



Ti accogliamo, Signore Gesù, presente nell'Eucarestia e ti vogliamo adorare, portando a te tutta la nostra vita e la vita di coloro che ci sono cari, di quelli che ci sono amici, di chi ci è nemico. In questo tempo di preghiera ti vogliamo ascoltare, parla al nostro cuore, riempi la nostra vita del tuo amore perché diventiamo capaci di amare i nostri fratelli.

Invitatorio

**Tu sei il pane vivo disceso dal cielo,
chi mangia questo pane vive in eterno.**

Noi ti benediciamo, Signore Dio,
per il grano caduto nella terra,
per le spighe maturate nei campi:
è il pane che tu ci doni ogni giorno

Noi ti ringraziamo, Signore Dio,
per le viti delle nostre colline,
per l'uva raccolta e pigiata:
è il vino che rallegra il cuore dell'uomo.

Noi ti lodiamo, Signore Dio,
per la vita che Gesù ha dato per noi,
per la sua morte e resurrezione:
è l'eucarestia che noi celebriamo.

Noi ti confessiamo, Signore Dio,
per il pane, mistero del corpo di Cristo,
per il vino, mistero del suo sangue:
è il tuo sacramento pasquale.

Noi ti glorifichiamo, Signore Dio,
per la comunione che ci fai vivere,
per l'unità che ci doni:
è la Chiesa, corpo di tuo Figlio.

(Monastero di Bose)

Canto di esposizione e breve momento di adorazione insieme

Ti rendiamo grazie, o Cristo, nostro Dio; nella tua bontà ci hai dato il tuo corpo, in questo sacramento, per permetterci di vivere santamente. Custodisci tutti noi puri e senza macchia; rimani in noi per proteggerci. Dirigi i nostri passi nella strada della tua volontà santa e benevola. Agguerrisci le nostre anime contro le seduzioni di Satana, affinché ascoltiamo solo la tua voce, seguiamo te solo, Pastore onnipotente e verace, e conseguiamo il posto preparato nel regno dei cieli; nostro Dio e Signore, Redentore Gesù Cristo, che sei benedetto con il Padre e lo Spirito, ora e per tutti i secoli.

Amen.

(dalla Liturgia Armena)

Prima proposta di meditazione a partire da un testo spirituale

don Tonino Bello

Abbiamo la disponibilità a lasciarci afferrare dall'inedito di Dio?

Anzitutto, scrutare la presenza di Dio, origliando la sua imprevedibilità, e bruciando dal desiderio di fissare gli occhi su di lui: il tuo volto, Signore, io cerco. Fammi scorgere il tuo volto.

In secondo luogo, vivere questa esperienza insieme con gli altri. Quasi per evitare il sospetto che, vissuta in solitudine, possa scadere nell'intimismo, o incagliarsi nelle secche dell'astrattezza, o, peggio, favorire la fuga dalla realtà.

E' possibile parlare agli altri del Verbo di Dio se prima non lo abbiamo "con-templato" ? Non c'è da illudersi.

Solo quando avremo le pupille abbacinate per l'attesa che Dio si riveli, e ci rimarranno dilatate perché al suo apparire avremo fatto il pieno della luce, solo allora potremo parlare di lui.

E solo quando avremo gustato nel silenzio sapori che nessun libro ci ha dato, e saremo stati folgorati da illuminazioni interiori a cui nessun maestro ci ha introdotti, solo allora quelli che daremo al mondo saranno veramente lieti annunci.

E solo quando lo avremo implorato con abbandono, e non giudicheremo le lacrime segno di debolezza, e la nostra preghiera assumerà cadenze di gratuità privilegiando la lode, solo allora allontaneremo il sospetto che, più che servirlo, ci si voglia servire di Dio.

E quando le vertigini della bellezza le avremo gioiosamente provate stringendo la mano dei fratelli per non precipitare, solo allora le nostre parole faranno venire agli altri il capogiro.

