Preghiera all'Eucaristia

L'unica spiga, Cristo,
ha dato il pane del cielo infinito.
Finirono i cinque pani da lui spezzati,
ma un pane egli spezzò
che vinse la creazione:
più lo spezzi, più si moltiplica.
Ricolmò a Cana le giare di vino abbondante:
lo si attinse, lo si bevve e finì
benché fosse moltiplicato.
Ma la bevanda che offrì nel calice,
anche se modesta, fu di potenza senza limiti.
E' un calice che contiene tutti i vini.
Unico è il pane che spezzi senza limite,
unico è il calice in cui mesci il vino senza fine.
Il grano, Cristo, seminato per tre giorni nella terra
ha germinato e ha riempito il granaio della vita.

(S. Efrem Siro)

Adorazione Eucaristica

DIVENTARE L'AMATO:
SCELTO
BENEDETTO
SPEZZATO
DATO

Ass. **Abbà, ti affido tutta la mia vita,**
ti consegno i miei giorni, le mie parole, il mio corpo.
Tutte le mie energie, ecco io te le dono.
Te le consegno oggi, anche per momenti in cui sarò meno lucido,
sarò un po' stanco e affaticato, forse tentato.
Oggi te lo grido, Padre,
insieme a chi è molto provato e sta soffrendo:
«Nelle tue mani consegno il mio spirito».

Pres. Preghiamo.
O Dio, che ci chiami a celebrare la tua lode
nell'ora stessa in cui il tuo Figlio Gesù, nell'orto del Getsemani, si abbandona alla tua volontà, accogli la nostra preghiera, fa' che la nostra vita sia sempre più presa, benedetta, spezzata e data.
Per Cristo nostro Signore.

Ass. Amen.

Pres. Benediciamo il Signore.

Ass. **Rendiamo grazie a Dio.**

CANTO FINALE

Preghiera Corale

Lett. Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio? (*Lc* 2,48)

Ass. **Abbà, quali sono le cose, le tue cose,**
quelle di cui anche noi dobbiamo occuparci?
Padre insegnaci ad occuparci di ciò che vale, rendici desiderosi di entrare gradualmente nel mistero del tuo amore che ci chiama ad essere figli e a godere della tua eredità.

Lett. Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, che hai nascosto queste cose ai dotti e ai sapienti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, Padre, perché così è piaciuto a te. (*Lc* 10,21)

Ass. **Abbà, noi ti lodiamo per i piccoli di oggi e per i piccoli della storia. Accogli il nostro tentativo di essere come loro.**
Svela il tuo cuore al nostro cuore debole e povero.
Mantienici umili e semplici, così saremo rivestiti della tua grazia.

Lett. Padre, se vuoi allontana da me questo calice!
Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà (Lc 22, 42)

Ass. **Abbà, siamo confusi e tentati:**
ci sono esperienze e prove che non vorremmo affrontare,
che ci spaventano e appaiono troppo grandi per noi.
Sostienici in quei momenti, che tu vedi prima di noi.
Sia fatta la tua volontà.
Donaci la forza di pronunciare queste parole.

Lett. Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito. (*Lc* 23,46)

♬ Canto

Per introdursi alla preghiera.

Guida *«Essere l'amato è l'origine e il compimento dello vita dello Spirito. Dal momento in cui rivendichiamo la verità di essere gli Amati, noi affrontiamo la chiamata di diventare ciò che siamo. Diventare gli Amati: ecco il viaggio spirituale che dobbiamo compiere. […] Per vivere una vita spirituale dobbiamo rivendicare per noi stessi che siamo "presi" o "scelti". Da tutta l'eternità, prima ancora che tu nascessi e diventassi parte della storia, tu esistevi nel cuore del Padre» (H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).*

Pres. Siamo riuniti in adorazione
nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.
La pace del Signore sia con tutti voi.

Ass. **E con il tuo spirito.**

Pres. Carissimi, siamo riuniti nel cenacolo della nostra comunità, in comunione profonda con tutta la Chiesa, che in questa sera ascolta di nuovo la parola del Padre al Figlio: «Tu sei l'amato». Per questa parola Gesù «ci amò sino alla fine». L'amore del Padre è per il Figlio, ma nel Figlio per tutti i «fratelli di Lui». In questa veglia noi, figli amati, accoglieremo la chiamata a divenire amati.

Diventare amati vuol dire accettare di essere pane nelle mani di Gesù: **pane preso, benedetto, spezzato e dato**. **Questo è vivere da cristiani: diventare il pane per la vita del mondo**. Questo è vivere pienamente da uomini, perché in ogni momento della vita, da qualche parte, in qualche modo, il prendere, il benedire, lo spezzare, il dare, sono eventi che accadono. Preghiamo insieme.

Ass. Mio Dio, quanto sei buono,
Tu che ci permetti di chiamarti Padre Nostro!

Lett. Chi sono io,
perché il mio creatore mi permetta di chiamarlo “Padre mio"?
E non soltanto me lo permetta, ma me lo comandi.
Mio Dio quanto sei buono!
Come devo ricordarmi, in tutti i momenti della mia vita,
di questo comando così dolce!
Quale riconoscenza, quale gioia, quale amore,
ma soprattutto quale fiducia deve ispirarmi.
Poiché Tu sei mio Padre, o mio Dio,
quanto devo sperare sempre in Te!
Ma anche poiché tu sei così buono verso di me,
quanto devo essere buono verso gli altri!
Poiché vuoi essere Padre mio e di tutti gli uomini,
come devo avere per ogni uomo, qualunque egli sia,
i sentimenti di un tenero fratello!

Ass. **Padre nostro,**
insegnami ad avere incessantemente
questo nome sulle labbra
insieme a Gesù, in lui e grazie a lui,
poiché poterlo dire è la mia più grande felicità.
Padre nostro, possa io vivere e morire dicendo:
“Padre Nostro",e, con la mia riconoscenza,
il mio amore, la mia obbedienza,
essere davvero il tuo figlio fedele,
un figlio che piaccia al tuo cuore. Amen.

