

*Questo pane
che oggi accoglie
ogni mia incapacità di darmi,
questo vino
fatto del pianto che sgorga
dall'amarezza del cuore,
Tu accogli e trasformi
in voglia di dono
in canto di gioia:
Te stesso
a dar forza e speranza
al mio cuore ferito.*

*Tu solo non indietreggi,
non ti scoraggi,
non mi abbandoni
di fronte alle mie difficoltà,
alla mia sofferenza,
nemmeno
di fronte al mio rifiutarTi,
ma mi rimani accanto,
non curando a quale prezzo per te
per dirmi che sono amato comunque.*

*La mia speranza riposa
sulla tua fedeltà nell'amore.*

Adorazione Eucaristica del Giovedì Santo

*Prendi
questo in memoria di me*



1° Lettore: Signore salvaci dalla nostra smemoratezza che ci fa dimenticare la tua identità di uomo-Dio, fatto pane spezzato, perché noi, pur essendo molti, diventiamo un solo corpo. Signore salvaci dall'abitudine per cui ci accostiamo a te come ad una cosa sacra, senza più ricordare che tu sei il Figlio che Dio «ha mandato nel mondo non per giudicare il mondo ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui» (Gv 3, 17). Salvaci o Signore dalla divisione perché è il grande peccato, è il rifiuto di te e della tua missione. Fa, o Signore, che per tutti i cristiani dire Eucaristia e dire comunione diventi la stessa cosa. Che non possiamo più concepire l'Eucaristia se non in funzione della comunione nella comunità.

2° Lettore: O Signore tu hai detto: «da questo tutti sapranno che siete miei discepoli, se avrete amore vicendevole» (Gv 13, 35)... «come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi una cosa sola, perché il mondo creda che tu mi hai mandato» (Gv 17, 21). Fa che andiamo all'Eucaristia per poter compiere queste tue parole e rendici inquieti quando, partecipando alla cena, non bruciamo dal desiderio di realizzare la comunione con i nostri fratelli.

Canto

✠ *Orazione Finale*

Altissimo Signore, Padre degli umili, sorgente di misericordia e di pace, tu hai tanto amato il mondo da dare il tuo Figlio unigenito fatto uomo nel grembo della Vergine Maria, sacerdote e vittima per la nostra salvezza, pane di vita e calice della Nuova Alleanza, sposo e Signore della Santa Chiesa. Illumina i nostri occhi, così che possiamo conoscere sempre più intimamente nel mistero dell'Eucaristia l'unico Salvatore di tutti, che è il verbo della tua gloria e ha posto la sua dimora in mezzo a noi sino alla fine dei secoli. Donaci il fuoco del tuo Spirito, perché l'amore di Gesù crocifisso e risorto arda nei nostri cuori e faccia di tutti noi i testimoni e gli annunziatori del Vangelo. Per Cristo nostro Signore. Amen

✠ *Invito alla preghiera*

✠ *Canto*

✠ *Invocazione allo Spirito Santo*

Rit. Vieni Spirito Santo.

- ◆ Spirito Santo, Gesù ha rivelato il tuo mistero, ha detto che tu sarai il nostro Consolatore ogni giorno fino al suo ritorno, noi crediamo in te.
- ◆ Vieni e vinci ogni paura dentro di noi, rendici felici di credere, di sperare e di amare. Metti entusiasmo nella nostra vita, mitezza e serenità nel nostro cuore.
- ◆ Togli ogni fermento di divisione, fa' che siamo sempre una cosa sola, affinché il mondo creda in Gesù, Figlio di Dio.
- ◆ Vieni e guidaci nella Verità, facci amare la Scrittura per riconoscere la voce viva di Gesù; rendici umili e semplici per comprendere i misteri del Regno di Dio.
- ◆ Vieni e libera il nostro spirito dal peso del peccato! Vieni e parla dentro di noi perché possiamo lodare Dio e la sua misericordia!
- ◆ Vieni e portaci fuori del Cenacolo a dire con forza che solo in Gesù si incontra la vita che diventa carità.



Ascolto della Parola

Dal Vangelo secondo Luca

22,14-20

Quando fu l'ora, prese posto a tavola e gli apostoli con lui, e disse: «Ho desiderato ardentemente di mangiare questa Pasqua con voi, prima della mia passione, poiché vi dico: non la mangerò più, finché essa non si compia nel regno di Dio». E preso un calice, rese grazie e disse: «Prendetelo e distribuitelo tra voi, poiché vi dico: da questo momento non berrò più del frutto della vite, finché non venga il regno di Dio».

Poi, preso un pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Questo è il mio corpo che è dato per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo dopo aver cenato, prese il calice dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi». Parola di Dio



Silenzio

Riflessione

Domande per noi

1. *Quanto sono cosciente che il vivere una vita eucaristica vuol dire "farsi mangiare"? Quanto sono disposto a voler diventare cibo e bevanda per gli altri affinché attraverso di me si incontrino con Te?"*
2. *Signore perdonaci se abbiamo paura a donarci agli altri, preferiamo diventare pane secco anziché pane mangiato. Perdonaci se non abbiamo capito che mangiare Te è farsi mangiare come Te. E noi abbiamo fame di questo "pane" che stiamo adorando?*
3. *Abbiamo bisogno di riscoprire la gioia dello stare qui, davanti a Te, davanti alla tua Eucarestia; adoriamo, ma forse abbiamo una fede spenta; preghiamo, ma spesso non sappiamo che cosa dire. Può l'amore essere muto? Può l'amore essere vuoto?*

Ripetiamo insieme: Grazie della tua presenza!

