

ADORAZIONE EUCARISTICA

18 giugno 2025

Canto di Esposizione e Introduzione

Canto di invocazione dello Spirito Santo

Tempo di silenzio personale per fare unità davanti al Signore

PRIMO MOMENTO: LETTURA DEL TESTO

Canto

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 9,11b-17)

In quel tempo, Gesù prese a parlare alle folle del regno di Dio e a guarire quanti avevano bisogno di cure.

Il giorno cominciava a declinare e i Dodici gli si avvicinarono dicendo: «Congeda la folla perché vada nei villaggi e nelle campagne dei dintorni, per alloggiare e trovare cibo: qui siamo in una zona deserta».

Gesù disse loro: «Voi stessi date loro da mangiare». Ma essi risposero: «Non abbiamo che cinque pani e due pesci, a meno che non andiamo noi a comprare viveri per tutta questa gente». C'erano infatti circa cinquemila uomini.

Egli disse ai suoi discepoli: «Fateli sedere a gruppi di cinquanta circa». Fecero così e li fecero sedere tutti quanti.

Egli prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò su di essi la benedizione, li spezzò e li dava ai discepoli perché li distribuissero alla folla.

Tutti mangiarono a sazietà e furono portati via i pezzi loro avanzati: dodici ceste.

Breve tempo di Silenzio personale per ritornare sul testo del Vangelo

SECONDO MOMENTO: SPUNTI DI MEDITAZIONE

Dall'Angelus di Papa Francesco del 19 giugno 2022

In Italia e in altri Paesi oggi si celebra la solennità del Santissimo Corpo e Sangue di Cristo. L'Eucaristia, istituita nell'Ultima Cena, fu come il punto di arrivo di un percorso, lungo il quale Gesù l'aveva prefigurata mediante alcuni segni, soprattutto la moltiplicazione dei pani, raccontata nel Vangelo della Liturgia odierna (cfr Lc 9,11b-17). Gesù si prende cura della grande folla che lo ha seguito per ascoltare la sua parola ed essere liberata da vari

mali. Benedice cinque pani e due pesci, li spezza, i discepoli distribuiscono, e «tutti mangiarono a sazietà» (Lc 9,17), dice il Vangelo. Nell'Eucaristia ognuno può fare esperienza di questa amorosa e concreta attenzione del Signore. Chi riceve con fede il Corpo e il Sangue di Cristo non solo *mangia*, ma *viene saziato*. *Mangiare ed essere saziati*: si tratta di due fondamentali necessità, che nell'Eucaristia vengono appagate.

Mangiare. «Tutti mangiarono», scrive San Luca. Sul far della sera i discepoli consigliano a Gesù di congedare la folla, perché possa andare a cercare il cibo. Ma il Maestro vuole provvedere anche a questo: a chi lo ha ascoltato vuole dare pure da mangiare. Il miracolo dei pani e dei pesci non avviene però in maniera spettacolare, ma quasi riservatamente, come alle nozze di Cana: il pane aumenta passando di mano in mano. E mentre mangia, la folla si rende conto che Gesù si prende cura di tutto. Questo è il Signore presente nell'Eucaristia: ci chiama ad essere cittadini del Cielo, ma intanto tiene conto del cammino che dobbiamo affrontare qui in terra. Se ho poco pane nella borsa, Lui lo sa e se ne preoccupa.

Breve tempo di Silenzio

Talvolta c'è il rischio di confinare l'Eucaristia in una dimensione vaga, lontana, magari luminosa e profumata di incenso, ma lontana dalle strettoie del quotidiano. In realtà, il Signore prende a cuore tutti i nostri bisogni, a partire da quelli più elementari. E vuole dare l'esempio ai discepoli, dicendo: «Voi stessi date loro da mangiare» (v. 13), a quella gente che lo aveva ascoltato durante la giornata. La nostra adorazione eucaristica trova la sua verifica quando ci prendiamo cura del prossimo, come fa Gesù: attorno a noi c'è fame di cibo, ma anche di compagnia, c'è fame di consolazione, di amicizia, di buonumore, c'è fame di attenzione, c'è fame di essere evangelizzati. Questo troviamo nel Pane eucaristico: l'attenzione di Cristo alle nostre necessità, e l'invito a fare altrettanto verso chi ci è accanto. Bisogna *mangiare e dare da mangiare*.

