

# ADORAZIONE EUCARISTICA

*“Davanti all’Eucaristia,  
pane di vita eterna”*

a cura delle **Monache Clarisse di San Severino Marche**

**Guida:** Il mese di novembre è dedicato al ricordo dei defunti: la chiesa invita a pregare per tutti i nostri fratelli defunti. La liturgia non ha pianti, perché ciò di cui essa fa memoria non è la morte, ma la speranza della risurrezione; la preghiera per i defunti non è memoria della lacerazione, ma profezia di futuro, di nuova comunione. In questo momento di adorazione, desideriamo contemplare la presenza di Gesù Cristo, pane di vita eterna che ci insegna che l’eternità è già entrata in noi, entra con la vita di fede, con i gesti del quotidiano amore. Il Signore ci insegna ad avere più paura di una vita sbagliata che non della morte, a temere di più una vita vuota e inutile che non l’ultima frontiera che oltrepasseremo aggrappandoci forte al suo cuore che non ci lascerà cadere. L’esperienza dell’uomo dice che tutto va dalla vita verso la morte. La fede cristiana dichiara invece che dalla morte alla vita si svolge l’esistenza dell’uomo: dal santuario di Dio che è la terra e dove nessun uomo può restare a vivere, le porte della morte conducono verso la vita.

**Canto di esposizione**

## Adorazione silenziosa

**Sacerdote:** O Dio, che nel mistero eucaristico ci hai dato il pane vero disceso dal cielo, fa' che viviamo sempre in Te con la forza di questo cibo spirituale e nell'ultimo giorno risorgiamo gloriosi alla vita eterna. Per Cristo nostro Signore.

**Tutti:** Amen.

**Guida:** Chiediamo al Signore, attraverso le parole di Giovanni Paolo II, di vivere questo momento di adorazione col desiderio di incontrare la sua Presenza d'amore, che abita il nostro cuore e la nostra storia.

*(La preghiera di Giovanni Paolo II è proclamata da un solista ed è intervallata da un canone di Taizè)*

Signore Gesù, ci presentiamo davanti a Te,  
sapendo che ci chiami  
e che ci ami così come siamo.  
“Tu hai parole di vita eterna,  
noi abbiamo creduto e conosciuto  
che Tu sei il Santo di Dio”.  
Per mezzo di Te e nello Spirito  
Santo che ci comunichi,  
vogliamo arrivare fino al Padre

per dirgli il nostro “sì” unito al tuo.

Con Te possiamo ormai dire “Padre nostro”.

Seguendo Te, “via, verità e vita”

desideriamo penetrare nell'apparente



silenzio e assenza di Dio,  
squarciando la nube del Tabor,  
per ascoltare la voce del Padre che dice:  
“Questi è il mio Figlio prediletto,  
nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo”. **Rit.**

Oh, oh povertà, fonte di ricchezza, Gesù donaci un  
cuore semplice (2v)

Con questa fede fatta di ascolto contemplativo sapremo illuminare le nostre situazioni personali, così come i diversi settori della vita familiare e sociale.

Vogliamo avere i tuoi stessi sentimenti  
e vedere le cose come le vedi Tu.

Perché Tu sei il centro,  
il principio e la fine di tutto.

Sorretti da questa speranza,  
vogliamo infondere nel mondo  
questa gerarchia dei valori evangelici,  
per cui Dio e i suoi doni salvifici  
occupano il primo posto nel cuore  
e nelle azioni della vita concreta. **Rit.**

Oh, oh povertà, fonte di ricchezza, Gesù donaci un  
cuore semplice (2v)

Vogliamo amare come Te,  
che dai la vita e comunichi Te stesso  
con tutto ciò che sei.

Vorremmo poter dire come san Paolo:  
“Per me vivere è Cristo”.