(cf. CHARLES DE FOUCAULD, Meditazione scritta a Roma il 23 gennaio 1897, mentre lasciava la Trappa per recarsi a Nazaret)

- Gesù, servo del Signore **donaci la tua salvezza**
- Gesù, uomo dei dolori
- Gesù, solidale con i poveri
- Gesù, clemente con i peccatori

- Gesù, bellezza divina **A te la lode e la gloria**
- Gesù, divina sapienza
- Gesù, vita senza fine
- Gesù, speranza sicura

- Gesù, divino maestro **A te la lode e la gloria**
- Gesù, sommo sacerdote
- Gesù, Re della gloria
- Gesù, Unico Mediatore

- Gesù, Primo e ultimo **A te la lode e la gloria**
- Gesù, Signore della storia
- Gesù, Giudice universale
- Gesù, Vivente e Veniente

(dal Sussidio per la Quaresima 2005 della Cei)

Litanie

- Gesù, figlio diletto del Padre **A te la lode e la gloria**
- Gesù, concepito per opera dello Spirito Santo
- Gesù, figlio della Vergine Maria
- Gesù, nato per la nostra salvezza

- Gesù, luce delle genti **A te la lode e la gloria**
- Gesù, battezzato nel Giordano
- Gesù, consacrato dallo Spirito
- Gesù, inviato dal Padre

- Gesù, maestro di verità **A te la lode e la gloria**
- Gesù, guaritore degli infermi
- Gesù, consolazione degli afflitti
- Gesù, misericordia dei peccatori

- Gesù, Santo di Dio **donaci la tua salvezza**
- Gesù, il solo giusto
- Gesù, figlio obbediente
- Gesù, volto della misericordia del Padre

- Gesù, Redentore dell'uomo **donaci la tua salvezza**
- Gesù, salvatore del mondo
- Gesù, vincitore della morte

In ascolto della Parola

Dal Vangelo di Matteo

Mt 26,17-30

Il primo giorno degli Azzimi, i discepoli si avvicinarono a Gesù e gli dissero: «Dove vuoi che ti prepariamo, per mangiare la Pasqua?». Ed egli rispose: «Andate in città, da un tale, e ditegli: Il Maestro ti manda a dire: Il mio tempo è vicino; farò la Pasqua da te con i miei discepoli». I discepoli fecero come aveva loro ordinato Gesù, e prepararono la Pasqua.
Venuta la sera, si mise a mensa con i Dodici. Mentre mangiavano disse: «In verità io vi dico, uno di voi mi tradirà». Ed essi, addolorati profondamente, incominciarono ciascuno a domandargli: «Sono forse io, Signore?». Ed egli rispose: «Colui che ha intinto con me la mano nel piatto, quello mi tradirà. Il Figlio dell'uomo se ne va, come è scritto di lui, ma guai a colui dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito; sarebbe meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!». Giuda, il traditore, disse: «Rabbì, sono forse io?». Gli rispose: «Tu l'hai detto».
Ora, mentre essi mangiavano, Gesù ***prese il pane*** e, ***pronunziata la benedizione***, lo ***spezzò*** e lo ***diede*** ai discepoli dicendo: «Prendete e mangiate; questo è il mio corpo». Poi prese il calice e, dopo aver reso grazie, lo diede loro, dicendo: «Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, versato per molti, in remissione dei peccati. Io vi dico che da ora non berrò più di questo frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo con voi nel regno del Padre mio».
E dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi.
Parola di Dio

Silenzio di adorazione

Riflessione

Canto

Invocazioni

Ripetiamo insieme: Noi ti adoriamo, Signore Gesù.

- Nel segno del pane eucaristico.
- Nel pane che dà la vita al mondo.
- Nel pane del servizio e dell'amore.
- Nel pane che sazia la fame dell'uomo.
- Nel pane che vien e spezzato per la liberazione dell'uomo
- Nel pane donato al mondo come salvezza.
- Nel pane di comunione e di fraternità.
- Nel pane che toglie il peccato del mondo.
- Nel pane che vince il dolore e la morte.
- Nel pane che fa gustare la comunione con te.
- Nel pane che sostiene il cammino della Chiesa.
- Nel pane che ci fa pregustare il banchetto del cielo.
- Nel pane che santifica e rigenera.
- Nel pane esposto per la nostra contemplazione.
- Nel pane che continua la tua incarnazione.
- Nel pane che Maria, la madre, elargisce ai suoi figli.
- Nel pane che fa della nostra vita una perenne Eucaristia.
- Nel pane che sostenne molti cristiani nel martirio.
- Nel pane che ha dato numerosi santi alla tua Chiesa.
- Nel pane che ogni sacerdote offre sui tuoi altari.

Silenzio di adorazione

Vivere come amati

Guida «*In quanto scelti, benedetti, spezzati e dati, siamo chiamati a vivere le nostre vite con profonda, intima gioia e pace. Ma che dire dell'altra faccia della medaglia? Che dire del nostro desiderio di fare carriera, della nostra speranza di avere successo e fama e del nostro sogno di farci un nome? Sono da disprezzare? Queste aspirazioni sono in contrasto con la vita spirituale?*

La grande lotta non è lasciare il mondo, rifiutare le tue ambizioni o aspirazioni, o disprezzare il denaro, il prestigio o il successo, ma ***rivendicare la tua verità spirituale e vivere nel mondo come qualcuno che non gli appartiene.*** *Credo fermamente che tutte le cose buone che il nostro mondo ha da offrire sono per la tua gioia. ma puoi gioirne veramente sono quando puoi esserne riconoscente perché affermano la verità che tu sei l'Amato di Dio.*

*Pensa di te stesso come se tu fossi stato mandato nel mondo...è un modo di vederti che diventa possibile solo se credi che eri già amato prima che il mondo avesse inizio...****è una percezione di te stesso che ti invita a fare un vero salto di fede!*** *Spiritualmente tu non appartieni al mondo. Ed è proprio per questo che sei stato mandato nel mondo. La tua famiglia e i tuoi amici, i tuoi colleghi e i tuoi rivali, e tutte le persone che puoi incontrare nel viaggio attraverso la vita, sono tutti alla ricerca di qualcosa di più che non sia la sopravvivenza. La tua presenza tra loro, come colui che è mandato, permetterà loro di intravedere qualcosa della vera vita.*

Detto semplicemente, la vita è una opportunità data da Dio per diventare ciò che siamo, per affermare la nostra vera natura spirituale, rivendicare la nostra verità, ma soprattutto dire Si a Colui che ci ha amati. Il mistero insondabile di Dio è che Dio è un Innamorato che vuole essere amato. Colui che ci ha creato sta aspettando la nostra risposta all'amore che ci ha dato la vita. La vita spirituale così compresa cambia radicalmente ogni cosa.»

