

Adorazione Eucaristica VII Domenica C

Sia lodato e ringraziato ogni momento il Santissimo e divinissimo Sacramento.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

Dolce Cuore del mio Gesù, fa' che ti ami sempre più.
Dolce Cuore di Maria, siate la salvezza dell'anima mia.

Respira in me, tu, Santo Spirito, perché santi siano i miei pensieri. Spingimi, tu, Santo Spirito, perché sante siano le mie azioni. Attirami, tu, Santo Spirito, perché ami le cose sante. Fammi forte, tu, Santo Spirito, perché difenda le cose sante. Difendi me, tu, Santo Spirito, perché non perda mai la tua santa grazia che è in me.

Credo, mio Dio, di essere innanzi a te che mi guardi e ascolti le mie preghiere.
Tu sei tanto grande e tanto santo: io Ti adoro.
Tu mi hai dato tutto: io Ti ringrazio.
Tu sei stato tanto offeso da me: io Ti chiedo perdono con tutto il cuore.
Tu sei tanto misericordioso: io Ti domando tutte le grazie che vedi utili per me.

«Mio Dio! Io credo, adoro, spero e Vi amo! Vi domando perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non Vi amano» (Fatima, primavera 1916).

«Santissima Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, Vi adoro profondamente e Vi offro il preziosissimo corpo, sangue, anima e divinità di Gesù Cristo, presente in tutti i tabernacoli della terra, in riparazione degli oltraggi, sacrilegi e indifferenze con cui Egli stesso è offeso. E, per i meriti infiniti del suo santissimo Cuore e del Cuore Immacolato di Maria, Vi chiedo la conversione dei poveri peccatori» (Fatima, autunno 1916).

ANGELUS

L'angelo del Signore portò l'annuncio a Maria,
Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.
Ave, o Maria...

Eccomi, sono la serva del Signore,
 Avvenga di me secondo la tua parola.
 Ave, o Maria...

E il Verbo si fece carne,
 e venne ad abitare in mezzo a noi.
 Ave, o Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio,
 affinché siamo fatti degni delle promesse di Cristo.

Preghiamo.

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre: tu, che nell'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.

Gloria al Padre... 3 volte
 Angelo di Dio...
 Eterno riposo ...

Il tuo aiuto, Dio onnipotente, ci renda sempre attenti alla voce dello Spirito, perché possiamo conoscere ciò che è conforme alla tua volontà e attuarlo nelle parole e nelle opere.

Padre misericordioso, che fai sorgere il sole sui buoni e sui malvagi, rendici capaci di perdonare chi ci fa del male, affinché il nostro amore non conosca nemici, e viviamo da figli e fratelli in Cristo Signore.

Canto al Vangelo (Gv 13,34)

Vi do un comandamento nuovo, dice il Signore: come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri.

Vangelo (Lc 6,27-38)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «A voi che ascoltate, io dico: amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male. A chi ti percuote sulla guancia, offri anche l'altra; a chi ti strappa il mantello, non rifiutare neanche la tunica. Da' a chiunque ti chiede, e a chi prende le cose tue, non chiederle indietro. E come volete che gli uomini facciano a voi, così anche voi fate a loro. Se amate quelli che vi amano, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori amano quelli che li amano. E se fate del bene a coloro che fanno del bene a voi, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori fanno lo stesso. E se prestate a coloro da cui sperate ricevere, quale gratitudine vi è dovuta? Anche i peccatori concedono prestiti ai peccatori per riceverne altrettanto. Amate invece i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperarne nulla, e la vostra ricompensa sarà grande e sarete figli dell'Altissimo, perché egli è benevolo verso gli ingrati e i malvagi. Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. Date e vi sarà dato: una misura buona, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio.

Pausa di silenzio - Canto

1L. «Nel Vangelo della Liturgia odierna Gesù dà ai discepoli alcune indicazioni fondamentali di vita. Il Signore si riferisce alle situazioni più difficili, quelle che costituiscono per noi il banco di prova, quelle che ci mettono di fronte a chi ci è nemico e ostile, a chi cerca sempre di farci del male. In questi casi il discepolo di Gesù è chiamato a non cedere all'istinto e all'odio, ma ad andare oltre, molto oltre. Andare oltre l'istinto, andare oltre l'odio. Gesù dice: "Amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano" (Lc 6,27). E ancora più concreto: "A chi ti percuote sulla guancia, offri anche l'altra" (v. 29). Quando noi sentiamo questo, ci sembra che il Signore chieda l'impossibile. E poi, perché amare i nemici? Se non si reagisce ai prepotenti, ogni sopruso ha via libera, e questo non è giusto. Ma è proprio così? Davvero il Signore ci chiede cose *impossibili*, anzi *ingiuste*? È così?

Consideriamo anzitutto quel senso di *ingiustizia* che avvertiamo nel "porgi l'altra guancia". E pensiamo a Gesù. Durante la passione, nel suo ingiusto processo davanti al sommo sacerdote, a un certo punto riceve uno schiaffo da una delle guardie. E Lui come si comporta? Non lo insulta, no, dice alla guardia: "Se ho parlato male, dimostrami dov'è il male. Ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?" (Gv 18,23).