- ◆ Signore, chi abiterà nella tua tenda? Chi dimorerà sul tuo santo monte? Chi cammina senza colpa, agisce con giustizia e parla lealmente (Sal 15,1-2)
- ◆ Ho detto a dio: Sei tu il mio Signore, senza di te non ho alcun bene. Si affrettino altri a costruirti idoli, io non pronuncerò i loro nomi. (Sal 16,2.4)
- ◆ Io per la tua grande misericordia entrerò nella tua casa: mi prostrerò nel tuo santo tempio. (Sal 5,8)
- ◆ Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati; egli è il nostro Dio e noi il gregge che egli conduce. (Sal 95,6-7)
- ◆ Una cosa ho chiesto al Signore, questa sola io cerco: abitare nella casa del Signore tutti i giorni della mia vita. (Sal 27,4)
- ◆ Voglio gustare la dolcezza del Signore ed ammirare il suo santuario. Non nascondermi il tuo volto; ascolta, Signore la mia voce. (Sal 27,4.7.9)
- ◆ O Dio, nel santuario ti ho cercato per contemplare la tua potenza e la tua gloria. Poiché la tua grazia vale più della vita, le mie labbra diranno la tua lode. (Sal 63,3-4)
- ◆ Date al Signore, figli di Dio, date al Signore gloria e potenza. Date
al Signore la gloria del suo nome. (Sal 29,1-2)
- ◆ A te, Signore, si prostri tutta la terra. A
te canti inni, canti al tuo nome. (Sal 66,7)
- ◆ Venite, applaudiamo al Signore, acclamiamo alla roccia della nostra salvezza. Accostiamoci a lui per rendergli grazie, a lui acclamiamo con canti di gioia. (Sal 95,1-2)
- ◆ Lodate il Signore nel suo santuario, lodatelo per i suoi prodigi, lodatelo per la sua immensa grandezza: ogni vivente dia lode al Signore. (Sal 150,1-2.5)

♫ *Canto*

Grazie Signore

2° Lettore: Ti ringraziamo, o Signore, di questo tempo che ci hai concesso per restare davanti al pane spezzato per tutti noi. I momenti dell'adorazione non possono essere impiegati che a parlare con te di ciò che tu sei. Ebbene, il pane dell'Eucaristia è il pane della cena, il segno e lo strumento della nostra unione con te e tra di noi.

Signore, alla tavola della cena tu hai pregato per tutti noi e per noi hai chiesto al Padre il dono dell'unità: «Non prego solo per questi, ma anche per quelli che per la loro parola crederanno in me; perché tutti siano un cosa sola. Come tu. Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi in noi una cosa sola, perché il mondo creda che tu mi hai mandato» (Gv 17, 20-21). Non solo dunque ci hai dato il comandamento nuovo: «che vi amiate gli uni gli altri; come io ho amato voi così amatevi anche voi gli uni gli altri» (Gv 14, 34). Ma hai pregato per noi perché potessimo metterlo in pratica.

✠ *Silenzio di Adorazione*

2° Lettore: E ci hai lasciato questa tua presenza perenne perché ogni uomo che vuole praticare la tua legge d'amore possa incontrare sulla sua strada la fonte dell'amore. In ogni celebrazione eucaristica il pane viene spezzato perché noi prendiamo atto che ***il tuo dono d'amore ad ognuno, non è un evento passato, ma una realtà sempre viva.*** Un giorno nel tempio tu gridasti: «chi ha sete venga a me e beva...» Abbiamo sete di un amore che assomigli all'amore con cui Tu hai amato noi. Ma ne siamo radicalmente incapaci. Ecco perché Tu ti sei fatto alimento per la nostra povertà. Il tuo perenne renderti presente a noi nella cena non è stato da Te voluto per ricordare a noi la tua potenza. La tua presenza nel segno del pane e del vino non ha, nelle tue intenzioni, uno scopo puramente commemorativo, ma è la tua forza di amare messa a nostra disposizione, perché possiamo imitarti sulla via della fraternità, del servizio, del perdono. Questo tuo continuo donarti è «la stoltezza di Dio, più sapiente degli uomini » (1 Cor 1, 25). Con tutta la tua vita ci hai voluto proclamare che «chi perde la sua vita per te, la trova» (Mc 8, 35).

E fino alla tua ultima venuta, l'Eucaristia rende possibile agli uomini, di tutti i tempi, di incontrarsi con te «offerto per noi» (Ef 5, 2).

✠ *Silenzio di Adorazione*

✠ *Silenzio di Adorazione*

UOMINI E DONNE EUCARISTICI

Che cosa significa un'esistenza eucaristica? Ci risponde Isaia (61, 1-3): è una vita **"a"** è una vita **"per"**. Una vita che non si chiude in sé nell'ansia dell'autorealizzazione, nella preoccupazione di essere qualcuno, di realizzarsi, di essere contento.

Una vita aperta a un compito al di là di me stesso, il cui centro non sono più io. Isaia descrive questa vita così:

- **a** portare il Vangelo ai poveri;
- **a** fasciare i cuori spezzati;
- **a** proclamare la libertà per gli schiavi, la scarcerazione ai prigionieri;
- **a** promulgare l'anno di misericordia del Signore.

Sono quattro **"a"** che descrivono una vita dedicata all'annuncio.

