



# adorazioni eucaristiche e celebrazioni

## 1. adorazioni eucaristiche

*a cura dell'Ufficio Liturgico Regionale di Basilicata*

## 2. adorazione eucaristica vocazionale per la sera del giovedì santo

*a cura dell'Ufficio Nazionale per la pastorale delle vocazioni*

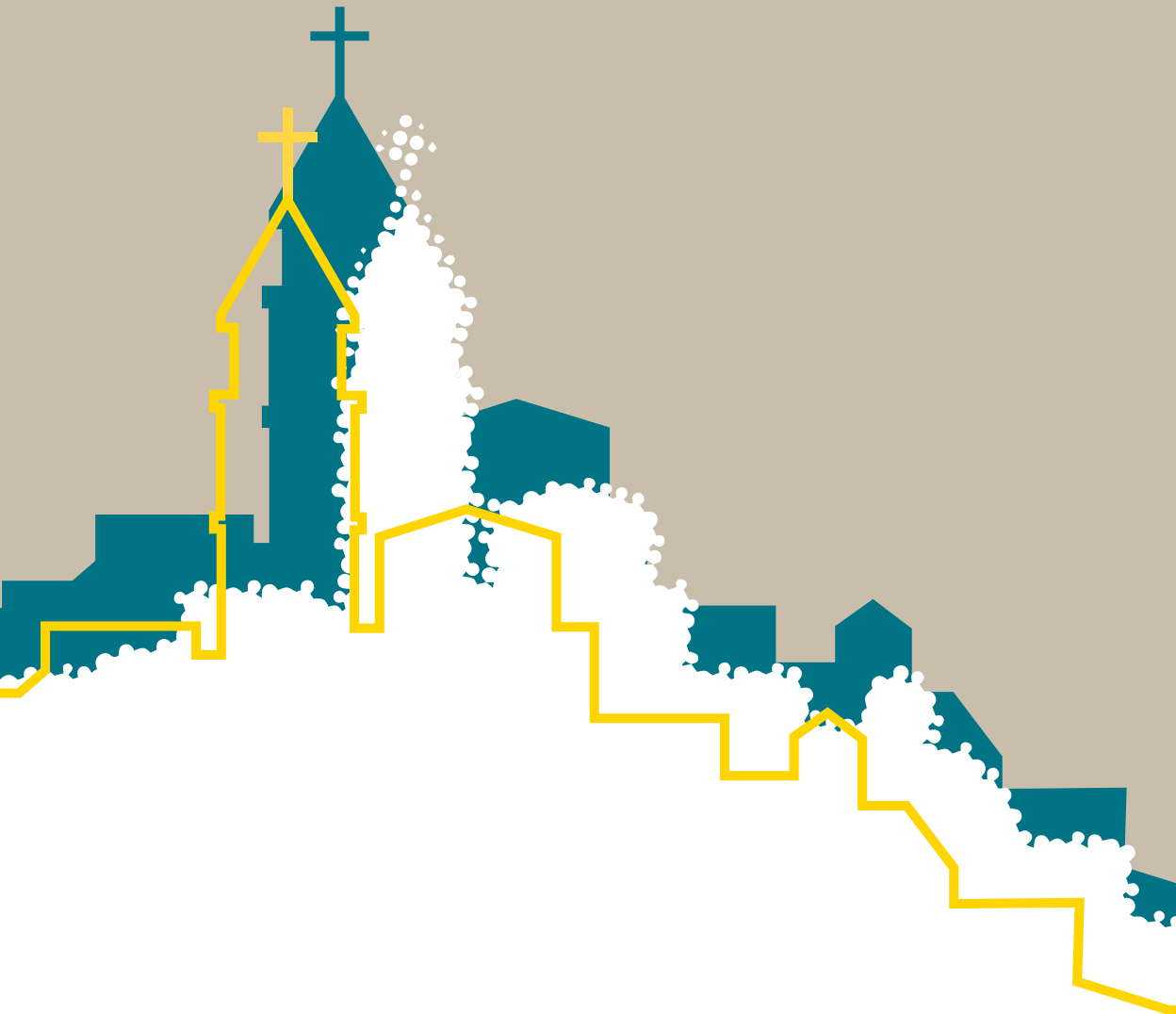
## 3. adorazione eucaristica nel tempo di pasqua

*a cura dell'Ufficio Liturgico Nazionale*

## 4. animazione della processione eucaristica nella solennità del Corpus Domini

*a cura dell'Ufficio Liturgico Nazionale*

## 5. ritiro spirituale in preparazione alla celebrazione della prima comunione



## [I] adorazione eucaristica

a cura dell'Ufficio Liturgico Regionale di Basilicata

# Torniamo al gusto del pane con il grano frutto della terra

### INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

#### Guida

*“La terra produce il grano. Ma l'uomo produce il sogno del grano, ed è il sogno che consente il realizzarsi delle cose”.*

Questo antico proverbio indù ci regala e ci ricorda una grande verità: i sogni, ce lo insegna già la Parola di Dio, ci conducono alla realtà, ci fanno volare alto, ci fanno coltivare speranza, ci fanno desiderare Bellezza, rendono reali cose impossibili perché la forza della fede, della speranza e dell'amore smisurato rendono concrete aspirazioni e progetti, rendono chiari pensieri oscuri, rendono vivo e palpitante il cuore di ciascuno che cerca la verità.

Sognare è voce del verbo amare! La spiga, che racchiude e custodisce i chicchi di grano, non sarebbe così bella se quel chicco non fosse stato accolto con amore nel grembo della Madre-Terra, custodito, se pur nel buio, per nascere e rinascere ogni volta che arriva la primavera e risplendere di luce, accarezzata dal sole. In questo tempo di adorazione, pensiamo che da quel chicco seminato nella terra, marcito, mietuto, macinato nasce il pane che, cotto col fuoco, diventerà il Corpo di Cristo nuovamente spezzato, macinato, triturato, offerto per la vita quotidiana intrecciata di gioie e di angosce.

Questo è il ciclo preziosissimo della vita che si rinnova, si ripete. Solo facendo attenzione ad ogni aspetto di questo meraviglioso scambio potremo veramente tornare al gusto del pane!

### CANTO DI ADORAZIONE

Durante il canto si espone l'Eucaristia

### PREGHIERA SILENZIOSA

# 1. Il grano e la terra

## ASCOLTO

### **Dal vangelo secondo Giovanni (12,24-26)**

In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna. Se uno mi vuole servire, mi segua, e dove sono io, là sarà anche il mio servitore.

## PREGHIERA SILENZIOSA

## INVOCAZIONI

### Solista

*Ecco, il seminatore uscì a seminare.*

### Tutti

**Padre buono che semini a piene mani senza distinzione alcuna, insegnaci la tua stessa generosità e disponibilità.**

### Solista

*Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada; vennero gli uccelli e la mangiarono.*

### Tutti

**Padre prudente e sapiente, insegnaci a non essere superficiali e distratti, ma ad accogliere, in profondità, quanto ci viene donato.**

### Solista

*Un'altra parte cadde sul terreno sassoso, dove non c'era molta terra; germogliò subito, perché il terreno non era profondo, ma quando spuntò il sole, fu bruciata e, non avendo radici, seccò.*

### Tutti

**Padre paziente, insegnaci l'arte del saper attendere, del saper educare, del saper custodire.**

### Solista

*Un'altra parte cadde sui rovi, e i rovi crebbero e la soffocarono.*

### Tutti

**Padre che doni libertà a piene mani, insegnaci a non soffocare sogni e ideali, ma ad osare e a credere nei nostri sogni.**

Solista

*Un'altra parte cadde sul terreno buono e diede frutto: il cento, il sessanta, il trenta per uno.  
Chi ha orecchi, ascolti.*

Tutti

**Padre dell'eterno amore,  
insegnaci ad amare sempre e comunque,  
riempi le nostre menti, cuori e mani del tuo stesso amore  
e aiutaci a farlo germogliare in altri cuori.**

Guida

O Padre, che a piene mani semini nel nostro cuore  
il germe della verità e della grazia,  
fa' che lo accogliamo con umile fiducia  
e lo coltiviamo con pazienza evangelica,  
ben sapendo che c'è più amore e giustizia  
ogni volta che la tua Parola  
fruttifica nella nostra vita.  
Per Cristo nostro Signore.

Tutti

**Amen.**

CANTO

## 2. Il grano e la zizzania

ASCOLTO

**Dal vangelo secondo Matteo (13,24-30)**

Gesù così parlò ai discepoli: «Il regno dei cieli si può paragonare a un uomo che ha seminato del buon seme nel suo campo. Ma mentre tutti dormivano venne il suo nemico, seminò zizzania in mezzo al grano e se ne andò. Quando poi la messe fiorì e fece frutto, ecco apparve anche la zizzania. Allora i servi andarono dal padrone di casa e gli dissero: Padrone, non hai seminato del buon seme nel tuo campo? Da dove viene dunque la zizzania? Ed egli rispose loro: Un nemico ha fatto questo. E i servi gli dissero: Vuoi dunque che andiamo a raccoglierla? No, rispose, perché non succeda che, cogliendo la zizzania, con essa sradichiate anche il grano. Lasciate che l'una e l'altro crescano insieme fino alla mietitura e al momento della mietitura dirò ai mietitori: Cogliete prima la zizzania e legatela in fastelli per bruciarla; il grano invece riponetelo nel mio granaio.

## PREGHIERA SILENZIOSA

### INVOCAZIONI

Solista

Dalla zizzania dei nostri perbenismi,

Tutti

**liberaci Signore!**

Solista

Dalla zizzania del sentirci sempre a posto, *R.*

Dalla zizzania del puntare il dito, *R.*

Dalla zizzania del giudicare anche te, o Signore, *R.*

Dalla zizzania delle nostre inutili ostentazioni, *R.*

Dalla zizzania delle parole taglienti, *R.*

Dalla zizzania dei nostri protagonismi, *R.*

Guida

Ci sostenga sempre, o Padre,  
la forza e la pazienza del tuo amore;  
fruttifichi in noi la tua Parola,  
seme e lievito della Chiesa,  
perché si ravvivi la speranza  
di veder crescere l'umanità nuova,  
che il Signore al suo ritorno  
farà splendere come il sole nel tuo regno.  
Per Cristo nostro Signore.

Tutti

**Amen.**

### CANTO

## 3. Il grano e la macina

### ASCOLTO

Sono frumento di Dio, e sarò macinato dai denti delle fiere per divenire pane puro di Cristo. Supplicate Cristo per me, perché per opera di queste belve io divenga ostia per il Signore.

*(Ignazio di Antiochia)*

Come grano è il cuore, e noi siamo le macine del mugnaio:  
che può sapere la macina di questo suo eterno girare?  
Il corpo è come il sasso e l'acqua ne sono i pensieri e le pene.  
Dice il sasso: "L'acqua sa quel che avviene"  
E dice l'acqua: "Chiedi al mugnaio, piuttosto,  
è lui che ha scavato il canale per far scendere l'acqua."  
E il mugnaio ti dice: "O tu che mangi e ti nutri,  
se non girasse la ruota come nascerebbe il pane?"  
Ma molte sono le cose che qui si potrebbero dire:  
taci, dunque, e chiedile, che te le dica, a Dio!  
(Gialal ad-Din Rumi poeta musulmano XIII sec.)

La storia della mia anima è la storia del grano. In primavera ero erba al vento, ero fiore, ero gioco e gioia. Allora, mio Dio, ti amai. In estate il mio grano è maturato, e ti ho dato qualche opera. In autunno l'ho perso! Non ho più niente da darti. Non ho più fiore né grano. Non sono più io, né niente che mi rassomigli. Di rottura in rottura, eccomi ridotta in polvere; eccomi grano battuto, farina macinata, eccomi pane impastato, cotto, morso, masticato, distrutto. Non è rimasto niente di me. O mio Dio, non ho più niente da darti, né fiore, né frutto, né cuore, né opere; più altro che un povero boccone di pane secco. Il tuo pane, come tu sei il mio.  
(Marie Noel, poetessa francese).

