

# ADORAZIONE EUCARISTICA

Canto: SO CHE SEI QUI

## ATTO DI SPERANZA

- Gesù buono, prendi la mia fede piccola e mettila sotto il tuo Spirito perché diventi grande, solo una grande fede può garantirmi una speranza certa, perché ce l'hai promessa Tu.
- **Gesù buono, che per volere del Padre, per il tuo sì al suo volere e per lo Spirito che ha sostenuto e alimentato il vostro amore, Tu ci hai redento, hai pagato per noi per ridarci la possibilità di unirci a Te nella gloria. Benedici questa nostra debole volontà e metti su di essa il sigillo della tua fedeltà.**
- Questo Anno Santo che la Chiesa ci offre, riaccende nei nostri cuori il coraggio di rivolgerci a Te con fiducia e amore, sappiamo che Tu vuoi salvarci da noi stessi, dal mondo e dal maligno e vigili perché i nostri cuori non vacillino.
- **Perché questa speranza si riaccenda in noi, Tu ci dici: "Venite a me voi tutti che siete affaticati ed oppressi ed io vi ristorerò" e allora ogni volta che ci sentiamo oppressi da problemi reali o immaginari ricorriamo a Te con fiducia. Abbi pietà di noi, Signore.**
- Per la tua bontà infinita, noi Ti rendiamo grazie e cerchiamo di imitare il tuo desiderio di diffondere il benessere che nasce dall'amore donato gratuitamente, per emanazione del cuore
- **Per questo grande amore noi diamo gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, al Dio trino ed unico, perché per la grazia meritata da Gesù, noi possiamo per l'eternità, contemplare e godere il prodigio di questo grande mistero d'amore.**

## ASCOLTIAMO LA PAROLA

### Salmo 131 (130) Confido nel Signore come un bimbo

Signore, non si esalta il mio cuore  
né si leva con superbia il mio sguardo;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.  
Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.  
Israele spera nel Signore,  
da ora e per sempre.

## RIFLETTIAMO INSIEME

Il salmo 131 (130) è il salmo dell'amore vero: Il bimbo svezzato non cerca la mamma per avere il latte, ma per colmarla d'affetto e riceverne tanto amore.

Posso dire che questo salmo mi appartiene?

Prima di dare una risposta è bene che io riveda la mia preghiera: Perché prego?

Cosa mi

spinge alla preghiera? Prego perché assillato da un affanno, da una preoccupazione, forse anche da una tentazione?... sono il bimbo che ha bisogno del latte, non sono il bimbo svezzato.

Vado a Dio per compiacermi di Lui, per dirgli il mio amore, il mio stupore per i benefici che

mi concede, per lo stupore quando vedo che Lui risponde anche ai desideri più insignificanti per colmare le mie deficienze?.. Sono un bimbo svezzato.

E anche in questo caso quali parole uso per dirgli il mio stupore? Ancora richieste o ringraziamenti? Sto tranquillo e sereno accanto a Lui, godendo della Sua presenza? Sono un bimbo svezzato.

## **Salmo 146 (145) Beato chi spera nel Signore**

Loda il Signore, anima mia:

loderò il Signore finché ho vita,  
canterò inni al mio Dio finché esisto.

Non confidate nei potenti,  
in un uomo che non può salvare.

Esala lo spirito e ritorna alla terra:  
in quel giorno svaniscono tutti i suoi disegni.

Beato chi ha per aiuto il Dio di Giacobbe:

la sua speranza è nel Signore suo Dio,  
che ha fatto il cielo e la terra,

il mare e quanto contiene,  
che rimane fedele per sempre,

rende giustizia agli oppressi,  
dà il pane agli affamati.

Il Signore libera i prigionieri,  
il Signore ridona la vista ai ciechi,

il Signore rialza chi è caduto,

il Signore ama i giusti,

il Signore protegge i forestieri,  
egli sostiene l'orfano e la vedova,  
ma sconvolge le vie dei malvagi.