Nella seconda parte del testo del profeta, si parla di una vita:

- **per** consolare;
- **per** allietare;
- **per** dare una corona invece di cenere, olio di letizia invece dell'abito da lutto, canto di lode invece di un cuore mesto.

Tre **"per"** che qualificano una vita per la gioia e il conforto degli altri.

Ci chiediamo allora quale nuova coscienza di sé, quale nuova comprensione di me genera questa vita **"a"** e **"per"**.

La risposta è nella Seconda Lettera ai Corinzi (2 Cor 4, 1.2): questa vita genera una coscienza libera dalla paura e dai compromessi, proprio perché non si tratta più di me.

Scrive l'Apostolo: "Non ci perdiamo d'animo; ci presentiamo con umiltà e semplicità davanti a tutti". Infatti non si tratta di noi, non predichiamo noi stessi: "Noi non siamo che vostri servitori per amore di Gesù!". Non è la nostra causa: è sua. Noi siamo liberi da ogni preoccupazione di successo o insuccesso personale, perché il problema è il suo e noi siamo servitori di lui "per voi".

Da dove viene questa qualità di vita? Chi ne è l'autore, il responsabile? E' lo stesso Gesù che dà la vita per noi per amore: l'Eucarestia è la garanzia, la forza permanente dell'uomo eucaristico.

(C. M. Martini)

✠ *Silenzio di Adorazione*

♪ *Canto*

Perché adorare?

1° Lettore: Gesù, Tu sei presente in tanti luoghi del mondo sotto il velo del pane, e per tante persone questa tua presenza è del tutto sconosciuta.

Anche noi forse ci siamo abituati e la tua presenza viva non ci colpisce più. Ma quello a cui meno pensiamo è che Tu nell'Eucaristia sei lo stesso Gesù della Cena: una vita «data», il Figlio che il Padre non ha risparmiato ma ha sacrificato per noi. Sei l'Unigenito che volontariamente ti sei consegnato alla morte perché il progetto di salvezza del Padre avesse compimento. Tu ci chiami a concederti tempo, ci inviti a prenderci tempo per restare con Te.

E non solo per essere adorato, ma perché ci confrontiamo con Te, il cui «cibo» è stato sempre di fare la volontà del Padre (Gv 4, 32).

Tutti: Stare in adorazione significa immergerci in Te

per avere in noi i tuoi sentimenti,

per imparare a mettere al primo posto, nella nostra vita, la volontà del Padre.

Adorare non è solo riconoscere la Tua grandezza perché sei Dio, o Signore Gesù, ma è prendere atto

che Tu sei per noi «via, verità e vita»,

che non c'è modo di diventare «grandi»

se non facendoci «piccoli» come Te, e servi di tutti.

2° Lettore: Stare qui, stasera, davanti a Te nell'Eucaristia è consentirti di prolungare la grazia della Cena, permettendo a Te di far passare in noi i tuoi sentimenti. Tutto il mondo e ogni sua situazione può essere oggetto del nostro dialogo. Ma sempre nella prospettiva del progetto di Dio che Tu sei venuto a compiere e che adesso stai realizzando per mezzo della Chiesa nello Spirito Santo. A tutto possiamo pensare davanti a Te purché ricordiamo che tutto ci appartiene: «il mondo, la vita e la morte e il presente e il futuro». «Ma noi siamo di Cristo e Cristo è di Dio» (1 Cor 4, 22-23). Stiamo ai tuoi piedi per diventare tuoi discepoli, perché a tutte le genti venga annunciato il Vangelo, perché si compia la volontà del Padre come in cielo così in terra. Stiamo davanti a Te perché Tu ci trasformi e si realizzi in noi ciò che il tuo apostolo Paolo ha detto di sé: «Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20).

Nell'adorazione di stasera saremo guidati da una riflessione di P. Raniero Cantalamessa "L'Eucaristia fonte e culmine di tutta la vita cristiana" che alterneremo ai canti, alle invocazioni ed alle preghiere.

L'Eucaristia
fonte e culmine
di tutta la vita cristiana
di

P. Raniero Cantalamessa

*Mi ha amato e ha dato tutto se stesso per me" (Gal 2,20)
Avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine (Gv 13,1)
Egli ha dato la vita per noi (1Gv 3,16)*

Vorrei parlare sul tema: **"L'Eucaristia fonte e culmine di tutta la vita cristiana"**. L'espressione viene dal concilio. La costituzione *Lumen Gentium* del Vaticano II, parlando del "sacerdozio comune" di tutti i fedeli, scrive:

"I fedeli, in virtù del regale loro sacerdozio, concorrono all'oblazione dell'Eucaristia. Partecipando al sacrificio eucaristico, fonte e culmine di tutta la vita cristiana, offrono a Dio la Vittima divina e se stessi con Essa; così tutti, sia con la oblazione che con la santa comunione, compiono la propria azione liturgica, non però ugualmente, chi in un modo e chi in un' altro"

L'Eucaristia è dunque l'atto di tutto il popolo di Dio, non solo nel senso passivo, che ridonda a beneficio di tutti, ma anche attivamente, nel senso che è compiuto con la partecipazione di tutti. Il fondamento biblico più chiaro di questa dottrina è Romani 12,1:

"Vi esorto fratelli, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente santo e gradito a Dio, è questo il vostro culto spirituale"

