

## **Adorazione eucaristica** *Gesù si rivela come “sorgente” di vita*

### **Canto all’Esposizione**

Pane di vita nuova  
Pane di vita nuova  
vero cibo dato agli uomini,  
nutrimento che sostiene il mondo,  
dono splendido di grazia.

Tu sei sublime frutto  
di quell'albero di vita  
che Adamo non poté toccare:  
ora è in Cristo a noi donato.

**RIT. PANE DELLA VITA,  
SANGUE DI SALVEZZA,  
VERO CORPO, VERA BEVANDA  
CIBO DI GRAZIA PER IL MONDO.**

Sei l'Agnello immolato  
nel cui Sangue è la salvezza,  
memoriale della vera Pasqua  
della nuova Alleanza.

Manna che nel deserto  
nutri il popolo in cammino,  
sei sostegno e forza nella prova  
per la Chiesa in mezzo al mondo. **RIT.**

### **Preghiera di Adorazione**

Nel segno del pane consacrato.  
Nel pane che dà la vita al mondo  
Nel pane del servizio e dell'amore  
Nel pane del sacrificio puro e totale  
Nel pane della resurrezione e del perdono  
Nel pane come presenza di pace sicura  
Nel pane elevato sul mondo come salvezza  
Nel pane di comunione e di fraternità  
Nel pane che viene spezzato per la liberazione dell'uomo  
Nel pane che toglie il peccato del mondo  
Nel pane che vince il dolore e la morte  
Nel pane che nutre il ricco e il povero  
Nel pane che santifica e rigenera

*Noi ti adoriamo*

Nel pane esposto per la nostra contemplazione  
Nel pane che continua la tua incarnazione  
Nel pane che fa della nostra vita una perenne Eucaristia

*Lettore:*

Siamo quasi giunti al termine del tempo di Quaresima. Il racconto della risurrezione di Lazzaro fa da «spartiacque» nel Vangelo di Giovanni: bisogna scegliere, pro o contro Cristo. Gli avversari di Gesù a causa di questo gesto di amore per un amico carissimo, prendono la decisione irrevocabile della sua morte. È nella fede che ci si può accostare a Cristo. Nel comportamento di Marta che va a dire alla sorella che Gesù la sta chiamando, troviamo una verità profonda che è sottesa anche all'Eucaristia: ogni uomo che ha incontrato la Vita, cioè Gesù Cristo, diventa testimone per l'altro di questo incontro, diventa "tramite" perché ogni essere possa incontrarsi con lui, verificare la sua fede e cibarsi della Vita vera. Nell'Eucaristia Gesù viene in noi come «Pane di vita» per farci vivere adesso di quella vita divina che egli vive col Padre; e come «germe di risurrezione» per la vita eterna. Questa comunione con il Dio della vita, con il Dio-Vita, si realizza soprattutto nella nostra partecipazione all'Eucaristia. Dopo la consacrazione noi acclamiamo: «Annunziamo la tua morte, o Signore, proclamiamo la tua risurrezione, nell'attesa della tua venuta».

*Lettore:*

### **Dalla Lettera pastorale "In memoria di me" di S. Ecc.za Mons Maurizio Malvestiti**

*Il secondo tratto dell'itinerario pastorale triennale è in continuità con la celebrazione giubilare e precede la tappa decisiva che ci chiede di vivere nell'oggi la nuova evangelizzazione riscoprendo la dimensione missionaria della Chiesa. Proprio l'Eucaristia è il "crocevia" tra l'amore per Dio e l'amore per i fratelli, tra la sorgente della misericordia e i destinatari di essa che non siamo solo noi, ma tutti gli uomini. La grazia della misericordia si ravviva nella comunione. E la Chiesa, segno e strumento dell'intima unione con Dio e dell'unità di tutto il genere umano, riceve l'inderogabile missione di testimoniare il vangelo per far conoscere a tutti e condividere l'amore che salva dal peccato e dalla morte.*

