



# Adorazione Eucaristica

«Io sono il Pane della vita...»

Suor Barbara Anselmi

## Canto di esposizione

**Tutti:** Ti adoriamo, Signore Gesù Cristo, qui e in tutte le tue chiese, che sono nel mondo intero, e ti benediciamo, poiché con la tua santa croce hai redento il mondo.

**Guida:** Gesù, hai tanto amato il mondo, da venire in mezzo a noi Salvatore e Redentore:

### **Tutti: Lode e onore a Te!**

- Hai condiviso in tutto, eccetto il peccato, la nostra condizione umana. **R.**
- Hai annunciato ai poveri il Vangelo di salvezza, ai prigionieri la libertà, agli afflitti la gioia. **R.**
- Venuta l'ora di essere glorificato dal Padre, avendo amato i tuoi che erano nel mondo, li hai amati fino alla fine. **R.**
- Mentre cenavi con loro, per rimanere sempre in mezzo a noi ci hai lasciato il tuo corpo come cibo e il tuo sangue come bevanda. **R.**
- Ora noi ti crediamo qui presente nell'Eucaristia e ti adoriamo. **R.**

## Silenzio

## **Dal Vangelo di san Giovanni** (6,28-34)

In quel tempo, dissero a Gesù: «Che cosa dobbiamo fare per compiere le opere di Dio?», Gesù rispose: «Questa è l'opera di Dio: credere in colui che egli ha mandato». Allora gli dissero: «Quale segno dunque tu fai perché vediamo e possiamo crederti? Quale opera compi? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: *Diede loro da mangiare un pane dal cielo*». Rispose loro Gesù: «In verità, in verità vi dico: non Mosè vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane dal cielo, quello vero; il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo», Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane».

*(I seguenti brani sono tratti da un articolo del Card. Roger Etchegaray. Possono essere intercalati da un canone o da momenti di silenzio)*

**Letto 1:** Non possiamo comprendere l'Eucaristia, se non abbiamo fame del suo pane vivente. Non sbagliamoci di fame: quando si parla di fame nel mondo si pensa soprattutto a quel terribile morso che distrugge sino allo sfinimento tanti corpi in tanti paesi: è una piaga vergognosa aperta nel fianco dell'umanità. Ma vi è un'altra fame oltre a quella: viviamo in mezzo a gente che ha fame di denaro, di potere, di onore ed è pronta a tutto consumare, tutto divorare, a correre non importa dove, verso non importa quale promessa. Queste folle che sono come pecore senza pastore, facevano piangere di compassione Cristo (Mc 6,34).



**Letture 2:** Ma dov'è la gente che ha fame di Dio? Siamo veramente il popolo che ha fame del Dio vivente, fame non solo della parola che esce dalla sua bocca, ma fame del suo corpo al tempo stesso crocifisso e glorioso?

Questa fame di Dio può anche essere ingannevole, se abbiamo una falsa immagine dell'Eucaristia. Alla comunione, non accogliamo Dio a misura dei nostri desideri, dei nostri bisogni: la messa non è in primo luogo l'espressione delle nostre preoccupazioni e delle nostre speranze, il volto dei nostri sogni, ma la trasfigurazione e la divinizzazione delle nostre esistenze.

**Letture 3:** L'Eucaristia è il pane di ciò che l'uomo non può darsi da se stesso e senza il quale non può essere pienamente uomo, così come Dio l'ha forgiato.

L'Eucaristia ci getta totalmente nella mani del Padre dei cieli, dispensatore del nostro pane quotidiano.

Il Vangelo ci dice che la folla ha mangiato ed ha raccolto i resti; è, quindi, ripartita portandoli appresso. Questa sovrabbondanza ci insegna che il dono di Cristo è senza limiti. L'Eucaristia ricevuta ci aiuta a comprendere che Dio ha un cuore di povero poiché si è donato totalmente a noi.