✠ **Silenzio di Adorazione**

♫ **Canto**

Solo	Gesù, tu sei il pane di vita: Donaci forza.	Tutti
Solo	Gesù, tu sei la vite vera: Dacci gioia	Tutti
Solo	Gesù, tu sei l'Emmanuele, il Dio-con-noi. Resta con noi	Tutti
Solo Tutti	Gesù, tu sei il Salvatore degli uomini: Dacci la vita di Dio	
Solo	Gesù, tu sei il Capo della Chiesa: Radunaci in essa.	Tutti
Solo Tutti	Gesù, tu sei il Dio forte: Aiutaci	
Solo	Gesù, tu sei il buon pastore: Guidaci	Tutti
Solo	Gesù, tu sei la luce del mondo: Illuminaci	Tutti
Solo	Gesù, tu sei il Messia: Consacraci	Tutti
Solo ti	Gesù, tu sei l'Agnello di Dio che porta su di sé i peccati del mondo. Perdonaci	Tutti
Solo	Gesù, tu sei il fuoco di Dio: Consumaci	Tutti
Solo	Gesù, tu sei l'immagine del Padre Mostraci Dio	Tutti
Solo ti	Gesù, tu sei il Figlio di Dio e il Figlio dell'uomo: Abbi pietà di noi.	Tutti
Solo ti	Gesù, tu sei il re della gloria: Vogliamo servirti.	Tutti
Solo Tutti	Gesù, tu sei il nostro fratello: Vogliamo amarti	
Solo ti	Gesù, Tu sei il nostro Dio: Vogliamo essere tutto per te	Tutti

(Cf. Titoli cristologici del Vangelo)

✠ **Silenzio di Adorazione**

GESÙ EUCARISTICO È DIO FRA NOI

Quando S. Giovanni Maria Vianney arrivò nel piccolo e sperduto paese di Ars, qualcuno gli disse con amarezza: “Qui non c’è più nulla da fare”. **“Dunque c’è tutto da fare”**, rispose il Santo.

E cominciò subito a fare. Che cosa?... Si alzava alle due di notte e si metteva in preghiera presso l’altare nella buia Chiesa. Recitava l’Ufficio Divino, faceva la meditazione, si preparava per la S. Messa; dopo la S. Messa faceva il ringraziamento, poi restava ancora in preghiera fino a mezzogiorno: sempre in ginocchio sul pavimento, senza appoggio, la corona del Rosario fra le mani, lo sguardo fisso al Tabernacolo. Così durò per un po’ di tempo.

Poi, però..., dovette cominciare a cambiare orari; e arrivò al punto da trasformare radicalmente l’ordinamento delle sue cose. Gesù Eucaristico e la Vergine Santa attraevano via via le anime in quella povera Parrocchia, fino a che la Chiesa non apparve insufficiente a contenere le folle e il confessionale del santo Curato venne assiepatato da file interminabili di penitenti. Il S. Curato fu costretto a confessare per dieci, quindici, diciotto ore al giorno!

Come mai quella trasformazione? Una povera Chiesa, un altare deserto, un tabernacolo abbandonato, un vecchio confessionale, un sacerdote sprovveduto di mezzi e poco dotato: come potevano operare in quello sconosciuto paesello una trasformazione così mirabile?

Come mai? A che cosa è dovuta la mirabile trasformazione avvenuta ad Ars ? Solo Dio poteva operare quelle trasformazioni, servendosi, secondo il suo stile, delle **“cose inconsistenti per umiliare quelle consistenti”** (1 Cor. 1, 28). Tutto è dovuto a Lui, alla potenza divina e infinita dell’Eucaristia!

Che cos’è, infatti, l’Eucaristia? È **Dio fra noi**. È il Signore Gesù presente nei Tabernacoli delle nostre Chiese con il suo **Corpo e il suo Sangue**, È Gesù velato dalle apparenze del pane, ma realmente, fisicamente presente nelle Ostie consacrate per dimorare in mezzo a noi, operare in noi, per noi, a nostra disposizione. Gesù Eucaristico è il vero **“Emanuele”**, ossia **“Dio con noi”** (Matt. 1, 23).

✠ *Silenzio di Adorazione*

24 🎵 *Canto*

Ripetiamo insieme: Noi ti adoriamo, fonte della vita

- ◆ Tu continui a passare, Signore, sulle strade dell'uomo. Tu visiti ogni uomo per donare salvezza. Tu passi, Signore nel mio quotidiano. Da tempo desideri incontrarti con me.
- ◆ Tu entri nella mia vita, conosci i miei progetti, le mie attese, le vittorie e le sconfitte. Passi ogni giorno ma io spesso non ti vedo e non ti sento. Fa che io mi accorga della tua presenza.
- ◆ Donaci, Signore, la gioia di incontrarti, il coraggio di accoglierti, la forza di essere tuoi testimoni.
- ◆ Hai visto, Signore, la fatica dei pescatori, il vuoto di Levi e Zaccheo, la sofferenza dei poveri. Il tuo è uno sguardo che comprende, comunica, affascina, rivela.
- ◆ Vedi la mia vita, la mia costante inquietudine nella ricerca di un senso. Mi vedi in cerca di una via, di un futuro riuscito. Aiutaci, Signore, a lasciarci guardare fino in fondo e pace troveremo.
- ◆ Tu ci chiami, Signore, sei voce amica, voce che rassicura. Come hai chiamato quei pescatori, oggi chiami noi: apri il nostro cuore affinché la nostra risposta sia pronta e generosa.
- ◆ Aiutami a superare le incertezze, le indecisioni. Insegnami a scegliere, ad accogliere, a seguire.

