

**ARCIDIOCESI DI CAPUA**  
**PARROCCHIA SACRO CUORE**



# **SANTE QUARANTORE**

**IN PREGHIERA SILENZIOSA**

**VENERDÌ 16 & SABATO 17 GIUGNO 2017**

*Riempici di Te, Padre creatore.*  
*Riempici di Te, Figlio salvatore.*  
*Riempici di Te, Spirito d'amore.*  
*Riempici di Te.*

Vieni, Spirito, che crei la vita,  
vieni e sii nostro ospite;  
riempi del tuo amore i cuori che tu hai creato,  
Tu sei il Consolatore; sei il dono di Dio Padre;  
sei sorgente viva, fuoco d'amore e  
dolcezza dello spirito.  
Tu porti la potenza della mano di Dio.  
Donaci i sette doni e fa nascere  
dal nostro cuore una parola di preghiera.  
Illuminaci di splendore,  
trasforma di amore i nostri cuori;  
soccorri continuamente con la tua potenza  
la nostra debolezza.  
Sii la nostra guida.  
Donaci la tua pace profonda e la gioia di scoprire  
il mistero del Padre e del Figlio e di Te, o Spirito,  
che con loro vivi in un unico amore per una vita senza fine.  
Amen.



## Introduzione

Le Quarantore sono una delle forme di esposizione eucaristica, come ve ne erano tante e varie dal tardo Medioevo in poi. Si può dire che esse furono la forma tipica che l'adorazione solenne del Sacramento prese in Italia verso il principio del sec. XVI. Esse si richiamano in particolare alle 40 ore che Nostro Signore passò nel sepolcro, e forse traggono la loro origine nell'adorazione che si faceva tra il Giovedì santo e il Venerdì Santo davanti alla reposizione del Sacramento, che appunto veniva erroneamente, chiamata *Sepolcro*. Si cominciò a praticarle a Milano nel 1527, come pio esercizio per scongiurare le calamità belliche del momento, dietro la spinta di Gian Antonio Bellotti, che ottenne che venissero praticate quattro volte in un anno. In tale occasione però il SS. Sacramento non veniva esposto, poiché l'adorazione avveniva davanti al tabernacolo chiuso. È controverso chi abbia per primo incominciato ad esporre per l'occasione il Sacramento, tra speciale rilievo di luci e di addobbi. Sembra che la cosa sia ad ogni modo cominciata a Milano, o nel 1534 per opera di P. Bono da Cremona, barnabita, o nel 1537 per opera del cappuccino P. Giuseppe da Fermo, al quale ad ogni modo va soprattutto il merito, oltre che di aver diffuso la pratica in altre importanti città italiane, di aver disposto che l'esposizione e l'adorazione del Sacramento passasse da una chiesa all'altra nella stessa città, in modo da creare un ciclo completo di adorazione durante tutto un anno (Adorazione perpetua).

A questa pratica furono assegnate le prime indulgenze da Papa Paolo III, ed essa ricevette la prima organizzazione stabile per Milano da S. Carlo Borromeo, nel I Conc. provinciale del 1565.

A Roma ebbe un grande fautore in S. Filippo Neri, che la prese come una delle principali pratiche di devozione per la sua Confraternita, e la solenne festa esteriore con cui accompagnava la pratica contribuì a fare di lui il padre degli oratori musicali, che tanto decoro artistico diedero alla musica del tempo.

Il Papa Clemente VIII, nel 1592, diede una prima regolamentazione, disponendo che con l'esposizione delle Quarantore, “una catena ininterrotta di preghiere..., ad ogni ora del giorno e della notte, in tutto l'anno” si creasse a Roma. Finalmente Clemente XII, nel 1731, stabilì tutto il cerimoniale con cui si devono praticare le Quarantore con una istruzione che porta il nome di *Instructio Clementina*.

Le Quarantore previste dalla *Instructio Clementina* si devono praticare naturalmente solo in quelle città che hanno molte chiese. La pratica però non tardò ad estendersi anche nei centri minori, almeno come esercizio annuale, specialmente dopo l'avvio che la cosa prese a Macerata nel 1556, per opera di due missionari gesuiti, che volendo ritrarre la gente da uno spettacolo immorale, organizzarono l'esposizione delle Quarantore con particolare solennità. La cosa non solo riuscì, ma contribuì a dare all'esercizio quel carattere di espiazione che riveste particolarmente nei luoghi dove si fa una volta all'anno, e precisamente nel periodo del Carnevale.

Il Papa Leone XIII, nel 1897, estese a tutte le chiese del mondo le indulgenze che alla pia pratica erano state concesse nella città di Roma.

È molto importante la preghiera davanti al Signore.

Ricordiamoci che il Signore nel Sacramento è *ricchissimo e potentissimo*, come dice Santa Teresa, ed è lì per renderci ricchi e potenti.