### **Ascolto della Parola di Dio**

#### ***Dal Vangelo secondo Giovanni 11, 1-45***

C'era un ammalato, un certo Lazzaro di Betania, del villaggio di Maria e di Marta sua sorella. Maria era quella che unse il Signore di olio profumato e gli asciugò i piedi con i suoi capelli; Lazzaro, suo fratello, era malato. Le sorelle dunque mandarono a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». 4 Gesù, udito ciò, disse: «Questa malattia non è per la morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio sia glorificato». Or Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro; com'ebbe udito che egli era malato, si trattenne ancora due giorni nel luogo dove si trovava. Poi disse ai discepoli: «Torniamo in Giudea!» I discepoli gli dissero: «Maestro, proprio adesso i Giudei cercavano di lapidarti, e tu vuoi tornare là?» Gesù rispose: «Non vi sono dodici ore nel giorno? Se uno cammina di giorno, non inciampa, perché vede la luce di questo mondo; ma se uno cammina di notte, inciampa, perché la luce non è in lui». Così parlò; poi disse loro: «Il nostro amico Lazzaro si è addormentato; ma vado a svegliarlo». Perciò i discepoli gli dissero: «Signore, se egli dorme, sarà salvo». Or Gesù aveva parlato della morte di lui, ma essi pensarono che avesse parlato del dormire del sonno. Allora Gesù disse loro apertamente: «Lazzaro è morto, e per voi mi rallegro di non essere stato là, affinché crediate; ma ora, andiamo da lui!» Allora Tommaso, detto Didimo, disse ai condiscipoli: «Andiamo anche noi, per morire con lui!» Gesù dunque, arrivato,

trovò che Lazzaro era già da quattro giorni nel sepolcro. Ora Betania distava da Gerusalemme circa quindici stadi, e molti Giudei erano andati da Marta e Maria per consolarle del loro fratello. Come Marta ebbe udito che Gesù veniva, gli andò incontro; ma Maria stava seduta in casa. Marta dunque disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto; e anche adesso so che tutto quello che chiederai a Dio, Dio te lo darà». Gesù le disse: «Tuo fratello risusciterà». Marta gli disse: «Lo so che risusciterà, nella risurrezione, nell'ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; e chiunque vive e crede in me, non morirà mai. Credi tu questo?» Ella gli disse: «Sì, Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio che doveva venire nel mondo». Detto questo, se ne andò, e chiamò di nascosto Maria, sua sorella, dicendole: «Il Maestro è qui, e ti chiama». Ed ella, udito questo, si alzò in fretta e andò da lui. Or Gesù non era ancora entrato nel villaggio, ma era sempre nel luogo dove Marta lo aveva incontrato. Quando dunque i Giudei, che erano in casa con lei e la consolavano, videro che Maria si era alzata in fretta ed era uscita, la seguirono, supponendo che si recasse al sepolcro a piangere. Appena Maria fu giunta dov'era Gesù e l'ebbe visto, gli si gettò ai piedi dicendogli: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto». Quando Gesù la vide piangere, e vide piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, fremette nello spirito, si turbò e disse: «Dove l'avete depresso?» Essi gli dissero: «Signore, vieni a vedere!» Gesù pianse. Perciò i Giudei dicevano: «Guarda come l'amava!» Ma alcuni di loro dicevano: «Non poteva, lui che ha aperto gli occhi al cieco, far sì che questi non morisse?» Gesù dunque, fremendo di nuovo in se stesso, andò al sepolcro. Era una grotta, e una pietra era posta all'apertura. Gesù disse: «Togliete la pietra!» Marta, la sorella del morto, gli disse: «Signore, egli puzza già, perché siamo al quarto giorno». Gesù le disse: «Non ti ho detto che se credi, vedrai la gloria di Dio?» Tolsero dunque la pietra. Gesù, alzati gli occhi al cielo, disse: «Padre, ti ringrazio perché mi hai esaudito. Io sapevo bene che tu mi esaudisci sempre; ma ho detto questo a motivo della folla che mi circonda, affinché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò ad alta voce: «Lazzaro, vieni fuori!» Il morto uscì, con i piedi e le mani avvolti da fasce, e il viso coperto da un sudario. Gesù disse loro: «Scioglietelo e lasciatelo andare». Perciò molti Giudei, che erano venuti da Maria e avevano visto le cose fatte da Gesù, credettero in lui.

