

[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 rovelto 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 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