## **Introduzione**

L'adorazione, è riservata esclusivamente a Dio, perché in essa riconosciamo Dio "come Dio". E qui sta la sua dignità e la sua forza unica. Essa ci permette di scoprirci figli di un Padre che ci ama, di sentire nell'abbandono a Lui la tenerezza del suo amore per noi, di gustare come bimbi fra le braccia della madre la dolcezza di quell'abbraccio che ci dà sicurezza, speranza, pace.

## **Canto per l'Esposizione**

S. Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

**T. Amen.**

S. Preghiamo insieme dicendo dopo ogni strofa del *Salmo 85*:

**T. *Signore porgi l'orecchio alla nostra preghiera.***

*Un lettore dall'ambone proclama le strofe del Salmo. L'assemblea risponde con il ritornello.*

**L. Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,**

perché io sono povero e infelice.

Custodiscimi perché sono fedele;

tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera. **Rit.**

**L. Pietà di me, Signore, a te grido tutto il giorno.**

Rallegra la vita del tuo servo,

perché a te, Signore, innalzo l'anima mia. **Rit.**

**L.** Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi ti invoca.  
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera  
e sii attento alla voce della mia supplica. **Rit.**

**L.** Mostrami, Signore, la tua via,  
perché nella tua verità io cammini;  
donami un cuore semplice  
che tema il tuo nome. **Rit.**

**L.** Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore  
e darò gloria al tuo nome sempre,  
perché grande con me è la tua misericordia:  
dal profondo degli inferi mi hai strappato. **Rit.**

**L.** Signore, Dio di pietà, compassionevole,  
lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,  
volgiti a me, abbi misericordia:  
dona al tuo servo la tua forza. **Rit.**

**S:** Fratelli e sorelle, Cristo Gesù offrendosi liberamente alla sua passione ha dato significato alla sofferenza umana. Oggi siamo qui raccolti per adorare Colui che, caricatosi delle nostre sofferenze, ha interceduto presso il Padre affinché fosse abbondantemente riversata su di noi consolazione ad ogni nostra tribolazione. Per meditare degnamente sul valore salvifico della sofferenza, sostiamo, chi può in ginocchio, in prolungato silenzio,

chiedendo allo Spirito Santo di aiutarci a pregare con semplicità di cuore. Imploriamo il dono dello Spirito in particolar modo anche sui fratelli ammalati della nostra comunità.

### **L. Ma dove e quando adorarlo?**

La risposta emerge dal nostro cuore: sempre e in ogni luogo, perché sempre ed in ogni luogo abbiamo sete di lui, e desideriamo essere in comunione con Lui.

Così come ci dice Gesù nel colloquio con la Samaritana: *«Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità».* (Gv. 4,22-24)

Gesù ci insegna che l'adorazione non è una condizione dipendente dal luogo in cui ci si trova, ma dal cuore, un cuore capace di aprirsi alla comunione con Dio attraverso lo Spirito Santo. Infatti l'unico mezzo per avere comunione con Dio è lo Spirito, poiché Egli è Spirito, e lo Spirito di Dio è dappertutto.

Andare in un posto oppure in un altro senza unire mente e cuore a Dio è solo un culto esteriore.

Ecco che allora l'adorazione diventa l'incontro della profondità del nostro cuore con quello del Padre, è l'espressione di ciò che abbiamo dentro, è la rivelazione data dallo Spirito Santo, che *“intercede con gemiti*

*inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio”(Rm. 8,26).*

*G. Contempliamo ora l’Eucaristia, facendo silenzio in noi, liberando il nostro cuore, dimenticando il tempo, le fatiche e gli impegni di questa giornata per lasciare spazio solo allo Spirito Santo e gustare, qui con noi, la presenza della Trinità.*

## **Canto**

**L. Adorarti, qui Signore, davanti a te presente nell’Eucaristia.**

*L’ascolto assiduo della Parola di Dio si fa preghiera che mi avvicina alla preghiera di Gesù. Egli intercede presso il Padre per ciascuno di noi, per chi ha fede e per chi è lontano da lui. Mi unisco alla sua voce, affidando al Signore le persone e le situazioni che più mi stanno a cuore.*

**L.** Tu, Signore, sei venuto a togliere il peccato dal mondo.

**T.** Ti preghiamo per tutte le situazioni di divisione e di guerra presenti nel mondo: vieni a portare la tua pace e la tua salvezza.

**L.** Il tuo Spirito Santo ci dona la vita nuova.

**T.** Ti preghiamo perché la Chiesa tutta sia portatrice e testimone, nella vita quotidiana, dei frutti del tuo Spirito: amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé.



**L.** Il tuo Spirito, Signore, viene in aiuto alla nostra debolezza.

**T.** Donaci l'umiltà del cuore, per saper affidare a te, con speranza, le situazioni di fatica e di dolore che ci troviamo a vivere.