## **Preghiera Corale**

**Salmo 130 (129):** *Il Signore è bontà e misericordia.*

Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.

*Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?  
Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.*

Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,  
attendo la sua parola.

L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.

*Più che le sentinelle l'aurora,  
Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.  
Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.*

### **Testo per la Meditazione personale**

Il lungo racconto della risurrezione di Lazzaro è scritto indubbiamente con molta arte. Molti gli aspetti che si potrebbero sottolineare. Lazzaro, abbandonato alla morte, e Gesù, abbandonato alla Croce. Il racconto inizia con un appello delle sorelle: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». Ma per accogliere questo appello, Gesù deve ritornare in Giudea mettendo a repentaglio la propria vita. È questa la coincidenza che Giovanni sfrutta per sovrapporre le due vicende. Ambedue sono per l'uomo uno scandalo. Gesù ama Lazzaro (questo motivo è ripetutamente sottolineato) e tuttavia lo lascia morire: perché? Ognuno comprende che si tratta del mistero dell'esistenza dell'uomo: una promessa di vita che poi pare smentita, una promessa di Dio che poi sembra contraddirsi. Un mistero inquietante, che in nessun modo va attenuato. Anche Gesù ha pianto di fronte alla morte dell'amico, come ha provato smarrimento di fronte all'imminenza della Croce. La morte, come la Croce, continua a rimanere qualcosa di incomprensibile: sei di fronte al Dio che dice di amarti e tuttavia sembra abbandonarti. Gesù piange, dimostrando in tal modo di amare Lazzaro profondamente. Ma ecco la domanda: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?». È la domanda dei presenti ed è anche la nostra domanda. Ma la stessa domanda, oserei dire ingigantita, si propone anche per la Croce di Gesù. Se Gesù è Figlio di Dio, amato da Dio, perché è abbandonato alla Croce? Se Dio è con lui, non dovrebbe accadere diversamente? E così il mistero dell'esistenza dell'uomo, amato da Dio e tuttavia abbandonato alla morte, si rispecchia e si ingigantisce nel mistero della Croce di Gesù. Ma anche si risolve. Perché c'è vedere e vedere, e della Croce, come dell'esistenza dell'uomo, sono possibili due letture. C'è lo sguardo privo di fede di chi si arresta allo scandalo, e vede nella morte dell'uomo come nella Croce di Cristo il segno del fallimento. E c'è lo sguardo che si apre alla fede e supera lo scandalo, e vede che nella Croce di Gesù splende la risurrezione, come nella morte dell'uomo. E questo è davvero per i cristiani un punto fermo: se si vuol trovare nella storia e nella vita un senso, occorre saper vedere nella Croce di Cristo la gloria di Dio. Non è possibile diversamente. Questo Vangelo è un grande aiuto per la nostra fede e per tutta la nostra vita cristiana. Sappiamo che Gesù ci dà sin d'ora una vita nuova, che è una vita nella fede, nella speranza e nell'amore. La dobbiamo accogliere con generosità, con fiducia e con gratitudine a Dio. Viviamo in una situazione in cui non mancano sofferenze e prove, ma la nostra speranza è molto più forte di qualsiasi sofferenza e di qualsiasi prova. Dice Paolo: «Chi ci separerà dall'amore di Cristo?»; poi elenca ostacoli tremendi: «Forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada?»; e conclude: «Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori per virtù di colui che ci ha amati» (Rm 8,35-37). Questo è l'insegnamento del Vangelo di oggi: con Cristo siamo più che vincitori; possiamo andare avanti con fiducia, con speranza e con la certezza di essere associati alla vittoria di Cristo.