Dall' Imitazione di Cristo
IV 9,2-5

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio fatto uomo,
splendore del Padre e sua immagine,
noi ti riconosciamo presente
nel sacramento del pane e del vino e ti adoriamo.
I nostri occhi non possono fissare la tua gloria
e sostenere lo splendore della tua luce divina;
ma in questo sacramento noi ti riconosciamo
e ti adoriamo nella fede
come gli angeli e i santi ti contemplano e ti lodano in cielo.
Anche noi speriamo poterti un giorno incontrare svelatamente
quando le ombre dei segni saranno svanite
e risplenderà la luce senza tramonto della verità
Ora noi camminiamo nella fede e nell'attesa,
e abbiamo come conforto la tua Parola
e questo santissimo sacramento del tuo corpo.
Di due cose, infatti, abbiamo supremo bisogno in questa vita:
di cibo e di luce e tu ci hai lasciato
il tuo corpo come nutrimento del nostro spirito
e la tua parola come luce per il nostro cammino.
Noi ti rendiamo grazie, Signore, per questo duplice dono,
per questa duplice mensa, con la quale ci ristori e ci dai vita:
la mensa del tuo santissimo corpo e la mensa della tua Parola.
Tu hai voluto così manifestare il tuo amore per tutti gli uomini;
tu ci hai preparato un grande convito per tutti i popoli,
nel quale non più l'agnello simbolico
ma il tuo stesso corpo e il tuo sangue ci vengono dati,
perché noi gustiamo la gioia della tua mensa
e beviamo il calice della salvezza.
A te la nostra lode e il nostro amore nei secoli dei secoli.

🕊 Silenzio di adorazione

♫ Canto

Guida *«Per identificare i movimenti dello Spirito nella nostra vita, ho trovato utile ricorrere a quattro parole:*

preso, benedetto, spezzato e dato.

Queste parole riassumono la mia vita di sacerdote, perché ogni giorno, quando mi riunisco intorno alla mensa con i membri della mia comunità prendo il pane, lo benedico, lo spezzo e lo do. Queste parole riassumono anche la mia vita di cristiano perché, come cristiano, sono chiamato a diventare il pane per il mondo: pane che è preso, benedetto, spezzato e dato. La cosa più importante, comunque, è che queste parole riassumono la mia vita di essere umano, perché in ogni momento della mia vita, da qualche parte, in qualche modo, il prendere il benedire, lo spezzare, il dare, sono eventi che accadono.

A questo punto devo dirti che queste quattro parole sono diventate le parole più importanti della mia vita. Solo gradualmente il loro significato mi è diventato noto, e sento che non riuscirò mai a conoscerne la piena profondità. Sono le parole più personali e più universali. Esprimono la più spirituale e la più secolare verità. Parlano del più divino e del più umano comportamento. Raggiungono l'alto come il basso, abbracciano sia Dio che tutti gli uomini. Esprimono succintamente la complessità della vita e abbracciano il mistero che non cessa di rivelarsi.

Queste parole sono la chiave per capire non solo le vite dei grandi profeti di Israele e la vita di Gesù Cristo, ma anche le nostre stesse vite. Le ho scelte non solo perché sono profondamente scolpite nel mio essere, ma anche perché, tramite loro, sono entrato in contatto con i modi per diventare l'Amato di Dio».
(H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).

🕊 Silenzio di adorazione

♫ Canto

Preghiera corale di invocazione

Tutti: Pellegrino sulla terra, ogni giorno ti cerco,
ma dove trovarti, Signore?

Solo: Raccogli il tuo sguardo verso il fondo del tuo cuore:
sono lì che ti cerco.

Tutti: Affamato di giustizia, al mattino spero in te,
come placare la mia fame?

Solo: Accogli l'Eucaristia e la mia vita condivisa:
il tuo desiderio è la mia speranza.

Tutti: Angosciato dal silenzio, la sera ti invoco,
il mio grido, lo senti salire?

Solo: Impara ad ascoltare, placa la paura:
il mio silenzio ti chiama.

Tutti: Attratto dal Padre, ti attendo la notte,
Gesù, verrai presto

Solo: Io busso alla tua porta e mi pongo in attesa: aprimi,
sono impaziente di essere accolto.

Tutti. Pellegrino sulla terra, ogni giorno ti cerco,
ma tu mi hai trovato, Signore

(Fr. Maurice di Tamié)

Silenzio di adorazione

Ripetiamo insieme:
Donaci, Signore, lo Spirito dell'amore.

- Perché sappiamo essere costruttori di pace. Ti preghiamo.
- Perché sappiamo essere ministri della carità. Ti preghiamo.
- Perché sappiamo essere difensori della vita. Ti preghiamo.
- Perché sappiamo essere testimoni della speranza. Ti preghiamo.
- Perché sappiamo essere coerenti nella fede. Ti preghiamo.
- Perché sappiamo essere promotori della giustizia. Ti preghiamo.
- Perché sappiamo essere collaboratori della gioia. Ti preghiamo.

Guida *«Ma come è possibile tutto questo? Suggerirei due direzioni:* ***dare se stessi nella vita e dare se stessi nella morte***
Innanzitutto, la vita in sé è il più grande dono da offrire!Quando pensiamo al nostro darci agli altri, quello che ci viene subito alla mente, sono i nostri talenti unici: quelle capacità di fare cose speciali specialmente bene. Ma spesso dimentichiamo che il nostro vero dono non è tanto quello che possiamo fare, ma chi siamo. La vera domanda non è «Cosa possiamo offrirci l'un l'altro?», ma «Chi possiamo essere per gli altri?». E non c'è dubbio che c'è un dono che splende in tutto ciò che facciamo: ***il dono della nostra vita.*** *Invecchiando, scopro sempre di più che il più grande dono che ho da offrire è la mia gioia di vivere, la mia pace interiore, il mio silenzio e il mio senso di benessere.*

In secondo luogo, ***siamo chiamati a dare noi stessi non solo nella vita, ma anche nella morte.*** *Come gli Amati Figli di Dio, siamo chiamati a fare della nostra morte il più grande dono. Poiché è vero che siamo spezzati, così come è vero che siamo dati, allora l'atto culminante del nostro "spezzarci", cioè la morte deve diventare lo strumento del nostro ultimo dono di noi. La morte di coloro che noi amiamo e che ci amano, ci offre possibilità di una nuova, più radicale comunione, una nuova intimità, un nuovo appartenersi l'un l'altro. Siamo scelti, benedetti, spezzati, dati, non solo in vita, ma anche in morte. Come Amati Figli di Dio, siamo chiamati a diventare pane gli uni per gli altri, pane per il mondo intero.*

IV
Essere dato

Guida *«Noi siamo scelti, benedetti, spezzati così come siamo dati.Il quarto aspetto della vita dell'Amato è essere dato. Per me, personalmente, questo significa che solo come persone che sono date possiamo comprendere appieno il nostro essere scelti, benedetti e spezzati . Nel dare diventa chiaro che siamo scelti, benedetti e spezzati non semplicemente per noi stessi, ma perché tutto ciò che noi viviamo trovi il suo significato finale nel suo essere vissuto per gli altri.*

