

Esposizione

Vieni, Spirito di Verità: libera la nostra mente dalle distrazioni della giornata.

Vieni, Spirito d'Amore: guarisci i nostri cuori dalle chiusure, dai risentimenti e dall'indifferenza.

Vieni, Spirito di Luce: apri i nostri occhi perché possiamo riconoscere Cristo nell'Eucaristia e il suo volto in ogni fratello e sorella che incontriamo.

Mettiti in noi, respira in noi, ama in noi. Amen.

Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, i farisei, avendo udito che Gesù aveva chiuso la bocca ai sadducei, si riunirono insieme e uno di loro, un dottore della Legge, lo interrogò per metterlo alla prova: «Maestro, nella Legge, qual è il grande comandamento?». Gli rispose: «Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente». Questo è il grande e primo comandamento. Il secondo poi è simile a quello: «Amerai il tuo prossimo come te stesso». Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti».

Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutta la mente»

Dagli scritti di San Charles de Foucauld:

«Mio Dio, degnati di darmi quel sentimento continuo della tua presenza, della tua presenza in me e intorno a me... e, nello stesso tempo, quell'amore timoroso che si prova in presenza di ciò che si ama appassionatamente. Amare Dio con tutto il cuore significa non lasciare nel proprio cuore nessun angolo che non sia per Lui».

- **Il primato di Dio:** Nelle mie giornate piene di impegni, scadenze e preoccupazioni, Dio occupa davvero il primo posto o è solo un ritaglio di tempo? Lo cerco come un Padre da amare o come un dovere da assolvere?

«Il secondo poi è simile a quello: Amerai il tuo prossimo...»

Dagli scritti di Sant'Agostino:

«Se ami il prossimo tuo, ne consegue che ami anche te stesso. Ma se non ami Dio, non ami nemmeno te stesso. Ami il prossimo tuo come te stesso se ami Dio con tutto il cuore. Vuoi trovare una prova che ami Dio? Vedi se ami il prossimo. Non puoi vedere Dio, ma amando il prossimo renderai i tuoi occhi puri per vedere Dio».

- **Chi è il mio prossimo?** Chi è la persona che oggi faccio più fatica ad amare, a perdonare o a sopportare in famiglia, sul lavoro o nella comunità? Riesco a vedere in lei, nonostante i suoi difetti, il volto di Gesù che mi interpella?

«...come te stesso»

Dagli scritti di San Giovanni Paolo II:

«Non abbiate paura di voi stessi! Dio vi ha creati liberi, vi ha fatti capaci di amare. Vi ha amati per primi, quando ancora eravate peccatori. La misura del vostro valore è l'amore che Dio ha per voi. Imparate a guardarvi con gli occhi di Dio, che sa valorizzare anche la vostra debolezza e trasformarla in grazia».

- **Guardarsi con gli occhi di Dio:** So accettarmi e volermi bene con i miei limiti, la mia storia e le mie ferite, sapendo che sono infinitamente amato da Dio? O vivo schiacciato dai sensi di colpa, dal giudizio severo verso me stesso o dall'ansia di dover essere perfetto?

Pregiera conclusiva

Signore Gesù,
grazie per questo tempo trascorso ai tuoi piedi.
In questo silenzio hai rimesso ordine nel nostro cuore

ricordandoci che **tutto si riassume nell'amore.**

Perdonaci se spesso ti amiamo con distrazione e se guardiamo i nostri fratelli con indifferenza.
Guarisci le nostre ferite e insegna a ognuno di noi

ad amare Dio con tutto il cuore e il prossimo come noi stessi.

Fa' che questa adorazione non finisca qui, ma diventi carne, pazienza e servizio nelle nostre giornate.

Rendici capaci di fare della nostra vita un dono per gli altri, proprio come Tu ti doni a noi in questa Eucaristia.

Amen.