Faccia a faccia

*Signore, sono faccia a faccia con te.
Tu sei la misericordia ed io sono pronto ad accoglierla.
Tu sei l'amore ed io ne resto inondato.
Tu sei la pazienza e finalmente la conosco anch'io.
Tu sei la gioia e le mie labbra si schiudono.
Tu sei tutto ed io finalmente posso stare con Te.*

(Ernesto Oliviero)

✠ *Silenzio di Adorazione*

🎵 *Canto*

La nostra partecipazione alla consacrazione Eucaristica

Compiuta l'istituzione dell'Eucaristia, Gesù disse: **“Fate questo in memoria di me”** (Lc 22, 19). Con queste parole egli non intendeva dire soltanto: *Fate esattamente i gesti che ho fatto io, ripetete il rito che io ho compiuto; intendeva dire anche: fate la sostanza di ciò che io ho fatto.*

“Spezzò il pane...”

Guardiamo, dunque, con occhi nuovi il momento della consacrazione Eucaristica. Ho detto che per celebrare in verità l'Eucaristia, bisogna **“fare”** anche noi ciò che fece Gesù. Cosa fece Gesù quella notte? Anzitutto, compì un gesto: **“spezzò il pane”**. Tutti i racconti dell'istituzione mettono in rilievo questo gesto, tanto che l'Eucaristia prese, ben presto, il nome di **“frazione del pane”** (fractio panis). Perché Gesù spezzò il pane? Solo per darne un pezzo a ciascuno, cioè in vista dei suoi discepoli? No! Quel gesto aveva, prima di tutto, un significato spirituale; non indicava solo condivisione, ma anche immolazione. Il pane è Lui stesso; spezzando il pane, Gesù **“spezzava”** se stesso, nel senso in cui Isaia aveva detto del servo di Dio che sarebbe stato spezzato per i nostri delitti. (Is 53,5). Una creatura umana (che, però, è lo stesso Figlio eterno di Dio) spezza se stesso davanti a Dio...

Allora capisco che per **“fare”** anch'io ciò che fece Gesù in quella notte, devo anzitutto **“spezzare”** me stesso, cioè deporre ogni rigidità davanti a Dio, ogni ribellione verso di Lui o verso i fratelli, devo infrangere il mio orgoglio, piegarmi e dire **“sì”** fino in fondo, a tutto ciò che Dio mi chiede; devo ripetere anch'io quelle parole: **“Ecco io vengo, o Dio, per fare la tua volontà!”**.

Tu non vuoi tante cose da me; vuoi me e io dico **“SÌ”**.

✠ **Silenzio di Adorazione**

♪ **Canto**

- Gesù pane di vita, fa sentire a quelli che ti ricevono la chiamata ad essere operai del tuo regno e dona la forza di rispondere.
- Gesù pane di vita, sii la forza per gli sposi ad amarsi come tu ami la Chiesa, di amore gratuito, fedele, fecondo.
- Gesù pane di vita, sostieni la fedeltà di coloro che hanno consacrato la loro vita interamente alla causa del Regno.

✠ **Silenzio di Adorazione**

♪ **Canto**

Emmaus

*La nostra vita, come quella dei discepoli di Emmaus,
 È un cammino pieno di nostalgia di te, Signore Gesù.
 Anche per noi c'è il compagno di viaggio,
 Il pellegrino sconosciuto
 che ci cammina accanto ogni giorno.
 Sei tu, Gesù: tu che resti sempre fedele
 dinanzi ai nostri occhi spenti...
 Tu che rimani presente nelle tenebre della tristezza
 E dello sconforto che avvolgono il mondo.
 Sei risorto per non abbandonarci mai!
 E quando la notte cade nel nostro andare,
 Tu ti fai familiare, ci sei vicino nella paura
 E ci vivifichi con la tua Risurrezione;
 Tu appari anche a noi, ogni giorno, allo spezzare del pane.
 Noi pure, ogni giorno, nel mistero dell'Eucaristia
 Ti riconosciamo, ti incontriamo all'altare.
 Il Pane che tu sei apre i nostri occhi,
 Accende il nostro cuore, mette nella nostra vita
 Il suo tesoro: la vita di Dio.*

(Anastasio Ballestrero)

Ripetiamo insieme: Gesù, pane di vita, ascoltaci.

- Gesù pane di vita, fa della tua Chiesa la comunità di coloro che cercano la volontà del Padre.
- Gesù pane di vita, che tutti gli uomini possano entrare nel Regno facendo la volontà del Padre.
- Gesù pane di vita, la volontà del Padre da noi compiuta ci renda tuoi fratelli, sorelle e madri.
- Gesù pane di vita, rendici, a tua imitazione, miti ed umili, perché piace al Padre di rivelarsi ai piccoli.
- Gesù pane di vita, donaci di fare sempre, in tutte le cose, ciò che piace al Padre.
- Gesù pane di vita, alimenta il nostro amore al Padre perché tutto cooperi al nostro bene.
- Gesù pane di vita, mostraci il Padre nella lettura attenta della tua vita e delle tue parole.
- Gesù pane di vita, donaci l'intelligenza delle Scritture perché conosciamo il disegno nascosto del Padre di salvare tutti gli uomini, facendoli, in te, un unico corpo.
- Gesù pane di vita, ogni volta che mangiamo di te nella cena, si accenda in noi il fuoco che ardeva nel tuo cuore e che tanto desiderasti che divampasse in tutto il mondo: il fuoco dell'amore di Dio.
- Gesù pane di vita, fa comprendere a tutti i battezzati che sono «sacerdoti» ed ogni volta che partecipano all'eucaristia debbono offrire se stessi al Padre, insieme a te.
- Gesù pane di vita, i giovani trovino in te l'alimento per amare e per impiegare la vita nel fare la volontà del Padre.