Che stupendo mistero è questo! ***La nostra più grande realizzazione sta nel dare noi stessi agli altri****...****qualsiasi cosa possiamo dare****: un sorriso, una stretta di mano, un bacio, un abbraccio, una parola d'amore, una parte della nostra vita.*

*Purtroppo invece nel nostro mondo, altamente competitivo, abbiamo perso la gioia del dare. Spesso viviamo come se la nostra felicità dipendesse dall'avere. Ma non conosco nessuno che è veramente felice per ciò che ha. La vera gioia, la felicità,l'intima pace provengono dal dare noi stessi agli altri****. Una vita felice è una vita per gli altri.*** *Questa verità, però di solito, viene scoperta quando ci confrontiamo con il nostro "essere spezzati".*

Il nostro "spezzati" ci apre ad un modo più profondo di condividere le nostre vite e di offrire speranza l'uno all'altro. Così anche il pane ha bisogno di essere spezzato per essere dato, così è per le nostre vite.Come Amati, la nostra più grande realizzazione sta nel divenire pane per il mondo. Questa è la più intima espressione del nostro più profondo desiderio di dare noi stessi agli altri».
(H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).

🕊 Silenzio di adorazione

❖ Con letizia

Signore Gesù, nessuna potenza della terra
riesce ad intimidirci sapendo di averti con noi, nell'Eucaristia.
Nessuna nostra infedeltà può deprimerci fino alla disperazione,
se possediamo te, fonte inesauribile
del perdono e della riconciliazione.
Nessuna nostra fiacchezza ci avvilisce,
se ricordiamo che vivi tra noi Tu,
che assumi le cose deboli per confondere
le cose che sembrano forti.
Nessuna esperienza di apparente fecondità
del nostro messaggio e della nostra azione,
nessuna creduta impenetrabilità
della società in cui viviamo,
può farci cadere le braccia,
se rimaniamo consapevoli che tu,
Risorto presente nella Chiesa,
continui ad effondere il tuo Spirito.
Fa che la Chiesa, famiglia radunata,
sostenuta dall'Eucaristia,
si faccia anche presenza percepibile,
inquietante, rinnovatrice in ogni angolo dell'universo
e in ogni forma di aggregazione.
Signore, concedi alla Chiesa
di non smarrire la letizia e la speranza,
avendo per sempre nelle sue viscere te,
Salvatore potente.
Grazie perché hai posto la tua tenda tra noi e,
in forza dell'Eucaristia,
ti sei collocato e resti al cuore della vita ecclesiale.

(Giacomo Biffi)

♬ Canto

I

Essere scelto

Guida *«Per diventare gli Amati, dobbiamo, prima di tutto, rivendicare di essere presi. Inizialmente questo può sembrare molto strano, eppure, essere presi è essenziale per divenire gli Amati. Quindi il primo passo nella vita spirituale è ammettere con tutto il nostro essere che noi siamo già stati presi.*

A questo punto, potrebbe essere d'aiuto, usare al posto di ***"prendere",*** *che è un termine un pò freddo, una altro termine con lo stesso significato:* ***"scegliere".Come figli di Dio noi siamo quelli scelti da Dio.***

Per vivere una vita spirituale dobbiamo rivendicare per noi stessi che siamo "presi" o "scelti". Lascia che tenti di approfondire questo concetto. Quando so che sono scelto, so che sono stato visto come una persona speciale. Qualcuno mi ha notato nella mia unicità e ha espresso il desiderio di conoscermi, di avvicinarsi di più a me, di amarmi. Quando scrivo che, come amati, siamo coloro che sono scelti da Dio, intendo dire che siamo stati visti da Dio, da tutta l'eternità, e che Egli ci ha visti come esseri unici, speciali, preziosi,

E' molto difficile esprimere bene la profondità del significato che la parola "scelto" ha per me, ma spero che sarai in grado di ascoltarmi da tuo intimo. ***Da tutta l'eternità, prima che tu nascessi e diventassi parte della storia, tu esistevi nel cuore di Dio.***

Assai prima che i tuoi genitori ti desiderassero e che i tuoi amici riconoscessero i tuoi doni, o i tuoi insegnanti, colleghi e datori di lavoro ti incoraggiassero, tu eri già "scelto".Gli occhi dell'amore ti hanno visto come una realtà preziosa, di infinita bellezza di eterno valore. ***Quando l'amore sceglie, sceglie con una perfetta sensibilità per l'unica bellezza di colui che è scelto e sceglie senza che nessun altro si senta escluso».***

(H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).

Perdonami

Perdonami, Signore, per tutte le volte
che non ho accolto il tuo invito
o mi sono seduto alla tua mensa
Distratto, svogliato, annoiato.
perdonami, perché troppe volte,
invece di lasciarmi trasformare da Te,
che hai accettato di essere pane spezzato e vino sparso,
sono rimasto chiuso nel mio egoismo,
nelle mie grettezze, nel mio peccato.
Grazie, perché, nonostante ciò,
Tu ogni giorno rinnovi il tuo invito,
mi attendi, ti fai dono per me.
Tu mi abbracci
con la tenerezza di una madre
e mi sostieni con la forza di un padre.
Fa, o Signore,
che io possa divenire ciò che celebro,
che io possa essere trasformato da ciò che ricevo,
che la mia vita possa divenire dono per Te e per i fratelli.

(Comunità di Spello)

Silenzio di adorazione

Canto

Così il grande compito diventa quello di consentire alla benedizione di raggiungerci nel nostro ***"essere spezzati".*** *Allora, esso verrà gradualmente visto come una apertura verso la piena accettazione di noi stessi come Amati.* ***Questo spiega come la vera gioia possa essere sperimentata in mezzo alla grande sofferenza****. E la gioia di essere educati, purificati, corretti. Proprio come gli atleti che durante la gara sperimentano una grande sofferenza e nello stesso tempo assaporano la gioia di sapere che si stanno avvicinando al loro obiettivo, così anche gli Amati sperimentano la sofferenza come una via per arrivare a quella più profonda comunione che essi bramano. In questo caso, la gioia e il dolore non sono più l'opposto l'uno dell'altra, ma diventano i due aspetti dello stesso desiderio di crescere verso la pienezza dell'-Amato. (H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).*