## INVOCAZIONI

### Guida

Ad ogni invocazione rispondiamo insieme.

### Tutti

**Noi ti adoriamo, Signore Gesù**

### Solista

Cristo, pane che dà la vita al mondo. **R.**  
Cristo, pane della condivisione e dell'amore. **R.**  
Cristo, pane che sazia la fame dell'uomo. **R.**  
Cristo, pane che raccoglie nell'unità. **R.**  
Cristo, pane che toglie il peccato del mondo. **R.**  
Cristo, pane che vince il dolore la morte. **R.**  
Cristo, pane che sostiene il nostro cammino. **R.**  
Cristo, pane che fa pregustare il banchetto del cielo. **R.**  
Cristo, pane che dona all'uomo la salvezza. **R.**

### Guida

Dona ancora, o Padre, alla tua Chiesa,  
di gustare nella Parola e nel Pane di vita  
la presenza del tuo Figlio,  
perché riconosciamo in lui il vero profeta e pastore,  
che ci guida alle sorgenti della gioia eterna.  
Per Cristo nostro Signore.

### Tutti

**Amen.**

CANTO DI ADORAZIONE

BENEDIZIONE EUCARISTICA

ACCLAMAZIONI

CANTO FINALE



## [II] adorazione eucaristica

a cura dell'Ufficio Liturgico Regionale di Basilicata

# Torniamo al gusto del pane impastato con l'acqua

### INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

#### Guida

Come il popolo d'Israele nel deserto sperimentò la sete e invocò Dio, ci riuniamo oggi anche noi per supplicare il Signore della storia perché disseti la nostra sete. Conosciamo le nostre prove, la sete dei nostri desideri insoddisfatti, che possono turbare la nostra fede o condurci alla speranza. Gesù ci invita a dissestarcì all'acqua viva, ad accogliere lo Spirito Santo, ad affidarci ai progetti del Padre, certi che la speranza non delude.

Disponiamo, allora, il nostro cuore e, come la Samaritana di fronte a Gesù, sicuri dell'abbondanza delle sue benedizioni, chiediamo a lui di dissetarci: «Signore, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete» (Gv 4,15).

### CANTO DI ADORAZIONE

Durante il canto si espone l'Eucaristia

### PREGHIERA SILENZIOSA

### ASCOLTO

#### **Dal vangelo secondo Giovanni (4,5-15)**

In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono

di Dio e chi è colui che ti dice: “Dammi da bere!”, tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest’acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest’acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell’acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l’acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d’acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore - gli dice la donna -, dammi quest’acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua».

## PREGHIERA SILENZIOSA

### SALMO 42 (41)

Da recitare a cori alterni

Come la cerva anela  
ai corsi d’acqua,  
così l’anima mia anela  
a te, o Dio.

*L’anima mia ha sete di Dio,  
del Dio vivente:  
quando verrò e vedrò  
il volto di Dio?*

Le lacrime sono il mio pane  
giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre:  
“Dov’è il tuo Dio?”.

*Questo io ricordo  
e l’anima mia si strugge:  
avanzavo tra la folla,  
la precedevo fino alla casa di Dio,  
fra canti di gioia e di lode  
di una moltitudine in festa.*

Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

*In me si rattrista l'anima mia;  
perciò di te mi ricordo  
dalla terra del Giordano e dell'Ermon,  
dal monte Misar.*

Un abisso chiama l'abisso  
al fragore delle tue cascate;  
tutti i tuoi flutti e le tue onde  
sopra di me sono passati.

*Di giorno il Signore mi dona il suo amore  
e di notte il suo canto è con me,  
preghiera al Dio della mia vita.*

Dirò a Dio: "Mia roccia!  
Perché mi hai dimenticato?  
Perché triste me ne vado,  
oppresso dal nemico?"

*Mi insultano i miei avversari  
quando rompono le mie ossa,  
mentre mi dicono sempre:  
"Dov'è il tuo Dio?"*

Perché ti rattristi, anima mia,  
perché ti agiti in me?  
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,  
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

CANTO

ASCOLTO

**Dal Commento ai Salmi di Sant'Agostino (41,2,43-52)**

Corri alla fonte, anela alla fonte dell'acqua. Presso Dio c'è la fonte della vita, fonte che non si secca; nella sua luce c'è luce che non si offusca. Desidera questa luce, una fonte, una luce quale non conoscono i tuoi occhi: a vedere questa luce si prepara l'occhio interiore, ad attingere a questa fonte anela la sete interiore. Corri alla fonte, desidera la fonte. Ma non correre in qualunque modo, non correre come un qualsiasi animale: corri come un cervo. Che significa: come un cervo? Non sii lento nel correre. Corri svelto, desidera svelto.

## PREGHIERA SILENZIOSA

## PREGHIERA CORALE

**Tutti**

**Mio Signore e Salvatore,  
fra le tue braccia io mi trovo al sicuro;  
se tu mi custodisci, io non temo nulla;  
se mi abbandoni, non mi resta più nulla da sperare.  
Io non so che cosa mi accadrà sino alla mia morte.  
Non so nulla dell'avvenire, ma riposo in te.  
Ti prego di concedermi ciò che per me è bene,  
e di togliermi tutto ciò  
che può mettere in pericolo la mia salvezza.  
Non ti chiedo di farmi ricco,  
non ti prego nemmeno di farmi povero;  
mi rimetto interamente a te,  
perché, mentre non so ciò che mi occorre, tu lo sai.  
Se mi mandi la sofferenza, dammi la grazia di sopportarla;  
preservami dall'egoismo e dall'impazienza.  
Se mi dai la salute, la forza e il successo in questo mondo,  
fa' che io sia continuamente in guardia,  
perché questi doni non mi allontanino da te.  
Tu che sei morto sulla croce anche per me,  
colpevole come sono,  
concedimi di conoscerti, di credere in te,  
di amarti, di servirti,  
di lavorare sempre per la tua gloria,  
di vivere per te e con te;  
e concedimi di morire nella tua grazia.**

*Beato John Henry Newman*

## CANTO DI ADORAZIONE

## BENEDIZIONE EUCARISTICA

## ACCLAMAZIONI

## CANTO FINALE

## [III] adorazione eucaristica

a cura dell'Ufficio Liturgico Regionale di Basilicata

# Torniamo al gusto del pane cotto con il fuoco dello Spirito

### INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

#### Guida

Invochiamo lo Spirito Santo perché predisponga il nostro animo all'ascolto della Parola di Dio e della voce del Signore Gesù. Preghiamo insieme:

#### Tutti

**Spirito di Dio, donami un cuore docile all'ascolto.**

**Togli dal mio petto il cuore di pietra e dammi un cuore di carne perché accolga la parola del Signore e la metta in pratica.** (Ez 11,19-20)

**Voglio ascoltare che cosa dice il Signore.** (Sal 83,9)

**Fa' che il tuo volto di Padre risplenda su di me e io sarò salvo.** (Sal 80,4)

**Mostrami la tua via, perché nella tua verità io cammini;  
donami un cuore semplice che tema il tuo nome.** (Sal 86,11)

**Fa' che io impari il silenzio vigile di Nazareth  
per conservare, come Maria, la Parola dentro di me.**

**Per lasciarmi trovare da Dio che incessantemente mi cerca.**

**Fa' che io mi lasci penetrare dalla Parola**

**«per comprendere con tutti i santi  
quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità,  
e conoscere l'amore di Cristo».** (Ef 3,18-19)

**Fa' che io sperimenti nella mia vita la presenza amorevole del mio Dio  
che «mi ha disegnato sulle palme delle sue mani».** (Is 49,16)

**Fa' che io non ponga ostacoli alla Parola che uscirà dalla bocca di Dio.  
Che tale Parola non torni a lui**

**senza aver operato in me ciò che egli desidera  
e senza aver compiuto ciò per cui l'hai mandata.** (Is 55,11)

Carlo Maria Martini

## CANTO DI ADORAZIONE

Durante il canto si espone l'Eucaristia

## PREGHIERA SILENZIOSA

### ASCOLTO

#### **Dagli Atti degli Apostoli (2,1-4)**

Mentre stava compiendosi il giorno della Pentecoste, si trovavano tutti insieme nello stesso luogo. Venne all'improvviso dal cielo un fragore, quasi un vento che si abbatte impetuoso, e riempì tutta la casa dove stavano. Apparvero loro lingue come di fuoco, che si dividevano, e si posarono su ciascuno di loro, e tutti furono colmati di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue, nel modo in cui lo Spirito dava loro il potere di esprimersi.

## PREGHIERA SILENZIOSA

### INVOCAZIONI

#### Guida

Ad ogni invocazione rispondiamo:

#### Tutti

**Vieni, o Spirito Santo!**

#### Solista

Tu che hai aperto la mente degli apostoli perché comprendessero la Verità. *R.*

Tu che li hai resi coraggiosi, capaci di testimoniare con la vita la fede in Gesù. *R.*

Ti preghiamo, vieni dentro di noi a trasformare i nostri cuori. *R.*

Accresci in noi la fede, perché sappiamo essere veri testimoni di Gesù. *R.*

## CANTO

### ASCOLTO

#### **Dal libro dell'Esodo (2,1-6)**

Mentre Mosè stava pascolando il gregge di Ietro, suo suocero, sacerdote di Madian, condusse il bestiame oltre il deserto e arrivò al monte di Dio, l'Oreb. L'angelo del Signore gli apparve in una fiamma di fuoco dal mezzo di un roveto. Egli guardò ed ecco: il roveto ardeva per il fuoco, ma quel roveto non si consumava. Mosè pensò: «Voglio avvicinarmi a osservare questo grande spettacolo: perché il roveto non brucia?». Signore vide che si era avvicinato per guardare; Dio gridò a lui dal roveto: «Mosè, Mosè!». Rispose: «Eccomi!». Riprese: «Non avvicinarti oltre! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul

quale tu stai è suolo santo!». E disse: «Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe». Mosè allora si coprì il volto, perché aveva paura di guardare verso Dio.

## PREGHIERA SILENZIOSA

## INVOCAZIONI

### Guida

Ad ogni invocazione ripetiamo:

### Tutti

**Noi ti adoriamo!**

### Solista

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei il Pane di vita cotto dal fuoco dell'amore. **R.**

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei Parola di verità che accende i nostri cuori. **R.**

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei il rovelo sempre ardente, Presenza di Dio. **R.**

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei la fiamma di carità verso i piccoli e i deboli. **R.**

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei la brace sulla quale unire i nostri corpi alla tua offerta. **R.**

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei il carbone ardente che purifica i nostri sensi. **R.**

Signore Gesù, vivo nell'Eucaristia,  
sei il fuoco inestinguibile attorno al quale ci fai uno in Te. **R.**

## CANTO

## PREGHIERA SILENZIOSA

## PREGHIERA CORALE

### Tutti

**O Spirito Santo,  
riempi i cuori dei tuoi fedeli  
e accendi in noi quello stesso fuoco**

**che ardeva nel cuore di Gesù,  
mentre egli parlava del regno di Dio.  
Fa' che questo fuoco si comunichi a noi,  
così come si comunicò ai discepoli di Emmaus.  
Fa' che non ci lasciamo soverchiare  
o turbare dalla moltitudine delle parole,  
ma che dietro di esse cerchiamo  
quel fuoco che infiamma i nostri cuori.  
Tu solo, Spirito Santo, puoi accenderlo  
e a te dunque rivolgiamo la nostra debolezza,  
la nostra povertà, il nostro cuore spento.  
Donaci, Spirito Santo,  
di comprendere il mistero della vita di Gesù.  
Donaci la conoscenza della sua persona,  
per comunicare alle sue sofferenze,  
e partecipare alla sua gloria. Amen.**

*Carlo Maria Martini*

CANTO DI ADORAZIONE

BENEDIZIONE EUCARISTICA

ACCLAMAZIONI

CANTO FINALE





# adorazione eucaristica vocazionale per la sera del giovedì santo

a cura dell'Ufficio Nazionale per la pastorale delle vocazioni

## Trasformati di gloria in gloria

### INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

#### Guida

Tornare al gusto del pane. È l'invito che questa sera ascoltiamo anche in preparazione al Congresso Eucaristico Nazionale che si celebrerà a Matera, dal 22 al 25 settembre 2022, come tappa contemplativa nel Cammino Sinodale delle Chiese che sono in Italia. Contemplando l'Eucarestia, in questa notte del Giovedì Santo, il nostro sguardo si posa sul Corpo di Cristo che patisce la Passione. «Ho sete» (Gv 19,28) è una delle parole del Crocifisso ed è una delle parole che abitano il cuore di ciascuno di noi. Ho sete di comunione, ho sete di amicizia, di amore, ho sete di vita. La contemplazione del Corpo di Gesù, che oggi la Chiesa ci invita a far nostra, vuole aiutarci proprio a “gustare e sentire interiormente” il sapore di questo pane, il gusto del ritrovarci nel suo Corpo, uniti nella comunione dello Spirito che ci intesse nella rete della sua fraternità, della nostra storia, concreta, reale. Guarderemo insieme Gesù Eucaristia, quel Corpo che ci ricorda la nostra altissima vocazione: farci pane da prendere, spezzare e donare agli altri.

