

ADORAZIONE EUCARISTICA

Ti ho amato!

CANTO DI ESPOSIZIONE: CON AMORE INFINITO

Rit. Con amore infinito vi ho amati, dice il Signore,
con amore sincero vi amerete, amici miei.

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ho messo il mio cuore accanto al vostro cuore
perché l'amore cresca in voi.
Ho messo la mia vita a servizio della vostra
perché la vita abbondì in voi. | 2. Ho messo il mio pane in mano di chi ha fame
perché la forza torni in voi.
Ho messo la mia grazia nel corpo di chi soffre,
perché la pace sia in voi. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Pausa di silenzio

Rit. OH, OH, OH, ADORAMUS TE, DOMINE. (2 v.)

1. Gesù, Dio Infinito, per me Ti sei circoscritto in poca carne, perché io Ti potessi toccare.
Gesù, Padrone dell'Universo, per me ti sei fatto povero, perché io diventassi ricco.
Gesù, Tu sei l'Amore a cui tutto appartiene!
2. Gesù, Dio Forte e Potente, per me ti sei fatto debole e fragile, perché io imparassi a servire.
Gesù, Pane della Vita, per me sei diventato l'affamato, perché io ti potessi sfamare.
Gesù, Tu sei la Carità che tutta si dona!
3. Gesù, Dio Altissimo, per me ti sei abbassato, perché io imparassi a sollevare chi è caduto.
Gesù, Cuore trafitto, per me ti sei vestito di sofferenza, perché io donassi la Tua compassione.
Gesù, Tu sei la Misericordia che si china e tutti a Sé attira!

Adorazione silenziosa

Se vogliamo incontrare realmente Cristo, è necessario che ne tocchiamo il corpo in quello piagato dei poveri, come riscontro della comunione sacramentale ricevuta nell'Eucaristia. Il Corpo di Cristo, spezzato nella sacra liturgia, si lascia ritrovare dalla carità condivisa nei volti e nelle persone dei fratelli e delle sorelle più deboli.

(Papa Francesco)

Se realmente preghiamo, se lasciamo che Gesù preghi in noi, saremo capaci di donarlo agli altri, perché Egli è la Luce che deve splendere attraverso di noi, in noi; e attraverso di noi a tutti coloro con cui veniamo in contatto. Ed ecco perché Gesù si è fatto Pane della vita, per poter soddisfare la fame che il cuore ha di Dio, dell'amore. Ma la Sua umiltà era così grande, così infinita che Egli si è fatto l'affamato, così che noi potessimo soddisfare la Sua fame con il nostro amore, con la nostra preghiera, con il nostro sacrificio, con il nostro servizio ai più poveri dei poveri. (Santa Teresa di Calcutta)

SALMO 114 È il cantico di riconoscenza di un povero che invoca aiuto nella prova. Egli ha sperimentato il soccorso del Signore che si è chinato su di lui e lo ha liberato dalla morte. Questo povero anonimo diventa anche il simbolo della risposta di Dio all'umile, al povero, all'afflitto che lo cercano con cuore sincero. Il salmo è un forte atto di fede che mostra la fiducia nella pietà, giustizia e misericordia di Dio, specialmente nel proteggere i "piccoli" e gli "umili".

(Traduzione di Bose)

Sol.: Sì, io amo il Signore *
egli ascolta la voce delle mie suppliche.
T.: e porge a me il suo orecchio *
nel giorno in cui lo invoco.

Sol.: Mi stringevano le corde della morte
ero preso nei lacci degli inferi, *
ero preda dell'angoscia e dello sconforto,
T.: Ho invocato il Nome del Signore: *
"Liberami, Signore, ti prego!".

Sol.: Il Signore è giusto e compassionevole, *
il nostro Dio è misericordioso.

T.: Il Signore è custode dei piccoli: *
ero misero e m'ha dato la salvezza.

Sol.: Anima mia, ritrova la tua pace, *
perché il Signore ti ama!

T.: Ha sottratto la mia vita alla morte, *
il mio occhio al pianto,
il mio piede alla caduta.

