Tempo di Pasqua

Adorazione eucaristica

"La Corsa Di Maria Di Màgdala E Di Pietro E Giovanni"

GUIDA: Ci raccogliamo in preghiera, facendo spazio dentro di noi per accogliere Gesù realmente presente nell'Eucaristia. La sua presenza rinnovi in noi il desiderio e la volontà di intraprendere il cammino di libertà che il Signore ci offre: Lui infatti ci ha liberati perché restassimo liberi.

PREGHIERA DELL'ARCIVESCOVO (da recitare insieme)

Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
donaci il tuo Santo Spirito,
perché possiamo vivere, amare, pregare,
in Cristo, con Cristo, per Cristo
e darti gloria in ogni cosa
e trovare in te salvezza e pace.

Signore Gesù,
donaci il tuo Spirito
che ispiri la nostra preghiera
e possiamo celebrare i santi misteri
per annunciare il tuo Regno,
per rimanere in te e portare molto frutto.

Donaci il tuo Spirito
perché possiamo pregare il Padre
come tu ci hai insegnato,
e comprendere di quale grazia viviamo,
a quale speranza siamo stati chiamati,
e per quale via possiamo portare a compimento
la nostra vocazione. […]

Preghiera tratta da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-2023*.

CANTO DI ESPOSIZIONE (oppure ogni comunità ne sceglie un altro a piacimento)

Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.
Oh, oh, oh, adoramus te, Domine

ADORIAMO IN SILENZIO

Si lascia qualche istante di adorazione personale e silenziosa. Ognuno può rivolgersi al Signore Gesù presente nell'Eucarestia con queste o altre parole che nascono dal suo cuore:

Signore Gesù, credo che Tu sei qui vivo e presente nel sacramento dell'altare: contento di vedermi, desideroso di parlarmi, pronto ad ascoltarmi.
Signore, Tu Sei il Padre di tutti che ci custodisce e ci chiama ad unità.
Signore, Tu sei tutto per noi e ci chiami ad essere tuoi testimoni.

ASCOLTIAMO LA PAROLA

Vangelo di Giovanni (20,1-18)

[1]Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando
era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro. [2]Corse allora e andò da
Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via
il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!». [3]Pietro allora uscì insieme
all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. [4]Correvano insieme tutti e due, ma l'altro
discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. [5]Si chinò, vide i teli posati
là, ma non entrò. [6]Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro
e osservò i teli posati là, [7]e il sudario – che era stato sul suo capo – non posato là con i teli,
ma avvolto in un luogo a parte. [8]Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per
primo al sepolcro, e vide e credette. [9]Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che
cioè egli doveva risorgere dai morti. [10]I discepoli perciò se ne tornarono di nuovo a casa.
[11]Maria invece stava all'esterno, vicino al sepolcro, e piangeva. Mentre piangeva, si chinò
verso il sepolcro [12]e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro
dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù. [13]Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?».
Rispose loro: «Hanno portato via il mio Signore e non so dove l'hanno posto». [14]Detto
questo, si voltò indietro e vide Gesù, in piedi; ma non sapeva che fosse Gesù. [15]Le disse Gesù:
«Donna, perché piangi? Chi cerchi?». Ella, pensando che fosse il custode del giardino, gli
disse: «Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove l'hai posto e io andrò a prenderlo».
[16]Gesù le disse: «Maria!». Ella si voltò e gli disse in ebraico: «Rabbunì!» – che significa:
«Maestro!». [17]Gesù le disse: «Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre; ma
va' dai miei fratelli e di' loro: "Salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro"».
[18]Maria di Màgdala andò ad annunciare ai discepoli: «Ho visto il Signore!» e ciò che le aveva
detto.

MEDITIAMO LA PAROLA

v. 1 Il mattino è il tempo della luce, della chiarificazione: è il mattino del primo giorno della settimana, il primo mattino dopo il grande sabato. Questo riferimento al primo giorno ci collega con la Creazione: nel primo giorno Dio crea la luce!