Chi contempla Gesù, senza rincorrere suggestioni di fuga dal mondo, senza accarezzare evasioni dal terribile quotidiano, senza rinchiudersi a giocare il solitario di una spiritualità narcisista, ma anzi lasciandosi trascinare da una incontenibile voglia di annunciare il Regno, diventa necessariamente "contemplativo".

Avete sentito bene: "contemplativo", con la consonante raddoppiata.

Sì, perché l'urto del contatto esperienziale con Gesù provoca prima o poi uno squarcio nella nostra vita.

Pregheira e azione, cioè, si coniugheranno a tal punto in voi e faranno tanta sintesi armonica, che la nostra vita sarà la dimostrazione vivente di come amare Dio non significa diffidare dal mondo. E gli farete compagnia.

Un'altra cosa voglio dirvi: contemplare non è facile.

E' come ingaggiare una lotta con Dio.

Vi ricordate quella notte trascorsa da Giacobbe nella estenuante e misteriosa battaglia, che si risolse solo all'alba, e lo lasciò claudicante per sempre? Ecco, contemplare significa in un certo senso combattere con Dio. Di notte. In uno sconvolgente "a tu per tu".

Quasi per strappargli il segreto della felicità. Quella felicità che inseguiamo tutta una vita.

Vi auguro, allora, che vi lasciate sedurre da questa voglia di lottare con Dio.

E che all'alba, dopo la battaglia notturna, vi ritroviate con le ossa rotte.

Come Giacobbe, appunto.

Breve spazio di silenzio

Preghiera

Ti amo, mio Dio,
e il mio solo desiderio
è di amarti fino all'ultimo respiro
della mia vita.
Ti amo, o Dio infinitamente amabile,
e preferisco morire amandoti
piuttosto che vivere un solo istante
senza amarti.
Ti amo, Signore,
e l'unica grazia che ti chiedo
è di amarti eternamente.
Mio Dio, se la mia lingua

non può dirti ad ogni istante che ti amo,
voglio che il mio cuore te lo ripeta
tante volte quante volte respiro.
Ti amo, o mio Divino Salvatore,
perché sei stato crocifisso per me,
e mi tieni quaggiù crocifisso con Te.
Mio Dio, fammi la grazia
di morire amandoti e
sapendo che ti amo.
Amen

(San Giovanni Maria Vianney)

Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

Catechismo della Chiesa Cattolica

1333 Al centro della celebrazione dell'Eucaristia si trovano il pane e il vino i quali, per le parole di Cristo e per l'invocazione dello Spirito Santo, diventano il Corpo e il Sangue di Cristo. Fedele al comando del Signore, la Chiesa continua a fare, in memoria di lui, fino al suo glorioso ritorno, ciò che egli ha fatto la vigilia della sua passione: « Prese il pane... », « Prese il calice del vino... ». Diventando misteriosamente il Corpo e il Sangue di Cristo, i segni del pane e del vino continuano a significare anche la bontà della creazione. Così, all'offertorio, rendiamo grazie al Creatore per il pane e per il vino, 162 « frutto del lavoro dell'uomo », ma prima ancora « frutto della terra » e « della vite », doni del Creatore. Nel gesto di Melchisedek, re e sacerdote, che « offrì pane e vino » (Gn 14,18) la Chiesa vede una prefigurazione della sua propria offerta. 163

1334 Nell'Antica Alleanza il pane e il vino sono offerti in sacrificio tra le primizie della terra, in segno di riconoscenza al Creatore. Ma ricevono anche un nuovo significato nel contesto dell'Esodo: i pani azzimi, che Israele mangia ogni anno a Pasqua, commemorano la fretta della partenza liberatrice dall'Egitto; il ricordo della manna del deserto richiama sempre a Israele che egli vive del pane della Parola di Dio. 164 Il pane quotidiano, infine, è il frutto della Terra promessa, pegno della fedeltà di Dio alle sue promesse. Il « calice della benedizione » (1 Cor 10,16), al termine della cena pasquale degli Ebrei, aggiunge alla gioia festiva del vino una dimensione escatologica, quella dell'attesa messianica della restaurazione di Gerusalemme. Gesù ha istituito la sua Eucaristia conferendo un significato nuovo e definitivo alla benedizione del pane e del calice.

