

## Preghiera per le vocazioni

Signore Gesù,  
nel tuo nome e per tuo comando  
ci disponiamo a supplicare il Padre  
che susciti e mandi operai per il suo  
Regno.

*Il tuo Spirito ci infonda l'anima di questa preghiera,  
perché desideriamo davvero  
e con la piena disponibilità di noi stessi  
che ogni uomo, figlio della benevolenza di Dio,  
possa trovare nella Chiesa servitori leali  
e appassionati della santa convocazione,  
nella quale il cammino dei molti*

*verso il compimento della gioiosa speranza  
è illuminato, sostenuto e armonizzato.*

Fa' che siamo pronti,  
attraverso l'assidua contemplazione  
della tua Pasqua,  
ad accogliere il dono di una profonda  
unità di vita e di preghiera,  
così che il cuore di ciascuno di noi  
si apra alla maturazione e alla crescita  
della nostra umanità,  
nel senso autentico del mistero dell'uomo  
e del mistero dell'amore di Dio per  
tutti gli uomini.  
Amen.

## Canto, orazione e benedizione eucaristica

### Acclamazione alla reposizione

**Gloria a Te, Cristo Gesù,  
oggi e sempre Tu regnerai!  
Gloria a Te! Presto verrai:  
sei speranza solo Tu.**

Sia lode a Te pane di vita,  
cibo immortale sceso dal cielo,  
sazi la fame d'ogni credente.  
Solo in te pace e unità.  
Amen! Alleluia!

Sia lode a Te figlio diletto,  
dolce presenza nella tua Chiesa:  
tu ami l'uomo come un fratello.  
Solo in te pace e unità.  
Amen! Alleluia!



*Davanti a Te Signore Gesù, presenza reale nell'Eucarestia che adoriamo, desideriamo stare e affidare la nostra vita, quella delle nostre famiglie e delle nostre comunità, della Chiesa e del Mondo intero. Resta con noi Signore e fa che questo tempo di grazia porti frutti di vita donata nel Tuo nome.*

### Invitatorio

**Celebriamo il Signore, perché è buono;  
perché eterna è la sua misericordia.**

Nell'angoscia ho gridato al Signore,  
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

*Il Signore è con me, non ho timore;  
che cosa può farmi l'uomo?*

È meglio rifugiarsi nel Signore che  
confidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi nel Signore che  
confidare nei potenti.

*Mia forza e mio canto è il Signore,  
egli è stato la mia salvezza.*

*Grida di giubilo e di vittoria, nelle tende dei giusti.*

La destra del Signore ha fatto meraviglie,

la destra del Signore si è innalzata,  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.

*Non morirò, resterò in vita e annunzierò le opere del Signore.*

Il Signore mi ha provato duramente,  
ma non mi ha consegnato alla morte.

*Ti rendo grazie, perché mi hai esaudito,*

*perché sei stato la mia salvezza.*

La pietra scartata dai costruttori è divenuta testata d'angolo;  
ecco l'opera del Signore: una meraviglia ai nostri occhi.

*Questo è il giorno fatto dal Signore:  
rallegriamoci ed esultiamo in esso.*

*Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie, sei il mio Dio e ti esalto.*

### Canto di esposizione e breve momento di adorazione insieme

Nel pane che dà la vita al mondo.

Nel pane del servizio e dell'amore.

**Oh, oh, oh, adoramus te, domine (2v.)**

Nel pane che sazia la fame dell'uomo.

Nel pane che dona all'uomo la salvezza.

**Rit.**

Nel pane che ci raccoglie nell'unità.

Nel pane che toglie il peccato del mondo. **Rit.**

Nel pane che vince il dolore e la morte.

Nel pane che fa gustare la comunione con te. **Rit.**

Nel pane che sostiene il nostro cammino.

Nel pane che ci fa pregustare il banchetto del cielo. **Rit.**

## Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Fratelli...non posso lodarvi per il fatto che le vostre riunioni non si svolgono per il meglio, ma per il peggio. Innanzi tutto sento dire che, quando vi radunate in assemblea, vi sono divisioni tra voi, e in parte lo credo. E necessario infatti che avvengano divisioni tra voi, perché si manifestino quelli che sono i veri credenti in mezzo a voi. Quando dunque vi radunate insieme, il vostro non è più un mangiare la cena del Signore... lo, infatti, 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 di questo pane e bevete di questo calice, voi annunziate la morte del Signore finché egli venga. Perciò chiunque in modo indegno mangia il pane o beve il calice del Signore, sarà reo del corpo e del sangue del Signore. Ciascuno, pertanto, esamini se stesso e poi mangi di questo pane e beva di questo calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il corpo del Signore, mangia e beve la propria condanna. E per questo che tra voi ci sono molti ammalati e infermi, e un buon numero sono morti. (1Cor 11,7-20. 23-29)