Il primo giorno della settimana, cui diamo il nome di Domenica (che è il primo giorno anche se spesso lo viviamo come l'ultimo), è il giorno della celebrazione eucaristica per i primi cristiani, giorno di memoria della risurrezione, Pasqua della settimana.

Siamo all'inizio di una nuova creazione. Anche l'inizio del Vangelo secondo Giovanni, nel cap.1, è strutturato su una settimana: il Vangelo inizia e finisce col ricordo della creazione che diventa un nuovo inizio.

Maria Maddalena, però, è andata al sepolcro quando ancora è buio. Tutto parla di assenza, partendo dall'assenza di luce. In questo buio Maria vede la pietra spostata e trova "l'assenza del corpo" di Gesù. Ancora non si parla della resurrezione, ma dell'assenza.

v. 2 Maria Maddalena corre. Non sta portando una lieta notizia, la sua corsa è disperata. Corre dai discepoli per confidarsi, e dice a loro quello che ha pensato, l'unica cosa che razionalmente spiega quella situazione: qualcuno ha portato via il cadavere di Gesù! ("hanno portato via il Signore dal sepolcro… e non sappiamo dove lo hanno portato"). Non fa cenno alla pietra rotolata via.

vv. 3-4 Due discepoli decidono di andare a vedere, sono Pietro (quello che ha tra tutti il primato della fede) e il discepolo amato, quello che ha il primato dell'amore. Leggendo il Vangelo possiamo dire che questo discepolo è Giovanni, ma possiamo dire che questo discepolo amato è ciascuno di noi. Non è amato più degli altri, o nel senso che Gesù ama questo e non gli altri… è il discepolo coinvolto nell'affetto di Gesù, come ognuno di noi.

Posso mettermi al posto di questo discepolo.

Perché Giovanni corre più di Pietro? Solo perché è più giovane? Certo, ma il Vangelo ci suggerisce che in questo caso l'amore corre più svelto della conoscenza e dell'esperienza…

vv. 5-6 Giovanni non entra, aspetta Pietro: è costui il "garante" della fede. Cosa vedono i due discepoli? Vedono le bende, e il sudario. […]

vv. 8-9 Il fatto che le bende fossero lì svuotate non è di per sé una prova della risurrezione, anzi non può esistere una prova della risurrezione. Noi non crediamo nella verità della resurrezione, ma crediamo nel Cristo Risorto! I discepoli lo incontreranno, e crederanno in Lui, non tanto nel gesto materiale della risurrezione.

Eppure succede che l'evangelista ci dice che uno solo, il discepolo amato, "vide e credette". Possiamo sicuramente dire che c'è un primato del discepolo amato, che solo chi ama conosce e crede.

Però possiamo anche dire che in ciascuno di noi ci sono la riflessione di Pietro, cauto e ponderato, e lo slancio entusiasta e ubriaco d'amore di Giovanni.

Ancora di più, possiamo dire che in noi ci sono sempre un credente e un non credente: una parte di me si fida e l'altra no; una parte è fiduciosa e una dubbiosa.

Se fossi stato là quel mattino e avessi visto le bende nel sepolcro vuoto, sarei stato diviso a metà: metà di me poteva credere e l'altra metà no.
Questi versetti ci invitano a non aver paura dei nostri dubbi, e a farli diventare domande aperte per crescere nella fede.
v. 10 I due discepoli tornano a casa. Stavolta non corrono, camminano e riflettono… ma non hanno ancora nessun annuncio da dare. […]

Commento alla Parola tratto da *Lectio divina: "La corsa di Maria di Màgdala e di Pietro e Giovanni"* (https://www.chiesadimilano.it/pgfom/senza-categoria/lectio-divina-la-corsa-di-maria-di-magdala-e-di-pietro-e-giovanni-82106.html)

TEMPO DI ADORAZIONE PERSONALE

Preghiera della XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù di Lisbona

