***Pane: adorazione eucaristica per i giovani (2023-2024)***

***Ottobre missionario***

**Canto di invocazione allo Spirito Santo**

**Preghiera**

Padre, siamo davanti a te come terra arida, assetata,  
i nostri pensieri si sono fatti confusi,  
il nostro sguardo miope,  
il nostro cuore triste.  
Non sappiamo nemmeno che cosa domandare.  
Manda per noi il tuo Santo Spirito, lo Spirito di Gesù:  
ci insegnerà ogni cosa e ci ricorderà tutto ciò  
che Gesù ha detto.  
Manda il tuo Spirito e rinnova la faccia della terra.  
Manda il tuo Spirito su questa povera umanità perché riviva.  
  
Infondi in noi uno spirito nuovo,  
togli da noi il cuore di pietra e donaci un cuore di carne,  
donaci di condividere i sentimenti di Cristo Gesù  
e la sua compassione per ogni fratello e sorella.

Donaci il tuo Santo Spirito,  
per riconoscere il tuo amore nel dono della vita  
e rendere grazie:  
quando vedo i tuoi cieli,  
opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,  
che cos’è l’uomo, perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell’uomo, perché te ne curi?

Donaci il tuo Santo Spirito,  
perché ci insegni e ci aiuti a prenderci cura  
dell’uomo, della donna, della vita,  
della speranza di tutti,  
della vocazione di ciascuno a partecipare  
della tua vita,  
la vita del Figlio di Dio.

(Tratta da: *Viviamo di una vita ricevuta*, proposta pastorale per l’anno 2023-2024 di Sua Ecc.za Mons. Mario Delpini, Arcivescovo di Milano)

**ESPOSIZIONE EUCARISTICA CON CANTO**

**Tempo di preghiera silenziosa**

**Lettura personale dalla proposta pastorale *Viviamo di una vita ricevuta* del nostro Arcivescovo, Sua Ecc.za Mons. Mario Delpini**

**I credenti riconoscono di vivere di una vita ricevuta.**

Gesù è la vita e la relazione con Gesù è vita per coloro che entrano in comunione con lui. La fede è la risposta fiduciosa all’invito a ricevere la vita da Gesù.  
«Chi crede in me ha la vita.»  
Il discorso che Gesù rivolge a Cafarnao alle folle che lo hanno cercato con entusiasmo è un discorso duro, che finisce per irritare e indurre molti dei suoi discepoli a tornare indietro e a non andare più con lui (cfr. Gv 6,22-66). I Giudei si scandalizzano e interpretano le parole di Gesù in modo “carnale”, rifiutando pertanto un invito al senso “spirituale” di quanto egli stava dicendo loro. Gesù indica che solo la docilità allo Spirito permette di comprendere il suo discorso e il senso della vita: «È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla; le parole che vi ho detto sono spirito e sono vita» (Gv 6,63), così come di riconoscervi un invito alla fede: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».  
Ma Gesù invita a entrare in comunione con lui, pane di vita, per contrastare la persuasione di essere vivi per sé stessi, di avere in sé stessi la vita. L’illusione dell’individualismo è di essere padroni e arbitri insindacabili della propria esistenza: ci si trova di fronte alle infinite possibilità offerte dalla situazione e si può scegliere la via da percorrere per giungere al compimento dei propri desideri. Si può anche non scegliere: si vive lo stesso. La vita è mia e ne faccio quello che voglio io.  
La persuasione diffusa nel nostro tempo ritiene ovvia e indiscutibile questa visione delle cose. Una visione in cui è ovvia e indiscutibile la destinazione a morire. Le domande sul principio e sulla fine, sul perché e sul senso risultano moleste, imbarazzanti. I quesiti ammessi riguardano piuttosto il come vivere godendo quel tanto di tempo che si ha a disposizione.  
Gesù scandalizza le folle che lo cercano per farlo re con un discorso duro, sconcertante, inaccettabile. Molti dei suoi discepoli non vanno più con lui. Gesù pronuncia nelle nostre comunità quello stesso discorso. Saremo tra coloro che ritengono di non poter fare a meno di Gesù, convinti che solo lui sia la vita che può dare vita?  
Gesù offre la visione più realistica: vivete di una vita ricevuta, siete vivi perché chiamati alla vita dalla promessa della comunione con il Padre tramite la partecipazione alla vita di Gesù. Seguire Gesù, dimorare in Gesù, conformarci a Gesù è la condizione per vivere. Senza di lui non possiamo fare niente.