**L.** Il tuo Spirito, Signore, cancella dal nostro cuore il timore.

**T.** Donaci la consapevolezza di essere figli di Dio; liberaci dallo spirito di schiavitù e poni nella nostra bocca il grido: “*Abbà, Padre*”.

**L.** Infiniti sono i luoghi in cui incontrarti e adorarti, ma, senza dubbio, quello privilegiato, quello che ci è più caro e familiare, è qui, davanti a Te presente nell'Eucaristia. Una presenza viva, in cui ritrovarci viso a viso, cuore a cuore, Spirito a Spirito come ci dice **S. Giovanni Paolo II** in un brano della *lettera enciclica Ecclesia de eucaristia*: “È bello intrattenersi con Lui e, chinati sul suo petto come il discepolo prediletto (cfr Gv 13,25), essere toccati dall'amore infinito del suo cuore.

Se il cristianesimo deve distinguersi, nel nostro tempo, soprattutto per l'«arte della preghiera», come non sentire un rinnovato bisogno di trattenersi a lungo, in spirituale conversazione, in adorazione silenziosa, in atteggiamento di amore, davanti a Cristo presente nel Santissimo Sacramento? Quante volte, miei cari fratelli e sorelle, ho fatto questa esperienza, e ne ho tratto forza, consolazione, sostegno!”

## **L. Dal Vangelo secondo Giovanni - Gv 6,41-51**

In quel tempo, i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: “Sono disceso dal cielo”?»

Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Sta scritto nei profeti: “E tutti saranno istruiti da Dio”. Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna. Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. 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».

### **L. Il pane vivo**

Gesù, il figlio di Giuseppe fa una proposta disarmante, talmente assurda da provocare scandalo e fuga: ... *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.* Tentare di capire il senso di questa frase ci chiede non poca fatica, dovremmo disincrostare il pensiero dalle lente sedimentazioni che nella storia, la Chiesa, le teologie, le prassi liturgiche, hanno permesso di accumulare per provare ad essere quegli orecchi che per la prima volta l'hanno udita.

Quando si panificava una volta a settimana, l'idea che l'immagine del *pane vivo* ci offre è quella del pane fragrante di forno, capace di coinvolgere tutti i sensi col profumo, il calore, la croccantezza, il colore dorato .tutt'altro rispetto all'immagine che la bibbia ci tramanda del pane *disceso dal cielo*, la manna, specialmente quando gli ebrei si sono lamentati perché *nauseati di questo cibo così leggero* (Nm 21,5). Il pane è il cibo più comune nel mondo, possono variare gli ingredienti, i metodi di lavorazione, i modi di cottura, la forma, il gusto, il pane è essenzialmente nutrimento: Gesù si pone davanti agli uomini come nutrimento, buono, fragrante, così profumato da stuzzicare l'appetito. Mangiare Gesù è la dimensione necessaria del credere, mangiare Gesù come nuova manna, come pane in grado di dare vita e vita eterna.

**G.** *Contempliamo ora l'Eucaristia, e apriamo il nostro cuore per offrire a Gesù il profumo prezioso della nostra vita.*

### **Preghiamo insieme con le parole di Sant'Agostino**

“Signore, hai gridato, e hai vinto la mia sordità,  
hai brillato, e dissipato la mia cecità;  
mi hai toccato, e ardo dal desiderio della tua pace.  
Vogliamo spezzare anche noi il nostro vaso di alabastro.  
È pieno del profumo della nostra vita, che è dono tuo,  
della nostra libertà, del nostro desiderio di amore.  
Ti preghiamo, Signore,  
per quanti non hanno il coraggio di lasciarsi amare da te,

perché temono di perdersi in questo amore,  
per quanti ti cercano solo con la loro ragione,  
e non riescono ad avventurarsi  
lungo i sentieri incerti e misteriosi  
dell'amore, del dono di sé,  
del perdere se stessi per trovarti”.

## **Canto**

### **L. Adorarti nella nostra vita di tutti i giorni.**

*Scoprire che Gesù è con noi sempre! Adorarlo nella nostra vita perché è con noi, nel nostro cuore, nello Spirito Santo che dimora in noi e di cui il nostro corpo è il tabernacolo. Aprire il cuore, non solo le orecchie, alla sua voce, che, come vento leggero, sussurra in noi i suoi consigli, per aiutarci a vivere come farebbe Gesù: pensando come Lui, agendo come Lui, amando come Lui.*

*Riconoscere Gesù presente nella nostra vita, amarlo e lodarlo per la sua presenza in noi, fa di noi dei veri adoratori di Dio.*

### **L. Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi**

E mentre vi do queste istruzioni, 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. Ciascuno infatti, quando partecipa alla cena, prende prima il proprio pasto e così uno ha fame, l'altro è ubriaco. Non avete forse le vostre case per mangiare e per bere? O volete gettare il disprezzo sulla chiesa di Dio e far vergognare chi non ha niente? Che devo dirvi? Lodarvi? In questo non vi lodo! Io, 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. Se però ci esaminassimo attentamente da noi stessi, non saremmo giudicati; quando poi siamo giudicati dal Signore, veniamo ammoniti per non esser condannati insieme con questo mondo. Perciò, fratelli miei, quando vi radunate per la cena, aspettatevi gli uni gli altri. E se qualcuno ha fame, mangi a casa, perché non vi raduniate a vostra condanna.