Vergine della Visitazione,
che di fretta sei salita verso la montagna per incontrare Elisabetta,
mettici in cammino all'incontro con tutti coloro che ci attendono
per portar loro il Vangelo vivente:
Gesù Cristo, tuo Figlio e nostro Signore!
Andremo in fretta, senza distrazioni o ritardi,
ma con prontezza e gioia.
Andremo serenamente, perché chi porta Cristo porta la pace,
e "fare il bene" è il migliore "star bene".
Vergine della Visitazione,
ispirati a Te, questa Giornata Mondiale della Gioventù
sarà una mutua celebrazione di Cristo che noi porteremo, come lo è stato per Te.
Fa' che possa diventare un'occasione di testimonianza e condivisione,
fraternità e gratitudine,
cercando ognuno l'altro che vive in attesa.
Con Te proseguiremo questo cammino di incontro,
affinché anche il nostro mondo possa ritrovarsi
nella fraternità, nella giustizia e nella pace.
Aiutaci, Vergine della Visitazione,
a portare Cristo a tutti, obbedendo al Padre, nell'amore dello Spirito!

Messaggio di Papa Francesco per la XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù 2022-2023 (per la meditazione personale)

[…] **La fretta buona ci spinge sempre verso l'alto e verso l'altro**

La fretta buona ci spinge sempre verso l'alto e verso l'altro. C'è invece la fretta non buona, come per esempio quella che ci porta a vivere superficialmente, a prendere tutto alla leggera, senza impegno né attenzione, senza partecipare veramente alle cose che facciamo; la fretta di quando viviamo, studiamo, lavoriamo, frequentiamo gli altri senza metterci la testa e tanto meno il cuore. Può succedere nelle relazioni interpersonali: in famiglia, quando non ascoltiamo mai veramente gli altri e non dedichiamo loro tempo; nelle amicizie, quando ci aspettiamo che un amico ci faccia divertire e risponda alle nostre esigenze, ma subito lo evitiamo e andiamo da un altro se vediamo che è in crisi e ha bisogno di noi; e anche nelle relazioni affettive, tra fidanzati, pochi hanno la pazienza di conoscersi e capirsi a fondo. Questo stesso atteggiamento possiamo averlo a scuola, nel lavoro e in altri ambiti della vita quotidiana. Ebbene, tutte queste cose vissute di fretta difficilmente porteranno frutto. C'è il rischio che rimangano sterili. Così si legge nel libro dei Proverbi: «I progetti di chi è diligente si risolvono in profitto, ma chi ha troppa fretta – la fretta cattiva – va verso l'indigenza» (21,5).

Quando Maria finalmente arriva a casa di Zaccaria ed Elisabetta, avviene un incontro meraviglioso! Elisabetta ha sperimentato su di sé un prodigioso intervento di Dio, che le ha dato un figlio nella terza età. Avrebbe tutte le ragioni per parlare prima di sé stessa, ma non è piena di sé ma protesa ad accogliere la giovane cugina e il frutto del suo grembo. Appena sente il suo saluto, Elisabetta è colmata di Spirito Santo. Queste sorprese e irruzioni dello Spirito avvengono quando viviamo una vera ospitalità, quando al centro mettiamo l'ospite, non noi stessi. È quanto vediamo anche nella storia di Zaccheo. In Luca 19,6 leggiamo: «Quando giunse sul luogo [dove si trovava Zaccheo], Gesù alzò lo sguardo e gli disse: "Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua". Scese in fretta e lo accolse pieno di gioia».

A molti di noi è capitato che, inaspettatamente, Gesù ci sia venuto incontro: per la prima volta, in Lui abbiamo sperimentiamo una vicinanza, un rispetto, un'assenza di pregiudizi e di condanne, uno sguardo di misericordia che non avevamo mai incontrato negli altri. Non solo, abbiamo anche sentito che a Gesù non bastava guardarci da lontano, ma voleva stare con noi, voleva condividere la sua vita con noi. La gioia di questa esperienza ha suscitato in noi la fretta di accoglierlo, l'urgenza di stare con Lui e conoscerlo meglio. Elisabetta e Zaccaria hanno ospitato Maria e Gesù! Impariamo da questi due anziani il significato dell'ospitalità! Chiedete ai vostri genitori e ai vostri nonni, e anche ai membri più anziani delle vostre comunità, cosa vuol dire per loro essere ospitali verso Dio e verso gli altri. Vi farà bene ascoltare l'esperienza di chi vi ha preceduto.