La nostra vita non ha senso senza Te.  
In Te impariamo a unirici

nella volontà del Padre.  
Entrando nella tua intimità,  
vogliamo assumere gli atteggiamenti importanti,  
le decisioni durevoli,  
le scelte fondamentali conformi  
alla nostra vocazione cristiana. **Rit.**

Oh, oh povertà, fonte di ricchezza, Gesù donaci un  
cuore semplice (2v)

Credendo, sperando e amando,  
ti adoriamo con atteggiamento semplice  
di presenza, silenzio e attesa,  
in risposta alle tue parole:  
“Restate qui e vegliate con me”.  
Tu superi la povertà dei nostri pensieri,  
sentimenti e parole;  
per questo vogliamo imparare ad adorare  
ammirando il tuo mistero,  
amandolo così com'è e tacendo  
con un silenzio di amico e  
con una presenza di donazione. **Rit.**

Oh, oh povertà, fonte di ricchezza, Gesù donaci un  
cuore semplice (2v)

Nelle nostre notti fisiche e morali,  
se Tu sei presente, ci ami e ci parli,  
tanto ci basta, nonostante, molte volte,  
non avvertiremo la consolazione.  
Impariamo questa dimensione dell'adorazione,  
staremo nella tua intimità o mistero;  
allora la nostra preghiera

si convertirà in rispetto verso il mistero di ogni fratello e di ogni avvenimento per costruire la storia con questo silenzio attivo e fecondo che nasce dalla contemplazione. **Rit.**

Oh, oh povertà,  
fonte di ricchezza,  
Gesù donaci un  
cuore semplice (2v)

Grazie a Te,  
la nostra capacità di  
silenzio  
e di adorazione si  
convertirà

in capacità di amare e servire.

Ci hai dato tua Madre come nostra Madre,  
perché ci insegni a meditare e adorare nel cuore.

Aiutaci ad essere la tua chiesa missionaria  
che sa meditare, adorando e amando,  
la Tua Parola per trasformarla in vita  
e comunicarla a tutti i fratelli. Amen. **Rit.**

Oh, oh povertà, fonte di ricchezza, Gesù donaci un  
cuore semplice (2v)

## Silenzio

**Guida:** Accogliamo ora la Parola del Signore: ascoltiamo insieme un brano tratto dal capitolo 6 del vangelo di Giovanni in cui il Signore Gesù ci raggiunge con la sua promessa di vita eterna.



## Dal vangelo secondo Giovanni (Gv 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».*

### Silenzio prolungato

**Guida:** Sostiamo ora in silenzio e in preghiera davanti all'Eucaristia, meditando insieme sulla Parola che il Signore ci ha donato.

*(La riflessione è tratta da un testo di Ermes Ronchi ed è intervallata dal canto)*

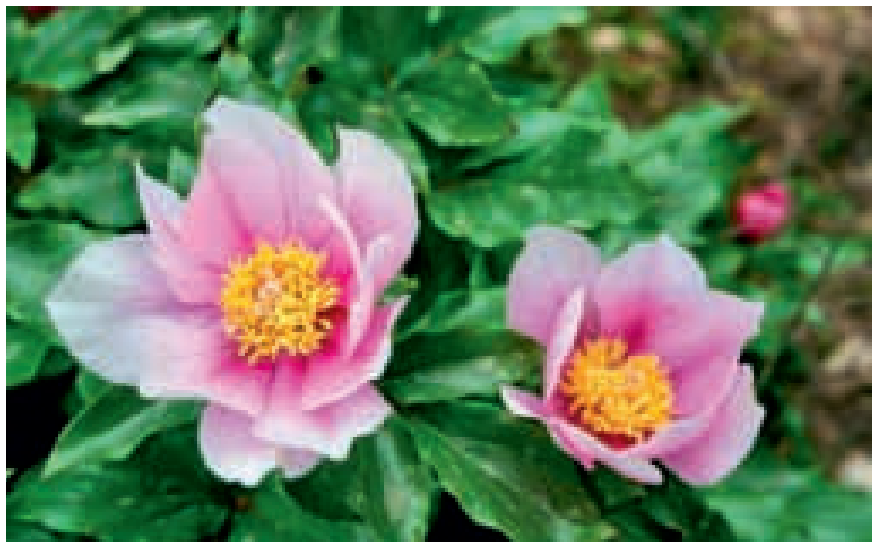
**Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna.** Il nucleo essenziale di questo brano è racchiuso in due sole parole: pane e vita, mangiare e vivere. Vivere, canto supremo dell'essere, grido ulti-



mo d'ogni salmo; vivere per sempre, vertigine della speranza. Ma il vangelo pone una domanda: che cosa ti fa' vivere? Io vivo di