### CANTO DI ADORAZIONE

#### PRIMO PASSO

## Un corpo donato

#### Lettore

*Dalla prima lettera ai Corinzi di san Paolo Apostolo (1Cor 6,19-20)*

Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo, che è in voi? Lo avete ricevuto da Dio e voi non appartenete a voi stessi. Infatti siete stati comprati a caro prezzo: glorificate dunque Dio nel vostro corpo!

## PER LA RIFLESSIONE

La presente riflessione, come le seguenti, va letta lentamente, facendola precedere e seguire da ampi spazi di silenzio, che permettano l'interiorizzazione della Parola ascoltata e la preghiera personale.

Il corpo non è solo una cosa che possiedo, sono io, è il mio essere come dono ricevuto dai miei genitori e dai loro prima di loro e, in ultima istanza, da Dio. Per questo quando Gesù dice: «Questo è il mio corpo, offerto per voi», non sta disponendo di qualcosa che gli appartiene, sta passando agli altri il dono che lui è. Il suo essere è un dono del Padre che Egli sta trasmettendo.

[...] È strano che non ci venga bene parlare di questo, perché il cristianesimo è la più corporale delle religioni. Crediamo che è stato Dio a creare questi corpi e a dire che erano cosa molto buona. Dio si è fatto corpo fra di noi, essere umano come noi. Gesù ci ha dato il sacramento del suo corpo e ha promesso la resurrezione dei nostri corpi. Sicché dovremmo sentirci a casa nella nostra natura corporale, appassionata... Le parole centrali dell'Ultima Cena sono state: «Questo è il mio corpo, offerto per voi». L'eucarestia, è centrata sul dono del corpo. (T. Radcliffe, *Affettività ed Eucarestia*, pp. 1-2)

Dio affida all'uomo il suo corpo e, da quel momento, nulla di spirituale avviene se non nel corpo. I gesti, le emozioni, gli affetti e le relazioni che Gesù vive, ci narrano Dio tanto quanto le sue parole. Egli ama compromettendosi, consegnando il proprio corpo, "sposandosi". La consegna del corpo si fa in un amore concreto, che diventa parola, disponibilità all'incontro, verità, servizio, interesse e cura per l'altro, così come confronto e scontro se necessario.

L'amore, dunque, è tale solo se concreto, incarnato, poiché il compimento stesso della persona passa necessariamente attraverso il corpo. Il corpo dice relazione. In un corpo sessuato, infatti, è inciso lo statuto dell'essere umano: tendere verso l'altro; in questo senso, non apparteniamo a noi stessi, né per essere separati, né per essere un luogo chiuso, isolato. Corpo "consegnato" significa corpo "dato", giocato nella relazione, in una vita di comunione.

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". [...] Così come il pane ha bisogno di essere spezzato per essere dato, così è anche per le nostre vite. [...] Come mortali, l' "essere spezzati" è una realtà della nostra esistenza e nel favorirla e porla sotto la benedizione scopriremo quanto abbiamo da dare – molto più di quanto non abbiamo mai sognato. [...] Come Amati, la nostra più grande realizzazione sta nel divenire pane per il mondo.

(H. J. M. Nouwen, *Sentirsi amati*, pp. 88-91)

## CANTO

### SECONDO PASSO

## Un solo corpo

### Lettore

*Dalla lettera ai Romani di san Paolo Apostolo (Rm 12,1-2)*

Vi esorto dunque, 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. Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.

### PER LA RIFLESSIONE

Noi celebriamo delle verità semplici: la mensa, il pane, il vino... la vita (il corpo e il sangue). Gesù ci dice che vuole rimanere ciò che è sempre stato: uno che ha condiviso dei legami semplici con degli uomini semplici.

Gesù ci vuole come Lui. Il Verbo si è fatto carne, senza perdere la sua semplicità. Il Verbo esce dalla bocca del Signore. Passa dalla bocca di Dio alla nostra. Il Verbo fatto carne compie lo stesso passaggio e noi riscopriamo che il nostro legame semplice con un Dio semplice è una sorta di “bocca a bocca”, un bacio attraverso il quale passa lo Spirito. E la semplicità è comunione. Più siamo semplici, più facciamo esperienza di comunione, più ci riconosciamo appartenenti a un corpo solo.

Più siamo semplici, più impariamo a riconoscere il vero pane che dà la vita. Abbiamo fame e sete di tutto ciò che può nutrire il nostro legame con il Cristo. Comuniciamoci alla semplicità di questo Dio che si è fatto carne non solo per dimorare tra di noi, ma anche per farci dimorare in Lui.

*(Christiane de Chergé, L'autre que nous attendons, 13/6/1993)*

### Lettore

*Dal Vangelo secondo Luca (Lc 24,30-32)*

Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?».

## PER LA RIFLESSIONE

La comunione crea comunità. Cristo, vivendo in loro, li ha uniti in un modo nuovo. Lo Spirito del Cristo risorto, che è entrato in loro nel mangiare il pane e nel bere dal calice, ha fatto loro riconoscere non soltanto Cristo stesso, ma anche ognuno di loro come membro di una nuova comunità di fede. La comunione ci fa guardare l'un l'altro e parlare l'un all'altro non delle notizie più recenti ma di colui che camminava con noi. Ci scopriamo come persone che si appartengono, perché ognuna di noi appartiene a lui. Siamo soli, perché egli è scomparso dalla nostra vista, ma siamo insieme perché ognuno di noi è in comunione con lui diventando così un unico corpo attraverso di lui. Abbiamo mangiato il suo corpo, bevuto il suo sangue. Così facendo, tutti noi che abbiamo preso dello stesso pane e dello stesso calice siamo diventati un solo corpo. (H. J. M. Nouwen, *La forza della sua presenza*, pp. 67-68)

Spiritualità della comunione significa capacità di sentire il fratello di fede nell'unità profonda del Corpo mistico, dunque, come «uno che mi appartiene», per saper condividere le sue gioie e le sue sofferenze, per intuire i suoi desideri e prendersi cura dei suoi bisogni, per offrirgli una vera e profonda amicizia. Spiritualità della comunione è pure capacità di vedere innanzitutto ciò che di positivo c'è nell'altro, per accoglierlo e valorizzarlo come dono di Dio: un «dono per me», oltre che per il fratello che lo ha direttamente ricevuto. Spiritualità della comunione è infine saper «fare spazio» al fratello, portando «i pesi gli uni degli altri» (*Gal 6,2*) respingendo le tentazioni egoistiche che continuamente ci insidiano e generano competizione, carrierismo, diffidenza, gelosie... Fare della Chiesa la casa e la scuola della comunione: ecco la grande sfida che ci sta davanti nel millennio che inizia, se vogliamo essere fedeli al disegno di Dio e rispondere anche alle attese profonde del mondo. (San Giovanni Paolo II, *Novo Millennio Ineunte*, 43)

### Lettore

*Dalla lettera ai Romani di san Paolo Apostolo (Rm 12,4-5)*

Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e, ciascuno per la sua parte, siamo membra gli uni degli altri.

## PER LA RIFLESSIONE

È nell'ascoltare la sua Parola, nel nutrirci del suo Corpo e del suo Sangue, che Egli ci fa passare dall'essere moltitudine all'essere comunità, dall'anonimato

alla comunione. L'Eucaristia è il Sacramento della comunione, che ci fa uscire dall'individualismo per vivere insieme la sequela, la fede in Lui.

(Papa Francesco, *Omelia nella solennità del Corpus Domini*, 30 maggio 2013)

## CANTO

### TERZO PASSO

## Il suo corpo

### Letto

*Dal Vangelo secondo Marco (Mc 14,22-24)*

Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti».

### PER LA RIFLESSIONE

Vedo i suoi occhi vagabondare fra i rimasugli di pane sulla tovaglia, brillare di un'ispirazione ineffabile: ecco, il suo nascondiglio. Là si andrà a rifugiare. Non lo prenderanno tutto, stanotte; crederanno di averlo preso, strappato ai suoi compagni, invece percuoteranno e crocifiggeranno un fantasma: lui si è rimpiazzato in quel pane. Non è stato un fuggire, no. Tutta la sua carne – non un fantasma – resta ai carnefici che lo strazieranno tra poche ore. Ma il nascondiglio rimane vero, e inventandolo in quell'attimo egli lascia realmente ai suoi un Cristo che nessuno potrà mai scovare e strappar loro di mano. Lo mangino. Si facciano coi loro petti nascondiglio del nascondiglio. Gesù scenderà nelle loro gole, si mescolerà, si scioglierà a poco a poco in tutte le loro fibre. [...]

“Questo è il mio corpo” dice con una tenerezza che esalta prima di tutti lui stesso. Non “questo è il mio spirito” o “il bene che vi porto”; di ciò forse non avrebbero saputo che farsene. Occorre a loro ch'egli rimanga con l'unica cosa di noi che veramente conosciamo e cui attacchiamo il cuore e la memoria: il corpo; e che sia un corpo appetibile, gradevole e familiare. Per questo ha cercato, su quell'ultima tovaglia, la cosa più facile, più quotidiana e più concreta: il pane. (L. Santucci, *Una vita di Cristo*, pp. 193-194)

È così, con semplicità, che Gesù ci dona il sacramento più grande. Il suo è un gesto umile di dono, un gesto di condivisione. Al culmine della sua vita, non distribuisce pane in abbondanza per sfamare le folle, ma spezza sé stesso nella cena pasquale con i discepoli. In questo modo Gesù ci mostra che il traguardo

della vita sta nel donarsi, che la cosa più grande è servire. E noi ritroviamo oggi la grandezza di Dio in un pezzetto di Pane, in una fragilità che trabocca amore, trabocca condivisione. Fragilità è proprio la parola che vorrei sottolineare. Gesù si fa fragile come il pane che si spezza e si sbriciola. Ma proprio lì sta la sua forza, nella sua fragilità. Nell'Eucaristia la fragilità è forza: forza dell'amore che si fa piccolo per poter essere accolto e non temuto; forza dell'amore che si spezza e si divide per nutrire e dare vita; forza dell'amore che si frammenta per riunire tutti noi in unità. [...]

Gesù ci conosce, sa che siamo peccatori, sa che sbagliamo tanto, ma non rinuncia a unire la sua vita alla nostra. Sa che ne abbiamo bisogno, perché l'Eucaristia non è il premio dei santi, no, è il Pane dei peccatori. Per questo ci esorta: "Non abbiate paura! Prendete e mangiate".

Ogni volta che riceviamo il Pane di vita, Gesù viene a dare un senso nuovo alle nostre fragilità. Ci ricorda che ai suoi occhi siamo più preziosi di quanto pensiamo. Ci dice che è contento se condividiamo con Lui le nostre fragilità. Ci ripete che la sua misericordia non ha paura delle nostre miserie. La misericordia di Gesù non ha paura delle nostre miserie. E soprattutto ci guarisce con amore da quelle fragilità che da soli non possiamo risanare. [...]

