



Questo e ' il mio corpo  
dato per voi

**CANTO: TE AL CENTRO DEL MIO CUORE**

Ho bisogno d'incontrarti nel mio cuore  
di trovare Te, di stare insieme a Te  
unico riferimento del mio andare  
unica ragione Tu, unico sostegno Tu  
al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

Anche il cielo gira intorno e non ha pace  
ma c'è un punto fermo, è quella stella là  
la stella polare fissa ed è la sola  
la stella polare Tu, la stella sicura Tu  
al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

**Tutto ruota attorno a Te,  
in funzione di Te  
e poi non importa il “come”,  
il “dove” e il “se”.**

Che Tu splenda sempre  
al centro del mio cuore  
il significato allora sarai Tu  
quello che farò sarà soltanto amore  
unico sostegno Tu, la stella polare Tu  
al centro del mio cuore ci sei solo Tu.

*Cel: Iniziamo la nostra preghiera, nel nome del Padre del Figlio e dello Spirito Santo.*

**TUTTI: AMEN**

*GUIDA: Questa sera ci poniamo davanti a Gesù così come siamo, con i nostri dubbi e la nostra fede. Qualcuno di noi forse si sta chiedendo se esiste davvero Dio, altri riscoprono nella lode una vita trasformata dall'incontro con il Signore, ma tutti certamente è sempre con stupore che ci mettiamo in adorazione davanti ad un mistero così grande come quello dell'Eucarestia. Preghiamo questa sera insieme a tanti fratelli che con noi e prima di noi hanno vissuto la ricerca di quel Volto che salva, hanno cercato di lasciarsi raggiungere dall'Amore di Colui che tutto a noi si dona.*

*1)O Padre eterno commuoviti  
Per il tuo figlio che cerca di amarti.  
O Dio desideratissimo presto, manifestati!  
Rivelati o Signore adorato,*

*E stendi su di me la tua pace.  
La terra risplenda della tua gloria  
E ogni vivente esulti in te.  
Presto o mio Amato, l'ora è giunta:  
Concedimi la tua grazia e attirami a te!  
(Eleazar Azikri)*

*2) Tardi ti ho amato, Bellezza così antica e sempre nuova,  
Tardi ti ho amato!  
Tu eri dentro di me, ma io ero fuori di te.  
E la ti cercavo gettandomi sulle belle realtà che tu hai creato.  
Tu eri con me, ma io non ero con te...  
Ma tu mi hai chiamato,  
Hai gridato squarciando la mia sordità.  
Hai fatto balenare un bagliore di te  
E hai fatto dileguare la mia cecità...  
Mi hai toccato e ora ardo del desiderio della tua pace.  
(Sant'Agostino)*

*3) Signore nostro Dio  
Quando la paura ci assale  
Non lasciarci disperare!  
Quando siamo delusi  
Non lasciarci diventare amari!  
Quando siamo caduti  
Non lasciarci a terra!  
Quando non comprendiamo più nulla  
Non lasciarci perire!  
Il tuo Figlio prediletto  
È venuto incontro a tutti gli uomini,  
Agli abbandonati e tutti lo siamo.  
Signore, destaci tutti e fa' che siamo svegli  
Per riconoscerlo e confessarlo.*

*4) Signore, non so cosa domandarti.  
Tu però conosci le mie necessità perché tu mi ami più di me stesso.  
Concedi a me, tuo servo quanto non so chiederti.  
Rimango solo in veglia davanti a te: tu vedi ciò che io ignoro.  
Insegnami a pregare  
Anzi, prega tu stesso in me!  
(Filarete di Mosca)*

**TUTTI: Signore tu non respingi chi si avvicina a te,  
Scendi ancora  
in ogni cammino fatto senza di te,  
in ogni illusione di giustizia,  
in ogni ambiguità nella pretesa del bene,  
In ogni ricerca assetata di speranza  
perché rinasciamo alla sequela di te, crocifisso e risorto.  
Amen.**

*SEGNO: ognuno pone il foglietto con il suo nome sull'altare ponendo la propria vita e tutto ciò che siamo, lì dove Lui si fa carne ogni giorno. Chiediamo a Gesù di unirsi ancora a noi perché anche la nostra vita diventi l'altare su cui Lui si fa dono per tutti coloro che incontriamo.*

**CANTO: Ecco quel che abbiamo**

*Ecco quel che abbiamo,  
nulla ci appartiene, ormai.  
Ecco i frutti della terra,  
che Tu moltiplicherai.  
Ecco queste mani,  
puoi usarle, se lo vuoi ,  
per dividere nel mondo  
il pane che Tu hai dato a noi.*

Solo una goccia hai messo fra le mani mie  
Solo una goccia che Tu ora chiedi a me.  
Una goccia che, in mano a te,  
una pioggia diventerà e la terra feconderà.