**Letttore 4:** Comuniciamo con gli altri con la fame condivisa. La sazietà ci separa, la fame ci ravvicina. L'Eucaristia è un pane che dà fame: è un pane che scava, così come colma, la fame di Dio, poiché eccita il gusto di una vita nuova, la vita di Dio in noi. La vera vita è condividere la vita di Dio ed il solo accesso a questa vita, è condividere l'esistenza di Gesù. Ma non possiamo condividere l'esistenza di Gesù che ricevendo il suo corpo come nostro nutrimento, nello stesso senso in cui egli stesso ha detto un giorno: «Il mio nutrimento è fare la volontà di Dio».

*Si esegue un canto adatto*

*Preghiamo alternando l'assemblea e un solista:*

**O Gesù, fa' che viviamo in Te e per Te,  
come Tu vivi nel Padre tuo e del Padre tuo.**

Che l'anima nostra sia pura capacità di riceverti  
e da Te sia tutta riempita,  
come la tua Umanità è tutta capacità di ricevere Dio  
e ricolma di Dio in ogni pienezza.

**Sii Tu il nostro tutto,  
la nostra sufficienza, la nostra pienezza!**

Fa' che per la tua grazia, viventi e stabiliti in Te,  
nostra vita e nostro fondamento,  
noi con tutta verità possiamo dire per sempre:  
“chi ci separerà dalla carità di Cristo?”

**O Gesù, mio Signore, Tu sei la vera vita;  
sei il modello della nostra vita;**

Tu sei quell'esemplare che il Padre ci ha mostrato  
sul monte della tua Trasfigurazione  
e al quale ci comanda di conformare la nostra vita.

**Fa', dunque, che nel nostro intimo siamo occupati  
a contemplare, adorare, vivere la tua vita,  
diventati con Te una cosa sola.**

*(Pierre De Berulle)*

### *Silenzio*

**Letture 1:** Noi non possiamo confonderci: spezziamo il pane e riconosciamo il Signore. Egli si lascia riconoscere soltanto qui, per noi che non dovevamo vederlo nella carne. Tu che credi in lui, chiunque tu sia, tu che non porti invano il nome di cristiano, tu che non entri in chiesa per caso, tu che ascolti le parole di Dio con timore e speranza, troverai nello spezzare del pane una confortante certezza. L'assenza di Dio non è un'assenza. Abbi fede, egli è con te, anche se non lo vedi.

*(S. Agostino, Sermone 235)*

### *Silenzio*

**Letture 2:** *“Signore, resta con noi!”*. Queste parole hanno pronunciato per la prima volta i discepoli di Emmaus. In seguito, nel corso dei secoli, le hanno pronunciate infinite volte le labbra di tanti tuoi discepoli e confessori, o Cristo.

Resta con noi *oggi*, e resta, d'ora in poi, *tutti i giorni* ...  
Resta! Affinché noi possiamo trattenerci con Te nella preghiera di adorazione e di ringraziamento, nella preghiera di espiazione e di domanda.

Resta! Tu che sei contemporaneamente *velato* nel Mistero Eucaristico della fede ed insieme *svelato* sotto le specie del pane e del vino, che hai assunto in questo Sacramento.



Resta! Affinché si ricon-

fermi incessantemente la tua presenza in questo tempio, e tutti coloro che vi entrano, avvertano che esso è la tua casa, “la dimora di Dio con gli uomini” e, visitandolo, trovino in esso la sorgente stessa di vita e di santità che zampilla dal tuo Cuore Eucaristico.

### *Silenzio*

**Letture 3:** Un giorno, o Signore, hai domandato a Pietro: “Mi ami?”. Lo hai domandato per ben tre volte, e per tre volte l’Apostolo ha risposto: “Signore, Tu sai tutto; Tu sai che Ti amo”. La risposta di Pietro si esprima mediante questa adorazione di ogni giorno e di tutto il giorno ...

... Tutti coloro che parteciperanno all’adorazione della tua Presenza Eucaristica, attestino con ogni loro visita e facciano nuovamente risuonare la verità racchiusa nelle parole dell’Apostolo: “Signore, Tu sai tutto; *Tu sai che io Ti amo*”. Amen.

(S. Giovanni Paolo II)

### *Preghiamo insieme a cori alterni il salmo 22:*

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;

su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,  
Non temerei alcun male perché tu sei con me,  
il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.