T.: Camminerò davanti al volto del Signore *
sulla terra dei viventi.

BREVE RIFLESSIONE

PREGHIERA DI RISONANZA

✓ **Il nostro Dio è misericordioso ...**

Dall' Esortazione apostolica DILEXI TE di Papa Leone XIV sull'amore verso i poveri

Contemplare l'amore di Cristo ci aiuta a prestare maggiore attenzione alle sofferenze e ai bisogni degli altri. Ascoltando il grido del povero, siamo chiamati a immedesimarci col Cuore di Dio, che è premuroso verso le necessità dei suoi figli e specialmente dei più bisognosi.

Con uno sguardo misericordioso e il Cuore colmo d'amore, Egli si è rivolto alle sue creature, prendendosi cura della loro condizione umana e, quindi, della loro povertà. Proprio per condividere i limiti e le fragilità della nostra natura umana, Egli stesso si è fatto povero, è nato nella carne come noi e lo abbiamo conosciuto nella piccolezza di un bambino deposto in una mangiatoia e nell'estrema umiliazione della croce, laddove ha condiviso la nostra radicale povertà, che è la morte. Dio si muove a compassione verso la povertà e la debolezza dell'umanità intera e, volendo inaugurare un Regno di giustizia, di fraternità e di solidarietà, ha particolarmente a cuore coloro che sono discriminati e oppressi, chiedendo anche a noi, alla sua Chiesa, una decisa e radicale scelta di campo a favore dei più deboli.

Pregiera e adorazione personale

Un giorno Madre Teresa parlò con un seminarista. Guardandolo con i suoi occhi limpidi e penetranti gli chiese: "Quante ore preghi ogni giorno?". Il ragazzo rimase sorpreso da una simile domanda e provò a difendersi dicendo: "Madre, da lei mi aspettavo un richiamo alla carità, un invito ad amare di più i poveri. Perché mi chiede quante ore prego?". Madre Teresa gli prese le mani e le strinse tra le sue quasi per trasmettergli ciò che aveva nel cuore. Poi gli confidò: "Figlio mio, senza Dio siamo troppo poveri per poter aiutare i poveri! Ricordati: «Io sono soltanto una povera suora che prega. Pregando, Gesù mi mette nel cuore il suo amore e io vado a donarlo a tutti i poveri che incontro sul mio cammino ... Pregate anche voi! Pregate, e vi accorgete dei poveri che avete accanto. Forse nello stesso pianerottolo della vostra abitazione. Forse anche nelle vostre case c'è chi aspetta il vostro amore. Pregate, e gli occhi si apriranno e il cuore si riempirà di amore». (Santa Teresa di Calcutta)

«Verso di me ha teso l'orecchio», si legge nel salmo. Noi siamo piccoli e bassi, né possiamo allungarci e sollevarci in alto, il Signore per questo china l'orecchio e si degnava di ascoltarci. In fin dei conti, dato che siamo uomini e non possiamo divenire dèi, Dio si è fatto uomo e si è chinato. (Origene)

Rit: MISERICORDIAS DOMINI IN AETERNUM CANTABO. (2 v.)

Sol 1: Il Signore si è legato a voi e vi ha scelti, non perché siete più numerosi di tutti gli altri popoli - siete infatti il più piccolo di tutti i popoli -, ma perché il Signore vi ama. (Dt 7,7-8)

Sol 2: Per quanto tu abbia poca forza, hai però custodito la mia parola e non hai rinnegato il mio nome. Ebbene, ti faccio dono di alcuni della sinagoga di Satana ... li farò venire perché si prostrino ai tuoi piedi e sappiano che io ti ho amato. (Ap 3,8-9)

Rit.

Sol 1: Conoscete la grazia del Signore nostro Gesù Cristo: da ricco che era, si è fatto povero per voi, perché voi diventaste ricchi per mezzo della sua povertà. (2Cor 8,9)

Sol 2: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere?... E il re risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me". (Mt 25,37.40)

Rit.