Cari giovani, è tempo di ripartire in fretta verso incontri concreti, verso una reale accoglienza di chi è diverso da noi, come accadde tra la giovane Maria e l'anziana Elisabetta. Solo così supereremo le distanze – tra generazioni, tra classi sociali, tra etnie, tra gruppi e categorie di ogni genere – e anche le guerre. I giovani sono sempre speranza di una nuova

unità per l'umanità frammentata e divisa. Ma solo se hanno memoria, solo se ascoltano i drammi e i sogni degli anziani. «Non è casuale che la guerra sia tornata in Europa nel momento in cui la generazione che l'ha vissuta nel secolo scorso sta scomparendo» (Messaggio per la II Giornata Mondiale dei nonni e degli anziani). C'è bisogno dell'alleanza tra giovani e anziani, per non dimenticare le lezioni della storia, per superare le polarizzazioni e gli estremismi di questo tempo.

Scrivendo agli Efesini, San Paolo annunciava: «In Cristo Gesù, voi, che un tempo eravate lontani, siete divenuti vicini, grazie al sangue di Cristo. Egli infatti è la nostra pace, colui che di due ha fatto una cosa sola, abbattendo il muro di separazione che li divideva, cioè l'inimicizia, per mezzo della sua carne» (2,13-14). Gesù è la risposta di Dio di fronte alle sfide dell'umanità in ogni tempo. E questa risposta, Maria la porta dentro di sé quando va incontro a Elisabetta. Il più grande regalo che Maria fa all'anziana parente è quello di portarle Gesù. Sicuramente anche l'aiuto concreto è preziosissimo. Ma nulla avrebbe potuto riempire la casa di Zaccaria di una gioia tanto grande e di un senso così pieno come la presenza di Gesù nel grembo della Vergine, diventata tabernacolo del Dio vivo. In quella regione montuosa Gesù, con la sua sola presenza, senza dire una parola pronuncia il suo primo "discorso della montagna": proclama in silenzio la beatitudine dei piccoli e degli umili che si affidano alla misericordia di Dio.

Il mio messaggio per voi giovani, il grande messaggio di cui è portatrice la Chiesa è Gesù! Sì, Lui stesso, il suo amore infinito per ognuno di noi, la sua salvezza e la vita nuova che ci ha dato. E Maria è il modello di come accogliere questo immenso dono nella nostra vita e comunicarlo agli altri, facendoci a nostra volta portatori di Cristo, portatori del suo amore compassionevole, del suo servizio generoso all'umanità che soffre. […]

Nel mistero della celebrazione eucaristica: la liturgia eucaristica (per la meditazione personale)

Continuiamo con la catechesi sulla Santa Messa. Alla Liturgia della Parola – su cui mi sono soffermato nelle scorse catechesi – segue l'altra parte costitutiva della Messa, che è la *Liturgia eucaristica*. In essa, attraverso i santi segni, la Chiesa rende continuamente presente il Sacrificio della nuova alleanza sigillata da Gesù sull'altare della Croce (cfr Conc. Ecum. Vat. II, Cost. *Sacrosanctum Concilium*, 47). […]

Obbediente al comando di Gesù, la Chiesa ha disposto la Liturgia eucaristica in *momenti che corrispondono alle parole e ai gesti compiuti da Lui* la vigilia della sua Passione. […]

Al primo gesto di Gesù: «prese il pane e il calice del vino», corrisponde quindi la *preparazione dei doni*. È la prima parte della Liturgia eucaristica. […]