♫ Canto

Invocazioni

Ripetiamo insieme: **Modellaci su Gesù**

- Santa Eucaristia, presenza salvifica del Signore.
- Santa Eucaristia, dono di Cristo al Padre per l'umanità.
- Santa Eucaristia, memoriale del sacrificio della croce.
- Santa Eucaristia, "ora" della croce e della Risurrezione
- Santa Eucaristia, attualizzazione perenne del mistero pasquale.
- Santa Eucaristia, mistero approfondito del magistero della Chiesa.
- Santa Eucaristia, vittima offerta che mai si consumerà.
- Santa Eucaristia, pane vivo e vivificante.
- Santa Eucaristia, legame di comunione con la Chiesa del cielo.
- Santa Eucaristia, sorgente della grazia.
- Santa Eucaristia, vincolo di comunione sia visibile che invisibile.
- Santa Eucaristia, dono e programma per la Chiesa.
- Santa Eucaristia, trasformatrice dell'esistenza del mondo secondo il Vangelo.
- Santa Eucaristia, forza spirituale per la missione della Chiesa

(da Ecclesia De Eucaristia)

Invocazioni

Ripetiamo insieme: **Gloria a te, Agnello immolato**

- Gesù, tu sei il Pane di vita:donaci forza.
- Gesù, tu sei la vite vera: dacci gioia.
- Gesù, tu sei l'Emmanuele, il Dio-con-noi: resta con noi.
- Gesù, tu sei il Salvatore degli uomini:dacci la vita di Dio.
- Gesù, tu sei il capo della Chiesa: radunaci in essa.
- Gesù, tu sei il Dio forte: aiutaci.
- Gesù, tu sei il Buon Pastore: guidaci.
- Gesù, tu sei la luce del mondo: illuminaci.
- Gesù, tu sei il Messia: consacraci.
- Gesù, tu sei l'Agnello di Dio che porta su di sé i peccati del mondo: perdonaci.
- Gesù, tu sei il fuoco di Dio: consumaci.
- Gesù, tu sei il medico delle anime: guariscici.
- Gesù, tu sei l'amico del fanciulli: donaci la tua benedizione.
- Gesù, tu sei l'immagine del Padre: mostraci Dio.
- Gesù, tu sei il cuore trafitto dai nostri peccati: cancella le nostre offese.
- Gesù, tu sei il Figlio di Dio e il figlio dell'uomo: abbi pietà di noi.
- Gesù, tu sei il re della gloria: vogliamo servirti.
- Gesù, tu sei il nostro fratello: vogliamo amarti.
- Gesù, tu sei il nostro Dio; vogliamo essere tutto per Te.

♫ Canto

Ti adoro devotamente

Ti adoro devotamente, Dio nascosto,
che sotto questi segni a noi ti celi.
A te tutto il mio cuore si sottomette,
perché nel contemplarti tutto viene meno.

La vista, il tatto, il gusto non ti riconoscono,
solo alla tua parola crediamo fermamente.
Credo tutto ciò che disse il Figlio di Dio.
Niente è più vero di questo Verbo di verità.

Sulla Croce era nascosta la sola divinità;
ma qui anche l'umanità è nascosta;
tuttavia l'una e l'altra credendo e confessando,
chiedo ciò che chiese il ladro pentito.

Come Tommaso non vedo le piaghe,
eppure ti confesso mio Dio.
Fa' che s'accresca sempre più in me la fede in te,
la mia speranza e il mio amore per te.

O memoriale della morte del Signore,
pane vivo che dai la vita all'uomo,
fa' che la mia mente viva di te,
e gusti sempre il tuo dolce sapore.

O pio pellicano, Gesù Signore,
purifica me col tuo Sangue,
di cui una sola stilla può salvare
tutto il mondo da ogni peccato.

Gesù che adesso adoro sotto un velo,
fa' che avvenga presto ciò che desidero:
che nel contemplarti faccia a faccia,
io possa godere della tua gloria. Amen.

(San Tommaso d'Aquino)

Guida «*Come possiamo rispondere al nostro essere spezzati? Vorrei suggerire due vie: la prima, favorirlo, la seconda porlo sotto la benedizione.*

La prima risposta alla nostra fragilità è allora affrontarla direttamente e favorirla. *Questo può sembrare del tutto innaturale. La nostra prima, più spontanea risposta alla sofferenza è quella di evitarla, tenerla a distanza, ignorarla, aggirarla o negarla. La sofferenza, sia fisica, mentale o emotiva è quasi sempre sperimentata come una sgradita intrusione nelle nostre vite, qualcosa che non dovrebbe esserci.*

Tuttavia, la mia personale esperienza di sofferenza mi ha insegnato che il primo passo verso la salute non è un passo lontano dal dolore, ma un passo verso il dolore.

La profonda verità è che la nostra sofferenza umana ha bisogno non di essere un ostacolo alla gioia e alla pace che noi tanto desideriamo, ma di poter diventare, invece, il mezzo attraverso cui arrivarvi. Il grande segreto della vita spirituale, la vita degli Amati Figli e Figlie di Dio, è che ogni realtà che viviamo, sia essa contentezza o tristezza, gioia o dolore, salute o malattia, può essere parte dell'itinerario verso la piena realizzazione della nostra umanità. Non è difficile dire a un altro: «Tutto ciò che è buono e bello ci porta alla gloria dei figli di Dio», ma è molto difficile dire:«Non sapevi che tutti noi dobbiamo soffrire per entrare nella nostra gloria?»

La seconda risposta al nostro «essere spezzati» è di porlo sotto la benedizione. *Per me porre il nostro «essere spezzati» sotto la benedizione è una condizione a priori per favorirlo. Infatti, se è così spaventoso da affrontare è perché lo viviamo sotto la maledizione. La grande chiamata spirituale degli Amati Figli di Dio sta nell'allontanare il loro "essere spezzati" dall'ombra della maledizione e di metterlo sotto la luce della benedisione. Non è così facile come può sembrare. Ma quando restiamo attentamente in ascolto della voce che ci chiama "Amati", vivere con il nostro "essere spezzati" diventa possibile, non come una conferma della nostra paura, ma come una opportunità di purificare e approfondire la benedizione che è su di noi».*
(H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).

🕯 Il Servizio

Per gustare il Pane che toglie la fame
bisogna seguire te, Cristo,
facendo ciò che tu hai fatto:
mettersi in ginocchio, mettersi a servire,
piegarsi, curvarsi, perché i fratelli
abbiamo qualcosa da mangiare.
Tu hai accettato di essere lacerato
perché talvolta per colmare la fame
di dignità e di giustizia
bisogna accettare proprio di essere spezzati;
perché talvolta è necessario donare tutto,
anche la vita, pur di prendersi cura
dei cuori e dei corpi affamati.
Tu hai accettato di essere frantumato
perché talvolta,
per offrire il pane della tenerezza di Dio,
bisogna accettare di essere spezzati,
di donarsi totalmente corpo e sangue,
pur di assicurare il pane che nutre
l'amore e la fede dei propri fratelli.
E' il paradosso del tuo Vangelo, Signore!
Servendo il pane si estingue la propria fame!
Perdendo la vita la si guadagna!