Il Signore regna per sempre,  
il tuo Dio, o Sion, di generazione in generazione.

## **RIFLETTIAMO INSIEME**

**Il salmo 146 (145)** è un salmo di lode. Chi loda è contento, per ciò che vive e lo esprime con il canto con la gioia nel volto, con i sentimenti del cuore.

Ma io ho capito per esperienza di vita che solo in Lui posso trovare la vera felicità e avendo Lui ho tutto? Se questa è la mia esperienza, posso dire che nulla più mi turba, nulla mi spaventa, perché qualunque cosa mi accada so che passa sempre per il Suo Cuore che mitiga la sofferenza perché io possa viverla in maniera dignitosa.

Confidare nell'uomo è da stolti, cosa può fare per te un uomo che non può decidere neanche dei suoi giorni, potrà mai decidere dei tuoi? Ma è potente, è ricco, è colto ... eppure basta un piccolissimo malanno e di tutta la sua scienza, di tutto il suo potere, dei suoi progetti, non resta nulla.

La vera saggezza la possiede chi spera e confida nel Creatore del cielo e della terra, in Colui a cui nulla è proibito perché tutto può e per di più è l'Amore perfetto che dà il pane all'affamato, l'acqua all'assetato, il vestito anche agli animali secondo il clima; è l'Amore Misericordioso, che ridà la vista degli occhi e quella dell'anima a chi non vede, rialza chi è caduto, ama i giusti ma ama anche i peccatori, basta che tornano a Lui con tutto il cuore; sostiene provvidenzialmente l'indigente, sconvolge le vie degli empi, perché non commettano malvagità.

Chi spera in Lui può temere?

## **CANTO: NADA TE TURBE**

## Il Magistero della Chiesa Papa Francesco, prefazione al libro del Card. Comastri,

### **Pregare oggi: Una sfida da vincere**

“Nel nostro tempo si fa sentire sempre più forte il bisogno di una vera spiritualità, capace di rispondere ai grandi interrogativi che ogni giorno si affacciano nella nostra vita, provocati anche da uno scenario mondiale non certo sereno. La crisi ecologica-economica-sociale aggravata dalla recente pandemia; le guerre che seminano morte, distruzione e povertà; la cultura dell'indifferenza e dello scarto tende a soffocare le aspirazioni di pace e di solidarietà e a emarginare Dio dalla vita personale e sociale. Questi fenomeni concorrono a generare un clima pesante che impedisce a tanta gente di vivere con gioia e serenità. Abbiamo bisogno, pertanto, che la nostra preghiera salga con maggior insistenza verso il Padre, perché ascolti la voce di quanti si rivolgono a Lui nella fiducia di essere esauditi. [...] In quest'anno siamo invitati a diventare più umili e a lasciare spazio alla preghiera che sgorga dallo Spirito Santo. E' Lui che sa mettere nei nostri cuori e sulle nostre labbra le parole giuste per essere ascoltati dal Padre. La preghiera nello Spirito Santo è quella che ci unisce a Gesù e ci consente di aderire alla volontà del Padre. Lo Spirito è il Maestro interiore che indica la strada da percorrere; grazie a Lui la preghiera anche di uno solo può diventare preghiera della chiesa intera e viceversa. Niente come la preghiera secondo lo Spirito Santo fa sì che i cristiani si sentano uniti come famiglia di Dio, il quale sa riconoscere le esigenze di ognuno per farle diventare invocazione e intercessione di tutti”.