**Dal Vangelo di Giovanni (Gv 6,22-66)**

22Il giorno dopo, la folla, rimasta dall’altra parte del mare, vide che c’era soltanto una barca e che Gesù non era salito con i suoi discepoli sulla barca, ma i suoi discepoli erano partiti da soli. 23Altre barche erano giunte da Tiberìade, vicino al luogo dove avevano mangiato il pane, dopo che il Signore aveva reso grazie. 24Quando dunque la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafàrnao alla ricerca di Gesù. 25Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?».

26Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. 27Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell’uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo». 28Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». 29Gesù rispose loro: «Questa è l’opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

30Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? 31I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: *Diede loro da mangiare un pane dal cielo*». 32Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. 33Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo». 34Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». 35Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! 36Vi ho detto però che voi mi avete visto, eppure non credete. 37Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo caccerò fuori, 38perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. 39E questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell’ultimo giorno. 40Questa infatti è la volontà del Padre mio: che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; e io lo risusciterò nell’ultimo giorno».

41Allora i Giudei si misero a mormorare contro di lui perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». 42E 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”?».

43Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. 44Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell’ultimo giorno. 45Sta scritto nei profeti: E *tutti* saranno *istruiti da Dio*.Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. 46Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. 47In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

48Io sono il pane della vita. 49I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; 50questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. 51Io 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».

52Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». 53Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell’uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. 54Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell’ultimo giorno. 55Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. 56Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. 57Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. 58Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

59Gesù disse queste cose, insegnando nella sinagoga a Cafàrnao. 60Molti dei suoi discepoli, dopo aver ascoltato, dissero: «Questa parola è dura! Chi può ascoltarla?». 61Gesù, sapendo dentro di sé che i suoi discepoli mormoravano riguardo a questo, disse loro: «Questo vi scandalizza? 62E se vedeste il Figlio dell’uomo salire là dov’era prima? 63È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla; le parole che io vi ho detto sono spirito e sono vita. 64Ma tra voi vi sono alcuni che non credono». Gesù infatti sapeva fin da principio chi erano quelli che non credevano e chi era colui che lo avrebbe tradito. 65E diceva: «Per questo vi ho detto che nessuno può venire a me, se non gli è concesso dal Padre».

66Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui.

**Canto di adorazione**

**GMG di Lisbona 2023 (Sabato, 5 agosto) – Veglia con i giovani (Discorso di Papa Francesco)**

Cari fratelle e sorelle, buonasera!

Mi dà tanta gioia vedervi! Grazie per aver viaggiato, per aver camminato, e grazie di essere qui! E penso che anche la Vergine Maria ha dovuto viaggiare per vedere Elisabetta: «Si alzò e andò in fretta» (*Lc* 1,39). Viene da chiedersi: perché Maria si alza e va in fretta dalla cugina? Certo, ha appena saputo che la cugina è incinta, ma anche lei lo è: perché allora andare se nessuno gliel’aveva chiesto? Maria compie un gesto non richiesto e non dovuto; Maria va perché ama e «chi ama vola, corre lietamente» (*L’imitazione di Cristo*, III,5). Questo è quello che ci fa l’amore.

La gioia di Maria è duplice: aveva appena ricevuto l’annuncio dell’angelo, che avrebbe accolto il Redentore, e anche la notizia che la cugina era incinta. Allora, è interessante: invece di pensare a sé stessa, pensa all’altra. Perché? Perché la gioia è missionaria, la gioia non è per uno, è per portare qualcosa. Vi domando: voi, che siete qui, che siete venuti a incontrarvi, a trovare il messaggio di Cristo, a trovare un senso bello della vita, questo, lo terrete per voi o lo porterete agli altri? Cosa pensate? Non sento… È per portarlo agli altri, perché la gioia è missionaria! Ripetiamolo tutti insieme: la gioia è missionaria! E così io porto questa gioia agli altri.

Ma questa gioia che abbiamo, altri ci hanno preparato a riceverla. Adesso guardiamo indietro, a tutto quello che abbiamo ricevuto: tutto questo ha predisposto il nostro cuore alla gioia. Tutti, se guardiamo indietro, abbiamo persone che sono state un raggio di luce per la nostra vita: genitori, nonni, amici, sacerdoti, religiosi, catechisti, animatori, maestri… Loro sono come le radici della nostra gioia. Ora facciamo un attimo di silenzio, e ciascuno pensa a coloro che ci hanno dato qualcosa nella vita, che sono come le radici della gioia.