## **L. La notte delle consegne**

Nella prima Lettera ai Corinzi troviamo il racconto più antico dell'istituzione della Cena; è il racconto di una tradizione conosciuta e custodita con venerazione dalle prime comunità cristiane che risale direttamente all'insegnamento del Signore; un tesoro da non perdere, senza il quale - anzi - esse si rendono presto conto di non poter nemmeno vivere. Paolo, facendo memoria della Cena pasquale, non intende rievocare la più solenne tra le grandi notti della storia della salvezza, quella della liberazione, dell'Esodo. L'Apostolo ricorda piuttosto la notte di una delazione, di una compravendita, nella quale proprio il Signore Gesù viene "mercanteggiato" da uno dei suoi discepoli: quando Giuda esce da quella cena, il Vangelo di Giovanni sottolinea: "ed era notte"(Gv 19,50). Non si trattava semplicemente di una notte come le altre... Potremmo quasi dire che Paolo ci tramanda nel suo racconto "la notte delle consegne": Giuda consegna Gesù ai suoi nemici; Gesù consegna se stesso al Padre a favore dell'umanità; il Padre consegna il Figlio in potere degli uomini. In un'antichissima preghiera siriana di consacrazione, chiamata Anafora degli Apostoli, ancora oggi si dice: "Egli, la sera in cui fu consegnato, prese il pane... " È la notte del pane e del vino. Sulla tavola certamente c'erano anche l'agnello, le "erbe amare"... ma le parole di Gesù in quella notte si concentrano sul pane e sul vino, alimenti da un lato indispensabili all'esistenza, dall'altro rimando alla sovrabbondanza, alla gioia, alla festa. Lo stesso Gesù che si era dichiarato "vino nuovo" capace di rallegrare il cuore dell'uomo, intende ora parlare di un sacrificio reale, non simbolico, della sua vita: "Questo è il mio corpo" e "questo è il mio sangue" significano: "questo sono io".

*Momento di silenzio e di adorazione.*

## **Canto**

### **L. La testimonianza di un incontro** (C. Carretto, *Il deserto nella città*)

“Io non so come sia capitato a te, so com'è capitato a me. Dio è giunto al mio cuore come una grande parabola. Tutto ciò che mi circondava mi parlava di Lui, il cielo mi parlava di Lui la terra mi parlava di Lui il mare mi parlava di Lui. Era come un segreto nascosto in tutte le cose visibili e invisibili. Era come la soluzione a tutti i problemi. Era come il Personaggio più importante che entrava nella mia vita e con cui avrei dovuto vivere per sempre. Non ho mai avuto difficoltà a sentire la presenza di Dio, specie da piccolo. Mi sarebbe parsa così strana e così inverosimile la sua assenza. In Lui vivo, respiro e gioisco della sua Presenza generatrice. ... Chi fa la comunicazione è l'Amore. È nell' amore che tu esci dalla tua solitudine. Finché non ami resti nella staticità della tua Natura. Quando l'Amore ti investe ti svegli improvvisamente e avverti l'Altro. Credere in Lui significa vedere il tutto come il Vivente che ti guarda da tutti i punti del suo Essere e ti abbraccia come figlio suo dolcissimo. Credere in Dio significa luce, pace, gaudio, esultanza”.

*G. Contemplando l'Eucaristia, chiediamo al Signore di aiutarci a riconoscerlo nella nostra vita di tutti i giorni per poterlo adorare così in ogni momento.*

**Gesù,**

tu sei la luce della nostra coscienza.

Illumina le scelte quotidiane in famiglia, al lavoro, a scuola, perché diveniamo capaci di riconoscere e compiere il bene.

**Gesù,**

tu sei la luce che fa conoscere la verità.

Illumina le persone divise da incomprensioni, rancori e discordie.

**Gesù,**

tu sei la luce che ridona speranza nella sofferenza e nella tristezza.

Illumina gli anziani, gli ammalati, le persone provate dal dolore.

**Gesù,**

tu sei la luce che guida i nostri passi.

Illumina il cammino dei giovani, di tutti coloro che ti cercano e desiderano incontrarti.