È Lui che ci guarisce con la sua presenza, con il suo Pane, con l'Eucaristia. L'Eucaristia è farmaco efficace contro queste chiusure. Il Pane di vita, infatti, risana le rigidità e le trasforma in docilità. L'Eucaristia guarisce perché unisce a Gesù: ci fa assimilare il suo modo di vivere, la sua capacità di spezzarsi e donarsi ai fratelli, di rispondere al male con il bene. Ci dona il coraggio di uscire da noi stessi e di chinarci con amore verso le fragilità altrui. Come fa Dio con noi. Questa è la logica dell'Eucaristia: riceviamo Gesù che ci ama e sana le nostre fragilità per amare gli altri e aiutarli nelle loro fragilità.

*(Papa Francesco, Angelus nella solennità del Corpus Domini, 6 giugno 2021)*

### Letto

*Dalla seconda lettera ai Corinzi di san Paolo Apostolo (2Cor 3,18)*

E noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore.

### PER LA RIFLESSIONE

Nell'Eucaristia l'adorazione deve diventare unione.

Facendo del pane il suo Corpo e del vino il suo Sangue, Egli anticipa la sua morte, l'accetta nel suo intimo e la trasforma in un'azione di amore. Quello che dall'esterno è violenza brutale - la crocifissione -, dall'interno diventa un atto di un amore che si dona totalmente. È questa la trasformazione sostan-

ziale che si realizzò nel cenacolo e che era destinata a suscitare un processo di trasformazioni il cui termine ultimo è la trasformazione del mondo fino a quella condizione in cui Dio sarà tutto in tutti (cfr *1 Cor* 15,28). [...] Ora questo è l'atto centrale di trasformazione che solo è in grado di rinnovare veramente il mondo: la violenza si trasforma in amore e quindi la morte in vita. Poiché questo atto tramuta la morte in amore, la morte come tale è già dal suo interno superata, è già presente in essa la risurrezione. La morte è, per così dire, intimamente ferita, così che non può più essere lei l'ultima parola. È questa, per usare un'immagine a noi oggi ben nota, la fissione nucleare portata nel più intimo dell'essere – la vittoria dell'amore sull'odio, la vittoria dell'amore sulla morte. Soltanto questa intima esplosione del bene che vince il male può suscitare poi la catena di trasformazioni che poco a poco cambieranno il mondo. Tutti gli altri cambiamenti rimangono superficiali e non salvano.

Gesù può distribuire il suo Corpo, perché realmente dona se stesso. Questa prima fondamentale trasformazione della violenza in amore, della morte in vita trascina poi con sé le altre trasformazioni. Pane e vino diventano il suo Corpo e Sangue. A questo punto però la trasformazione non deve fermarsi, anzi è qui che deve cominciare appieno. Il Corpo e il Sangue di Cristo sono dati a noi affinché noi stessi veniamo trasformati a nostra volta. Noi stessi dobbiamo diventare Corpo di Cristo, consanguinei di Lui. Tutti mangiamo l'unico pane, ma questo significa che tra di noi diventiamo una cosa sola. L'adorazione, abbiamo detto, diventa unione. Dio non è più soltanto di fronte a noi, come il Totalmente Altro. È dentro di noi, e noi siamo in Lui.  
(Benedetto XVI, *Omelia*, 21 Agosto 2005, Spianata di Marienfeld - Colonia)

Sono giorni che ci ricordano che ciò che vale è il pane sulla tavola. Giorni in cui devi vivere quell'intensità quasi muta della vita fatta di necessità e di bellezza. Giorni in cui ti accorgi di aver vissuto tutto con avidità, mentre la vita vera era da un'altra parte.

[...] Sono giorni in cui ciascuno dei nostri gesti può impedire al mondo di rotolare verso gli abissi. Giorni in cui una madre che rimbocca il lenzuolo al suo bambino addormentato è come se si prendesse cura di tutto il cielo stellato.

Giorni per misurare il valore di tutte le cose e vedere quanta luce contengano.

Sono giorni in cui senti che è il momento di non perdere tempo a maledire.

Giorni in cui capisci che sono la bellezza, la semplicità e la fragilità che ci aprono al futuro. Giorni in cui capisci che è questo, proprio questo, il modo nuovo per respirare in questo mondo.

(Luigi Verdi, *I bambini e gli innamorati ci salveranno*, Romena 2020)

## INTERCESSIONI

### Guida

Affidiamo al Signore il nostro Papa Francesco, i nostri vescovi, i nostri parroci, i nostri amici sacerdoti e diaconi.

### Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

### Guida

Affidiamo al Signore tutti i consacrati e le consacrate, i nostri amici frati, suore e membri degli istituti secolari.

### Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

### Guida

Affidiamo al Signore tutte le monache e i monaci, i nostri amici e le nostre amiche che vivono nelle comunità di vita contemplativa maschili e femminili.

### Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

### Guida

Affidiamo al Signore tutti gli sposi cristiani, le nostre famiglie e i laici e le laiche non sposati che hanno scelto di vivere la loro vocazione battesimale.

### Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

### Guida

Affidiamo al Signore i seminaristi, i novizi e le novizie, i fidanzati tutti i nostri amici e le nostre amiche che hanno iniziato un cammino di discernimento sulla propria vocazione.

### Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

### Guida

Affidiamo al Signore tutti i bambini, gli adolescenti e i giovani.

### Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**



Guida

Affidiamo al Signore i politici, gli amministratori, gli insegnanti e tutti i lavoratori.

Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

Guida

Affidiamo al Signore tutti gli sposi, i presbiteri, i consacrati e le consacrate che faticano nella loro vocazione o che l'hanno abbandonata.

Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

Guida

Affidiamo al Signore i poveri, i carcerati, i migranti, coloro che sono sfruttati.

Tutti

**Sostienili, Signore con la forza del tuo Spirito.**

**Padre Nostro...**

CANTO

PREGHIERA PER LA 59<sup>a</sup> GIORNATA MONDIALE DI PREGHIERA PER LE VOCAZIONI

Guida

Signore,  
Dio del tempo e della storia,  
Dio della vita e della bellezza,  
Dio del sogno e della realtà,  
ascoltaci, ti preghiamo:

Tutti

**insegnaci a tessere e intrecciare  
trame e ricami d'amore,  
profondi e veri  
con te e per te,  
con gli altri e per gli altri;  
immergici nell'operosità delle tue mani,  
nella creatività dei tuoi pensieri,  
nell'arte amorosa del tuo cuore  
perché ogni vita annunci bellezza  
e ogni bellezza parli di te.**

## Guida

Regalaci il coraggio dell'inquietudine,  
l'intrepido passo dei sognatori,  
la felice concretezza dei piccoli  
perché riconoscendo nella storia la tua chiamata  
viviamo con letizia la nostra vocazione.

## Tutti

**Amen.**

## CANTO DI ADORAZIONE



# adorazione eucaristica nel tempo di pasqua

*a cura dell'Ufficio Liturgico Nazionale*

## Resta con noi, Signore

### CANTO DI ADORAZIONE

Durante il canto si espone l'Eucaristia

### INTRODUZIONE

Guida

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Tutti

**Amen.**

Guida

Grazia e pace in abbondanza a tutti voi che siete in Cristo.

Tutti

**E con il tuo Spirito.**

Guida

Siamo davanti all'Eucarestia che per noi è ancora e sempre il dono consegnato da Cristo. Sulla tavola dell'ultima cena era anticipazione profetica della morte e risurrezione del Signore, sulle nostre mense, è memoriale della sua Pasqua e partecipazione al Regno. Da questo Pane frutto della terra e del lavoro dell'uomo, cotto dal fuoco dello Spirito e reso nutrimento di Vita nuova, attingiamo la forza necessaria per rinnovare la nostra storia, custodire il creato, rafforzare la comunione tra noi e testimoniare l'Amore nel mondo.

Mediteremo il racconto dei due discepoli di Emmaus.

La nuova vigna, che il Padre cura con amore, siamo noi, battezzati in Cristo. La nostra vita ha gusto di pienezza se saremo uniti a Lui nella fedeltà al nostro battesimo, con l'aiuto della Parola e dell'Eucarestia e con la testimonianza di un autentico amore fraterno. Preghiamo gli uni per gli altri, rendiamo grazie al Signore Gesù per l'offerta della sua vita, camminiamo insieme come Chiesa, da figli e fratelli, finché venga il Regno del Padre.

## PREGHIERA

### Guida

Spirito santo, fuoco d'amore, infiamma i nostri cuori perché possiamo adorare il nostro Signore che si dona con tutto se stesso per la nostra salvezza e redenzione. Benedetta la sua offerta.

### Tutti

**Amen.**

## ASCOLTO

### Letto

**Dal Vangelo secondo Luca (24,13-35)**

Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. Ed egli disse loro: “Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?”. Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: “Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?”. Domandò loro: “Che cosa?”. Gli risposero: “Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto”. Disse loro: “Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?”. E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui. Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: “Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto”. Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista.

Ed essi dissero l'un l'altro: "Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?". Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!". Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

#### PER LA RIFLESSIONE

La presente riflessione, come la seguente, va letta lentamente, facendola precedere e seguire da ampi spazi di silenzio, che permettano l'interiorizzazione della Parola ascoltata e la preghiera personale

L'episodio, narrato nel Vangelo di Luca, è icona della speranza ritrovata e che sembrava smarrita. È il racconto dei due discepoli che, impauriti, fuggivano da Gerusalemme e, più ancora, desolati, credevano conclusa nel sepolcro la storia vissuta con Gesù.

Lo avevano seguito, forse fino a lasciare tutto: in Lui avevano trovato la ragione della vita o, almeno ne avevano intuito la misteriosa grandezza, ancora tutta da scoprire e svelare.

Quando si ama veramente una persona e questa scompare, subentra un senso di perdita, rimane la percezione di un posto vuoto, che fa male, tanto male.

Possiamo immaginare questi due discepoli, incamminati verso Emmaus, lontano da dove era avvenuta la tragica morte del Maestro.

Improvvisamente Gesù si fa loro compagno lungo il cammino, accanto a loro nella tristezza che li mette in fuga: "«Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?» Si fermarono con il volto triste e uno, di nome Cleopa, gli disse: «Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?». Gesù domandò: «Che cosa?». Gli risposero: «Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo» ... ed essi raccontano a Gesù quello che era accaduto.

"Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?", è la risposta del viandante non ancora riconosciuto. E con amore Gesù "cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui".

Giunto il momento in cui i due decidono di fermarsi, vedendo che il pellegrino, che aveva fatto strada con loro, aveva intenzione di proseguire, gli rivolgono quell'invito che è diventato, da allora, il nostro stesso invito a Gesù, perché non ci lasci mai: "Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto". E Gesù "entrò per rimanere con loro" e si rivelò con un gesto di

amore, eloquente e squisito quanto il gusto stesso del pane che prese di nuovo tra le sue mani, come la sera che consegnò se stesso. Infatti, “quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista”.

A Emmaus non solo si è definita una delle più belle pagine del Vangelo, ma si è rivelata ancora tutta la tenerezza di Dio che cammina a fianco dell'uomo che ha fame e sete del Bene, di Verità, d'Amore.

Anche oggi molti hanno come l'impressione che Dio li abbia abbandonati. Alcuni pensano che sia meglio o possibile fare a meno di lui, tanti altri lo preferirebbero lontano così da essere meno esigente. Chiedersi se il mistero di Dio con noi ha qualche relazione con il mistero che noi siamo, in realtà interessa tutti e interpella ciascuno.

Tutti abbiamo bisogno di aiuto, abbiamo bisogno di una compagnia altra, la compagnia dei fratelli e delle sorelle nella fede, la compagnia di Dio che si accosta, a volte senza farsi riconoscere e, come Gesù con i due di Emmaus, ci rivolge la Parola.

Come sarebbe bello se, soprattutto quando c'è la tristezza del fallimento, come accadde ai due di Emmaus, ci sentissimo amici in ricerca!