**Silenzio**

**Canto: *Pane di vita nuova***

Nel tuo Sangue è la vita  
ed il fuoco dello Spirito,  
la sua fiamma incendia il nostro cuore  
e purifica il mondo.

Nel prodigio dei pani  
tu sfamasti ogni uomo,  
nel tuo amore il povero è nutrito  
e riceve la tua vita. **RIT.**

***Dalla Lettera enciclica di Giovanni Paolo II "ECCLESIA DE EUCHARISTIA" (n. 18)***

L'acclamazione che il popolo pronuncia dopo la consacrazione opportunamente si conclude manifestando la proiezione escatologica che contrassegna la Celebrazione eucaristica (cfr 1 Cor 11,26): « nell'attesa della tua venuta ». L'Eucaristia è tensione verso la meta, pregustazione della gioia piena promessa da Cristo (cfr Gv 15,11); in certo senso, essa è anticipazione del Paradiso, « pegno della gloria futura ».<sup>30</sup> Tutto, nell'Eucaristia, esprime l'attesa fiduciosa che « si compia la beata speranza e venga il nostro Salvatore Gesù Cristo ».<sup>31</sup> Colui che si nutre di Cristo nell'Eucaristia non deve attendere l'aldilà per ricevere la vita eterna: la possiede già sulla terra, come primizia della pienezza futura, che riguarderà l'uomo nella sua totalità. Nell'Eucaristia riceviamo infatti anche la garanzia della risurrezione corporea alla fine del mondo: « Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno » (Gv 6,54). Questa garanzia della futura risurrezione proviene dal fatto che la carne del Figlio dell'uomo, data in cibo, è il suo corpo nello stato glorioso di risorto. Con l'Eucaristia si assimila, per così dire, il "segreto" della risurrezione. Perciò giustamente sant'Ignazio d'Antiochia definiva il Pane eucaristico « farmaco di immortalità, antidoto contro la morte ».

20. Conseguenza significativa della tensione escatologica insita nell'Eucaristia è anche il fatto che essa dà impulso al nostro cammino storico, ponendo un seme di vivace speranza nella quotidiana dedizione di ciascuno ai propri compiti. Se infatti la visione cristiana porta a guardare ai « cieli nuovi » e alla « terra nuova » (cfr Ap 21,1), ciò non indebolisce, ma piuttosto stimola il nostro senso di responsabilità verso la terra presente. Desidero ribadirlo con forza all'inizio del nuovo millennio, perché i cristiani si sentano più che mai impegnati a non trascurare i doveri della loro cittadinanza terrena. È loro compito contribuire con la luce del Vangelo all'edificazione di un mondo a misura d'uomo e pienamente rispondente al disegno di Dio. [...]

Annunciare la morte del Signore « finché egli venga » (1 Cor 11, 26) comporta, per quanti partecipano all'Eucaristia l'impegno di trasformare la vita, perché essa diventi, in certo modo, tutta « eucaristica ». Proprio questo frutto di trasfigurazione dell'esistenza e l'impegno a trasformare il mondo secondo il Vangelo fanno risplendere la tensione escatologica della Celebrazione eucaristica e dell'intera vita cristiana: « Vieni, Signore Gesù! » (Ap 22,20).