**Canto**



## **Una Comunità cristiana che è Comunione Eucaristica**

*L. Riempici di Te, Padre creatore. Riempici di Te, Figlio salvatore.*

*Riempici di Te, Spirito d'amore. Riempici di Te.*

Vieni, Spirito, che crei la vita, vieni e sii nostro ospite;

riempi del tuo amore i cuori che tu hai creato,

Tu sei il Consolatore; sei il dono di Dio Padre;

sei sorgente viva, fuoco d'amore e dolcezza dello spirito.

Tu porti la potenza della mano di Dio.

Donaci i sette doni e fa nascere dal nostro cuore una parola di preghiera.

Illuminaci di splendore, trasforma di amore i nostri cuori;

soccorri continuamente con la tua potenza la nostra debolezza.

Sii la nostra guida. Donaci la tua pace profonda e la gioia di scoprire

il mistero del Padre e del Figlio e di Te, o Spirito,

che con loro vivi in un unico amore per una vita senza fine. Amen.

## **L. Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi**

Vogliamo poi farvi nota, fratelli, la grazia di Dio concessa alle Chiese della Macedonia: nonostante la lunga prova della tribolazione, la loro grande gioia e la loro estrema povertà si sono tramutate nella ricchezza della loro generosità. Posso testimoniare infatti che hanno dato secondo i loro mezzi e anche al di là dei loro mezzi, spontaneamente, domandandoci con insistenza la grazia di prendere parte a questo servizio a favore dei santi. E come vi segnalate in ogni cosa, nella fede, nella parola, nella scienza, in ogni zelo e nella carità che vi abbiamo insegnato, così

distinguetevi anche in quest'opera generosa. Non dico questo per farvene un comando, ma solo per mettere alla prova la sincerità del vostro amore con la premura verso gli altri. Conoscete infatti la grazia del Signore nostro Gesù Cristo: da ricco che era, si è fatto povero per voi, perché voi diventaste ricchi per mezzo della sua povertà. E a questo riguardo vi do un consiglio: si tratta di cosa vantaggiosa per voi, che fin dall'anno passato siete stati i primi, non solo a intraprenderla ma a desiderarla. Ora dunque realizzatela, perché come vi fu la prontezza del volere, così anche vi sia il compimento, secondo i vostri mezzi. Se infatti c'è la buona volontà, essa riesce gradita secondo quello che uno possiede e non secondo quello che non possiede. Qui non si tratta infatti di mettere in ristrettezza voi per sollevare gli altri, ma di fare uguaglianza. Per il momento la vostra abbondanza supplisca alla loro indigenza, perché anche la loro abbondanza supplisca alla vostra indigenza, e vi sia uguaglianza, come sta scritto: Colui che raccolse molto non abbondò, e colui che raccolse poco non ebbe di meno.

### **L. Fare il bene e farlo bene**

San Paolo ricorda ai Corinzi che vi è uno stile nel fare il bene: è farlo bene! Quante volte le nostre buone azioni sono accompagnate da parole e commenti. A volte bastano poche parole o un'espressione del volto per comunicare una sensazione sgradevole. Come se dicessimo: "Non ti meriti tutto questo, ma lasciamo perdere, visto come sei messo!" In realtà una parola amorevole esalta i gesti di carità che facciamo e ne accresce la misura. "Un piatto di verdura con amore è meglio di un bue grasso con l'odio... ", così ci ricorda il libro dei Proverbi. "Una parola è più pregiata

di un dono. L'uomo caritatevole offre l'una e l'altra". La parola amica che accompagna un dono è come la rugiada del mattino. Il dono è muto, la parola rivela il cuore e permette di conoscere i sentimenti che stanno dietro a un dono. Proprio questo sentimento è motivo di consolazione per il bisognoso, il quale si sente accolto e amato. Così, da estraneo egli si trasforma in ospite, anche solo per il breve tempo di un gesto fraterno. E S. Paolo aggiunge: "Il Signore ama chi dona con gioia" (2 Cor 9,7).

E' la nostra stessa esperienza che ce lo dice. Quante volte abbiamo sperimentato che la carità che abbiamo fatto ci è ritornata moltiplicata per cento! Dio stesso ci dice che Lui diventa nostro debitore tutte le volte che facciamo qualcosa a un povero nel suo nome. Egli ti ricambierà con un amore più grande di quello di una madre: ecco la ricompensa di un cuore generoso. E' la consolazione che viene dal sentirsi figli di Dio. Se crediamo alla generosità di Dio nei nostri confronti non possiamo porre dei limiti alla nostra generosità. In una società dove contano molto il tornaconto e l'amicizia interessata, fatta di piaceri e di favori per ottenere poi al momento giusto la spintarella o il favore di cui abbiamo bisogno, dobbiamo essere testimoni della gratuità che nasce dalla fede. Gli altri ricevono non in proporzione a quello che poi possono restituirci ma ricevono semplicemente perché hanno bisogno e perché per noi è una gioia dare. In questo momento Dio stesso si fa garante della sua ricompensa, nei modi e nei tempi che lui conosce.