Gesù ha detto: “Dove due o più sono uniti nel mio Nome, Io sarò in mezzo a loro”. Torniamo a gustare nel pane la delicatezza di Gesù che si accosta, ascolta le nostre paure e i nostri dubbi, raccoglie gli sfoghi di un'umanità stanca e attanagliata dalla tristezza, dalle violenze e dal peccato. Sentiamo rivolto a noi lo stesso monito: “Stolti e lenti di cuore...”.

Apriamo la mente e il cuore alla parola dei profeti. E, alla fine, a confermare la bellezza di quella compagnia scoperta e gustata, ripetiamo ancora quell'invito: “Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto”.

Il Signore resta con noi e si manifesta nella Parola e nel Pane della Vita, Sacramento dell'Amore. Parola e Eucaristia: due strade maestre perché si aprano i nostri occhi e vedano il Signore che cammina con noi, che vive in noi!

Il racconto dell'Evangelo insegna a noi come farsi vicini a chi soffre, o dubita, o non spera più, in un rispettoso dialogo, in un autentico ascolto delle ragioni e dei sentimenti, delle tristezze e delle delusioni e, quindi, accogliere nei racconti ascoltati la vita dell'altro, e testimoniare nella condivisione del pane spezzato la nostra solidarietà con i tutti.

Quanta attualità c'è a Emmaus! Anche per noi!

## PREGHIERA

### Guida

Preghiamo insieme con le parole di santa Teresa di Calcutta:



Tutti

**Gesù mio, aiutami a diffondere la tua fragranza ovunque io vada.  
Infondi il tuo spirito nella mia anima e riempi la del tuo amore,  
affinché penetri nel mio essere in modo così completo  
che tutta la mia vita possa essere soltanto fragranza e amore  
trasmesso tramite me e visto in me,  
e ogni anima con cui vengo a contatto  
possa sentire la tua presenza nella mia anima,  
e poi guardare in su e vedere non più me, ma Gesù.  
Resta con me, e io comincerò a brillare della tua luce.  
A brillare per essere una luce per gli altri.  
La luce, Gesù mio, sarà la tua, non verrà da me,  
sarà la tua luce che brilla sugli altri attraverso me.  
Lascia che ti rivolga le mie preghiere nel modo che più ami,  
spargendo la luce su quelli che mi circondano.  
Lasciami predicare senza predicare,  
non con le parole, ma con l'esempio.  
Con la forza che attrae e l'influsso di quello che io faccio.  
Con la pienezza dell'amore che ho per te nel mio cuore.  
Amen.**

CANTO

ASCOLTO

Letto

**Dal Vangelo secondo Matteo (28,16-20)**

Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato. Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono. Gesù si avvicinò e disse loro: "A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo".

RIFLESSIONE

La fatica e i dubbi dei due discepoli di Emmaus sono gli stessi di tutti gli altri discepoli che dubitarono e continuano a dubitare.

Durante il cammino si parla. Spesso ci si lamenta, si condividono le incertezze e anche le critiche. Tante volte la tristezza è palpabile, la delusione e l'amarezza sono profonde, insostenibili, terribili. C'è un crescendo nel parlare: dallo

sfogo lamentoso fino al dibattito acceso, alla vera e propria discussione con gli altri e anche con Dio.

Il Signore non ci vuole indifferenti, domanda che ci lasciamo coinvolgere nella riflessione, ci chiede di indagare. È rispettoso e discreto, e ci considera capaci di conoscere, ci chiede di essere audaci nell'interrogare, ma anche nell'interrogarci. Non ci vuole però ripiegati sulle nostre emozioni e sul nostro dolore. Il problema è la vista interiore fioca dei due discepoli. Vista fioca, quasi cieca, perché tutta ripiegata su se stessa, e sul proprio dolore. Il problema non è l'assenza di Dio, ma la nostra incapacità nel riconoscerlo, la nostra miopia e durezza di cuore. Concentrati su noi stessi, sui nostri problemi, non siamo in grado di riconoscerlo mentre cammina accanto a noi. E ci ripete: "Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo».

Anche Dio accetta di cambiare, di adeguarsi; abbandona la rassicurante eternità, la perfetta autosufficienza, l'immobilità beata e si sporca le mani, cammina, si mette in viaggio. Un viaggio molto lungo quanto l'incarnazione: dall'eternità alla finitudine, dal divino all'umano. Per amore. E l'amore, sempre, è in movimento.

Sulla via per Emmaus Cleopa parla; si capisce che è stato un discepolo della prima ora, un buon discepolo. Si capisce che, come Tommaso, lui nel Rabbi ci ha messo il cuore, ha creduto, ha sognato. Si capisce che quei due come gli altri discepoli sono lontani dalla mediocrità, da un'appartenenza convenzionale, dalla tiepidezza di un rapporto che non li coinvolge. Eppure Cleopa pronuncia la frase più triste dell'intero Evangelo: "Noi speravamo...". Quasi a dire: che idioti, ci abbiamo creduto. Come abbiamo fatto ad essere così ingenui? Come abbiamo potuto sperare e farci ingannare?

Nel dolore, la delusione è al primo posto. È un dolore sordo, che suscita rabbia, che aggiunge alla sofferenza il dubbio dell'inganno, che ci rimette in discussione fino nel profondo, ci destabilizza lungamente, impedendoci di riprendere coraggio, di avere fiducia, di nutrire speranza,

Non è quanto stanno vivendo anche tanti di noi, discepoli oggi? Delusioni, perdite, speranze infrante. Proprio lì, in fondo, alla soglia dell'annientamento, Dio ci ascolta e ci aspetta, vuole ancora camminare con noi. Ci aspetta: è stato così ultimo, dice Charles de Foucauld, che nessuno, mai, gli potrà rubare il posto.

I due, come gli altri, come noi, sono sconcertati, la paura e il dolore ancora impediscono loro di convertire definitivamente il cuore.

Gesù, sorride, li saluta. "Ma come, te ne vai già? Resta, è buio, fermati".

Il Signore si ferma, per restare con loro. E con noi. In loro. E in noi.

E ci rimette in cammino: "Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato". E quei due, come gli altri, partirono senza indugio.



Si scalda il cuore ai tiepidi discepoli, al sapore della Parola e al gusto del Pane. Parola donata e pane spezzato che domandano di essere condivisi. Parola che ha il profumo dell'ascolto e dell'annuncio, Pane che ha il sapore della comunione e la fragranza dell'amore.

Il tepore divampa e diventa fuoco incontenibile.

È successo forse anche a noi, a molti. La Parola si insinua e inquieta, ci apre e ci interpella, ci indica la verità di noi stessi. E più troviamo argomenti contrari a questa verità che avanza, più i nostri granitici pregiudizi vacillano, scricchiolano, fino ad arrenderci.

Il fuoco, ora, divampa. È il fuoco dello Spirito che riscalda, illumina, brucia, ridona la fede, alimenta la speranza, sostiene la carità. È fuoco che fa di questo Pane nutrimento di Vita nuova per noi e per il mondo.

## PREGHIERA

### Guida

Preghiamo insieme

### Tutti

**È bello, Signore Gesù,  
vedere la tua mano che rialza da terra,  
che rimette in piedi, che ci riporta a una nuova dignità.  
Grazie perché sei qui e ti fai nostro compagno di viaggio.  
Gli uomini erano abituati a guardare verso il cielo  
per cercare di raggiungerti:  
ma tu ti sei fatto vicino, sei il Dio con noi, l'Emmanuele,  
perché tutti ti possano trovare.  
Gli uomini cercavano di guadagnarsi in qualche modo  
la tua stima, il tuo aiuto:  
ma tu ti sei fatto vicino, per primo ci vieni incontro,  
sorridente, misericordioso, pieno di Amore.  
Tu, Signore Gesù,  
sei la mano di Dio tesa a tutti coloro che la vogliono afferrare.  
Ora ti vogliamo incontrare, desideriamo stare con te.  
Non permetteremo che tu rimanga  
sulla soglia della nostra casa, mendicante di amore.  
Rimani con noi, Signore, ora che il giorno declina!  
Rimani con noi, Signore, prima che scenda la sera!  
Rimani con noi, Signore!**

## BREVE RIFLESSIONE

## PREGHIAMO

### Guida

Signore Gesù, sostenuti dal tuo Pane di Vita, vogliamo camminare con te e con tutta la Chiesa, perché la costruzione del tuo Regno divenga la nostra passione. Aiutaci ed esaudisci le nostre preghiere.

### Tutti

**Signore, Pane di Vita nuova, ascoltaci.**

### Letto

Per il nostro Papa, Francesco, il nostro Vescovo, N., il nostro parroco, N., tutti i presbiteri, i diaconi e le comunità che hai loro affidato, perché non manchi al gregge la sollecitudine dei pastori e al pastore la docilità del gregge. Preghiamo.

### Tutti

**Signore, Pane di Vita nuova, ascoltaci.**

### Letto

Per tutti i membri del popolo di Dio, perché ciascuno sia fedele alla propria vocazione e secondo il proprio carisma e ministero, cammini con gli altri diffondendo il buon profumo della carità. Preghiamo.

### Tutti

**Signore, Pane di Vita nuova, ascoltaci.**

### Letto

Per tutti noi, perché l'ascolto della Parola di Dio, nella liturgia e nella preghiera comunitaria e personale, sia il luogo in cui ciascuno scopre ed accoglie il progetto di Dio nella sua vita. Preghiamo.

### Tutti

**Signore, Pane di Vita nuova, ascoltaci.**

### Letto

Per i missionari del Vangelo, perché sorretti dalla forza dello Spirito, annuncino la speranza e suscitino dovunque collaboratori generosi per continuare l'opera affidata da Cristo ai suoi discepoli. Preghiamo.

### Tutti

**Signore, Pane di Vita nuova, ascoltaci.**

Lettore

Per tutti i laici chiamati a collaborare con il Maestro per trasformare il mondo con il suo amore, perché nella città terrena siano lievito di giustizia, di fraternità e di pace. Preghiamo.

Tutti

**Signore, Pane di Vita nuova, ascoltaci.**

Guida

Il Signore ci ha donato il suo Spirito, con la fiducia e la gioia dei figli diciamo insieme:

Tutti

**Padre nostro...**

CANTO DI ADORAZIONE

PREGHIERA

Guida

Signore Gesù,  
tu ci hai chiamati a seguirti  
per portare a tutti gli uomini il Vangelo della salvezza.  
Noi vogliamo rinnovare davanti a Te la nostra disponibilità.  
Tu donaci la grazia di perseverare.  
Ti preghiamo, conservaci nel tuo amore  
ora e per tutti i giorni della nostra vita.  
Tu sei Dio e vivi e regni con Dio Padre,  
nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.

Tutti

**Amen.**

BENEDIZIONE EUCARISTICA

ACCLAMAZIONI

CANTO FINALE



# animazione della processione eucaristica nella solennità del Corpus Domini

*a cura dell'Ufficio Liturgico Nazionale*

## Torniamo al gusto del pane

Terminata la celebrazione eucaristica,  
il celebrante davanti al SS.mo Sacramento sull'altare, dice:

Signore Gesù,  
con te presente nel Pane Eucaristico,  
camminiamo ora,  
pellegrini sulle strade della nostra città,  
simbolo delle strade del mondo.  
Vogliamo camminare insieme,  
come Chiesa in cammino sinodale,  
che trova in te la sorgente della sua identità  
e il sostegno della missione che tu stesso le affidi.  
Attraversando i luoghi dove la gente vive,  
lavora, gioisce, soffre e muore,  
vogliamo ascoltarti, riconoscerti e annunciarti  
come il nostro Signore e il nostro Dio.  
Le nostre strade siano le tue strade,  
le nostre case siano case per te e per i fratelli.  
Mettiamo sotto i tuoi occhi  
le sofferenze degli ammalati,  
la solitudine degli anziani,  
la fatica di chi è stanco e affaticato  
per la pandemia, per le guerre e ogni forma di violenza,  
affinché la vita di ciascuno  
sia penetrata dalla tua presenza.  
Ti ringraziamo per il dono dell'Eucaristia  
e ti chiediamo di farci tornare al gusto del pane,  
frutto della terra e del lavoro dell'uomo,  
segno del tuo amore.  
Dall'altare alle nostre mense quotidiane,

sia nutrimento di vita nuova per noi e per il mondo,  
accrezca la comunione, rafforzi i legami,  
profumi di perdono, nutra la fraternità.  
A te il nostro amore,  
la nostra lode e la nostra adorazione.

