il suo corpo che Egli ha consegnato per noi sulla Croce, il suo sangue che ha «versato per molti, in remissione dei peccati» (Mt 26,28)...*L'Eucaristia è vero banchetto*, in cui Cristo si offre come nutrimento. (*Mistero della fede*, 16)

Prendetene, mangiatene tutti, e mangiate con esso lo Spirito Santo. Infatti è veramente il mio corpo e colui che lo mangia vivrà eternamente». <sup>27</sup> ... E nel *Messale Romano* il celebrante implora: «A noi che ci nutriamo del corpo e sangue del tuo Figlio dona la pienezza dello Spirito Santo, perché diventiamo in Cristo un solo corpo e un solo spirito». <sup>29</sup> (*Mistero della fede*, 17)

<sup>27</sup>*Sermo IV in Hebdomadam Sanctam*: CSCO 413

<sup>29</sup>Preghiera Eucaristica III.

### **Riflessione in Silenzio**

#### **Riflessione** - (*Catechismo*, 2565)

Nella Nuova Alleanza la preghiera è la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo. La grazia del Regno è “l'unione della Santa Trinità tutta intera con lo spirito tutto intero.”<sup>12</sup> La vita di preghiera consiste quindi nell'essere abitualmente alla presenza del Dio tre volte Santo e in comunione con lui. Tale comunione di vita è sempre possibile, perché, mediante il Battesimo, siamo diventati un medesimo essere con Cristo [Cf Rm 6,5]. La preghiera è cristiana in quanto è comunione con Cristo e si dilata nella Chiesa, che è il suo Corpo. Le sue dimensioni sono quelle dell'Amore di Cristo. (*Ef. 3:18-21*)

<sup>12</sup> San Gregorio Nazianzeno, *Orationes*, 16, 9: PG 35, 954C.

*L'Angelus ricorda la visita di Maria alla cugina Elisabetta.*

### **L'Angelo del Signore**

V/. L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.

R/. ed ella concepì dallo Spirito Santo.

**Tutti:** Ave Maria, etc.

V/. Eccomi sono la serva del Signore.

R/. Avvenga di me quello che hai detto.

**Tutti:** Ave Maria, etc.

V/: Ed il Verbo si fece carne.

R/: E venne ad abitare in mezzo a noi.

**Tutti:** Ave Maria, etc.

V/: Prega per noi, santa Madre di Dio

R/: E saremo fatti degni della promessa di Cristo.

**Guida:** *Preghiamo*

**Tutti:** Infondi nel nostro spirito la tua grazia, Signore; tu che all'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce, guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **Intenzioni**

**Guida:**

Preghiamo e offriamo la nostra giornata unitamente alle intenzioni del Santo Padre

***R/. Signore, ascolta la nostra preghiera.***

**Tutti:**

Eterno Padre, noi ti offriamo con Maria, Madre del redentore del genere umano, il Sangue che Gesù sparse con amore nella passione ed ogni giorno offerto in sacrificio nella celebrazione dell'Eucaristia. In unione alla Vittima immolata per la salvezza del mondo, ti offriamo le azioni della giornata in espiazioni dei nostri peccati, per la conversione dei peccatori, per le anime sante del purgatorio, per i bisogni della Santa Chiesa ed in modo particolare:

Per l'evangelizzazione: **Formazione al discernimento spirituale**

Perché tutta la Chiesa riconosca l'urgenza della formazione al discernimento spirituale, sul piano personale e comunitario.

***R/. Signore, ascolta la nostra preghiera.***

O Dio, che con la forza del Tuo perdono ci hai resi ancora una volta "creature nuove", fa' che camminiamo sempre, nell'ascolto della tua Parola e della Tua volontà, incontro al progetto d'amore che hai pensato per noi, preghiamo. ***R/.***

Sulla croce è ti sei offerto al padre come l'agnello di Pasqua senza macchia, contrassegnare noi, Signore con il segno del tuo sangue, preghiamo. ***R/.***

Signore, Tu hai promesso di essere sempre con la Tua Chiesa, fa' che lo Spirito Santo ispiri più vocazioni al sacerdozio e alla vita religiosa, preghiamo. ***R/.***

Per chi richiede l'aiuto delle nostre preghiere, per chi non ha nessuno che preghi per loro, e per le intenzioni che custodiamo nel segreto del nostro cuore, preghiamo. ***R/.***

**Padre Nostro...**

***Riflessione in Silenzio***

## **Preghiera Finale**

**Guida:** *Preghiamo*

**Tutti:** Signore Gesù, che nell'Eucaristia fai la tua dimora in mezzo a noi e diventi il nostro compagno di cammino, incoraggia le nostre comunità cristiane perché siano sempre più aperte alla tua Parola. Possano trarre dall'Eucaristia un rinnovato desiderio per diffondere nella società, nella proclamazione del Vangelo, i segni e le opere di una carità attiva. Per Cristo nostro Signore.

***Benedizione e Reposizione***

**Canto Finale**