Le nostre gocce, pioggia fra le mani tue,  
saranno linfa di una nuova civiltà.  
E la terra preparerà la festa del pane che  
ogni uomo condividerà.

*Ecco quel che abbiamo,  
nulla ci appartiene, ormai.  
Ecco i frutti della terra,  
che Tu moltiplicherai.  
Ecco queste mani,  
puoi usarle, se lo vuoi ,  
per dividere nel mondo  
il pane che Tu hai dato a noi.*

*Sulle strade, il vento  
da lontano porterà  
il profumo del frumento,  
che tutti avvolgerà.  
E sarà l'amore che il raccolto spartirà  
e il miracolo del pane  
in terra si ripeterà.*

## IL CORPO DI CRISTO

**Guida.** *Contemplare il corpo del Signore Gesù Cristo vuol dire trovarsi davanti ad un corpo dato, un corpo che non trattiene nulla per sé, ma si dona tutto nell'amore per noi. Questa offerta che Cristo fa di sé, nasce dalla consapevolezza di un corpo che non gli appartiene, che ha ricevuto in dono dal Padre. Il suo è un corpo casto, dono di un amore che ama all'estremo. Incarnandosi Dio ha scelto di fare sua la nostra realtà e con la sua morte e resurrezione Gesù ha portato alla destra del Padre la nostra carne. Dentro questo immenso mistero di un Dio che ha scelto di farsi uno di noi, sta la dignità del nostro corpo, la responsabilità dell'uso che ne facciamo: non può essere un oggetto, nemmeno l'oggetto dell'amore, ma l'espressione dell'Amore che lega il Padre e il Figlio, un amore ricevuto e che sa essere custodia. Lasciamo attirare da questo amore, lasciamoci guardare dal Signore per cui ciascuno di noi è unico.*

### **Cantico (Fil 2, 6—11)**

**DONNE:** Cristo Gesù, pur essendo di natura divina,\*  
non considerò un tesoro geloso  
la sua uguaglianza con Dio;

**UOMINI:** ma spogliò se stesso,+  
assumendo la condizione di servo \*  
e divenendo simile agli uomini;

**DONNE:** apparso in forma umana, umiliò se stesso+  
facendosi obbediente fino alla morte \*  
e alla morte di croce.

**UOMINI:** Per questo Dio l'ha esaltato\*  
e gli ha dato il nome  
che è al di sopra di ogni altro nome;

**DONNE:** perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi+  
nei cieli, sulla terra \*  
e sotto terra;

**UOMINI:** e ogni lingua proclami  
che Gesù Cristo è il Signore, \*  
a gloria di Dio Padre. Amen.

## **Dal Vangelo secondo Marco**

Sbarcando, vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i discepoli dicendo: «Questo luogo è solitario ed è ormai tardi; congedali perciò, in modo che, andando per le campagne e i villaggi vicini, possano comprarsi da mangiare». Ma egli rispose: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andar noi a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». Ma egli replicò loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». E accertatisi, riferirono: «Cinque pani e due pesci». Allora ordinò loro di farli mettere tutti a sedere, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero tutti a gruppi e gruppetti di cento e di cinquanta. Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono e si sfamarono, e portarono via dodici ceste piene di pezzi di pane e anche dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.

**Ritornello cantato:** *Non c'è amore più grande d'ichi da la vita per i suoi  
Non c'è amore più grande, io do la mia vita per voi*

Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna. Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui. (Giovanni 3,16-17)

**Ritornello cantato:** *Non c'è amore più grande d'ichi da la vita per i suoi  
Non c'è amore più grande, io do la mia vita per voi*

Per questo il Padre mi ama: perché io offro la mia vita, per poi riprenderla di nuovo. Nessuno me la toglie, ma la offro da me stesso, poiché ho il potere di offrirla e il potere di riprenderla di nuovo. (Gv 10,17-18)

**Ritornello cantato:** *Non c'è amore più grande d'ichi da la vita per i suoi  
Non c'è amore più grande, io do la mia vita per voi*

Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, per-

ché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga (Gv 15,13-17)