Dunque, nei segni del pane e del vino il popolo fedele pone la propria offerta nelle mani del sacerdote, il quale la depone sull'altare o mensa del Signore, «che è il centro di tutta la Liturgia eucaristica» (OGMR, 73). Cioè, il centro della Messa è l'altare, e l'altare è Cristo; sempre bisogna guardare l'altare che è il centro della Messa. […]

Certo, è poca cosa la nostra offerta, ma Cristo ha bisogno di questo poco. Ci chiede poco, il Signore, e ci dà tanto. […]

[…] c'è l'altare che è Cristo, ma sempre in riferimento al primo altare che è la Croce, e sull'altare che è Cristo portiamo il poco dei nostri doni, il pane e il vino che poi diventeranno il tanto: Gesù stesso che si dà a noi.

E tutto questo è quanto esprime anche l'*orazione sulle offerte*. In essa il sacerdote chiede a Dio di accettare i doni che la Chiesa gli offre, invocando il frutto del mirabile scambio tra la nostra povertà e la sua ricchezza. […]

[…] Concluso il rito della presentazione del pane e del vino, ha inizio la *Preghiera eucaristica*, che qualifica la celebrazione della Messa e ne costituisce il momento centrale, ordinato alla santa Comunione. […]

E in questa solenne Preghiera – la Preghiera eucaristica è solenne - la Chiesa esprime ciò che essa compie quando celebra l'Eucaristia e il motivo per cui la celebra, ossia fare comunione con Cristo realmente presente nel pane e nel vino consacrati. Dopo aver invitato il popolo a innalzare i cuori al Signore e a rendergli grazie, il sacerdote pronuncia la Preghiera ad alta voce, a nome di tutti i presenti, rivolgendosi al Padre per mezzo di Gesù Cristo nello Spirito Santo. «Il significato di questa Preghiera è che tutta l'assemblea dei fedeli si unisca con Cristo nel magnificare le grandi opere di Dio e nell'offrire il sacrificio» (*Ordinamento Generale del Messale Romano*, 78). […]

Nel Messale vi sono varie formule di Preghiera eucaristica, tutte costituite da elementi caratteristici, che vorrei ora ricordare […] Anzitutto vi è il *Prefazio*, che è un'*azione di grazie* per i doni di Dio, in particolare per l'invio del suo Figlio come Salvatore. Il Prefazio si conclude con l'*acclamazione* del «Santo», normalmente cantata. […]

Vi è poi l'invocazione dello Spirito affinché con la sua potenza consacri il pane e il vino. Invochiamo lo Spirito perché venga e nel pane e nel vino ci sia Gesù. L'azione dello Spirito Santo e l'efficacia delle stesse parole di Cristo proferite dal sacerdote, rendono realmente presente, sotto le specie del pane e del vino, il suo Corpo e il suo Sangue, il suo sacrificio offerto sulla croce una volta per tutte (cfr CCC, 1375). Gesù in questo è stato chiarissimo. Abbiamo sentito come San Paolo all'inizio racconta le parole di Gesù: "Questo è il mio corpo, questo è il mio sangue". "Questo è il mio sangue, questo è il mio corpo". È Gesù

stesso che ha detto questo. Noi non dobbiamo fare pensieri strani: "Ma, come mai una cosa che …". È il corpo di Gesù; è finita lì! La fede: ci viene in aiuto la fede; con un atto di fede crediamo che è il corpo e il sangue di Gesù. E' il «mistero della fede», come noi diciamo dopo la consacrazione. Il sacerdote dice: "Mistero della fede" e noi rispondiamo con un'acclamazione. Celebrando il memoriale della morte e risurrezione del Signore, nell'attesa del suo ritorno glorioso, la Chiesa offre al Padre il sacrificio che riconcilia cielo e terra: offre il sacrificio pasquale di Cristo offrendosi con Lui e chiedendo, in virtù dello Spirito Santo, di diventare «in Cristo un solo corpo e un solo spirito» (Pregh. euc. III; cfr *Sacrosanctum Concilium*, 48; *OGMR, 79*f). […]

Mistero di comunione è questo, la Chiesa si unisce all'offerta di Cristo e alla sua intercessione […] La Chiesa che ora, che prega. È bello pensare che la Chiesa ora, prega. […]