🕊 Silenzio di adorazione

Guida *«Tocchiamo qui un grande msitero spirituale: essere scelti non significa che gli altri sono rifiutati. E' molto difficile immaginare questo in un mondo competitivo come il nostro. In questo mondo essere scelto significa semplicemente essere messo a parte, a differenza di altri. Essere scelti come Amati di Dio è qualcosa di radicalmente diverso. Invece di escludere, li include. Invece di rifiutare gli altri, li accetta nella loro individuale unicità. Forse le nostre menti non lo capiranno mai. Forse sono i nostri cuori possono riuscirvi. Ma com possiamo prendere contatto con la realtà del nostro "essere scelti", quando siamo circondati dal rifiuto? Questo implica una vera lotta spirituale. Vorrei precisare alcune norme di comportamento.*

In primo luogo devi continuare a smascherare il mondo e vederlo com'è: *una realtà che spesso manipola, che opprime, affamata di potere . Ogni volta che ti senti urtato, offeso o rifiutato, devi osare dirti questo: «Questi sentimenti, per quanto forti siano, non mi dicono la verità su me stesso. La verità ,anche se non posso afferrarla bene adesso, è che io sono il figlio scelto di Dio, prezioso agli occhi di Dio che è amato Amato da tutta l'eternità e tenuto al sicuro in un infinito abbraccio»*

Secondariamente, devi continuare a cercare persone e luoghi dove la tua verità è detta, *e dove ti si ricorda la tua più profonda identità, cioè essere scelto.*

In terzo luogo devi celebrare il tuo "essere scelto" costantemente*. Questo significa dire "grazie" a Dio per avere scelto te e dire grazie a tutti coloro che ti ricordano che sei scelto. Prima di concludere questi pensieri sull'essere scelto, voglio inculcarti l'importanza di questa verità per le nostre relazioni con gli altri. Quando dentro di noi comprendiamo la verità dell'essere scelti, scopriamo presto dentro di noi un profondo desiderio di rivelare agli altri il loro "essere scelti". Questa è la grande gioia dell'essere scelti: la scoperta che anche gli altri sono scelti. Nella casa di Dio ci sono molte mansioni. C'è posto per tutti! Una volta che crediamo profondamente di essere preziosi agli occhi di Dio, diventiamo capaci di riconoscere la preziosità negli altri e il loro posto unico nel cuore di Dio». (H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).*

Signore Gesù Cristo

Signore, Gesù Cristo, Figlio benedetto, Verbo creatore, Verbo redentore,
Ti benediciamo, ti glorifichiamo,
celebriamo e adoriamo la tua gloria!

Tu, l'Emanuele, carne di nostra carne, **tienici nel tuo corpo.**

Mandato da Dio, ovunque respinto **ascolta la preghiera.**

Parola di Dio, profeta senza voce, **sii tu il nostro grido.**

Luce di Dio, velata dalla notte, **schiudi i nostri occhi.**

Signore della vita, votato alla morte, **salvaci dalla paura.**

Tu che hai pieni poteri e rimani il più debole, **sostieni i nostri passi.**

Figlio dell'Altissimo, venuto fino a noi, **rivolgici a te.**

Nato dal re Davide, di sangue peccatore, **togli i nostri errori.**

Santo Agnello di Dio, vincitore del male, **prenditi cura di noi.**

Unico salvatore dell'uomo senza scampo **prenditi cura di noi.**

Tu, il difensore, vicino al cuore di Dio, **prenditi cura di noi.**

Perché tu sei Signore, il Santo, l'Altissimo, l'Amore, il Dio forte
con lo Spirito Santo nella maestà del Padre dei cieli!

Ti benediciamo, ti glorifichiamo,
celebriamo e adoriamo la tua gloria!

(D. Rimaud)

Ripetiamo insieme: Noi ti adoriamo

- O Cristo, che ti sei fatto povero e che offri ai poveri della terra il regno dei cieli, tu ci colmi della tua ricchezza.
- Signore, mite ed umile di cuore, che riveli un mondo nuovo a coloro che si abbandonano a te, da te riceviamo la pienezza.
- Signore, che sei caduto con il volto a terra, e che, nella tristezza, tracci un sentiero di consolazione, tu sei la gioia che nessuno può rapirci.
- Signore, che hai versato sangue e che disseti al calice della vita il tuo popolo, tu plachi la nostra sete.
- Signore risorto, che ti sei mostrato ai discepoli e che cambi il nostro cuore di pietra in cuore di carne, noi ti vedremo faccia a faccia
- Signore, che hai spogliato i potenti, e vesti con un abito di festa i costruttori di pace, tu ci trasformi a tua immagine.
- Signore, il primo dei viventi, che raccogli nel Regno dei cieli quelli che muoiono per te, noi rimaniamo nel tuo amore.
- Gesù Cristo, nato nell'umiltà per innalzare gli umili
- Tu che sei vissuto fra di noi, guarendo i malati, annunciando ai poveri la Buona Novella e la libertà ai prigionieri
- Gesù, tu sei bontà e perdono, e sollevi tutto ciò che pesa troppo sulle nostre spalle
- Gesù mite ed umile di cuore, tu chiami a te tutti quelli che sono tormentati e piegano sotto il peso
- Tu sei venuto per far cadere le catene di tutte le schiavitù, tu che sei l'amico dei poveri e il pane di chi ha fame
- Gesù, venuto nel mondo non essere servito, ma per servire e dare la vita
- Gesù risorto dai morti e sempre vivo per accompagnarci sulla strada verso il Padre tu e Padre nostro.

Canto

III

Essere spezzato

Guida «***Tu sei un essere spezzato, io sono un uomo spezzato e tutte le persone che conosciamo direttamente o di riflesso sono persone spezzate.****Vi sono molte cose che dovrei dirti su questo argomento, ma da dove iniziare?*

Forse l'inizio più semplice sarebbe dire che il nostro "essere spezzati" rivela qualcosa su chi siamo.Le nostre sofferenze e i nostri dolori non sono semplicemente noiose interruzione nella nostra vita: ci toccano, piuttosto, nella nostra unicità e nella nostra più intima individualità. Sono profondamente convinto che ogni essere umano soffre come nessun altro essere umano soffre. Possiamo indubbiamtente fare dei paragoni, possiamo parlare della varia intensità della nostra sofferenza, ma, in ultima analisi, le nostre sofferenze sono così profondamente personali che paragonarle con altre non porta quasi nessuna consolazione o conforto.