## CANTO EUCARISTICO

Mentre tutti cantano, il celebrante incensa il SS.mo Sacramento sull'altare.  
Dopo il diacono invita l'assemblea ad avviarsi in processione.

## AVVIO DELLA PROCESSIONE

### Litanie a Gesù Cristo

#### Guida

Ripetiamo insieme: A te la lode e la gloria.

#### Tutti

**A te la lode e la gloria.**

#### Letto

Gesù, Figlio diletto del Padre  
Gesù, concepito per opera dello Spirito Santo  
Gesù, figlio della Vergine Maria  
Gesù, nato per la nostra salvezza  
Gesù, luce delle genti  
Gesù, battezzato nel Giordano  
Gesù, consacrato dallo Spirito  
Gesù, inviato dal Padre  
Gesù, maestro di verità  
Gesù, guaritore degli infermi  
Gesù, consolazione degli afflitti  
Gesù, misericordia dei peccatori

## ANTIFONA

#### Guida

Ripetiamo insieme: Donaci la tua salvezza.

#### Tutti

**Donaci la tua salvezza.**

Lettore

Gesù, Santo di Dio  
Gesù, il solo giusto  
Gesù, figlio obbediente  
Gesù, volto della misericordia del Padre  
Gesù, Redentore dell'uomo  
Gesù, Salvatore del mondo  
Gesù, Vincitore della morte  
Gesù, Principe forte e vittorioso  
Gesù, Servo del Signore  
Gesù, Uomo dei dolori  
Gesù, solidale con i poveri  
Gesù, clemente con i peccatori

ANTIFONA

Guida

Ripetiamo insieme: A te la lode e la gloria,

Tutti

**A te la lode e la gloria.**

Lettore

Gesù, bellezza divina  
Gesù, divina sapienza  
Gesù, vita senza fine  
Gesù, sicura speranza  
Gesù, Divino Maestro  
Gesù, Sommo Sacerdote  
Gesù, Re della gloria  
Gesù, Unico Mediatore  
Gesù, Primo ed Ultimo  
Gesù, Signore della storia  
Gesù, Giudice universale  
Gesù, Vivente e Veniente

ANTIFONA

Guida

Il Signore Gesù raduna tutta la comunità cristiana intorno alla sua mensa e nell'Eucaristia ci dona di tornare al gusto del pane.  
Quel pane è frutto della terra e del nostro lavoro.



Sull'altare per la forza dello Spirito si fa suo Corpo che ci nutre e ci fa Chiesa.  
Sostenuti da questo pane di vita camminiamo insieme  
per le strade della nostra città e del mondo intero,  
per annunciare la pace e vivere d'amore.

**ORAZIONE** (MR, p. 1096 n. 23)

**Guida**

O Dio della nuova ed eterna alleanza,  
ascolta la nostra voce che sale a te dalle strade del mondo:  
come l'antico Israele cantava i tuoi prodigi  
nel cammino verso la terra promessa,  
così la Chiesa, animata dal tuo Spirito,  
canti le tue meraviglie nel suo peregrinare verso il Regno.  
Per Cristo nostro Signore.

**Tutti**

**Amen.**

**CANTO**

## 1. Il pane: frutto della terra e del nostro lavoro

**Guida**

Il pane arriva da lontano, è dono della terra. Prima di tutto è la terra a produrre il grano. Questo pane ci ricorda di essere di fronte ad un dono del creato e del Creatore. Poi il contadino lavora la terra, la ara, prepara il terreno, semina, irriga, miete... Poi il mugnaio, il panettiere... Quanto lavoro in questo pezzo di pane! È frutto della terra e del lavoro di tante persone. Questo pane ci chiede di essere grati di appartenere ad una comunità di uomini e di donne.

**Lettore**

**Dalla Lettera Enciclica *Laudato si'* di papa Francesco (236)**

Nell'Eucaristia il creato trova la sua maggiore elevazione. La grazia, che tende a manifestarsi in modo sensibile, raggiunge un'espressione meravigliosa quando Dio stesso, fatto uomo, arriva a farsi mangiare dalla sua creatura. Il Signore, al culmine del mistero dell'Incarnazione, volle raggiungere la nostra intimità attraverso un frammento di materia. Non dall'alto, ma da dentro, affinché nel nostro stesso mondo potessimo incontrare Lui. Nell'Eucaristia è già realizzata la pienezza, ed è il centro vitale dell'universo, il centro traboccante di amore e di vita inesauribile. Unito al Figlio incarnato, presente nell'Euca-



ristia, tutto il cosmo rende grazie a Dio. In effetti l'Eucaristia è di per sé un atto di amore cosmico: «Sì, cosmico! Perché anche quando viene celebrata sul piccolo altare di una chiesa di campagna, l'Eucaristia è sempre celebrata, in certo senso, sull'altare del mondo». L'Eucaristia unisce il cielo e la terra, abbraccia e penetra tutto il creato. Il mondo, che è uscito dalle mani di Dio, ritorna a Lui in gioiosa e piena adorazione: nel Pane eucaristico «la creazione è protesa verso la divinizzazione, verso le sante nozze, verso l'unificazione con il Creatore stesso». Perciò l'Eucaristia è anche fonte di luce e di motivazione per le nostre preoccupazioni per l'ambiente, e ci orienta ad essere custodi di tutto il creato.

## INTERCESSIONI

Guida

Ripetiamo insieme: Ti rendiamo grazie, Signore.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Padre di ogni dono, da te discende tutto ciò che siamo e abbiamo.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Insegnaci a riconoscere i benefici della tua immensa bontà.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Vero creatore dei frutti della terra, fa' che tutti possano raccogliere con abbondanza il frutto dei campi.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Fa' che possiamo rallegrarci per la serenità del cielo e servirci sempre dei doni della tua bontà.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Il pane che riceviamo dalla tua generosità e dall'impegno di tanti uomini e donne, ci dia speranza e forza nella fatica.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Accompagna il lavoro delle nostre mani, perché grazie alla benedizione da te accordata ai semi gettati nella terra, tutti siano nutriti da raccolti abbondanti.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Concedi che tutti abbiano un lavoro dignitoso e, solidali gli uni con gli altri, possano servire i loro fratelli.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

Letto

Tu, che affidi le risorse della natura al lavoro dell'uomo, donaci di collaborare con te al compimento della creazione.

Tutti

**Ti rendiamo grazie, Signore.**

ORAZIONE (MR, p. 890)

Guida

O Dio, fiduciosi nel tuo aiuto affidiamo i semi alla terra perché germoglino per la forza della tua potenza creatrice; tu che solo fai crescere e portare frutto, colma con abbondanza ciò che manca al nostro lavoro.

Per Cristo nostro Signore.

Tutti

**Amen.**

CANTO

**Padre nostro ...**

## 2. Il pane: cibo della condivisione

### Guida

A tavola il pane si spezza, il cibo si condivide. Ognuno prende una parte, perché ce ne sia per tutti. Il pane sulle nostre mense si fa cibo di condivisione e ci ricorda che non si vive solo di pane, ma di comunione. A tavola il pane nutre anche le fatiche più dure, non solo quelle della giornata di lavoro, ma spesso anche quelle dei contrasti in famiglia, delle incomprensioni, dei lutti. Per questo, il pane ha il profumo del perdono e della riconciliazione. Mentre nutre il corpo, fa rinascere le relazioni e la speranza.

### Letture

#### **Dalla Lettera Enciclica *Laudato si'* di papa Francesco (237)**

La domenica, la partecipazione all'Eucaristia ha un'importanza particolare. Questo giorno, così come il sabato ebraico, si offre quale giorno del risanamento delle relazioni dell'essere umano con Dio, con sé stessi, con gli altri e con il mondo. La domenica è il giorno della Risurrezione, il "primo giorno" della nuova creazione, la cui primizia è l'umanità risorta del Signore, garanzia della trasfigurazione finale di tutta la realtà creata. Inoltre, questo giorno annuncia «il riposo eterno dell'uomo in Dio. In tal modo, la spiritualità cristiana integra il valore del riposo e della festa. L'essere umano tende a ridurre il riposo contemplativo all'ambito dello sterile e dell'inutile, dimenticando che così si toglie all'opera che si compie la cosa più importante: il suo significato. Siamo chiamati a includere nel nostro operare una dimensione ricettiva e gratuita, che è diversa da una semplice inattività. Si tratta di un'altra maniera di agire che fa parte della nostra essenza. In questo modo l'azione umana è preservata non solo da un vuoto attivismo, ma anche dalla sfrenata voracità e dall'isolamento della coscienza che porta a inseguire l'esclusivo beneficio personale. [...] Il riposo è un ampliamento dello sguardo che permette di tornare a riconoscere i diritti degli altri. Così, il giorno di riposo, il cui centro è l'Eucaristia, diffonde la sua luce sull'intera settimana e ci incoraggia a fare nostra la cura della natura e dei poveri.

### INTERCESSIONI

#### Guida

Ripetiamo insieme: Perdonaci, Signore.

#### Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Quando la domenica non accogliamo il tuo invito al banchetto dell'Eucaristia e non facciamo comunione con i fratelli.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Quando non riconosciamo che le relazioni sono essenziali per vivere.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Quando a tavola ci chiudiamo nel silenzio, o nei nostri cellulari. Sempre connessi. Ma spesso isolati e tremendamente soli.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Per i contrasti in famiglia, tra coniugi, tra genitori e figli, tra parenti.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Quando non sappiamo ringraziare per il dono del cibo e invocarlo anche per il domani, e per tutti i fratelli.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Se, per i nostri interessi, smarriamo la gioia della festa, il gusto della comunione e il senso della vita.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Letttore

Quando non sappiamo apprezzare la bontà di un pasto, il sapore del buon vino, la vicinanza di una comunità.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

Lettore

Se restiamo indifferenti al dramma della disoccupazione, della disuguaglianza e delle migrazioni, di ogni sfruttamento, crisi e povertà.

Tutti

**Perdonaci, Signore.**

ORAZIONE (MR, p. 895)

Guida

Donaci, o Padre, lo spirito di carità perché, nutriti dal Corpo e dal Sangue del tuo Figlio unigenito, siamo in mezzo a tutti gli uomini operatori di quella pace che Cristo ci ha lasciato in dono. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Tutti

**Amen.**

CANTO

**Padre nostro ...**

### **3. Questo pane è il mio corpo, che è per voi.**

Guida

Il Signore ci ha detto: «prendete e mangiate», lasciandoci in questo Pane il suo Corpo perché noi annunciassimo a tutti, con la forza del suo Spirito, la sua morte e la sua risurrezione, nell'attesa del suo ritorno. Così ci ha amati e noi vogliamo annunciarlo a tutti. Non bastiamo a noi stessi, tutti abbiamo bisogno di un Pane che ci salvi, che non ci lasci morire per sempre, che ci faccia “rinascere” e ci doni il gusto di sentirci parte di una comunità di fratelli.

Lettore

**Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi (11,23-26)**

Fratelli, io ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: «Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: «Questo calice è la Nuova Alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me». Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga.

## INTERCESSIONI

### Guida

Ripetiamo insieme: Saziaci con il tuo amore, Signore.

### Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

### Letto

Ogni pezzo di pane è un dono. Insegnaci, Gesù, non solo a mangiarlo, ma ad apprezzarlo e a gustarlo. Ti preghiamo.

### Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

### Letto

Ogni dono porta con sé il donatore. Ricordaci, Gesù, che ogni cibo è un regalo del Creatore, della creazione e delle creature. Ti preghiamo.

### Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

### Letto

Questo pane ci salva. Donaci, Gesù, di mangiare sempre questo cibo che, per la tua morte e risurrezione, ci riconcilia all'amore del Padre e ci rende fratelli e sorelle, al di là di ogni divisione. Ti preghiamo.

### Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

### Letto

C'è qualcosa di buono in questo pane, lo tocchiamo, lo gustiamo, lo sentiamo entrare in noi e ci rigenera e ci dà forza. Riempici, Gesù, di speranza nel cammino, di fiducia nel futuro, di amore verso tutti. Ti preghiamo.

### Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

### Letto

Mangiamo perché abbiamo fame, beviamo perché abbiamo sete. Risveglia in noi, Gesù, anche la fame e la sete di Dio, così sopite nel nostro tempo. Ti preghiamo.

Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

Letto

Abbiamo bisogno, come il pane, di parole. Insegnaci, Gesù, l'arte dell'ascolto sincero e del parlare che non uccide, ma rialza da terra chi è stanco, da vigore al corpo e gioia al cuore. Ti preghiamo.

Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

Letto

Desideriamo ritrovare il tempo per un pasto in comune, almeno una volta al giorno, come famiglia, e, ogni tanto, come comunità. Donaci, Gesù, di desiderare anche l'unità tra i cristiani di confessioni diverse, perché giunga il giorno in cui poter partecipare alla stessa mensa eucaristica. Ti preghiamo.

Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

Letto

Senza cibo non siamo niente, moriamo inesorabilmente. Siamo dei bisognosi, siamo tutti dei mendicanti. Aiutaci, Gesù, a tendere la mano per ricevere e dare cibo, ma soprattutto per condividere amicizia e perdono. Ti preghiamo.

Tutti

**Saziaci con il tuo amore, Signore.**

**ORAZIONE** (MR, p. 905)

Guida

O Signore che ci sazi con l'unico pane del cielo, infondi in noi la grazia dello Spirito Santo e colmaci della dolcezza del tuo infinito amore. Per Cristo nostro Signore.

Tutti

**Amen.**

**CANTO**

**Padre nostro ...**

## 4. Il pane vivo disceso dal cielo

### Guida

Il Signore Gesù si è fatto Pane per donarci la sua vita e ora questa vita, mediante il suo Santo Spirito scorre in chi accoglie questo dono. Gustiamolo e testimoniamolo.

### Letto

#### **Dal vangelo secondo Giovanni (6,51-58)**

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo». Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

### INVOCAZIONI

#### Guida

Ripetiamo insieme: Gloria a te, Signore.

#### Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

#### Letto

Sei il pane della vita;  
chi viene a te non avrà mai fame e chi crede in te non avrà mai sete.

#### Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

#### Letto

Sei il pane disceso dal cielo;  
chi mangia la tua carne e beve il tuo sangue ha la vita eterna.

#### Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**



Lettore

Sei la luce del mondo;  
chi ti segue non cammina nelle tenebre, ma avrà la luce della vita.

Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

Lettore

Sei la vera vite che il Padre ha piantato;  
chi rimane in te porta molto frutto, perché senza te non può fare nulla.

Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

Lettore

Sei la voce che dà testimonianza alla verità;  
chi cerca la verità ascolta la tua parola.

Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

Lettore

Sei la porta delle pecore;  
chi entra attraverso te, sarà salvato e avrà la vita in abbondanza.

Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

Lettore

Sei la risurrezione e la vita;  
chi crede in te, anche se muore, vivrà.

Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

Lettore

Sei l'Alfa e l'Oméga, il Principio e la Fine;  
chi ha sete berrà gratuitamente alla fonte dell'acqua della vita.

Tutti

**Gloria a te, Signore Gesù.**

ORAZIONE (MR, p. 916)

Guida

Dio onnipotente, che con questo pane di vita  
ci liberi dal peccato e, nel tuo amore di Padre,  
rinnovi le nostre forze,  
donaci di crescere ogni giorno  
nella speranza della gloria senza fine.  
Per Cristo nostro Signore.

Tutti

**Amen.**

CANTO

**Padre nostro ...**

## **5. Adorazione dell'Eucaristia prima della benedizione**

CANTO

VANGELO (Lc 9,10-17)

Celebrante (o il diacono)

Il Signore sia con voi

Tutti

**E con il tuo spirito.**

Celebrante (o il diacono)

Dal vangelo secondo Luca

Tutti

**Gloria a te, o Signore.**

Celebrante (o il diacono)

Al loro ritorno, gli apostoli raccontarono a Gesù tutto quello che avevano fatto. Allora li prese con sé e si ritirò in disparte, verso una città chiamata Betsàida. Ma le folle vennero a saperlo e lo seguirono. Egli le accolse e prese a parlare loro del regno di Dio e a guarire quanti avevano bisogno di cure. Il giorno cominciava a declinare e i Dodici gli si avvicinarono dicendo: “Congeda la folla perché vada

nei villaggi e nelle campagne dei dintorni, per alloggiare e trovare cibo: qui siamo in una zona deserta”. Gesù disse loro: “Voi stessi date loro da mangiare”. Ma essi risposero: “Non abbiamo che cinque pani e due pesci, a meno che non andiamo noi a comprare viveri per tutta questa gente”. C’erano infatti circa cinquemila uomini. Egli disse ai suoi discepoli: “Fateli sedere a gruppi di cinquanta circa”. Fecero così e li fecero sedere tutti quanti. Egli prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò su di essi la benedizione, li spezzò e li dava ai discepoli perché li distribuissero alla folla. Tutti mangiarono a sazietà e furono portati via i pezzi loro avanzati: dodici ceste.

Parola del Signore.

Tutti

**Lode a te, o Cristo.**

### PREGHIERA UNIVERSALE

Celebrante

Il sacramento dell’Eucaristia è culmine e fonte di tutta la vita cristiana, strumento di salvezza e di vita per il mondo. Innalziamo ancora la nostra preghiera unanime, affinché da questo grande dono scaturisca il bene per la Chiesa e per tutta l’umanità.

Guida

Diciamo insieme: Ascoltaci, Signore.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Lettore

Confermaci nell’unità, Signore, perché, camminando insieme sulle tue vie nella fede e nella speranza, in unione con il papa Francesco e il nostro vescovo N., con tutti i vescovi, i presbiteri, i diaconi, le consacrate e i consacrati, religiose e religiosi, e con l’intero tuo popolo, diffondiamo nel mondo gioia e fiducia. Ti preghiamo.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Lettore

Concedi, Signore, che tutti i figli della Chiesa, nella luce della fede, sappiano discernere i segni dei tempi e si impegnino con coerenza al servizio del Vangelo. Rendici attenti alle necessità di tutti gli uomini, perché condividendo i dolori e le angosce, le gioie e le speranze, portiamo loro fedelmente l’annuncio della salvezza e camminiamo insieme nella via del tuo regno. Ti preghiamo.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Letto

Continua, Signore, a mostrarti misericordioso verso i piccoli e i poveri, verso gli ammalati e gli esclusi, e a farti prossimo agli affaticati e agli oppressi. Aiutaci ad essere testimoni credibili di verità e di libertà, di giustizia e di pace perché tutti gli uomini si aprano ad una speranza nuova. Ti preghiamo.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Letto

Benedici, Signore, le nostre famiglie e i nostri giovani. Sostieni i genitori perché, insieme alla scuola, ai mezzi di comunicazione e a tutti i luoghi di educazione, trasmettano con verità i valori che fanno crescere l'uomo. Ti preghiamo.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Letto

Aiutaci, Signore, ad amare la terra, a proteggerla, a prendercene cura, senza saccheggiarla. Donaci il nostro pane quotidiano e insegnaci a non sprecare, a non rubarlo agli altri. Ogni uomo s'impegna a lasciare alle generazioni future una terra migliore. Ti preghiamo.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Letto

In un mondo lacerato da lotte e discordie, riconosciamo, Signore, la tua opera che piega la durezza dei cuori e li rende disponibili alla riconciliazione. Con la forza del tuo Spirito agisci nell'intimo dei cuori, perché i nemici si aprano al dialogo, gli avversari si stringano la mano e i popoli si incontrino nella concordia. Ti preghiamo.

Tutti

**Ascoltaci, Signore.**

Celebrante

O Signore, che hai promesso di essere  
in mezzo a coloro che si radunano nel tuo nome:  
concedici di riconoscerti presente tra noi  
e di sperimentare nei nostri cuori  
abbondanza di grazia, misericordia e pace,  
nella verità e nella carità.

A te, Cristo, ogni onore e gloria  
per tutti i secoli dei secoli.

Tutti

**Amen.**

Mentre viene incensato il Santissimo Sacramento, tutti cantano

## CANTO EUCARISTICO

### ORAZIONE

Celebrante

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

Tutti

**Amen.**

## BENEDIZIONE EUCARISTICA

### ACCLAMAZIONI

Tutti

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.

Benedetto il nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.

Benedetta la sua santa e immacolata concezione.

Benedetta la sua gloriosa assunzione.

Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.

## CANTO FINALE





## ritiro spirituale in preparazione alla celebrazione della prima comunione \*

# Alla scoperta del pane

### PRIMO MOMENTO

### preghiera iniziale

È conveniente iniziare il momento di incontro e condivisione con un canto.

#### Guida

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

#### Tutti

**Amen.**

#### Guida

Signore, incontrarci tra noi è sempre bello,  
incontrarci con te è motivo di crescita per tutti.  
È un tempo per stare con Te,  
dedicandoci all'ascolto della tua Parola, all'ascolto degli altri,  
a gesti di condivisione, di gioco, e di confronto.  
Al centro della nostra riflessione c'è il pane.  
Un alimento comune e prezioso.  
Negli elementi che lo costituiscono,  
ritroveremo i segni del tuo amore,  
del creato, del lavoro di tanti, della vita di ciascuno.  
E scopriremo i doni che tu hai fatto  
e come meglio farli crescere.  
Ti affidiamo questa giornata  
perché sia piena della tua presenza.

---

\* Questa proposta, liberamente tratta dal Campo *Se Vuoi* 2011 "*Quanti pani avete? Andate a vedere!*", vuole accompagnare i fanciulli che si preparano a partecipare per la prima volta al Banchetto Eucaristico.

Tutti

**Rendimi generoso, perché sappia donarmi con gioia,  
umile, perché sappia di avere bisogno degli altri  
e li sappia ascoltare e capire.**

**Donami la gioia di vedere contenti quelli che mi stanno accanto.**

**Donami un cuore grande come il tuo,  
che sappia amare gli altri come tu ami me.**

**Dammi di vivere come te, di pensare come te,  
di stare con gli altri come te,**

**di impegnarmi come te, di essere come tu mi vuoi.**

**Amen.**

ASCOLTO

Un lettore

**Dal Vangelo secondo Matteo (4,18-22)**

Mentre camminava lungo il mare di Galilea, Gesù vide due fratelli, Simone, chiamato Pietro, e Andrea suo fratello, che gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. E disse loro: “Venite dietro a me, vi farò pescatori di uomini”. Ed essi subito lasciarono le reti e lo seguirono. Andando oltre, vide altri due fratelli, Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, che nella barca, insieme a Zebedeo loro padre, riparavano le loro reti, e li chiamò. Ed essi subito lasciarono la barca e il loro padre e lo seguirono.

Guida

Il Vangelo che abbiamo ascoltato ci narra la proposta di Gesù rivolta a quattro giovani. Egli li guarda uno ad uno e fa loro una proposta forte: li invita a stare con lui, a seguirlo ovunque. Questo capita ancora... Ascolta bene tutto quello che Gesù oggi vuole dirti, sì... sta chiamando anche te, proprio te... Non avere paura di rispondere alla sua chiamata e di accogliere quello che ti dirà.

Tutti

**Padre nostro...**

SECONDO MOMENTO

**catechesi / attività**

Quanto segue può essere presentato ai bambini leggendo, avendo preparato un piccolo libretto, oppure spiegandolo liberamente, utilizzando alcune immagini e musiche o portando loro materialmente gli elementi che potrebbero man mano essere utilizzati per “fare il pane”.