## **L. Preghiamo insieme**

Signore Gesù,

metti un lucchetto alla porta del nostro cuore,  
per non pensare male di nessuno,  
per non giudicare prima del tempo, per non sentir male,  
per non supporre, né interpretare male,  
per non profanare il santuario sacro delle intenzioni.

Signore Gesù,

legame unificante della nostra comunità,  
metti un sigillo alla nostra bocca per chiudere il passo  
ad ogni mormorazione o commento sfavorevole.

Concedici di custodire fino alla sepoltura,  
le confidenze che riceviamo o le irregolarità che vediamo,  
sapendo che il primo e concreto  
modo di amare è custodire il silenzio.

Semina nelle nostre viscere fibre di delicatezza.

Dacci uno spirito di profonda cortesia, per riverirci l'uno con l'altro,  
come avremmo fatto con te.

Signore Gesù Cristo, dacci la grazia di rispettare sempre. Così sia.

## **Canto**

## **L. Preghiera a Gesù Cristo vivente nell'Eucaristia**

Dio, Padre nostro,

crediamo che sei il creatore di tutte le cose

e che ti sei avvicinato a noi nel volto del tuo Figlio,

concepito dalla Vergine Maria per opera dello Spirito Santo,  
per divenire per noi la condizione e la garanzia di vita eterna.

Crediamo, Padre provvidente,  
che per la potenza del tuo Spirito il pane ed il vino  
si trasformano nel corpo e sangue del tuo Figlio,  
fiore di farina che alleggerisce la fame lungo il cammino.

Crediamo, Signore Gesù,  
che la tua Incarnazione  
si prolunga nel seme del tuo corpo eucaristico  
per nutrire gli affamati di luce e di verità,  
di amore e di perdono, di grazia e di salvezza.

Crediamo che nell'Eucaristia  
ti prolunghi nella storia  
per sostenere la debolezza del pellegrino  
e chi sogna di vedere il frutto del suo lavoro.  
Sappiamo che a Betlemme, la «casa del Pane»,  
l'eterno Padre ci ha donato dal seno della Vergine  
il pane che offre agli affamati di infinito.

Crediamo, Gesù vivente nell'Eucaristia,  
che la tua presenza è vera e reale  
nel pane e nel vino consacrati:

così perpetui la tua presenza salvifica  
e offri alle tue pecore pascoli erbosi ed acque tranquille.

Crediamo che gli occhi si ingannano  
vedendo pane, e la nostra bocca si sbaglia nell'assaggiare vino,  
perché sei Tu, interamente, offerto in sacrificio per la vita del mondo,  
che sempre anela il paradiso.

Quella notte, nel Cenacolo, Signore, prendendo il pane ed il vino tra le  
mani,  
li hai offerti a tutti, per gli anni e i secoli infiniti.  
Con te, Agnello dell'Alleanza,  
su ogni altare in cui ti offri al Padre,  
si elevano i frutti della terra e del lavoro dell'uomo,  
la vita del credente, il dubbio di chi cerca,  
il sorriso dei bambini, i progetti dei giovani,  
il dolore di chi soffre,  
e l'offerta di chi si dona ai fratelli.

*Momento di silenzio e di adorazione.*

## **L. Una Comunità cristiana ricca di Ministeri e Carismi**

*Spirito Santo, Spirito Santo,  
Spirito Santo vieni, vieni dai quattro venti,  
Spirito del Signore, Spirito dell'Amore,  
Spirito Santo vieni.*

Spirito di Sapienza e di Intelligenza,  
illumina le nostre menti perché siano aperte ad accogliere la Parola di Dio  
e pronte a leggere i segni dei tempi.

Spirito di Verità, donaci il gusto delle cose grandi e belle,  
liberaci dalla menzogna e dalla falsità,  
rendici testimoni fedeli e decisi di Cristo.

Spirito di Coraggio, continua ad inviarci il fuoco della Pentecoste  
perché sappiamo vincere ogni timore e paura nel testimoniare il Vangelo.

Spirito di Pace, entra nelle nostre case con il tuo saluto di Pace  
perché diventiamo, in mezzo al mondo, segno di amicizia e di serenità.

Spirito di Unità, raduna i lontani, cancella le lotte e le divisioni.

Spirito di Gioia, accendi i nostri cuori con la fiamma del tuo amore.

### **Dalla Storia di un'anima di S. Teresa di Gesù Bambino**

Siccome le mie immense aspirazioni erano per me un martirio, mi rivolsi alle lettere di san Paolo, per trovarvi finalmente una risposta. Gli occhi mi caddero per caso sui capitoli 12 e 13 della prima lettera ai Corinzi. Continuai nella lettura e non mi perdetti d'animo. Trovai così una frase che mi diede sollievo: "Aspirate ai carismi più grandi. E io vi mostrerò una via migliore di tutte" [1 Cor 12,31].