1336 Il primo annuncio dell'Eucaristia ha provocato una divisione tra i discepoli, così come l'annuncio della passione li ha scandalizzati: « Questo linguaggio è duro; chi può intenderlo? » (Gv 6,60). L'Eucaristia e la croce sono pietre d'inciampo. Si tratta dello stesso mistero, ed esso non cessa di essere occasione di divisione: «Forse anche voi volete andarvene? » (Gv 6,67): questa domanda del Signore continua a risuonare attraverso i se-



coli, come invito del suo amore a scoprire che è lui solo ad avere «parole di vita eterna» (Gv 6,68) e che accogliere nella fede il dono della sua Eucaristia è accogliere lui stesso.

Ampio spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Ascoltiamo come la Chiesa stessa presenta la ricchezza della Messa.

DALL'INTRODUZIONE AL MESSALE ROMANO (PRINCIPI E NORME, N. 1):

La celebrazione della Messa, in quanto azione di Cristo e del popolo di Dio gerarchicamente ordinato, costituisce il centro di tutta la vita cristiana per la Chiesa universale, per quella locale, e per i singoli fedeli.

Chi celebra la Messa è Cristo. **Noi ti lodiamo Signore**

Nel sacrificio della croce e della Messa troviamo gli elementi costitutivi del sacrificio: offerta della vittima e manducazione della vittima. **Noi ti amiamo Signore**

La Messa costituisce il centro di tutta la vita cristiana. **Noi veniamo a Te Signore**

DALL'INTRODUZIONE AL MESSALE ROMANO (PRINCIPI E NORME, N. 1):

Nella Messa si ha il culmine sia dell'azione con cui Dio santifica il mondo in Cristo, sia del culto che gli uomini rendono al Padre, adorandolo per mezzo di Cristo Figlio di Dio.

Noi ti glorifichiamo Signore

DALL'INTRODUZIONE AL MESSALE ROMANO (PRINCIPI E NORME, N. 1):

Nella Messa si ha il culmine sia dell'azione con cui Dio santifica il mondo in Cristo, sia del culto che gli uomini rendono al Padre, adorandolo per mezzo di Cristo Figlio di Dio.

Noi ti benediciamo Signore

Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucarestia 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 in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen**

Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal vangelo secondo Marco (Mc 10, 17-30)

Mentre andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?». Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre». Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». Allora Gesù fissò

lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!». Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

Gesù, volgendo lo sguardo attorno, disse ai suoi discepoli: «Quanto è difficile, per quelli che possiedono ricchezze, entrare nel regno di Dio!». I discepoli erano sconcertati dalle sue parole; ma Gesù riprese e disse loro: «Figli, quanto è difficile entrare nel regno di Dio! È più facile che un cammello passi per la cruna di un ago, che un ricco entri nel regno di Dio». Essi, ancora più stupiti, dicevano tra loro: «E chi può essere salvato?». Ma Gesù, guardandoli in faccia, disse: «Impossibile agli uomini, ma non a Dio! Perché tutto è possibile a Dio».

Pietro allora prese a dirgli: «Ecco, noi abbiamo lasciato tutto e ti abbiamo seguito». Gesù gli rispose: «In verità io vi dico: non c'è nessuno che abbia lasciato casa o fratelli o sorelle o madre o padre o figli o campi per causa mia e per causa del Vangelo, che non riceva già ora, in questo tempo, cento volte tanto in case e fratelli e sorelle e madri e figli e campi, insieme a persecuzioni, e la vita eterna nel tempo che verrà».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Ascoltate questo, popoli tutti,
porgete l'orecchio, voi tutti abitanti del
mondo,
voi, gente del popolo e nobili,
ricchi e poveri insieme.
La mia bocca dice cose sapienti,
il mio cuore medita con discernimento.
Porgerò l'orecchio a un proverbio,
esporrò sulla cetra il mio enigma.
Perché dovrò temere nei giorni del male,
quando mi circonda la malizia
di quelli che mi fanno inciampare?
Essi confidano nella loro forza,
si vantano della loro grande ricchezza.
Certo, l'uomo non può riscattare se stesso
né pagare a Dio il proprio prezzo.
Tropo caro sarebbe il riscatto di una
vita:
non sarà mai sufficiente
per vivere senza fine
e non vedere la fossa.
Vedrai infatti morire i sapienti;
periranno insieme lo stolto e l'insensato
e lasceranno ad altri le loro ricchezze.
Il sepolcro sarà loro eterna dimora,
loro tenda di generazione in generazione:

eppure a terre hanno dato il proprio
nome.