persone. Vivo di progetti e di appelli, di passioni e di talenti. *Vivo di terra, che ci sostiene e governa.* Ma io vivo soprattutto delle mie sorgenti, come accade per ogni fiume, come per ogni albero stretto alle sue radici. L'uomo non vive di solo pane. Anzi, di solo pane l'uomo muore. Ma vive di quanto esce dalla bocca di Dio. Io vivo di un Altro! Dalla bocca di Dio vengono parole che creano luce acqua terra vento. Viene il cosmo, viene l'alito di vita che fa di un grumo di polvere una persona vivente. Dalla bocca di Dio vengono i miei fratelli che sono parola di Dio, respiro di Dio; viene il bacio d'amore con cui inizia e finisce la vita. È questa la mia sorgente. Che cosa farò? Ricordati di tutto il cammino che il Signore ti ha fatto percorrere. Ricordati, perchè l'oblio è la radice di tutti i mali. Ricordati del cammino, cioè delle sorgenti e poi del salire, del fiorire, del crescere. Ricordati del vento delle piste, di quanto era bello avere l'anima affaticata dal richiamo di cose lontane. Ricordati che essere uomo-con-Dio è il contrario dello smarrirsi fra le dune. E di

tutta la manna scesa all'improvviso quando non l'aspettavi più. Tutti potremmo raccontare del nostro viaggio nella vita non soltanto gli scorpioni o i serpenti, ma l'acqua scaturita un giorno all'improvviso quando, disperati, credevamo di non farcela e dal cielo è arrivato qualcosa, una forza, un amore, un amico, un canto. Improvvisi squarci si sono aperti



a ricordarci che non viviamo da soli, chiusi nel cerchio tragico dei nostri problemi, ma che c'è un amore che assedia i confini della storia. Se sono sopravvissuto, se non sono diventato io stesso un deserto, terra spenta e inospitale, lo devo a un Altro. Io vivo di Dio. Ricordare è dialogare con la mia storia, rimanere con la mia sorgente. Allora in ogni messa, con in mano quel piccolo pane, con nel cuore un episodio santo, dialogare senza fine, come Israele di fronte alla manna: Che cos'è? È Dio in cerca della fame e della sete dell'uomo. Che cos'è? È Gesù Cristo, fame d'altro per chi è sazio di solo pane. Che cos'è? È Lui che vive donandosi, a me che vivo di pane e di miracolo.

## Canto

**Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui.** Per otto volte nei versetti che compongono il brano è ripetuto l'invito: mangiare



Cristo. A esso si aggancia ogni volta il perché: tutto questo è per la vita del mondo. Incalzante certezza da parte di Gesù di possedere qualcosa che capovolge la vita chiamata alla morte. E lo trasmette attraverso un linguaggio molto crudo, perfino scandaloso per gli Ebrei cui era proibito bere il sangue «perché in esso risiede la vita della carne». Ma ancora più sorprendente è ciò che esso rivela a noi: la fragilità e la debolezza di una carne umana (quella vita che, dice il profeta, è come fiore di campo, al mattino fiorisce, alla sera è già secca e riarsa) la quasi insignificanza di una carne, e tale era anche quella di Gesù, porta l'eternità. La debolezza della carne produce la gloria. Qui è l'intera vicenda storica di Gesù ad essere evocata, non un semplice rito eucaristico: la vita ci viene dalla sua umanità. Dalla Parola che si è fatta carne perché ogni carne si faccia Parola, cioè racconto di Dio, casa di Dio. E ora anch'io «capisco non potersi amare la divinità di Cristo se non amando la sua umanità», la sua carne e il suo sangue, la sua storia e le sue lacrime, le sue passioni e i suoi abbracci, i piedi intrisi di nardo e la casa che si riempie di profumo e di amicizia.

I verbi ripetuti da Giovanni evocano per prima cosa la relazione amorosa con Cristo. E potremmo riscrivere il brano, e capirlo, semplicemente sostituendo il verbo “mangiare” con un altro verbo. Chi mangia la mia carne ha la vita eterna, diventa: chi ama la mia umanità avrà la mia vita, che è divina, che è eterna. L'amato diventa la vita di colui che lo ama. Ne diventa la dimora e la casa. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue, dimora in me e io in lui, si traduce allora: chi

ama la mia umanità diventa la mia casa, il luogo dove l'amore trova casa. Amare crea una dimora. E vale per Dio e per l'uomo. Chiedendoci di bere il suo sangue, Gesù ci domanda anche una eucarestia dell'esistenza, una messa sul e per il mondo: compiere il suo stesso percorso fino alla croce. Non necessariamente per versare alla lettera il sangue sulla croce, ma per vivere con il suo stile, nello stillicidio quotidiano di un sangue che è tutto quanto abbiamo di buono e che mettiamo a disposizione di chi amiamo e, ancor più, di chi ha bisogno di essere amato. Mangiare e bere Cristo significa allora cogliere il suo segreto vitale, assimilarne il nocciolo vivo e appassionato.