Ripetiamo insieme: Fa' delle nostre comunità il tuo cenacolo.

- ◆ Dove impariamo a stare con te nella pace.
- ◆ Dove impariamo ad ascoltare la tua parola.
- ◆ Dove impariamo a lasciarci lavare i piedi da te.
- ◆ Dove impariamo da te ciò che significa servire.
- ◆ Dove impariamo a riconoscere il Padre con la fiducia del Figlio.
- ◆ Dove impariamo che tu per noi sei via, verità e vita.
- ◆ Dove impariamo a credere in te per compiere le tue stesse opere.
- ◆ Dove impariamo a chiedere ogni cosa al Padre nel tuo nome.
- ◆ Dove impariamo la necessità di vivere in te come tralci uniti alla vite.
- ◆ Dove impariamo che l'amore più grande sta nel dare la vita.
- ◆ Dove impariamo a spezzarci come pane per nutrire i fratelli.
- ◆ Dove impariamo a passarci nel sacrificio un calice di comunione.
- ◆ Dove impariamo a rendere grazie al Padre per la tua e nostra Pasqua.

Contemplazione attiva

Signore, ti adoro e ti lodo.

Sto contemplando il primato del tuo amore,

Che ti ha messo giù nella specie del pane,

In memoria vivente della tua passione e morte.

Signore, nutrici col tuo pane.

Nutrici con quelle cose che danno senso alla nostra vita.

Fa' che nella contemplazione di te nel tuo Vangelo

E nel Sacramento dell'altare,

Noi attingiamo coraggio

Per riprendere il cammino incontro al mistero di Dio.

(Carlo Maria Martini)

“...e disse: Prendete e mangiate: questo è il corpo”

Dopo aver spezzato il pane e mentre lo dava ai suoi discepoli, Gesù pronunciò anche alcune parole, disse **“Prendete e mangiate, questo è il mio corpo che è dato per voi”** (Mt 26,26; Lc 22,19). Queste parole devono essere fatte “nostre”, al pari del gesto di spezzare il pane...

Anch'io al momento della consacrazione guardo i fratelli che ho davanti o, se celebriamo da solo, penso a coloro che devo incontrare nella giornata e ai quali devo dedicare il mio tempo, o penso addirittura a tutta la Chiesa e, rivolto ad essa, dico insieme a Gesù: **“Prendete, mangiate: questo è il mio corpo”** (“mio”, di me, P. Raniero!) Mentre, come sacerdote ordinato, intendo, con quelle parole, consacrare il corpo e il sangue reali di Cristo, come semplice cristiano intendo anche consacrare me stesso con lui.

Dobbiamo chiarire una cosa. Può un laico, uomo o donna che sia, al momento della consacrazione, unirsi al celebrante e fare sue, anche lui, quelle parole di Gesù? Una cosa, abbiamo visto, è certa: anche il laico è chiamato, in quel momento, a offrirsi con Cristo! E' il momento per eccellenza in cui egli esercita il suo sacerdozio regale. Può farlo usando le stesse parole usate da Cristo: **“Prendete, mangiate, questo è il mio corpo?”** Penso che nulla si opponga a ciò. Non facciamo la stessa cosa quando, per esprimere il nostro abbandono alla volontà di Dio, usiamo le parole di Gesù sulla croce: “Padre, nelle tue mani affido il mio spirito”, o quando, nelle nostre prove, ripetiamo: “Passi da me questo calice”, o altre parole del Salvatore?

Il fedele laico deve solo sapere una cosa: che queste parole dette da lui non hanno il potere di rendere presente il corpo e il sangue di Cristo sull'altare. Egli non agisce, in questo momento, come persona Christi; non rappresenta Cristo, come fa il sacerdote ordinato, ma solo si unisce a Cristo. Perciò, non dirà le parole della consacrazione a voce alta, come il sacerdote, ma in silenzio, nel proprio cuore.

Ma vorrei soffermarmi soltanto su due categorie di persone: **i lavoratori e i giovani.**

Insegniamo al **lavoratore cristiano** a dire anche lui, nel suo cuore al momento della consacrazione **“Prendete, mangiate questo è il mio corpo offerto per voi”**; facciamogli capire che, se offerto a Dio nell'Eucaristia per il bene della famiglia e il progresso della società, il suo valore non finirà nel prodotto che fabbrica, ma sull'altare con quel pane che, direttamente o indirettamente, ha contribuito a produrre. **Il lavoro allora non sarà più alienante, ma santificante.** Anche la sua giornata lavorativa è illuminata dall'Eucaristia.

E i giovani? Che cosa ha da dire l'Eucaristia ai giovani? Basta che pensiamo una cosa: cosa vuole il mondo dai giovani e dalle ragazze oggi? Il corpo, nient'altro che il corpo! Il corpo, nella mentalità del mondo è essenzialmente uno strumento di piacere e di sfruttamento. Qualcosa da vendere, da spremere finché è giovane e attraente, e poi da buttare via, insieme con la persona, quando non serve più a questo scopo. Specialmente il corpo della donna è divenuto merce di consumo.