**Silenzio**

## **Preghiera Corale**

Anche a noi, l'amico, Gesù grida: "Lazzaro, vieni fuori!".  
Vieni fuori dalla tua tomba, dalle tue tenebre, dalle tue piccole sicurezze,  
vieni fuori dai tuoi pregiudizi, dai tuoi schemi, dai tuoi egoismi.  
Vieni fuori, fratello, veniamo fuori dalle nostre oscurità, lasciamoci rivivere.  
Vieni fuori da tutto ciò che di freddo e di buio abita in te.  
Crediamo, finalmente, lasciamoci raggiungere, infine.  
La Parola di Gesù ancora echeggia, raggiunge le nostre tombe e le apre, le scardina:  
nulla può fermare l'efficacia della sua Parola. Nulla. Prendiamo ancora in mano questo Vangelo,  
lasciamoci affascinare dalla tenerezza di questo Cristo che ci ama, a cui stiamo a cuore.  
E abbiamo il coraggio anche noi, come Marta e Maria,  
di credere che egli è la risurrezione, è la nostra vita.  
Degnati, Signore, di venire alla mia tomba, e di lavarmi con le tue lacrime:  
nei miei occhi inariditi non ne dispongo tante da poter detergere le mie colpe!  
Se piangerai per me io sarò salvo. Se sarò degno delle tue lacrime,  
eliminerò il fetore di tutti i miei peccati.  
Se meriterò che tu pianga qualche istante per me,  
mi chiamerai dalla tomba di questo corpo e dirai: «Vieni fuori»,  
perché i miei pensieri non restino nello spazio angusto di questa carne,  
ma escano incontro a Cristo per vivere alla luce;  
perché non pensi alle opere delle tenebre ma a quelle del giorno:  
chi pensa al peccato cerca di richiudersi nella sua coscienza.  
Signore, chiama dunque fuori il tuo servo: pur stretto nei vincoli dei miei peccati,  
con i piedi avvinti e le mani legate, e pur sepolto ormai nei miei pensieri e nelle opere morte,  
alla tua voce io uscirò libero e diventerò uno dei commensali al tuo convito.  
La tua casa sarà pervasa di profumo, se custodirai quello che ti sei degnato di redimere.  
Signore Gesù, io voglio vivere sempre in te, io voglio stare sempre con te.  
Sii tu sempre la Vita della mia vita. Amen

## **Silenzio**

## **Benedizione eucaristica**

### ***Preghiera per ottenere sante vocazioni sacerdotali e religiose***

Padre santo, guarda questa nostra umanità.  
La sua vita è segnata ancora fortemente  
dall'odio, dalla violenza, dall'oppressione,  
ma la fame di giustizia, di verità e di grazia  
trova ancora spazio nel cuore di tanti,  
che attendono chi porti la salvezza,  
operata da te per mezzo del tuo Figlio Gesù.  
C'è bisogno di araldi coraggiosi del Vangelo,  
di servi generosi dell'umanità sofferente.  
Manda alla tua Chiesa, ti preghiamo,  
presbiteri santi, che santifichino il tuo popolo  
con gli strumenti della tua grazia.

Manda numerosi consacrati e consacrate,  
che mostrino la tua santità in mezzo al mondo.  
Manda nella tua vigna operai santi, che operino con l'ardore della  
carità e, spinti dal tuo Santo Spirito,  
portino la salvezza di Cristo  
fino agli estremi confini della terra. Amen. (san Giovanni Paolo II)

### **Canto**

*Tantum ergo Sacramentum  
veneremur cernui:  
et antiquum documentum  
novo cedat ritui:  
praestet fides supplementum  
sensuum defectui.*

*Genitori, Genitrici  
laus et jubilatio,  
salus, honor, virtus quoque  
sit et benedictio:  
procedenti ab utroque  
compar sit laudatio. Amen.*

### **Preghiera**

*Sacerdote*  
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.

### **Litanie**

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 SS. 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 S. Giuseppe, suo castissimo Sposo.  
Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei suoi Santi

**Canto finale**

*Sub tuum praesidium confugimus,  
sancta Dei Génatrix;  
nostras deprecationes ne despicias  
in necessitatibus;  
sed a periculis cunctis  
libera nos semper,  
Virgo gloriosa et benedicta.*

*Oppure*

Salve Regina