### Risonanza alla Parola

L'anima mia magnifica il Signore  
e il mio spirito esulta in Dio, mio  
salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà della  
sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi  
chiameranno beata.  
Grandi cose ha fatto in me l'Onni-  
potente e Santo è il suo nome:  
di generazione in generazione la sua  
misericordia  
si stende su quelli che lo temono.  
Ha spiegato la potenza del suo  
braccio,

### Breve spazio di silenzio

ha disperso i superbi nei pensieri  
del loro cuore;  
ha rovesciato i potenti dai troni, ha  
innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli affamati, ha  
rimandato i ricchi a mani vuote .  
Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,  
come aveva promesso ai nostri pa-  
dri,  
ad Abramo e alla sua discenden-  
za,per sempre

(Lc 1,46 ss)

pensiamo istintivamente ai gesti del culto -, ma lasciarci amare. Di fronte all'Eucaristia dobbiamo lasciarci salvare, purificare da Gesù, lasciare che sia lui a fare tutto e ricevere la sua vita con gratitudine. Non temiamo di stare in silenzio, di non trovare nulla da dire, perché è lui che ci parla, che ci viene incontro con tutto il peso della sua decisione di amore che vuole riversare su di noi; insomma lasciamo che Gesù sia Eucaristia, salvezza, perdono, pietà, tenerezza, affetto, purificazione per noi. Lasciamo che Gesù sia Gesù. Potremo allora vivere il culto spirituale e il culto eucaristico. ... «Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio. E' questo il vostro culto spirituale». L'Apostolo dice che il nostro culto è anzitutto offrire i nostri corpi, non celebrare bene la Messa. E i nostri corpi sono la nostra vita in tutta la sua fisicità, in tutta la sua estensione, il giorno e la notte, la giovinezza e la vecchiaia, la salute e la malattia, il successo e l'insuccesso, la gioia e il dolore, l'entusiasmo e la depressione. Tutto va donato quale sacrificio vivente, offrendoci a Dio come Gesù si è dato a noi e al Padre. Molte persone compiono, magari senza esserne consapevoli, questo culto spirituale quando vivono onestamente, amano la famiglia, vivono con serenità la fatica del lavoro o dello studio, si sacrificano, accettano con pazienza situazioni difficili e dolorose. Sacrificio vivente, dunque, non semplicemente un rito; sacrificio santo, perché ci purifica, ci toglie dalle connivenze col male; e sacrificio gradito a Dio. Questa è dunque la prima conseguenza dell'Eucaristia: l'offerta della vita quotidiana, quella che facciamo ogni giorno nella preghiera mattutina: «Ti offro, Signore, nel cuore di Cristo, tutte le azioni, le preghiere, le sofferenze, le gioie di questo giorno». Questo è il nostro culto fondamentale. Che poi si esprime nella carità, nell'amore, in tutte le opere di misericordia. Prendiamo così coscienza del valore del culto eucaristico. Anzitutto, celebrando e partecipando alla Messa. viviamo l'esperienza del mistero pasquale, riviviamo la morte e risurrezione di Gesù, ci disponiamo a lasciarla operare in noi, ad accettare le condizioni e le implicazioni di questo evento unico e rivoluzionario che è la Pasqua immessa nel tempo dell'uomo. Il Cristo adorato nell'Eucaristia è il Cristo che dona se stesso fino alla morte, per la redenzione dell'uomo, che fa di noi un popolo solo e ci chiama alla pienezza della pace messianica. E la contemplazione eucaristica deve nutrire in noi la capacità di offrire la vita.

### Ampio spazio di silenzio

#### Preghiera

Donaci, o Padre, la luce della fede e la fiamma del tuo amore,  
perché adoriamo in spirito e verità il nostro Dio e Signore, Cristo Gesù,  
presente in questo santo sacramento. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.  
**Amen.**

## Seconda proposta di meditazione a partire da un testo spirituale

Card. Carlo Maria Martini, *La trasformazione eucaristica*

Il tema su cui vogliamo meditare è un po' esigente: parleremo infatti della trasformazione eucaristica del cristiano. Il titolo mi è stato ispirato da un libro su Madre Teresa dove ho letto: «Oberata di problemi, assillata da innumerevoli richieste in tutti i campi dell'emarginazione, con oltre cinquemila suore sparse nei vari angoli della terra, non esitava a considerarsi la persona più felice del mondo per il fatto di essere continuamente a contatto con Gesù servito nei poveri. La vita attiva diventava il naturale prolungamento dell'Eucaristia. Per lei la Messa durava tutta la giornata. Conduceva un'esistenza eucaristica. Tutti i giorni Madre Teresa trascorrevva quattro ore in ginocchio davanti al Santissimo Sacramento. Poi, finita l'adorazione, si immergeva nella contemplazione di quel Dio che si è fatto piccolissimo a Betlemme, che si è annientato sulla croce, che si è fatto pane per lasciarsi mangiare; quel Dio che si è fatto corpo in ogni essere umano. Ecco la sua costante e viva contemplazione, vissuta con estrema serenità, sempre con quel misterioso sorriso sulle labbra». Ho incontrato parecchie volte Madre Teresa e ne ricordo il sorriso misterioso, velato da un po' di tristezza per tante sofferenze, ma capace di comunicare pace e serenità. Noi dobbiamo diventare come lei «Eucaristia».