Insegniamo ai giovani e alle ragazze cristiane a dire, al momento della consacrazione: **“Prendete, mangiate, questo è il mio corpo, offerto per voi”**. Il corpo viene consacrato, diventa cosa sacra, non si può più “dare in pasto” alla concupiscenza propria ed altrui, non si può più vendere, perché si è donato. E' diventato eucaristia con Cristo.

L'apostolo Paolo scriveva ai primi cristiani: **“Il corpo non è per l'impudicizia, ma per il Signore. Glorificate dunque Dio con il vostro corpo”** (1 Cor. 6,13.20) E spiegava subito i due modi in cui si può glorificare Dio con il proprio corpo: **o con il matrimonio o con la verginità**, a seconda del carisma e della vocazione di ognuno (1Cor 7,1) Ma il corpo non è solo sessualità. Dire **“Questo è il mio corpo”** significa, per un **giovane**, dire anche: questa è la mia giovinezza, la mia voglia di vivere, il mio entusiasmo, la mia allegria, la mia speranza: tutte cose di cui voglio fare un dono anche per voi! **Un giovane o una ragazza** con questi sentimenti eucaristici nel cuore può rischiarare un'intera parrocchia, una aggregazione ecclesiale e diventare un faro di luce per tutti!

I lavoratori, i giovani e l'Eucaristia

Proviamo a immaginare cosa avverrebbe se celebrassimo con questa partecipazione personale la Messa, se dicessimo veramente tutti, al momento della consacrazione, chi ad alta voce e chi silenziosamente, secondo il ministero di ciascuno: "Prendete, mangiate: questo è il mio corpo. Prendete, bevete: questo è il mio sangue".

***Una mamma di famiglia** celebra così la sua Messa, poi va a casa e comincia la sua giornata fatta di mille piccole cose. La sua vita è letteralmente sbriciolata; apparentemente non lascia traccia alcuna nella storia. Ma non è cosa da niente quello che fa: è un'Eucaristia con Gesù!*

***Un sacerdote, un parroco** e, a maggior ragione, un vescovo, celebra così la sua Messa, poi va: prega, predica, confessa, studia, riceve gente, visita malati, ascolta; anche la sua giornata è eucaristica. Imita il Buon Pastore, perché realmente dà "la vita" per le sue pecorelle.*

***Una suora** dice anche lei, nel suo cuore, al momento della consacrazione: "Prendete, mangiate...", poi va al suo lavoro giornaliero, bambini, malati, anziani. L'Eucaristia "invade" la sua giornata che diventa come un prolungamento dell'Eucaristia. Così è stato certamente per Madre Teresa di Calcutta. Una volta la invitarono ad aprire una casa nello Yemen. Lei disse che avrebbe accettato a condizione che potesse esserci anche un sacerdote per celebrare la Messa. Le risposero che le leggi dello stato arabo non lo permettevano, e lei fece sapere che, in questo caso, non poteva aprire la casa. "Senza l'Eucaristia, diceva, non sapremmo dove attingere la forza per amare i vostri poveri e ci verrebbero a mancare un po' alla volta le motivazioni profonde della nostra vita". E, pur di avere lei, le concessero il sacerdote.*

✚ *Silenzio di Adorazione*

♪ *Canto*

✚ *Silenzio di Adorazione*

♪ *Canto*

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*

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)

 **Canto**

Su Gesù Eucaristia

*Quando è venuto al mondo, Gesù lo ha amato così tanto
da dare la sua vita per salvarlo. Voleva placare la nostra
fame di Dio. E cosa ha fatto? Ha trasformato sé stesso nel
pane della vita. Per noi si è reso piccolo, fragile e indifeso. I
pezzi di pane possono essere così minuscoli che persino un
bimbo può masticarli e persino un moribondo può mangiarli.
Si è trasformato nel Pane della Vita per placare la nostra
fame di Dio, la nostra fame d'amore.*

*Non credo che avremmo mai saputo amare Dio se Gesù
non fosse diventato uno di noi. Affinché fossimo capaci di
amare Dio, Gesù è diventato uno di noi sotto tutti i punti di
vista ad eccezione del peccato. Se siamo stati creati a imma-
gine di Dio, siamo stati creati per amare perché Dio è amo-
re. Durante la sua passione, Gesù ci ha insegnato a perdonare
per amore, a dimenticare per umiltà. Trovate Gesù e tro-
verete la pace.*

*Sono convinto dell'amore di Cristo per me e del mio per
Lui? Questa convinzione è la roccia su cui si erge la santità.
Che cosa dobbiamo fare per averla? Dobbiamo conoscere Ge-
sù, amarlo, servirlo. Possiamo conoscerlo attraverso la pre-
ghiera, la meditazione e i doveri spirituali. Possiamo amarlo
attraverso la Santa Messa, i sacramenti e l'unione intima
dell'amore. Dobbiamo cercare di vivere soli con Lui nel tem-
pio più riposto del nostro cuore.*

(Madre Teresa di Calcutta)

 **Silenzio di Adorazione**

 **Canto**

Ripetiamo insieme: Noi ti ringraziamo, o Signore!