Chiede conto del male ricevuto. Porgere l'altra guancia non significa subire in silenzio, cedere all'ingiustizia. Gesù con la sua domanda denuncia ciò che è ingiusto. Però lo fa senza ira, senza violenza, anzi *con gentilezza*. Non vuole innescare una discussione, ma *disinnescare il rancore*, questo è importante: spegnere insieme l'odio e l'ingiustizia, cercando di recuperare il fratello colpevole. Non è facile questo, ma Gesù lo ha fatto e ci dice di farlo anche noi. Questo è porgere l'altra guancia: la mitezza di Gesù è una risposta più forte della percossa che ha ricevuto. Porgere l'altra guancia non è il ripiego del perdente, ma l'azione di chi ha una forza interiore più grande. Porgere l'altra guancia è vincere il male con il bene, che apre una breccia nel cuore del nemico, smascherando l'assurdità del suo odio. E questo atteggiamento, questo porgere l'altra guancia, non è dettato dal calcolo o dall'odio, ma dall'amore. Cari fratelli e sorelle, è l'amore gratuito e immeritato che riceviamo da Gesù a generare nel cuore un modo di fare simile al suo, che rifiuta ogni vendetta. Noi siamo abituati alle vendette: "Mi hai fatto questo, io ti farò quell'altro", o a custodire nel cuore questo rancore, rancore che fa male, distrugge la persona»» (FRANCESCO, *Angelus* 20-2-2022).

Pausa di silenzio - Canto

2L. «Veniamo all'altra obiezione: è *possibile* che una persona giunga ad amare i propri nemici? Se dipendesse solo da noi, sarebbe impossibile. Ma ricordiamoci che, quando il Signore chiede qualcosa, vuole donarla. Mai il Signore ci chiede qualcosa che Lui non ci dà prima. Quando mi dice di amare i nemici, vuole darmi la capacità di farlo. Senza quella capacità noi non potremmo, ma Lui ti dice "ama il nemico" e ti dà la capacità di amare. Sant'Agostino pregava così – ascoltate che bella preghiera questa : Signore, "dammi ciò che chiedi e chiedimi ciò che vuoi" (*Confessioni*, X, 29.40), perché me lo hai dato prima. Che cosa chiedergli? Che cosa Dio è contento di donarci? La forza di amare, che non è una cosa, ma è lo Spirito Santo. La forza di amare è lo Spirito Santo, e con lo Spirito di Gesù possiamo rispondere al male con il bene, possiamo amare chi ci fa del male. Così fanno i cristiani. Com'è triste, quando persone e popoli fieri di essere cristiani vedono gli altri come nemici e pensano a farsi guerra! È molto triste.

E noi, proviamo a vivere gli inviti di Gesù? Pensiamo a una persona che ci ha fatto del male. Ognuno pensi a una persona. È comune che abbiamo subito il male da qualcuno, pensiamo a quella persona. Forse c'è del rancore dentro di noi. Allora, a questo rancore affianchiamo l'immagine di Gesù, mite, durante il processo, dopo lo schiaffo. E poi chiediamo allo Spirito Santo di agire nel nostro cuore. Infine preghiamo per quella persona: pregare per chi ci ha fatto del male (cfr *Lc* 6,28). Noi,

quando ci hanno fatto qualcosa di male, andiamo subito a raccontare agli altri e ci sentiamo vittime. Fermiamoci, e preghiamo il Signore per quella persona, che l'aiuti, e così viene meno questo sentimento di rancore. Pregare per chi ci ha trattato male è la prima cosa per trasformare il male in bene. La preghiera. La Vergine Maria ci aiuti a essere operatori di pace verso tutti, soprattutto verso chi ci è ostile e non ci piace» (ivi).

Pensieri di santa Teresa di Gesù Bambino

Dico molto semplicemente al buon Dio ciò che voglio dirgli, senza fare belle frasi, e mi capisce sempre! (MC 317).

Per me, la preghiera è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo lanciato verso il cielo (MC 317).

La preghiera è un grido di riconoscenza e di amore nella prova come nella gioia (MC 317).

La preghiera è qualcosa di grande, di soprannaturale, che mi dilata l'anima e mi unisce a Gesù (MC 317).

Amo tanto le preghiere comuni perché Gesù ha promesso di essere presente in mezzo a coloro che si riuniscono nel suo nome (MC 318).

Sento che il fervore delle sorelle supplisce al mio (MC 318).

Quando il mio spirito è in un'aridità così grande che mi è impossibile ricavarne un pensiero per unirmi al buon Dio, recito molto lentamente un Padre Nostro (MC 318).

Canto

Hai dato loro il pane disceso dal cielo
Che porta in sé ogni dolcezza.

Preghiamo.

Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo Corpo e del tuo Sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Benedizione col Santissimo

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 e immacolata Concezione.

Benedetta la sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo Sposo.

Benedetto Iddio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.