Sol 1: Lo Spirito del Signore è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione e mi ha mandato a portare ai poveri il lieto annuncio, a proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; a rimettere in libertà gli oppressi, a proclamare l'anno di grazia del Signore. (Lc 4,18-19)

Sol 2: L'anima mia magnifica il Signore ... ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote. Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia. (Lc 1,46.52-54)

Rit.

Pausa di silenzio

✓ Camminerò davanti al volto del Signore ...

Dall' Esortazione apostolica DILEXI TE di Papa Leone XIV sull'amore verso i poveri

I più poveri non sono solo oggetto della nostra compassione, ma maestri del Vangelo. Non si tratta di "portar loro" Dio, ma di incontrarlo presso di loro. Servire i poveri non è un gesto da fare "dall'alto verso il basso", ma un incontro tra pari, dove Cristo viene rivelato e adorato. I poveri sono la stessa carne di Cristo... non è sufficiente limitarsi a enunciare in modo generale la dottrina dell'incarnazione di Dio: per entrare davvero in questo mistero bisogna specificare che il Signore si fa carne che ha fame, che ha sete, che è malata, carcerata. Quando la Chiesa si inginocchia accanto a un lebbroso, a un bambino denutrito o a un morente anonimo, assume la sua postura più elevata e realizza la sua vocazione più profonda: amare il Signore là dove Egli è più sfigurato... Una Chiesa povera per i poveri incomincia con l'andare verso la carne di Cristo. Se noi andiamo verso la carne di Cristo, incominciamo a capire che cosa sia questa povertà del Signore. E questo non è facile.

Preghiera e adorazione personale

Era sera, a Calcutta. La Madre, come ogni giorno, non si era data una sosta nel servizio amorevole e tenero verso i suoi poveri. Vede una povera donna e le si avvicina. Solleva con la solita tenerezza quei pochi stracci che ricoprivano un fisico devastato. Oh, Signore, che pietà! Quale storia di sofferenze è raccontata da quel corpo così scarno, pieno di piaghe e ferite. Madre Teresa lava quel corpo, ma le condizioni di quella ragazza appaiono disperate. La Madre pensa di tentare di rianimarla con cardiotonici, e le fa preparare un brodo caldo. Ma, soprattutto, le dà amore. La povera donna fissa i suoi occhi in quelli della suora. Con un filo di voce le dice: "Perché, perché fai questo?" e la risposta è immediata, lieve: "Perché ti voglio bene!". Sono parole che sgorgano da un cuore innamorato di Gesù. Il volto della moribonda, quasi incredulo, si colora di luce. "Dillo ancora!". "Ti voglio bene!". "Ancora, dillo ancora!" Le mani delle due donne si stringono. Teresa la porta a sé, per farle sentire ancora quelle dolci parole, le più belle che un essere umano possa sentire, nelle sue ultime ore. E la donna muore, finalmente amata. (da una testimonianza sulla vita di S. Teresa di Calcutta)

A me piace moltissimo l'espressione Chiesa del grembiule, cioè Chiesa del servizio. Sembra un'immagine un tantino audace, discinta, provocante, ma è al centro del Vangelo: 'Gesù, preso un asciugatoio, se lo cinse intorno alla vita. Poi, versata dell'acqua in un catino, cominciò a lavare i piedi dei discepoli' (Gv 13, 3-12) ... Quando sono stato nominato vescovo, mi hanno messo l'anello al dito, mi hanno dato il pastorale tra le mani, la Bibbia: sono i simboli del vescovo. Sarebbe bello che nel cerimoniale nuovo si donassero al vescovo una brocca, un catino e un asciugatoio. Per lavare i piedi al mondo senza chiedere come contropartita che creda in Dio. Tu, Chiesa, lava i piedi al mondo e poi lascia fare: lo Spirito di Dio condurrà i viandanti dove vuole lui... I poveri sono il luogo teologico dove Dio si manifesta e il rovelto ardente e inconsumabile da cui egli ci parla. (don Tonino Bello)

O Dio della pace, Padre nostro, Tu conosci le sofferenze dei Tuoi figli, perché sei attento e premuroso verso tutti. Nessuno è escluso dal Tuo cuore, dal momento che, davanti a Te, tutti siamo bisognosi. Tu ci chiami ad essere Tuoi strumenti per la liberazione e la promozione dei poveri, in modo che essi possano integrarsi pienamente nella società.