L'Apostolo infatti dichiara che anche i carismi migliori sono un nulla senza la carità, e che questa medesima carità è la via più perfetta che conduce con sicurezza a Dio. Avevo trovato finalmente la pace.

Considerando il corpo mistico della Chiesa, non mi ritrovavo in nessuna delle membra che san Paolo aveva descritto, o meglio, volevo vedermi in tutte.

La carità mi offrì il cardine della mia vocazione.

Compresi che la Chiesa ha un corpo composto di varie membra, ma che in questo corpo non può mancare il membro necessario e più nobile. Capii che solo l'amore spinge all'azione le membra della Chiesa e che, spento questo amore, gli apostoli non avrebbero più annunziato il vangelo, i martiri non avrebbero più versato il loro sangue. Allora con somma gioia ed estasi dell'animo gridai: O Gesù, mio amore, ho trovato finalmente la mia vocazione. La mia vocazione è l'amore. Sì, ho trovato il mio posto nella Chiesa, e questo posto me lo hai dato tu, o mio Dio. Nel cuore della Chiesa, mia madre, io sarò l'amore ed in tal modo sarò tutto e il mio desiderio si tradurrà in realtà.

### **L. Preghiamo insieme**

Padre, oggi come sempre fammi trovare il tempo per quello che più conta: aiutarci a essere felici.

Non lasciare che si spenga in me il desiderio

di incontrare gli altri e di stare con loro

per rendere più abitabile, più accogliente, più umano,

il luogo che ci hai donato per vivere.

Aiutami a non dimenticare che dobbiamo vivere tutti come amici.



Fammi ricordare sempre che non mi verrà chiesto  
il conto di tante cose ma che sarò giudicato sull'amore.  
Padre, donami la forza di non restare in disparte e isolato  
ma di essere interessato, sincero, vivace e amico di tutti.

## **Canto**

### **L. Confiderò in te**

Ostia santa, confiderò in te  
quando le difficoltà della vita  
supereranno le mie forze  
e i miei sforzi risulteranno inutili.

Ostia santa, confiderò in te  
quando le tempeste sconvolgeranno il mio cuore  
e il mio spirito atterrito comincerà a piegarsi  
verso il dubbio che corrode.

Ostia santa, confiderò in te  
quando il mio cuore comincerà a tremare  
e un sudore mortale mi bagnerà la fronte.

Ostia santa, confiderò in te  
quando tutto si rivolgerà centro di me  
e la vera disperazione insinuerà nella mia anima.

Ostia santa, confiderò in te  
quando il mio sguardo si spegnerà  
per tutto ciò che è terreno  
e il mio spirito vedrà per la prima volta  
mondi sconosciuti.

Ostia santa, confiderò in te  
quando i miei impegni saranno  
al di sopra delle mie forze  
e l'insuccesso sarà per me la sorta abituale.

Ostia santa, confiderò in te  
quando l'osservanza delle virtù  
mi apparirà difficile e la mia natura si ribellerà.

Ostia santa, confiderò in te  
quando le mie fatiche e i miei sforzi  
non verranno approvati dalla gente.

Ostia santa, confiderò in te  
quando sopra di me risuonerà il tuo giudizio;  
in quel momento confiderò  
nell'oceano della tua misericordia.

*Santa Faustina Kowalska*

*Momento di silenzio e di adorazione.*

**L. Una Comunità cristiana che è l'Anima del Mondo**

*Riempici di Te, Padre creatore. Riempici di Te, Figlio salvatore.*

*Riempici di Te, Spirito d'amore. Riempici di Te.*

Vieni, o Spirito Santo a rinnovare il mondo.

Tu hai aperto la mente degli apostoli perché comprendessero la verità;  
tu li hai resi coraggiosi, capaci di testimoniare con la vita la fede in Gesù;  
tu hai concesso loro di parlare un linguaggio comprensibile a tutti.

Ti preghiamo, vieni dentro di noi e trasforma i nostri cuori:

facci comprendere quali sono gli ideali grandi a cui dedicare la nostra vita.

Accresci in noi la fede perché siamo testimoni di Gesù.

Strappa l'egoismo dal nostro cuore perché sappiamo amare tutti gli altri  
con un amore attento e generoso. Vieni, o Spirito Santo, a rinnovare il  
mondo.

**Canto**

**L. E' qui che mi aspetta**

Signore Gesù, Tu sei qui, adesso per me.

Sei qui e mi aspetti. Mi aspetti perché mi vuoi bene. Ma devo percepire la tua Presenza. A che servirebbe essere qui, davanti a Te, vivente nell'Eucarestia, se non ti cercassi con speranza, se non ti riconoscessi per fede, se non mi accorgessi che "Tu sei lì"? Se non avverto questa tua

Presenza, come potrà sorgere in me la preghiera? Se non avverto questa tua Presenza, come potrò incontrarmi con Te, faccia a faccia?