## Canto

**Chi mangia questo pane vivrà in eterno.** Una parola scorre sotto tutte le parole di Gesù, come una corrente sotterranea, una nervatura delle pagine: «vita». Che hai a che fare con me, o carne e sangue di Cristo? La risposta è una pretesa perfino eccessiva, perfino sconcertante: io faccio vivere! Incalzante certezza da parte di Gesù di possedere qualcosa che inverte il corso della vita, orientandola non più alla morte ma all'eternità.

La sorpresa è che Gesù non dice: «Prendete di me la mia sapienza». Non dice: «Bevete la mia innocenza, mangiate la santità, la divinità, il sublime che è in me, la giustizia assoluta, la potenza illimitata». Dice invece: «Prendete la fragilità, la debolezza, la precarietà, il dolore, l'intensità di questa mia vita». Il nostro Dio è così, conosce i sentimenti, sa la paura e il desiderio,



ha pianto, ha gridato, è stato rifiutato dalla terra. Per questa sua fragilità è il Dio per l'uomo, con il suo dolore è il Dio per la vita mia fatta di germogli amari. Quasi un Dio minore, ma è solo così che diventa il «mio» Dio. Non si può giungere alla divinità di Cristo se non passando per la sua umanità, carne e sangue, corpo in cui è detto il cuore, mani che impastano polvere e saliva sugli occhi del cieco, lacrime per l'amico, passioni e abbracci, i piedi intrisi di nardo, la casa che si riempie di profumo e di amicizia, e la croce di sangue. I verbi ripetuti quasi in una dolce monotonia - mangiare, bere - sono innanzitutto il linguaggio della liturgia del vivere, di una Eucaristia esistenziale, della comunione totale con Cristo. «Nella comunione il cuore assorbe il Signore e il Signore assorbe il cuore,

così i due diventano una cosa sola». E tu sei fatto vangelo. E se sei fatto vangelo senti la certezza che l'amore è più vero dell'egoismo, la pietà più umana del potere, il dono più divino dell'accumulo. Io mangio e bevo il mio Signore, quando assimilo il nocciolo vivo e appassionato della esistenza di Gesù e mi innesto sul suo tronco che è il suo modo di vivere. Chi fa proprio il segreto di Cristo, costui trova il segreto della vita. A questo mi conduce l'Eucaristia domenicale, dove il sublime confina con il quotidiano, l'infinito con il perimetro fragile del pane e del vino, là Dio è vicino a me che temo la solitudine e il dolore.

## Canto

## Silenzio

**Guida:** Preghiamo ora insieme il Signore, affidando a Lui le gioie, le sofferenze e le speranze di tutta l'umanità. Ad ogni intenzione di preghiera, diciamo insieme: **Ascoltaci, Signore.**

Ti presentiamo, Signore, la Chiesa sparsa in tutto il mondo: il Papa Benedetto XVI, il nostro vescovo, il nostro parroco, tutti i sacerdoti e i diaconi della Chiesa e tutti i battezzati che nelle comunità incarnano e vivono il Vangelo. Fa' che risplendano nel mondo come segni di speranza, per portare a tutti il lieto annuncio della salvezza.

**Ti preghiamo.**

Ti presentiamo, Signore, tutti i governanti, gli uomini di potere e quelli che si impegnano nella politica. Fa' che abbiano idee sagge e grandi energie per difendere

la vita, per aiutare e soccorrere i deboli, per assicurare la giustizia, per garantire a tutti un'esistenza serena e dignitosa.