"L'essere spezzati" è una esperienza davvero nostra. Di nessun altro. E' tanto unica quanto il nostro "essere scelti" e il nostro "essere benedetti", e' un'esperienza del tutto personale e nella società in cui viviamo ***"l'essere spezzati" è generalmente una esperienza intima-è lo spezzarsi del cuore!***

Nel mondo occidentale, la sofferenza che sembra essere la più dolorosa è quella del sentirsi rifiutati, ignorati, disprezzati e lasciati soli. Nella mia comunità ci sono molti uomini e donne gravemente handicappati, ma la più grande sorgente di sofferenza non è l'handicap in quanto tale, ma la sensazione di esssere inutili, indegni, incompresi e non amati. Noi esseri umani possiamo soffrire immense privazioni con grande forza, ma quando sentiamo di non avere più qualcosa da offrire agli altri, abbandoniamo presto la nostra presa sulla vita rivelando tutta la nostra fragilità.»
(H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).

Silenzio di adorazione

Tu solo

O Signore, mi rivolgo a te
dalla mia silenziosa oscurità.
Mostrami la tua misericordia e il tuo amore.
Fammi vedere il tuo volto, udire la tua voce,
toccare il lembo del tuo mantello.
Voglio amarti, parlarti e stare
semplicemente alla tua presenza.
Ripeti anche a me quanto hai detto
ai tuoi discepoli spaventati:«Non temete, sono io!»
Signore, aiutami a capire che
solo tu puoi insegnarmi a pregare,
solo tu puoi dare riposo al mio cuore,
solo tu puoi farmi stare alla tua presenza.
Nessun libro, nessuna idea, nessun concetto e
nessuna teoria mi avvicineranno a te,
a meno che tu stesso non faccia sì che
questi strumenti divengano una via verso te.
Spezza i muri che io ho costruito.
Aiutami nei miei tentativi di fare di te
il centro della mia vita interiore.
Dammi la grazia della preghiera.
O Signore, fammi stare alla tua presenza
e gustare l'amore eterno e infinito col quale tu m'inviti
ad abbandonare le mie ansie, paure e preoccupazioni.
Insegnami a tenere semplicemente
lo sguardo fisso su di te.
Rendimi paziente e capace di crescere lentamente,
in quel silenzio dove posso essere con te.
Abbi pietà di me peccatore . Amen. *(Henry J.M. Nouwen)*

Silenzio di adorazione

II

Essere benedetto

Guida ***«Come Amati Figli di Dio, noi siamo benedetti.*** *La parola "benedire" è diventata per me molto importante negli ultimi anni…*
Mi rendo sempre più conto di quanto noi, paurosi, ansiosi, insicuri esseri umani, abbiamo bisogno di una benedizione. I bambini hanno bisogno di essere benedetti dai loro genitori e i genitori hanno bisogno di essere benedetti dai loro bambini. Tutti noi abbiamo bisogno di benedirci a vicenda - maestri e discepoli, vescovi e preti, dottori e pazienti.

Lasciami dire, prima di tutto, cosa intendo con la parola "benedire".In latino benedire è ***benedicere.*** *La parola "benedizione", usata in molte chiese significa letteralmente parlare* ***(dictio)*** *bene* ***(bene)*** *o dire cose buone di qualcuno.Questo ci insegna qualcosa. Ho bisogno di sentire che si dicano cose buone di me, e so quanto tu abbia lo stesso bisogno. Al giorno d'oggi diciamo spesso:«dobbiamo rassicurarci l'un l'altro». Senza sicurezza è difficile vivere bene.Dare a qualcuno una benedizione è la più significativa sicurezza che possiamo offrire. E' più che una parola di lode e apprezzamento, è più che indicare i talenti o le buone azioni di qualcuno; è più che porre qualcuno in luce.Dare una benedizione è confermare, dire "si" al fatto che la persona è Amata. E più che questo:* ***dare una benedizione crea la realtà della quale la benedizione parla.***

Le benedizioni che diamo gli uni agli altri sono espressioni della benedizione che riposa su di noi dall'eternità. E' la più profonda conferma del nostro vero io. Essere scelti non è sufficiente. Abbiamo anche bisogno di una continua benedizione che ci consenta di ascoltare, in modo sempre nuovo, che apparteniamo ad un Dio amorevole, che non ci lascerà mai soli, ma che ci ricorderà sempre che ad ogni passo della vita siamo guidati dall'amore.
(H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).

Silenzio di adorazione

L'amore si riveste di silenzio

Siamo qui, davanti alll'Eucaristia, Segno avvolto di mistero
e di presenza, di luce e di ombra.
I nostri occhi abitualmente si compiacciono di ciò che appare
e si lasciano riempire da ciò che impressiona,
mentre ora debbono sottostare a ciò che non si vede,
a ciò che non colpisce, a ciò che non attrae.
Eppure questo fa parte di Te, Gesù-Eucaristia.
La tua presenza e la tua realtà
sono legate a queste "precarietà" umane.

Il tuo, Signore, è un nascondimento
che va al di là delle leggi della natura:
ti riveli velandoti, ci parli col silenzio, ci ami morendo.
Questo tuo stile, Signore Gesù, ci sconcerta
e spesso ci appare quasi impossibile.
Non riusciamo a comprendere questo tuo essere
«Presenza nascosta».
Noi ci fermiamo ai frutti di un albero e non alle sue radici,
ci fermiamo al volo degli uccelli e non pensiamo all'aria
che li sostiene, ci rallegriamo per la spiga di grano
e non pensiamo a quel chicco che, morendo, l'ha generata.
Anche adorare per noi, Signore, diventa difficile,
proprio perché non c'è nulla da vedere.
Non riusciamo a vedere quello che diciamo,
non riusciamo a capire quello che vediamo.

Bisogna entrare nel tuo stile di silenzio e di umiltà,
per amarti così come sei, o Gesù.
Dobbiamo entrare nella logica per l' amore che si nasconde,
nell'amore per l'altro, dando la prevalenza al «tu»
piuttosto che all ' «io» .E allora eccomi, Signore,
come la sposa del Cantico dei Cantici che cerca
il suo amato, e poi lo trova e poi lo perde e poi
lo ritrova ancora, ma non cessa mai di amarlo.

*Questa attenta **presenza** può permetterci di vedere quante benedizioni abbiamo da ricevere: la benedizione del povero che ci ferma per strada, la benedizione delle gemme degli alberi e dei fiori freschi che ci parlano di una nuova vita, la benedizione della pittura, della scultura, ma soprattutto le benedizioni che ci vengono attraverso parole di gratitudine, incoraggiamento, affetto e amore. Queste molte benedizioni non hanno bisogno di essere inventate. Sono qui, ci circondano da ogni parte, ma dobbiamo essere presenti e riceverle. Esse non si impongono a noi. Sono il dolce ricordo della belle, forte, ma nascosta voce di colui che chiama per nome e dice cose buone di noi. (H.J.M. NOUWEN, Sentirsi amati, Queriniana).*

Silenzio di adorazione

Invocazioni

***Ripetiamo insieme:* Che tu sia benedetto!**

- Gesù, tu sei l'inviato del Padre,
  e non sei venuto per essere servito, ma per servire.