Ma nella prosperità l'uomo non dura:
è simile alle bestie che muoiono.

Questa è la via di chi confida in se stesso,
la fine di chi si compiace dei propri di-
scorsi.

Come pecore sono destinati agli inferi,
sarà loro pastore la morte;
scenderanno a precipizio nel sepolcro,
svanirà di loro ogni traccia,
gli inferi saranno la loro dimora.

Certo, Dio riscatterà la mia vita,
mi strapperà dalla mano degli inferi.

Non temere se un uomo arricchisce,
se aumenta la gloria della sua casa.

Quando muore, infatti, con sé non porta
nulla

né scende con lui la sua gloria.

Anche se da vivo benediceva se stesso:
"Si congratuleranno, perché ti è andata
bene",

andrà con la generazione dei suoi padri,
che non vedranno mai più la luce.

Nella prosperità l'uomo non comprende,
è simile alle bestie che muoiono.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Non ci seducano, o Padre,
né i beni terreni né i facili successi,
e non ci impaurisca la morte;
ma il tuo Spirito i nostri occhi
per discernere l'effimero e l'eterno,

l'illusorio e il permanente,
e così potremo aver parte con te
che sei l'origine d'ogni esistenza,
al banchetto della vita senza fine.
Amen

Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 10, 2-16, forma breve 10, 2-12)

[In quel tempo, alcuni farisei si avvicinarono e, per metterlo alla prova, domandavano a Gesù se è lecito a un marito ripudiare la propria moglie. Ma egli rispose loro: «Che cosa vi ha ordinato Mosè?». Dissero: «Mosè ha permesso di scrivere un atto di ripudio e di ripudiarla».

Gesù disse loro: «Per la durezza del vostro cuore egli scrisse per voi questa norma. Ma dall'inizio della creazione (Dio) li fece maschio e femmina; per questo l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno una carne sola. Così non sono più due, ma una sola carne. Dunque l'uomo non divida quello che Dio ha congiunto».

A casa, i discepoli lo interrogavano di nuovo su questo argomento. E disse loro: «Chi ripudia la propria moglie e ne sposa un'altra, commette adulterio verso di lei; e se lei, ripudiato il marito, ne sposa un altro, commette adulterio».]

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

1 *Al maestro del coro. Su "I gigli". Dei figli di Core. Maskil. Canto d'amore.*

2 Lieto parole mi sgorgano dal cuore:
io proclamo al re il mio poema,
la mia lingua è come stilo di scriba
veloce.

3 Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo,
sulle tue labbra è diffusa la grazia,

perciò Dio ti ha benedetto per sempre.

4 O prode, cingiti al fianco la spada,
tua gloria e tuo vanto,
5 e avanza trionfante.

Cavalca per la causa della verità,
della mitezza e della giustizia.
La tua destra ti mostri prodigi.

6 Le tue frecce sono acute -

sotto di te cadono i popoli -,
colpiscono al cuore i nemici del re.

7 Il tuo trono, o Dio, dura per sempre;
scettro di rettitudine è il tuo scettro
regale.

8 Ami la giustizia e la malvagità detesti:
Dio, il tuo Dio, ti ha consacrato
con olio di letizia, a preferenza dei
tuoi compagni.

9 Di mirra, àloe e cassia
profumano tutte le tue vesti;
da palazzi d'avorio ti rallegrino
il suono di strumenti a corda.

10 Figlie di re fra le tue predilette;
alla tua destra sta la regina, in ori di
Ofir.

11 Ascolta, figlia, guarda, porgi l'orecchio:
dimentica il tuo popolo e la casa di
tuo padre;

12 il re è invaghito della tua bellezza.