**Presid.:** Il sacramento del Corpo e Sangue del Signore è culmine e fonte di tutta la vita della Chiesa, pegno di benedizione e di salvezza per il mondo intero. Innalziamo la nostra preghiera unanime, perché da questo grande mistero scaturisca il dono della nostra unità e della pace.

**Rit.:** Per il mistero del tuo Corpo e del tuo Sangue, salvaci, Signore.

Per la santa Chiesa, perché fortificata dal pane della vita, cammini nelle strade del mondo annunziando con le parole e con le opere il Vangelo di salvezza, *preghiamo*.

Per i sacerdoti, perché si conformino sempre più al mistero che celebrano per la lode di Dio e la santità di tutto il suo popolo, *preghiamo*.

Per noi qui presenti, perché siamo sempre consapevoli di vivere alla presenza di Dio, e perché facciamo dell'Eucaristia il "centro" di tutta la nostra vita, *preghiamo*.

Per tutti i fratelli che portano, come noi, nella loro anima, il segno della contraddizione e del peccato, perché non esitino ad affidarsi alla misericordia di Dio e poi a ricevere con fiducia il Pane della vita, *preghiamo*.

Per la pace nella Terra Santa e nel mondo intero, perché gli uomini imparino a perdonare e a divenire costruttori di riconciliazione e di pace, *preghiamo*.

Per i fidanzati, perché scoprano il valore umano e soprannaturale del loro amore per costruire la famiglia, prima cellula della società e della Chiesa, *preghiamo*.

## *Seguono intenzioni personali ...*

**Presid.:** Signore Gesù, che nel sacramento del tuo Corpo e del tuo Sangue hai posto la sorgente dello Spirito che dà la vita, fa' che tutti noi, nella Chiesa, diveniamo segno nel mondo dell'umanità rinnovata dal tuo amore a lode di Dio Padre. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**Tutti:** Amen.

## *Canto.*

**Letto 1:** «Con lo sguardo fisso su Gesù e il suo volto misericordioso possiamo cogliere l'amore della Santissima Trinità. La missione che Gesù ha ricevuto dal Padre è stata quella di rivelare il mistero dell'amore divino nella sua pienezza... La sua persona non è altro che amore, un amore che si dona gratuitamente. Le sue relazioni con le persone che lo accostano manifestano qualcosa di unico e di irripetibile. I segni che compie, soprattutto nei confronti dei peccatori, delle persone povere, escluse, malate e sofferenti, sono all'insegna della misericordia. Tutto in Lui parla di misericordia. Nulla in Lui è privo di compassione».

**Letto 2:** «La Chiesa segue Gesù Cristo sulla strada che la conduce ad ogni uomo, fino ai confini della terra (cfr. At 1,8). Così possiamo vedere nel nostro prossimo il fratello e la sorella per i quali Cristo è morto ed è risorto. Quanto abbiamo ricevuto, lo abbiamo ricevuto anche per loro. E parimenti, quan-

to questi fratelli possiedono è un dono per la Chiesa e per l'umanità intera. Cari fratelli e sorelle, quanto desidero che i luoghi in cui si manifesta la Chiesa, le nostre parrocchie e le nostre comunità in particolare, diventino delle isole di misericordia in mezzo al mare dell'indifferenza!».

*(Papa Francesco)*

*Preghiamo tutti insieme:*

Signore, tu solo sei buono.  
Tu sei il Maestro, tu sei la Vita e la Verità.  
Ti amiamo e ti adoriamo con tutto il nostro cuore.  
Accetta il nostro modo imperfetto di comprenderti,  
accetta la nostra piccolezza e la povertà del nostro amore.

O Luce eterna,  
fa' risplendere nella nostra mente  
e nel nostro cuore la tua fiamma  
e trasformaci in luce,  
perché possiamo ardere di Te,  
e nel tuo nome  
far luce attorno a noi.

**Presid.:** Cari fratelli e sorelle, con fiducia piena e filiale, preghiamo il Padre celeste con le parole stesse che Gesù ci ha insegnato: *Padre nostro*....

*Si conclude con la benedizione eucaristica e un canto di reposizione.*