La Preghiera eucaristica chiede a Dio di raccogliere tutti i suoi figli nella perfezione dell'amore, in unione con il Papa e il Vescovo, menzionati per nome, segno che celebriamo in comunione con la Chiesa universale e con la Chiesa particolare. La supplica, come l'offerta, è presentata a Dio per tutti i membri della Chiesa, vivi e defunti, in attesa della beata speranza di condividere l'eredità eterna del cielo, con la Vergine Maria (cfr *CCC*, 1369-1371). Nessuno e niente è dimenticato nella Preghiera eucaristica, ma ogni cosa è ricondotta a Dio […]

Questa formula codificata di preghiera, forse possiamo sentirla un po' lontana – è vero, è una formula antica - ma, se ne comprendiamo bene il significato, allora sicuramente parteciperemo meglio. Essa infatti esprime tutto ciò che compiamo nella celebrazione eucaristica; e inoltre ci insegna a coltivare tre atteggiamenti che non dovrebbero mai mancare nei discepoli di Gesù. I tre atteggiamenti: primo, imparare a "*rendere grazie, sempre e in ogni luogo*", e non solo in certe occasioni, quando tutto va bene; secondo, *fare della nostra vita un dono d'amore*, libero e gratuito; terzo, *costruire la concreta comunione*, nella Chiesa e con tutti. Dunque, questa Preghiera centrale della Messa ci educa, a poco a poco, a fare di tutta la nostra vita una "eucaristia", cioè un'azione di grazie.

Testi tratto da:

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì, 28 febbraio 2018): https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180228_udienza-generale.html

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì, 7 marzo 2018): https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180307_udienza-generale.html

"Desiderio desideravi": n. 24 (per la meditazione personale)

Lo stupore per il mistero pasquale: parte essenziale dell'atto liturgico

24. Se venisse a mancare lo stupore per il mistero pasquale che si rende presente nella concretezza dei segni sacramentali, potremmo davvero rischiare di essere impermeabili all'oceano di grazia che inonda ogni celebrazione. Non sono sufficienti i pur lodevoli sforzi a favore di una migliore qualità della celebrazione e nemmeno un richiamo all'interiorità: anche quest'ultima corre il rischio di ridursi ad una vuota soggettività se non accoglie la rivelazione del mistero cristiano. L'incontro con Dio non è frutto di una individuale ricerca interiore di Lui ma è un evento donato: possiamo incontrare Dio per il fatto nuovo dell'incarnazione che nell'ultima Cena arriva fino all'estremo di desiderare di essere mangiato da noi. Come ci può accadere la sventura di sottrarci al fascino della bellezza di questo dono?

Gesto
Ti invitiamo a sostare davanti all'Eucarestia qualche secondo.

PREGHIAMO INSIEME
[…] Donaci il tuo Spirito
perché possiamo condividere i tuoi sentimenti
e provare compassione
per ogni fratello e sorella che soffre
e contribuire a trasfigurare l'umanità
in una fraternità universale
e custodire la casa comune nella giustizia e nella pace
e ancora ci possiamo stupire per i gigli del campo
e il seme che germoglia e cresce e porta frutto,
parabola del Regno che viene.
Maria, madre di Gesù e madre della Chiesa,
prega per noi, prega con noi, insegnaci a pregare.

Preghiera tratta da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-2023*.

CANTO DI RIPOSIZIONE (oppure ogni comunità ne sceglie uno a piacimento)

Pane del cielo Sei tu, Gesù
via d'amore Tu ci fai come te.

No, non è rimasta fredda la terra
Tu sei rimasto con noi per nutrirci di te
Pane di vita ed infiammare col tuo amore
tutta l'umanità. **Rit.**

Sì, il cielo è qui su questa terra
Tu sei rimasto con noi ma ci porti con te
nella tua casa dove vivremo insieme a te
tutta l'eternità. **Rit.**

RITI DI CONCLUSIONE