O Signore Gesù, che per primo Ti sei fatto solidale con gli ultimi, insegnaci ad ascoltare la preghiera dei poveri. Aiutaci a metterci a loro disposizione, dando voce alla risposta del Padre Tuo e nostro, che mai abbandona quanti si rivolgono a Lui. **O Spirito Santo,** datore di vita, rendici vigilanti e perseveranti nella preghiera per poter accogliere e abbracciare i poveri, riconoscendo e servendo Cristo in loro.

(dalla Preghiera per Giornata Mondiale dei Poveri 2024)

CANTO: SERVIRE È REGNARE

1. Guardiamo a Te che sei, Maestro e Signore: chinato a terra stai ci mostri che l'amore è cingersi il grembiule, sapersi inginocchiare, c'insegni che amare è servire.

Rit. Fa' che impariamo, Signore, da Te, che il più grande è chi più sa servire, chi s'abbassa e chi si sa piegare, perché grande è soltanto l'amore.

2. E ti vediamo poi, Maestro e Signore, che lavi i piedi a noi che siamo tue creature; e cinto del grembiule, che è il manto tuo regale, c'insegni che servire è regnare.

Con il cuore di chi sa di essere piccolo e povero, eleviamo la nostra preghiera per il bene di ogni uomo e di ogni donna, specialmente dei più fragili e dei senza voce. Ad ogni invocazione rispondiamo cantando:

Sol: Noi speriamo in Te! Tutti: Noi speriamo in Te!

Amo il Signore... Benedici quanti si adoperano per accompagnare i malati: fa' che si accostino con umiltà al mistero del dolore e sappiano essere segni della Tua compassione.

Ascolta la voce delle mie suppliche ... Sostieni i sacerdoti in difficoltà: concedi loro una rinnovata esperienza del tuo Amore che tutto trasforma.

Mi stringevano le corde della morte ... Suscita in coloro che hanno responsabilità di governo il desiderio sincero di costruire la pace e fa' che si spezzino tante catene di violenza e di morte.

Ero preda dell'angoscia e dello scontro ... Consola quanti vivono il dramma della solitudine o si sentono schiacciati dalle prove della vita.

Il Signore è custode dei piccoli ... Benedici ogni famiglia: viva quotidianamente l'amore e il perdono reciproci, l'accettazione e l'armonizzazione delle differenze, la capacità di prendersi cura di ognuno.

Il Signore ti ama ... Fa' che quest'Anno Giubilare possa incentivare lo sviluppo di politiche di contrasto alle antiche e nuove forme di povertà, oltre a nuove iniziative di sostegno e aiuto ai più poveri fra di noi, perché tutti possano avere una casa, cibo, cure mediche, istruzione.

Ha sottratto il mio piede alla caduta... Dona il coraggio di rialzarsi a quanti sono vittime della droga e di tante altre dipendenze.

Camminerò davanti al volto del Signore nella terra dei viventi... Accogli nella tua pace tutti i fedeli defunti, in particolare i più dimenticati e quelli per cui nessuno prega più: possano godere della comunione dei santi come figli amati.

PADRE NOSTRO

ORAZIONE

O Padre, insegnaci a riconoscere la presenza del Tuo Figlio nel volto del povero e di chi è nel bisogno e a costruire, attraverso gesti concreti, un mondo più giusto e fraterno. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

BENEDIZIONE EUCARISTICA

CANTO: GLORIA A TE, CRISTO GESU'

**Rit. Gloria a Te, Cristo Gesù, oggi e sempre Tu regnerai!
Gloria a Te! Presto verrai: sei speranza solo Tu!**

1. Sia lode a Te! Pane di vita, cibo immortale sceso dal cielo, sazi la fame d'ogni credente. Solo in Te pace e unità. Amen! Alleluia!