- ◆ Signore, noi ti diciamo il nostro grazie per averci concesso di trovarci tra di noi e con te.
- ◆ Signore, noi ti preghiamo perché questo stare insieme ci porti ad amare di più, a crescere come comunità.
- ◆ Signore, noi ti diciamo grazie per averci concesso di pregarti insieme.
- ◆ Signore, noi ti preghiamo perché tu ci aiuti a fare di tutta la nostra vita una preghiera.
- ◆ Signore, noi ti diciamo grazie per quello che la tua parola ci ha portato.
- ◆ Signore, noi ti preghiamo perché sempre ci ricordiamo che “Non di solo pane vive l’uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”.
- ◆ Signore, noi ti diciamo grazie perché ci hai concesso di cibarci di te.
- ◆ Signore, noi ti preghiamo perché il pane che ci hai dato come cibo, ci dia forza di avere la volontà, il coraggio e l’amore nell’accettare la croce come tu l’hai abbracciata.

✠ *Silenzio di Adorazione*

L'Eucaristia
fonte e culmine
di tutta la vita cristiana

Cosa significano il corpo e il sangue

*Ora possiamo tirare le conseguenze pratiche di questa dottrina per la nostra vita quotidiana. Se nella consacrazione siamo anche noi che, rivolti ai fratelli, diciamo: “**Prendete, mangiate: questo è il mio corpo. Prendete, bevete: questo è il mio sangue**”, dobbiamo sapere cosa significano “**corpo**” e “**sangue**”, per sapere ciò che offriamo.*

*La parola “**corpo**” non indica, nella Bibbia, una componente, o una parte, dell’uomo che, unita alle altre componenti che sono l’anima e lo spirito, forma l’uomo completo.*

Nel linguaggio biblico, e quindi quello di Gesù e di Paolo, “corpo” indica tutto l’uomo, in quanto vive la sua vita in un corpo, in una condizione corporea e mortale. Giovanni al posto della parola “corpo” usa la parola “carne” (“Se non mangiate la carne del figlio dell’uomo”) ed è chiaro che questa parola, non ha, nel capitolo sesto del Vangelo, un significato diverso da quello del capitolo primo. “Il verbo si è fatto carne” significa si è fatto uomo mortale. “Corpo” indica, dunque, tutta la vita. Gesù, istituendo l’Eucaristia, ci ha lasciato in dono tutta la sua vita, dal primo istante dell’incarnazione all’ultimo momento, con tutto ciò che concretamente aveva riempito tale vita: silenzio, sudori, fatiche, preghiera, lotte, gioie, umiliazioni...

*Poi Gesù dice anche : “**Questo è il mio sangue**”. Cosa aggiunge con la parola “sangue”, se ci ha già donato tutta la sua vita nel suo corpo? Aggiunge la morte! Dopo aver donato la vita, ci dona anche la parte più preziosa di essa, la sua morte. Il termine “sangue” nella Bibbia non indica, infatti, come per noi oggi, un semplice organo del corpo, e quindi una parte di una parte dell’uomo. Indica un evento: la morte. Se il sangue è la sede della vita (così si pensava allora) il suo “versamento” è il segno plastico della morte. Dopo aver amato i suoi che erano nel mondo –scrive Giovanni– li amò sino alla fine (Gv 13,1).**Dire che l’Eucaristia è il mistero del corpo e del sangue del Signore, significa che è il mistero della vita e della morte del Signore!***

✚ *Silenzio di Adorazione*

♫ *Canto*

Ripetiamo insieme: Signore mio e Dio mio!

- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che ti sei fatto uomo per la mia salvezza
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che hai annunciato il Vangelo di verità.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, per il quale sono state fatte tutte le cose.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, Principio e Fine di tutte le cose.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che ti sei fatto uomo per me.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che ti sei fatto cibo per me nel Sacramento dell'altare.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, flagellato e sputacchiato per i nostri peccati
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che ti sei annientato, facendoti obbediente fino alla morte sulla croce.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che sei risorto glorioso dalla morte e sei asceso ai cieli.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, splendente e glorioso sul monte Tabor.
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, premio e felicità dei giusti nella vita eterna
- ◆ Ti adoro, Signore Gesù, che vivi e regni, Dio nei secoli.

✚ *Silenzio di Adorazione*

L'Eucaristia
fonte e culmine
di tutta la vita cristiana

Ma noi cosa offriamo?

Ora veniamo a noi: cosa offriamo noi, offrendo il nostro corpo e il nostro sangue, insieme con Gesù, nella Messa? Offriamo anche noi quello che offrì Gesù: la vita e la morte. Con la parola "corpo", doniamo tutto ciò che costituisce concretamente la vita che conduciamo in questo corpo: tempo, salute, energie, capacità, affetto, magari solo un sorriso, che solo uno spirito che vive in un corpo può fare e che è, a volte, una cosa così preziosa.

Con la parola "sangue", esprimiamo anche noi l'offerta della nostra morte; ma non necessariamente la morte definitiva, il martirio per Cristo o per i fratelli. E' morto tutto ciò che in noi, fin d'ora, prepara e anticipa la morte; umiliazioni, insuccessi, malattie che immobilizzano, limitazioni dovute all'età, alla salute; tutto ciò, insomma, che ci "mortifica".

Grazie all'Eucaristia, non ci sono più vite "inutili" al mondo; nessuno dovrebbe dire: "A che serve la mia vita? Perché sono al mondo?". Sei al mondo per lo scopo più sublime che ci sia: per essere un sacrificio vivente, un'eucaristia insieme con Gesù. La giornata di una persona immobilizzata a letto e bisognosa di tutto, se vissuta eucaristicamente, agli occhi di Dio, è più "attiva" e più preziosa di quella di un manager di questo mondo, che in un giorno vende, acquista e trasferisce intere aziende, se lo fa senza alcuna fede.

✚ *Silenzio di Adorazione*

♫ *Canto*