[momento di silenzio]

Avete trovato? Avete trovato dei volti, delle storie? La gioia che è venuta attraverso quelle radici è quella che noi dobbiamo dare, perché noi *abbiamo radici di gioia*. E allo stesso modo noi possiamo *essere radici di gioia* per gli altri. Non si tratta di portare una gioia passeggera, una gioia del momento; si tratta di portare una gioia che crea radici. E mi domando: come possiamo diventare radici di gioia?

La gioia non sta nella biblioteca, chiusa – anche se è necessario studiare! – ma sta da un’altra parte. Non è custodita sotto chiave. La gioia bisogna cercarla, bisogna scoprirla. Bisogna scoprirla nel dialogo con gli altri, dove dobbiamo dare queste radici di gioia che abbiamo ricevuto. E questo, a volte, stanca. Vi faccio una domanda: voi vi stancate a volte? Pensate a cosa accade quando uno è stanco: non ha voglia di far niente, come diciamo in spagnolo uno getta la spugna perché non ha voglia di andare avanti e allora uno si arrende, smette di camminare e cade. Voi credete che una persona che cade, nella vita, che ha un fallimento, che anche commette errori gravi, forti, che la sua vita sia finita? No! Che cosa bisogna fare? Alzarsi! E c’è una cosa molto bella che oggi vorrei lasciarvi come ricordo. Gli alpini, ai quali piace scalare le montagne, hanno un canto molto bello che dice così: “Nell’arte di salire – sulla montagna –, quello che conta non è non cadere, ma non rimanere caduto”. È bello!

Chi rimane caduto è già “andato in pensione” dalla vita, ha chiuso, ha chiuso alla speranza, ha chiuso ai desideri e rimane a terra. E quando vediamo qualcuno, un nostro amico che è caduto, cosa dobbiamo fare? *Sollevarlo*. Fate caso a quando uno deve sollevare o devi aiutare una persona a sollevarsi, che gesto fa? Lo guarda dall’alto in basso. L’unica occasione, l’unico momento in cui è lecito guardare una persona dall’alto in basso, ed è per aiutarla a rialzarsi. Quante volte, quante volte vediamo persone che ci guardano così, sopra le spalle, dall’alto in basso! È triste. L’unico modo, l’unica situazione in cui è lecito guardare una persona dall’alto in basso è… ditelo voi…, forte: per aiutarla ad alzarsi.

Bene, questo un po’ è il cammino, la costanza nel camminare. E nella vita, per ottenere le cose bisogna *allenarsi* a camminare. A volte non abbiamo voglia di camminare, non abbiamo voglia di fare fatica, copiamo agli esami perché non abbiamo voglia di studiare e non arriviamo al risultato. Non so se a qualcuno di voi piace il calcio…, a me piace. Dietro a un gol, cosa c’è? Tanto allenamento. Dietro un risultato, cosa c’è? Tanto allenamento. E nella vita, non sempre uno può fare quello che vuole, ma quello che ci porta a fare la vocazione che abbiamo dentro – ognuno ha la propria vocazione. Camminare. E se cado, mi rialzo o qualcuno mi aiuterà a rialzarmi; non rimanere caduto; e allenarmi, allenarmi a camminare. E tutto questo è possibile, non perché seguiamo un corso sul camminare – non esistono corsi che ci insegnano a camminare nella vita –: questo si impara, si impara dai genitori, si impara dai nonni, si impara dagli amici, dandosi una mano a vicenda. Nella vita si impara, e questo è allenamento per camminare.

Vi lascio questi spunti. Camminare e, se si cade, rialzarsi; camminare con una meta; allenarsi tutti i giorni nella vita. Nella vita, nulla è gratis, tutto si paga. Solo una cosa è gratis: l’amore di Gesù! Quindi, con questo gratis che abbiamo – l’amore di Gesù – e con la voglia di camminare, camminiamo nella speranza, guardiamo alle nostre radici e andiamo avanti, *senza paura*. Non abbiate paura. Grazie! Ciao!

**Intercessioni**

* Signore Gesù, tu che sei morto per amore, dona la tua vicinanza a tutti coloro che sono afflitti dalla sofferenza a causa della violenza e delle guerre;
* Signore Gesù, tu che sei stato obbediente al Padre fino alla morte di croce, insegnaci ad ascoltare la Tua Parola per fare la Tua volontà;
* Signore Gesù, tu che ci hai rivelato l’amore del Padre, mostraci la bellezza della nostra vita e la chiamata per ciascuno ad amare con te i fratelli;
* Signore Gesù, tu che sei il Crocefisso Risorto, dona ai missionari la forza e la gioia di annunciare a tutti gli uomini il tuo amore fedele e incondizionato.

Intercessioni libere

**CANTO FINALE E RIPOSIZIONE EUCARISTICA**