## 1. L'ACQUA in cui nasciamo

Un/una catechista

Sapete...? La Bibbia racconta nella sua prima pagina la creazione e dice che Dio creò l'uomo e la donna dopo aver fatto un ambiente in cui poteva vivere. All'inizio c'era di tutto: l'acqua, la terra, il cielo... ma tutto era informe e mischiato. L'acqua era dappertutto, ovunque. Ma proprio l'acqua è l'elemento essenziale perché nasca la vita e infatti, nel libro della Genesi, si dice che Dio separò la terra dalle acque creando così l'asciutto dove si potesse vivere, e il mare, i fiumi, i laghi dai quali si potesse ricevere vita ed energia.

Anche quando si racconta nella Bibbia, nel libro dell'Esodo, della liberazione del popolo d'Israele si parla delle acque del Mar Rosso che si ritirarono al passaggio del popolo guidato da Mosè e tornarono al loro consueto livello al passaggio degli egiziani travolgendoli. L'acqua ha segnato la libertà del popolo d'Israele, rivelando quanto a Dio stesse a cuore.

Molti altri avvenimenti sono raccontati nella Bibbia realizzati dall'acqua e nell'acqua.

Essa è il segno della grazia, della benevolenza e dell'amore di Dio.

Nel Vangelo tanti sono gli episodi importanti ambientati lungo le rive del mare di Galilea: Gesù ha chiamato lì i suoi discepoli, sempre lì, ha rivolto la sua parola a tanta gente, lì ha compiuto il segno della moltiplicazione dei pani e dei pesci e tanto altro.

Ma l'acqua riguarda anche noi: tutti noi infatti siamo diventati figli di Dio grazie all'acqua del battesimo che ci ha aperto le porte della vita cristiana.

Gesù è l'acqua buona e l'acqua della vita vera. Nel battesimo siamo uniti alla vita di Gesù e condividiamo con lui anche la missione: portare Dio Padre agli uomini e tutti gli uomini a Dio Padre. Il segno che esprime tutto questo è l'acqua, mediante la quale opera lo Spirito Santo. Nell'immersione battesimale da Dio, attraverso la Chiesa, riceviamo una nuova vita che ci chiama all'amore, alla sincerità, alla fedeltà, al dono di se stessi. Come è stata la vita di Gesù, il Figlio di Dio, così deve essere la nostra, resi figli del Padre. Chi è battezzato diventa, appunto, "cristiano", cioè di Cristo, per vivere in Cristo.

SEGNO

Guida

Carissimi ragazzi, nel giorno del vostro battesimo i vostri genitori hanno pronunciato il vostro nome, chiedendo per voi il dono di appartenere a Dio in Cristo Gesù. Ora sarete voi a pronunciare il vostro nome come segno di quanto ognuno di noi è importante agli occhi di Dio.

Uno alla volta ci si alza in piedi, si dice il proprio nome e lo si scrive su un cartellone.

## 2. La FARINA dono della terra per imparare a diventare dono

Un/una catechista

Ricordate il passaggio del popolo d'Israele attraverso il mar Rosso? Ebbene dopo il passaggio iniziò un cammino molto, molto lungo e faticoso e più volte il popolo ha avuto bisogno di essere incoraggiato da Dio per mezzo di Mosè. Uno dei segni più grandi fu la discesa della manna dal cielo, una sostanza bianca, molto nutriente che richiama la farina... Ogni mattina il popolo trovava la manna sul terreno nello stesso modo in cui noi troviamo la rugiada al mattino. Ognuno ne prendeva un poco, quanto ne bastava per la sua famiglia, né più, né meno. Questo era il dono quotidiano di Dio al popolo d'Israele che, fidandosi, si era messo in cammino verso la terra promessa e doveva attraversare la fatica del deserto.

Ma nel corso della storia, gli uomini non hanno conosciuto solo tempi difficili, di carestia, di guerra, di fatica. Ci sono stati tempi sereni in cui l'umanità ha potuto provvedere da sola al suo sostentamento sviluppando così la pastorizia e l'agricoltura. Tutto è sempre dono di Dio, ma gli uomini hanno capito che il dono del creato poteva essere accresciuto grazie alla coltivazione della terra e all'allevamento degli animali: il legame tra gli uomini e la terra è diventato così sempre più stretto; la terra è stata così chiamata da sempre Terra-Madre perché la vita dell'uomo dipende da essa.

Perché questo discorso? Ecco: la terra, si dice, è feconda quando i semi che vengono in essa piantati, germogliano e crescono fino a dare nuovi frutti. Il chicco di grano, per esempio, piantato nella terra, grazie all'umidità del terreno marcisce, il guscio si spacca e viene fuori la vita che pian piano cresce fino a spuntare dal terreno, germogliare e formare una splendida spiga al cui interno ci sono tanti chicchi di grano. La spiga viene poi mietuta, si raccolgono i chicchi che, macinati, diventano farina, buona e preziosa, base di tanti alimenti.

Vedete ragazzi: dentro ognuno di noi capita una cosa simile. Dio ha depresso in ciascuno tanti doni, tanti piccoli "semi" e noi siamo per loro come il terreno. Questi semi, facendoli crescere, portano frutti non solo per noi, ma soprattutto per gli altri. Questi semi sono stati piantati in noi come dono, perché tutto di noi diventi dono per gli altri, come Gesù che si è tutto donato a noi.

SEGNO

Guida

Ciascuno di noi ha in sé tanto terreno buono nel quale Dio ha piantato i suoi doni e tanti altri ancora ne planterà. Questi semi sono affidati a noi perché, col nostro impegno di ogni giorno, possano crescere. Come? Ascoltando i nostri

genitori, non facendo i capricci per fare i compiti, ogni giorno facendo buone azioni, imparando così a corrispondere all'amore grande di Dio, e con la sua forza ad amare noi stessi e gli altri... Questi sono stati anche gli atteggiamenti di Gesù e di tutti quelli che lo hanno seguito. Sembrano cose strane e impegnative, però sono quelle che ti fanno diventare figlio amato e con te, insieme ai fratelli e alle sorelle, costruiscono un mondo più bello!

Ognuno scrive accanto al suo nome, un dono che ha ricevuto dal Signore; al termine a turno ciascuno pronuncia il suo dono e tutti ripetono il ritornello: "Ti ringraziamo Dio, che sei nostro Padre!"

### 3. Il SALE per dare gusto alla vita

Un/una catechista

Abbiamo già parlato del cammino che il popolo d'Israele fece per 40 anni nel deserto a proposito dell'acqua e della farina. Vogliamo parlare ancora di quel periodo, perché nel libro del Levitico c'è scritto: «Sopra ogni tua offerta porrai del sale». Mi incuriosisce... Perché mettere del sale sopra le offerte da presentare all'altare? Il motivo è che il sale è utile per conservare i cibi, per mantenere la purezza; il sale dà sapore e rende il cibo gradevole al gusto.

Il sale, inoltre, purifica e risana. Sempre nell'Antico Testamento si racconta che gli abitanti di Gerico si rivolsero al profeta Eliseo perché sanasse le acque della propria terra. La gente non poteva più berle perché erano diventate putride e malsane. Il profeta, allora, si fece portare una pentola di sale, andò alla sorgente e gettò il sale nell'acqua che subito riacquistò la limpidezza e la bontà. Vedete? Il sale rivitalizza ciò che è marcio, rende puro ciò che è impuro e dà sapore a ciò che è insipido.

Ma sale possiamo allora essere anche noi! Ognuno è stato creato libero, cioè capace di scegliere se essere sale o meno. Ognuno di noi può dare sapore a ciò che non ne ha.

Come? Vi racconto un episodio.

Un giorno Gesù era seduto sul pendio di una collina mentre aveva davanti il grande lago di Genesaret insieme ai suoi discepoli e a tanta folla e disse che nella vita si può essere veramente felici e beati vivendo in un modo diverso: disse che sono beati non i potenti e i ricchi del mondo, ma quelli che confidano in Dio; non quelli che si illudono di vivere sereni e felici, ma gli afflitti perché essi solo sono consolati direttamente da Dio; non gli arroganti, ma i miti; non i prepotenti, ma i misericordiosi; non gli egoisti, ma i puri di cuore. Fu un discorso difficile da capire e scomodo per essere vissuto. Fu un discorso "salato", non "a buon prezzo". Al termine, Gesù aggiunse che chi avrebbe cercato di vivere quelle beatitudini, sarebbe certamente diventato sale della terra, avreb-

be cioè potuto dare sapore e gusto, avrebbe anche potuto purificare e rendere buona tutta la terra.

Ragazzi, pensate alle tante guerre che ancor oggi sconvolgono il mondo, al creato minacciato e deturpato dall'egoismo dei potenti che vogliono diventare sempre più ricchi; pensate anche alla vostra vita, alla vostra famiglia, ai vostri amici, pensate a tutte quelle persone che conoscete, pensate a quanto c'è bisogno di un mondo veramente "saporito" e "gustoso". E chi potrà essere il sale che manca e che serve a questa terra se non ciascuno di voi?

A voi oggi Gesù dice: "Voi siete il sale della terra!"

Attenti: questo è innanzitutto un dono, ma è anche un compito di responsabilità: il sale non serve a se stesso, ma solo alla minestra da salare o all'acqua da purificare. Non possiamo tenerlo per noi, rischiamo di perderlo e se il sale perde il suo sapore a cosa serve più?

## SEGNO

### Guida

Ognuno è stato creato da Dio libero di scegliere. Ci sono decisioni che possono essere buone: tutti quei "sì" a favore del bene e dell'impegno verso gli altri, oppure cattive: tutti quei "no" perché restiamo legati ai nostri interessi e alla pigrizia. Quale scelta concreta vuoi prendere, oggi, per "rendere saporito" qualcosa o qualcuno come frutto di questo incontro?

Ognuno scrive la risposta su un post-it e, dopo aver letto ciò che ha scritto, sotterra il post-it in un recipiente contenente del sale.

## TERZO MOMENTO

### preghiera finale

### Guida

Carissimi siamo proprio al termine di questo bell'incontro.

L'ACQUA ci ha fatto pensare al dono del battesimo che abbiamo ricevuto.

### Tutti

**Ti ringraziamo Padre per il dono della fede  
che ci hai donato con il battesimo.**

**Oggi ci impegniamo a vivere come tuoi figli,  
a immagine del tuo Figlio Gesù.**

### Guida

LA FARINA ci ha fatto scoprire la gioia di diventare dono per gli altri.

Tutti

**Come Te, Gesù, vogliamo crescere scoprendo sempre più i doni che abbiamo ricevuto, facendoli crescere in noi mettendoli a servizio degli altri in ogni circostanza. Gratuitamente li abbiamo ricevuti, gratuitamente siamo chiamati a donarli in famiglia, con gli amici, a scuola, in parrocchia, ovunque.**

Guida

IL SALE ci ha ricordato che siamo chiamati a dare sapore alla terra, cercando la felicità non nel possedere ma nel donare e condividere ciò che abbiamo.

Tutti

**Spirito Santo, tu che dai la vita, fa' che, con i nostri atteggiamenti e le nostre azioni, impariamo a donare amore agli altri per vincere il male con il bene, i dispetti con il perdono, l'odio con l'amore ed essere, come Gesù, sale della terra.**

Guida

Cari ragazzi, non bastano però la farina, l'acqua e il sale. Per fare il pane serve IL FUOCO! E come fuoco è per noi la celebrazione dell'Eucaristia: trasforma la nostra vita per essere pane spezzato per gli altri.

Tutti

**Abbiamo compreso, Padre, che il tuo sogno per ogni uomo è che viva come Gesù da figlio tuo e da fratello di tutti. Ecco il nostro sì. Desideriamo essere come Tu ci vuoi, santi come tu sei santo! Ti affidiamo gli impegni e i propositi di questo giorno, donaci forza per mettere a servizio i doni che ci hai donato e la luce dello Spirito Santo per scoprire la vocazione a cui ci chiami. Amen.**

L'impasto (pane azzimo: farina e acqua senza lievito) potrebbe essere preparato e cotto e portato alla celebrazione della prima Comunione.