Breve tempo di Silenzio

Oltre il *mangiare*, però, non deve mancare l'*essere saziati*. La folla si saziò per l'abbondanza di cibo, e anche per la gioia e lo stupore di averlo ricevuto da Gesù! Abbiamo certo bisogno di alimentarci, ma anche di essere saziati, di sapere cioè che il nutrimento ci venga dato *per amore*. Nel Corpo e nel Sangue di Cristo troviamo la sua *presenza*, la sua vita donata per ognuno di noi. Non ci dà solo l'aiuto per andare avanti, ma ci dà sé stesso: si fa nostro compagno di viaggio, entra nelle nostre vicende, visita le nostre solitudini, ridando senso ed entusiasmo. Questo *ci sazia*, quando

il Signore dà senso alla nostra vita, alle nostre oscurità, ai nostri dubbi, ma Lui vede il senso e questo senso che ci dà il Signore ci sazia, questo ci dà quel “di più” che tutti cerchiamo: cioè la *presenza* del Signore! Perché al calore della sua presenza la nostra vita cambia: senza di Lui sarebbe davvero grigia. Adorando il Corpo e il Sangue di Cristo, chiediamogli con il cuore: “Signore, dammi il pane quotidiano per andare avanti, Signore saziami con la tua presenza!”.

La Vergine Maria ci insegni ad adorare Gesù vivo nell’Eucaristia e a dividerlo con i nostri fratelli e sorelle.

Breve tempo di Silenzio personale per ritornare sul testo appena letto

Canto

TERZO MOMENTO: CONTEMPLAZIONE DEL TESTO

Nel Silenzio, in dialogo con Gesù, mi pongo le domande scaturite dalla Meditazione.

- “La nostra adorazione eucaristica trova la sua verifica quando ci prendiamo cura del prossimo”: Chi nutri, di chi ti prendi cura con la tua vita?
- L’esperienza di Gesù, la preghiera, la Messa, l’Adorazione mi saziano?
- Ci sono atteggiamenti con il quale anch’io, come gli apostoli, vivo la delega, la deresponsabilizzazione?

QUARTO MOMENTO: PREGHIAMO ALLA LUCE DEI TESTI

Tu, Signore Gesù, non ignori la fame e la sete dei poveri.

Tu, Signore Gesù, conosci bene la loro disperazione, le loro paure,
il loro desiderio di una vita diversa.

Per questo quel giorno non hai esitato a dar loro pane e pesce a sazietà,
a offrire un segno di speranza:

all’arrivo del Messia, secondo i profeti,
non ci sarebbero più stati poveri

perché tutti avrebbero ricevuto il necessario e anche di più.

Ma tu, Signore Gesù, sai bene
che ci portiamo dentro altri bisogni essenziali:

bisogno di essere accolti e amati,
bisogno di compassione e misericordia,
bisogno di stima e incoraggiamento,
bisogno di consolazione e di tenerezza.

Per questo, di domenica in domenica,

ci offri la gioia di ricevere te, Pane di vita.
Pane che sostiene nelle fatiche di ogni giorno,
Pane che trasmette la forza di amare,
Pane che trasfigura questa nostra esistenza.
Grazie, Signore Gesù, per questo Pane
che non ci siamo guadagnati o meritati,
grazie perché continui a sfamarci
di ciò che è essenziale per vivere.
Amen.

BENEDIZIONE EUCARISTICA

Canto del Tantum Ergo

Orazione

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.