Signore Gesù, rendi certa e forte la mia fede; apri i miei occhi alla tua Luce, apri le mie orecchie all'ascolto delle tue parole di Vita. Solo così sarò sicuro e convinto che Tu sei qui, che mi aspetti, che desideri vedermi e parlarmi.

Tu sei qui, e in questo momento mi guardi; io sono nella luce di questo tuo sguardo, me ne sento avvolto. E' meraviglioso essere circondato dal tuo sguardo! Tu sei qui e mi aspetti, con tanta pazienza e sempre con amore. Quante lunghe attese....Signore, perdonami! Sarò più attento, più premuroso, più desideroso d'incontrarmi con Te, che sei qui e mi aspetti con immutato amore.

### **L. Com'è bello guardarti!**

**Signore mio Dio e mio amico,**

com'è bello guardarti sotto le apparenze dell'Ostia!

Che beata certezza: sapere che Tu sei là, che mi vedi e che mi ascolti!

**Com'è bello trovarsi così vicino a Te!** Desidero impregnarmi della tua presenza così immediata: che questa presenza si impadronisca dell'anima mia, la trasformi e la santifichi!

**Eccomi davanti a Te,** povero e nudo, non potendo darti altro che il mio sguardo: avvolgimi con la tua intimità, rivestimi con la tua potenza!

**Tu sei dinanzi a me** come la sorgente di ogni luce e di ogni vita; in te si trova il focolare di ogni amore.

Com'è bello mettersi sotto l'irradiazione del tuo splendore, sotto l'azione della tua vitalità sovrabbondante, sotto il tuo sguardo pieno d'amore!

Ti guardo senza vederti, ma tu mi guardi con una tale forza che fai passare in me le ricchezze del tuo essere. Non incontro il tuo sguardo, ma tu incontri il mio cuore e lo riempi della tua grazia divina.

Senza che me ne accorga, tu mi cambi, mi penetri dei tuoi pensieri e dei tuoi sentimenti. Mi innalzi fino al livello della tua santità.

**Com'è bello contemplarti**, abbandonarsi a te, lasciarsi invadere dalla tua presenza ed essere interamente riplasmati da Te!

*Momento di silenzio e di adorazione.*

## **Canto**

### **L. Preghiamo insieme**

O Gesù, aiutaci a diffondere la tua fragranza ovunque noi andiamo.

Infondi il tuo Spirito nella nostra anima

e riempila del tuo amore affinché penetri nel nostro essere

in modo così completo che tutta la nostra vita

possa essere soltanto fragranza e amore

trasmesso tramite noi e visto in noi,

e ogni anima con cui veniamo a contatto

possa sentire la tua presenza nella nostra anima,

e poi guardare in su e vedere non più me, ma Gesù.

Resta con noi, e noi cominceremo a brillare della tua luce,

a brillare per essere una luce per gli altri.

La luce, o Gesù, sarà la tua, non verrà da noi,

sarà la tua luce che brillerà sugli altri attraverso noi.

Lascia che ti rivolgiamo le nostre preghiere

nel modo che più ami, spargendo la luce su quelli che ci circondano.

Lasciaci predicare senza predicare, non con le parole, ma con l'esempio.

Con la forza che attrae e l'influsso di quel che facciamo.

Con la pienezza dell'amore che abbiamo per te nel nostro cuore.

Amen.

## **BENEDIZIONE EUCHARISTICA**

*Verso la fine dell'adorazione, il sacerdote si accosta all'altare, genuflette e s'inginocchia. Poi incensa il Santissimo Sacramento. Frattanto si canta il seguente inno:*

**TANTUM ERGO**

*Testo di S. Tommaso D'Aquino*

Tantum ergo Sacramentum

Veneremur cernui

Et antiquum documentum

Novo cedat ritui

Praestet fides supplementum

sensum defectui.

Genitori genitoque

Laus et iubilatio

Salus honor virtus quoque

Sit et benedictio

Procedenti ab utroque

Comparsit laudatio. Amen

*Poi il ministro dice: **Preghiamo***

Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia  
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 sempre in noi i benefici della redenzione.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

*Detta l'orazione, il sacerdote indossa il velo omerale bianco, prende l'ostensorio e fa con il Sacramento il segno di croce sul popolo, senza dire nulla. Terminata la benedizione, il sacerdote si inginocchia davanti all'ostensorio e conclude con questa acclamazione:*

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo nome.

Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero uomo.

Benedetto il nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio Maria Santissima.

Benedetta la sua santa e immacolata Concezione.

Benedetta la sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il nome di Maria Vergine e Madre.

Benedetto San Giuseppe suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.

*Il sacerdote ripone il Sacramento nel tabernacolo e genuflette.*

**Canto**