**Ti preghiamo.**

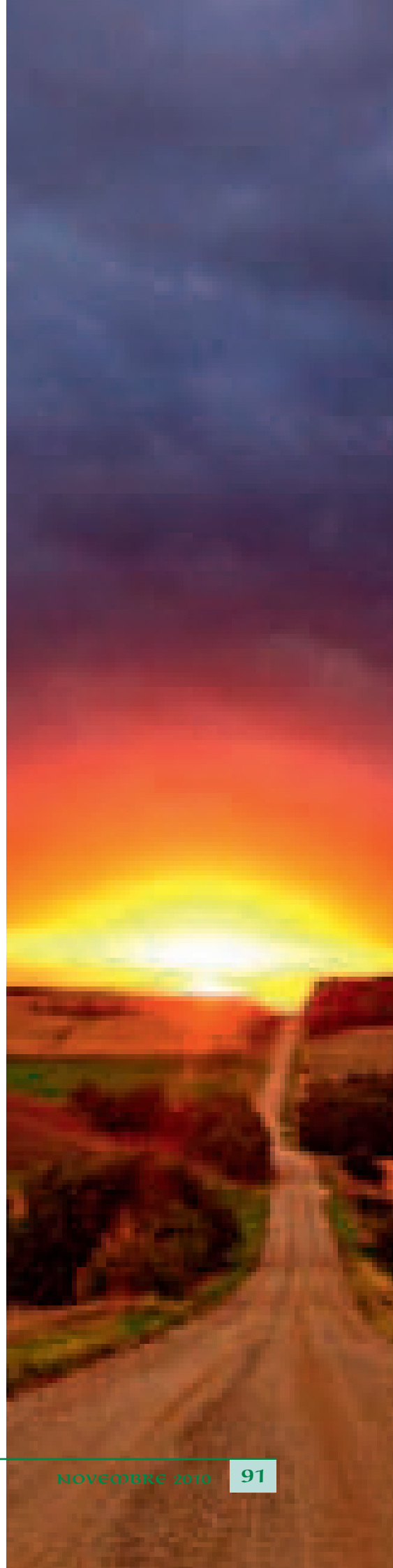
Ti presentiamo, Signore, tutte le famiglie, cellule che costruiscono la società, luoghi di formazione e di crescita, laboratori di umanità. Fa' che vivano nella pace e nella concordia per favorire l'armonia tra gli uomini, e concedi a quelle in crisi e a quelle distrutte di rinnovarsi e di ricostituirsi.

**Ti preghiamo.**

Ti presentiamo, Signore, tutti quelli che non hanno una famiglia e una casa: gli orfani, i bambini abbandonati, gli anziani dimenticati, le vittime delle guerre e delle calamità naturali. Fa' che ognuno trovi accoglienza e amore per vivere con dignità e speranza la propria vita.

**Ti preghiamo.**

Ti presentiamo, Signore, tutti gli ammalati, i poveri, i disoccupati, i "senza tetto", i carcerati, i delusi dalla vita. Fa' che rinasca in loro la speranza per guardare con fiducia alla vita e al futuro e ricolmali



dei beni spirituali e materiali di cui hanno bisogno.

**Ti preghiamo.**

Ti presentiamo, Signore, tutti quelli che lavorano per diffondere cultura e valori: gli educatori, gli inse-

gnanti, i catechisti, i missionari. Fa' che trovino forme e modi nuovi per appassionare le nuove generazioni e sostienili quando i loro sforzi sembrano inutili.

**Ti preghiamo.**

Ti presentiamo, Signore, tutti quelli che col loro lavoro costruiscono una società più giusta e onesta. Fa' che ognuno guadagni col proprio sudore

il necessario per vivere, favorendo quelli che si trovano nel bisogno e promuovendo la solidarietà e il bene comune.

**Ti preghiamo.**

Ti presentiamo, Signore, tutti i nostri fratelli defunti: tutti quelli che portiamo nel cuore e quelli che non abbiamo conosciuto; quelli che hanno perso la vita per difendere il Vangelo e per dare speranza all'uo-

mo; le vittime dell'odio, della violenza, del terrorismo, delle guerre e delle ingiustizie e le vittime degli incidenti e delle catastrofi naturali in ogni angolo della terra. Fa' che tutti contemplino la luce del tuo volto e partecipino alla festa dei santi in Paradiso.

**Ti preghiamo.**

**Sacerdote:** Concludiamo questo momento di preghiera affidando noi stessi e tutte le nostre intenzioni di preghiera al Padre, invocandolo insieme con la preghiera che Gesù ci ha insegnato:

**Padre nostro...**

**Sacerdote:** Dio fedele, che nutri il tuo popolo con amore di Padre, ravviva in noi il desiderio di te, fonte inesauribile di ogni bene: fà che, sostenuti dal sacramento del Corpo e Sangue di Cristo, compiamo il viaggio della nostra vita, fino ad entrare nella gioia dei santi, tuoi convitati alla mensa del regno.

Per Cristo nostro Signore.

**Tutti:**

Amen.

**Benedizione**

**Canto finale**

