



**Le cinque direzioni della preghiera
(da osservare tutte insieme)**

In su: loda e adora Dio.

In dietro: ringrazia Dio per quello che ha fatto.

Dentro: prega per te stesso e i tuoi bisogni.

Attorno: prega per la famiglia e amici.

Fuori: prega per la città, la nazione e il mondo

Adorazione eucaristica e ringraziamento



**Esposizione del SS.mo Sacramento
Canto**

Guida

Ci presentiamo davanti a Te Gesù, presente nel Santissimo Sacramento, per ringraziarti dell'amore che costantemente ci doni e per offrirti i nostri cuori e le nostre preghiere affinché ci siano sempre nel mondo missionari pronti a seguire Cristo nei più poveri e nei più deboli.

Letture

Ti ringraziamo, Signore, per il dono della fede, che ci hai donato nel giorno del Battesimo, e che abita in noi: aiutaci a credere nella Tua Parola e viverla. Ti ringraziamo, Signore, per il dono della speranza, che ci sostiene nel cammino della vita e che ci fa vedere e amare ciò che ancora non c'è. Ti ringraziamo, Signore, per il dono dell'amore, che rimane in eterno e ci permette di incontrarti in ogni uomo; dacci la sollecitudine di Maria, donna innamorata, nel muoverci ver-

so chi attende di incontrarti.

Ti ringraziamo, Signore, per la tua presenza che ci fa crescere nella fede. A Te, che vivi e regni con il Figlio e lo Spirito Santo sia gloria nei secoli. Amen

Preghiera silenziosa prolungata

Dalla lettera di s. Paolo apostolo ai Filippesi (1,3-11; 4, 4-7)

Ringrazio il mio Dio ogni volta ch'io mi ricordo di voi, pregando sempre con gioia per voi in ogni mia preghiera, a motivo della vostra cooperazione alla diffusione del vangelo dal primo giorno fino al presente, e sono persuaso che colui che ha iniziato in voi quest'opera buona, la porterà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù. È giusto, del resto, che io pensi questo di tutti voi, perché vi porto nel cuore, voi che siete tutti partecipi della grazia che mi è stata concessa sia nelle catene, sia nella difesa e nel consolidamento del vangelo. Infatti Dio mi è testimonia del profondo affetto che ho per tutti voi nell'amore di Cristo Gesù. E perciò prego che la vostra carità si arricchisca sempre più in conoscenza e in ogni genere di discernimento, perché possiate distinguere sempre il meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo, ricolmi di quei frutti di giustizia che si ottengono per mezzo di Gesù Cristo, a gloria e lode di Dio.

Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto ancora, rallegratevi. La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste, con preghiere, suppliche e ringraziamenti; e la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

Silenzio—preghiera personale prolungata

Preghiera corale

Padre nostro, che stai in mezzo a milioni di affamati, sia santificato il Tuo nome nei poveri e negli umili. Venga il tuo regno che è libertà, verità e fraternità nell'amore. Si compia la tua volontà che è liberazione e vangelo da proclamare agli afflitti. Dona a tutti il pane di ogni giorno: il pane della casa, della salute, dell'istruzione, della terra, della pace.

Perdonaci, o Signore, di dimenticare i nostri fratelli e liberaci dalla costante tentazione di servire al denaro invece che a te, e da ogni male. Amen.

Benedizione con il SS.mo Sacramento – Tantum ergo Reposizione del SS.mo Sacramento -

Canto