- Gesù, tu sei il Figlio del Padre,
  e sei venuto a donare la vita perché noi abbiamo la vita.

- Gesù, tu sei il volto del Padre,
  e sei venuto a mostrarci come amare Dio,
  i fratelli e le sorelle fino al dono della nostra vita.

- Gesù, tu sei il servitore del Padre,
  hai bevuto il calice della sofferenza, della passione,
  e ci doni da bere il calice dell'Eucaristia.

- Gesù, tu sei il primogenito di ogni creatura,
  e ti fai servo dei fratelli e delle sorelle.

Canto

Invocazioni

Per il tuo corpo lasciato

Per il tuo corpo, lasciato ai peccatori, **benedetto, Signore Gesù**!
Per il tuo corpo, spezzato come un pane.
Il tuo corpo divino, che fa vivo ogni uomo,
il tuo corpo divino, dove rinasce il giorno.

Per il tuo corpo, gettato in prigione, **benedetto, Signore Gesù**
Per il tuo corpo, condannato a morte.
Il tuo corpo divino, che cresce fra noi,
il tuo corpo divino, che riempie l'universo.

Per il tuo corpo d'innocente umiliato, **benedetto, Signore Gesù**
Per il tuo corpo coronato di spine.
Il tuo corpo divino, dove il povero è re,
il tuo corpo divino, dove l'uomo è Dio.

Per il tuo corpo, disteso sulla croce, **benedetto, Signore Gesù**
Per il tuo corpo, divorato della sete.
Il tuo corpo divino, per la pace del mondo,
il tuo corpo divino, che accoglie lo straniero.

Per il tuo corpo, abbandonato alla terra, **benedetto, Signore Gesù**
Per il tuo corpo prigioniero della tomba.
Il tuo corpo divino, dove l'odio è spezzato,
il tuo corpo divino, dove più forte è l'amore.

(D. Rimaud)

Silenzio di adorazione

Canto

Ti benediciamo

Ti rendiamo grazie, Padre,
per questa memoria delle nostre origini presso di Te,
che è la santa cena, nella quale il Tuo Spirito,
primo dono ai credenti, viene a rendere presente per noi
la Pasqua riconciliatrice del Tuo Figlio.

Ti benediciamo, perché l'unico pane e l'unico calice
ci raccolgono nell'unico Corpo, facendo di noi,
nella comunione all'unico Santo mediante i santi doni,,
la comunione dei santi nel tempo e per l'eternità.
Ti rendiamo grazie Signore del cielo e della terra,
perché questo banchetto anticipa la festa del tuo regno,
e, mentre sostiene noi poveri e pellegrini, ci fa vigili e attivi
per costruire nella storia la giustizia e la pace
colmando il nostro cuore di speranza e di gioia.

Ti benediciamo, Signore Gesù Cristo,
che hai voluto confidare alla Tua Chiesa
il memoriale della Tua Pasqua.
Fa che tutta la nostra esistenza sia umilmente
sotto la tua parola di missione:
"Fate questo in memoria di Me".

Concedici, perciò, di celebrare nella vita e nella storia
la memoria potente della Tua passione e della Tua risurrezione
per il dono del Tuo spirito che compie nel tempo la santa promessa.
Fa che docili a Lui, sappiamo esserne trasformati,
in modo che la tua azione di grazie diventi la nostra,
il Tuo sacrificio il nostro, e il sì che il Padre ha detto su di Te
risuoni anche per la nostra vita.
E fa' ancora che, uniti nello Spirito
dal mistero del Tuo Corpo e del Tuo Sangue,
sappiamo vivere in comunione e crescere in comunione,
dando ai nostri attimi respiro di Chiesa
secondo la missione che Tu affidi a ciascuno. (*Bruno Forte)*

Guida *«Se la benedizione dice il vero e la maledizione dice il falso su chi tu e io siamo, ci troviamo di fronte ad una domanda molto concreta: come ascoltare e rivendicare la benedizione? Se la realtà del nostro "essere benedetti" non è soltanto un sentimento, ma una verità che regola la nostra vita quotidiana, dobbiamo esser capaci di vedere e di sperimentare questa benedizione senza ambiguità. Lascia allora che ti dia due suggerimenti per rivendicare il tuo* ***"essere benedetto".*** *Questi suggerimenti hanno a che fare con la* ***preghiera*** *e con* ***la presenza.***

Prima di tutto la preghiera*. Per me, personalmente, la preghiera diventa sempre più un modo di ascoltare la benedizione.Ho letto e ho scritto molto sulla preghiera, ma quando mi ritiro in un luogo appartato per pregare, capisco che, sebbene io abbia tendenza a dire molte cose a Dio, il vero "lavoro" della preghiera è farsi silenziosa e ascoltare la voce che dice cose buone di me.Mettere garbatamente da parte e zittire le molte voci interiori che dubitano della mia bontà e confidare che sentirò la voce della benedizione…*

Però non è facile entrare nel silenzio, passare oltre le molte voci chiassose e esigenti del nostro mondo e scoprire, nel silenzio, la piccola voce interiore che dice: «Tu sei il mio Amato Figlio,in te mi sono compiaciuto». Se osiamo abbracciare la nostra solitudine e favorire il nostro silenzio, arriveremo a conoscere quella voce.

A volte sentirai che non succede nulla nella tua preghiera. Tu dici «Sono soltanto seduto qui e comincio a distrarmi». Ma se ti addestri una mezz'ora al giorno ad ascoltare la voce dell'amore, scoprirai gradualmente che sta succedendo qualcosa in te Il movimento dello Spirito di Dio è molto rispettoso, molto dolce e nascosto.

Ma questo cambiamento è persistente, forte e profondo. Cambia i nostri cuori in maniera radicale. La disciplina costante della preghiera ti rivela che tu sei il benedetto e ti dà il potere di benedire gli altri.

Il mio secondo suggerimento per sostenere il tuo "essere benedetto", è quello di coltivare la presenza .

Con questo intendo dire di porgere attenzione alle benedizioni che giorno dopo giorno, anno dopo anno, ti arrivano.Per noi è diventato estremamente difficile fermarci, ascoltare, fare attenzione e ricevere garbatamente ciò che ci viene offerto.