L'Eucaristia è il centro della storia umana: tutta la storia umana gira attorno ad essa, si svolge al ritmo dell'Eucaristia, va verso il suo compimento secondo un dinamismo eucaristico. Il Concilio Vaticano II afferma che l'Eucaristia è la sorgente e il culmine dell'evangelizzazione, quindi sta all'inizio e alla sommità di tutto il lavoro della Chiesa. E' una cosa di cui si può parlare senza fine, proprio in quanto connessa con i molteplici aspetti della vicenda umana. D'altra parte l'Eucaristia ha pure una storia, o meglio molte storie, legate anche alla nostra biografia personale. E' significativo che il Papa (Giovanni Paolo II) abbia raccontato più di una volta di sé e della propria biografia eucaristica. Ricordo per esempio alcune bellissime pagine dell'enciclica *Ecclesia de Eucharistia* e del volume *Dono e mistero*, pubblicato in occasione del suo cinquantenario di Messa. Sulla scia del Papa, ciascuno di noi può tracciare con gratitudine la propria biografia eucaristica: che cosa è stata per me? Quando ho incontrato l'Eucaristia, interiormente e non solo esteriormente? Come l'ho conosciuta: da bambino, forse nel servizio alla Messa, nella prima Comunione, nelle comunioni successive, nelle adorazioni, nelle processioni, nelle visite eucaristiche? Quali sono state le Eucaristie che maggiormente mi hanno trasformato o quelle che magari hanno generato in me dolore e resistenza? Quali vicende mi hanno avvicinato sempre di più all'Eucaristia?

E' importante prendere coscienza di questa storia. E che cosa facciamo noi per l'Eucaristia, cioè per Gesù che si dona irrevocabilmente nel mistero pasquale fino alla morte in croce? Penso che innanzitutto non dobbiamo «fare» qualcosa - noi

## Ampio spazio di silenzio

### Preghiera

Signore Gesù Cristo, Figlio del Dio vivo, che per volontà del Padre e con l'opera dello Spirito Santo morendo hai dato la vita al mondo, per il Santo mistero del Tuo Corpo e del Tuo sangue, liberami da ogni colpa e da ogni male, fa' che sia sempre fedele alla tua legge e non sia mai separato da te.

**Amen.**

## Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Poi diceva loro: «Si solleverà nazione contro nazione e regno contro regno, e vi saranno in diversi luoghi terremoti, carestie e pestilenze; vi saranno anche fatti terrificanti e segni grandiosi dal cielo.

Ma prima di tutto questo metteranno le mani su di voi e vi perseguiteranno, consegnandovi alle sinagoghe e alle prigioni, trascinandovi davanti a re e governatori, a causa del mio nome. Avrete allora occasione di dare testimonianza. Mettetevi dunque in mente di non preparare prima la vostra difesa; io vi darò parola e sapienza, cosicché tutti i vostri avversari non potranno resistere né controbattere. Sarete traditi perfino dai genitori, dai fratelli, dai parenti e dagli amici, e uccideranno alcuni di voi; sarete odiati da tutti a causa del mio nome. Ma nemmeno un capello del vostro capo andrà perduto. Con la vostra perseveranza salverete la vostra vita.

E disse loro una parabola: «Osservate la pianta di fico e tutti gli alberi: quando già germogliano, capite voi stessi, guardandoli, che ormai l'estate è vicina. Così anche voi: quando vedrete accadere queste cose, sapiate che il regno di Dio è vicino. In verità io vi dico: non passerà questa generazione prima che tutto avvenga. Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno.

State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso all'improvviso; come un laccio infatti esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. Vegliate in ogni momento pregando, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che sta per accadere e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».

Durante il giorno insegnava nel tempio; la notte, usciva e pernottava all'aperto sul monte detto degli Ulivi. E tutto il popolo di buon mattino andava da lui nel tempio per ascoltarlo. (Lc 21, 10 - 19 . 29 - 37)

## Risonanza alla Parola

Il Signore è mia luce e mia salvezza:  
di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita:  
di chi avrò paura?

Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me, rispondimi!

Il mio cuore ripete il tuo invito:  
»Cercate il mio volto!«.

Il tuo volto, Signore, io cerco.

Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.

## Breve spazio di silenzio

Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia  
salvezza.

Sono certo di contemplare la bontà  
del Signore

nella terra dei viventi.

Spera nel Signore, sii forte,

si rinsaldi il tuo cuore e spera nel  
Signore

Dal Salmo 27

## Ampio spazio di silenzio

### Preghiera

Signore Gesù Cristo, Figlio del Dio vivo, che per volontà del Padre e con l'opera dello Spirito Santo morendo hai dato la vita al mondo, per il Santo mistero del Tuo Corpo e del Tuo sangue, liberami da ogni colpa e da ogni male, fa' che sia sempre fedele alla tua legge e non sia mai separato da te.

**Amen.**

### Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

*Dall'esortazione apostolica post-sinodale Sacramentum Caritatis, 16-17*

Il Concilio Vaticano II ha ricordato che « tutti i Sacramenti, come pure tutti i ministeri ecclesiastici e le opere d'apostolato, sono strettamente uniti alla sacra Eucaristia e ad essa sono ordinati. Infatti, nella santissima Eucaristia è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa, cioè lo stesso Cristo, nostra Pasqua e pane vivo che, mediante la sua carne vivificata dallo Spirito Santo e vivificante, dà vita agli uomini, i quali sono in tal modo invitati e indotti a offrire assieme a Lui se stessi, il proprio lavoro e tutte le cose create ».(41) Questa relazione intima dell'Eucaristia con tutti gli altri Sacramenti e con l'esistenza cristiana è compresa nella sua radice quando si contempla il mistero della Chiesa stessa come sacramento.(42) A questo proposito il Concilio Vaticano II ha affermato che « la Chiesa è, in Cristo, in qualche modo il sacramento, ossia il segno e lo strumento dell'intima unione con Dio e dell'unità di tutto il genere umano ».(43) Essa, in quanto « popolo –

come dice san Cipriano – adunato dall'unità del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo », (44) è sacramento della comunione trinitaria.

Il fatto che la Chiesa sia « sacramento universale di salvezza »(45) mostra come l'« economia » sacramentale determini ultimamente il modo in cui Cristo, unico Salvatore, mediante lo Spirito raggiunge la nostra esistenza nella specificità delle sue circostanze. La Chiesa si riceve e insieme si esprime nei sette Sacramenti, attraverso i quali la grazia di Dio influenza concretamente l'esistenza dei fedeli affinché tutta la vita, redenta da Cristo, diventi culto gradito a Dio. In questa prospettiva desidero qui sottolineare alcuni elementi, messi in evidenza dai Padri sinodali, che possono aiutare a cogliere la relazione di tutti i Sacramenti con il Mistero eucaristico.

Se davvero l'Eucaristia è fonte e culmine della vita e della missione della Chiesa, ne consegue innanzitutto che il cammino di iniziazione cristiana ha come suo punto di riferimento la possibilità di accedere a tale sacramento. A questo proposito, come hanno detto i Padri sinodali, dobbiamo chiederci se nelle nostre comunità cristiane sia sufficientemente percepito lo stretto legame tra Battesimo, Confermazione ed Eucaristia.(46) Non bisogna mai dimenticare, infatti, che veniamo battezzati e cresimati in ordine all'Eucaristia. Tale dato implica l'impegno di favorire nella prassi pastorale una comprensione più unitaria del percorso di iniziazione cristiana. Il sacramento del Battesimo, con il quale siamo resi conformi a Cristo,(47) incorporati nella Chiesa e resi figli di Dio, costituisce la porta di accesso a tutti i Sacramenti. Con esso veniamo inseriti nell'unico Corpo di Cristo (cfr I Cor 12,13), popolo sacerdotale. Tuttavia è la partecipazione al Sacrificio eucaristico a perfezionare in noi quanto ci è donato nel Battesimo. Anche i doni dello Spirito sono dati per l'edificazione del Corpo di Cristo (I Cor 12) e per la maggiore testimonianza evangelica nel mondo.(48) Pertanto la santissima Eucaristia porta a pienezza l'iniziazione cristiana e si pone come centro e fine di tutta la vita sacramentale.(49)

## Ampio spazio di silenzio

### Preghiera

Signore, mio Dio, Tu sei più grande delle nostre parole, più silenzioso del nostro silenzio,

più profondo dei nostri pensieri, più elevato dei nostri desideri...

Concedici, o Dio onnipotente, così grande e così vicino,

un cuore pieno di vita, e occhi nuovi per scoprirti e per accoglierti, quando vieni a noi.

*(Francesco di Sales, vescovo di Ginevra, 1567-1622)*