### **Preghiera litanica**

- Spirito di Dio, illumina la nostra mente, perché nessun pensiero di giudizio o di condanna l'attraversi e vi dimori.
- **Gesù, rendici capaci di pensieri di misericordia, di amore e di comprensione verso tutti.**
- Spirito di Dio, allontana dai nostri sentimenti tutte le offese ricevute, perché noi, come Te, abbiamo solo sentimenti di amore misericordioso verso chi ci offende o ci fa soffrire.
- **Gesù non permettere che nella nostra anima alberghino pensieri di risentimento, di offesa o di discordia. Insegnaci a fare “Tutto per amore”**
- Spirito di Dio conforma la nostra volontà a quella di Gesù perché possiamo dire con Gesù: “Mio cibo è fare la volontà del Padre mio.
- **Gesù, custodisci in noi la volontà, rendila come la tua, vogliamo essere figli del Padre come Te Figlio prediletto e fare sempre la Sua volontà, in modo da poter dire, al termine della nostra vita: “Tutto è compiuto, nelle tue mani affido il mio spirito”.**

### **Dagli scritti della Beata Madre Speranza di Gesù**

La Passione. El Pan 7, 464-466

*Preghiera fiduciosa di Gesù nell'agonia Gesù, gridando a gran voce, disse: «Padre nelle tue mani consegno il mio spirito». L'alto grido di Gesù è la significativa risposta alla domanda: «Sei tu il Figlio del Dio vivente?». «Sì, lo sono» risponde Gesù ancora una volta dall'alto della croce. Nel momento più solenne della sua vita, in punto di morte, pone alla sua testimonianza il sigillo che scioglie ogni dubbio, poiché muore confessando solennemente la sua figliolanza divina. «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito». Questa frase contiene tutto quanto può comunicare forza e conforto a chi è in punto di morte: fede, speranza e carità. Padre, parola dolce, espressione di una fede ricca di fiducia che in questa ultima ora conserva il suo significato più profondo: «Io vado al Padre...». "Nelle tue mani..."*

*nelle mani dell'Onnipotente che tutto ha creato; nelle mani della stessa Sapienza che dispone tutte le cose con forza e dolcezza; nelle mani dell'Amore e della Misericordia sempre disposta a ricevere la colomba che ritorna nell'arca della salvezza, affido il mio spirito con assoluta confidenza e con la certezza che la mia anima immortale torna a Lui e non può trovare riposo se non in Lui.*

### **Riflettiamo insieme**

Gesù, solo Tu, inchiodato mani e piedi, coronato di spine, flagellato, appassionato per i tuoi figli che hanno ricambiato in modo crudele il tuo amore! Preghi perché il Padre li perdoni!

Ma Tu non ragioni come ragioniamo noi, noi stringiamo il cuore a chi ci offende, Tu lo

dilati, ami tanto questi tuoi figli che nulla è sufficiente per negare loro il tuo amore, per questo ti rivolgi al Padre e chiedi che li perdoni e mostri a Lui la flagellazione, la coronazione di spine, la crocifissione ma gli fai vedere il tuo cuore pieno d'amore!

Il tuo amore è più grande del tuo martirio e il Padre accetta la riparazione sostitutiva e ci perdona. Tu consegna la tua vita al Padre e Lui ti conferma nell'amore perché l'amore è vita e non morte. Tu risorgi e nel mistero eucaristico torni al Padre come Corpo mistico, Corpo santo in cui siamo inseriti anche noi, i tuoi crocifissori perdonati e amati. Grazie, Gesù, Grazie, Padre nostro!.

## **SPAZIO PER LA PREGHIERA PERSONALE**

Ad ogni invocazione diciamo: **Padre nostro, ascoltaci**

TANTUM ERGO SACRAMENTUM

**Dio sia benedetto. Benedetto il suo santo nome.**

**Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero uomo.**

**Benedetto il nome di Gesù. Benedetto il suo sacratissimo Cuore.**

**Benedetto il suo preziosissimo Sangue.**

**Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.**

**Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.**

**Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.**

**Benedetta la sua santa ed Immacolata Concezione.**

**Benedetta la sua gloriosa Assunzione.**

**Benedetto il nome di Maria Vergine e Madre.**

**Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.**

**Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.**

**Canto finale: ANIMA CHRISTI**