È lui il tuo signore: rendigli omaggio.

13 Gli abitanti di Tiro portano doni,
i più ricchi del popolo cercano il tuo
favore.

14 Entra la figlia del re: è tutta splendore,
tessuto d'oro è il suo vestito.

15 È condotta al re in broccati preziosi;
dietro a lei le vergini, sue compagne,
a te sono presentate;

16 condotte in gioia ed esultanza,
sono presentate nel palazzo del re.

17 Ai tuoi padri succederanno i tuoi figli;
li farai principi di tutta la terra.

18 Il tuo nome voglio far ricordare
per tutte le generazioni;
così i popoli ti loderanno in eterno,
per sempre.

Salmo 45

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Insegnami l'amore

Signore, insegnami a non parlare
come un bronzo risonante
o un cembalo squillante,
ma con amore.

Rendimi capace di comprendere
e dammi la fede che muove le montagne,
ma con l'amore.

Insegnami quell'amore che è sempre
paziente
e sempre gentile;

mai geloso, presuntuoso, egoista o
permaloso;
l'amore che prova gioia nella verità,
sempre pronto a perdonare,
a credere, a sperare e a sopportare.
Infine, quando tutte le cose finite
si dissolveranno
e tutto sarà chiaro,
che io possa essere stato il debole ma
costante
riflesso del tuo amore perfetto.

(Beata Teresa di Calcutta)

Preghiera per le vocazioni

Signore Gesù, dono del Padre: con l'azione incessante del Tuo Spirito, Tu vivi tra noi e continui a chiamare, lungo le strade del mondo, uomini e donne alla Tua sequela, discepoli che vivano e manifestino le meraviglie della Tua dilezione senza fine.

Fa' che i ragazzi e le ragazze, i giovani e le giovani della nostra Chiesa, aperti all'ascolto della Tua Parola, abbiano il coraggio di considerare come possibili, con il Tuo aiuto, tutte le vocazioni derivate dal Battesimo e siano pronti a rispondere, senza paure, alla chiamata che Tu rivolgi a ciascuno di loro.

Fa' che le nostre famiglie cristiane sappiano educare a una fede solida e a un amore senza riserve per Te, che dai senso a ogni vita. Fa' che accolgano e coltivino con gratitudine, forse sofferta, eppur gioiosa, i germi di vocazione che scorgono nei loro figli.

Fa' che i nostri sacerdoti, i nostri religiosi e le nostre religiose siano sempre più lieti di aver donato la loro esisten-

za a Te e abbiano il coraggio di proporre, anche ai singoli, la via del presbiterato e della totale, esclusiva ed eterna appartenenza a Te.

Fa' che le nostre comunità di fede vivano e testimonino, senza compromessi, la presenza trasformante del Tuo Mistero e si impegnino a sostenere, con trepida attenzione, nel graduale consolidarsi delle libertà, chi si avvia al Sacerdozio ministeriale o alla scelta radicale per il Regno.

Ti preghiamo perché il servizio della Tua Verità e della Tua Grazia sia stimato sopra ogni altra responsabilità ecclesiale.

Ti preghiamo perché la Chiesa a cui apparteniamo esprima l'inesauribile ricchezza del Tuo amore e l'azione fantasiosa del Tuo Spirito, nella varietà di tutte vocazioni.

“Madonna del Soccorso”, intercedi per noi.

(vescovo Alessandro Maggiolini)

Canto, orazione e benedizione eucaristica

Acclamazione alla reposizione

Tu sei la nostra gioia, Signore

Sei la mia gloria e la mia gioia,
mia speranza e mio rifugio nel giorno del male, ma il mio amore per te è ancora debole.

Ho bisogno di essere fortificato da te:
visitami sovente con la tua parola,
guidami con i tuoi insegnamenti.

Sradica in me i pensieri malvagi,
ordina nel mio cuore i miei affetti disordinati: sarò capace di amarti in verità.

Il tuo amore rende leggero ciò che è pesante, dolce ciò che è amaro,
mi spinge sempre a cercare l'amore.