**Ritornello cantato:** *Non c'è amore più grande d'ichi da la vita per i suoi  
Non c'è amore più grande, io do la mia vita per voi*

**SEGNO:** *vogliamo come comunità compiere un gesto semplice. Passeremo ora un pane che non è quello consacrato, ma ognuno ne prenderà un pezzo e vuole essere un pane che dice condivisione, desiderio di comunione per edificare nell'amore la comunità cristiana.*

## IL CORPO DELLA CHIESA

**Guida:** *è intorno al corpo del Signore dato per noi che possiamo riconoscerci fratelli, resi tali dall'Amore che a tutti si dona, che ci chiama alla condivisione. Riconoscere in chi ci vive accanto un fratello ci apre lo sguardo su di lui, ci spinge a prenderci cura di chi è dimora di Dio. Allora, solo nell'amore condiviso, la nostra piccolezza, il nostro nulla non è qualcosa da difendere o di cui avere paura, ma è quel poco che donato gratuitamente e depresso nelle mani del Signore, diventa cibo e condivisione con ogni uomo, certi della preziosità di ogni membro che rende bello il corpo di Cristo oggi, la sua Chiesa, la comunità cristiana. Passando attraverso la prova del martirio, ancora oggi ci sono fratelli che all'estremo annunciano il mistero del corpo dato per l'umanità; fratelli che hanno legato la loro vita a Dio e alla storia e alla vita dei popoli a cui erano inviati nella certezza che in ogni uomo è dimora di Dio.*

**Da una testimonianza di Annalena Tonelli uccisa in Somalia il 5 Ottobre 2003.**

*Nulla ci turbi e sempre avanti con DIO. Forse non è facile, anzi può essere una impresa titanica credere così. In molti sensi è un tale buio la fede, questa fede che è prima di tutto dono e grazia e benedizione ... Perché io e non tu? Perché io e non lei, non lui, non loro?*

*Eppure la vita ha senso solo se si ama. Nulla ha senso al di fuori dell'amore. La mia vita ha conosciuto tanti e poi tanti pericoli, ho rischiato la morte tante e poi tante volte. Sono stata per anni nel mezzo della guerra. Ho sperimentato nella carne dei miei, di quelli che amavo, e dunque nella mia carne, la cattiveria dell'uomo, la sua perversità, la sua crudeltà, la sua iniquità. E ne sono uscita con una convinzione incrollabile che ciò che conta è solo amare.*

*Se anche DIO non ci fosse, solo l'amore ha un senso, solo l'amore libera*

*l'uomo da tutto ciò che lo rende schiavo, in particolare solo l'amore fa respirare, crescere, fiorire, solo l'amore fa sì che noi non abbiamo più paura di nulla, che noi porgiamo la guancia ancora non ferita allo scherno e alla battitura di chi ci colpisce perché non sa quello che fa, che noi rischiamo la vita per i nostri amici, che tutto crediamo, tutto sopportiamo, tutto speriamo ...*

*Ed è allora che la nostra vita diventa degna di essere vissuta.*

*Ed è allora che la nostra vita diventa bellezza, grazia, benedizione.*

*Ed è allora che la nostra vita diventa felicità anche nella sofferenza, perché noi viviamo nella nostra carne la bellezza del vivere e del morire.*

*L'Eucaristia ci dice che la nostra religione è inutile senza il sacramento della misericordia, che è nella misericordia che il cielo incontra la terra.*

*Se non amo, DIO muore sulla terra,*

*che DIO sia DIO, IO ne sono causa,*

*se non*

*amo, DIO rimane senza epifania, perché siamo noi il segno visibile della Sua presenza e lo rendiamo vivo.*

*in questo inferno di mondo dove pare che LUI non ci sia, e lo rendiamo VIVO ogni volta che ci fermiamo presso un uomo ferito. Alla fine, io sono veramente capace solo di lavare i piedi in tutti i sensi ai derelitti, a quelli che nessuno ama, a quelli che misteriosamente non hanno nulla di attraente in nessun senso agli occhi di nessuno. E' nell'inginocchiarmi perché i fratelli stringendomi il collo possano rialzarsi e riprendere il cammino o addirittura camminare dove mai avevano camminato che io trovo pace, carica fortissima, certezza che TUTTO è GRAZIA.*

**Sol:** Come il corpo, pur essendo uno, ha molte membra e tutte le membra, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche Cristo.

**Tutti:** E in realtà noi tutti siamo stati battezzati in un solo Spirito per formare un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti ci siamo abbeverati a un solo Spirito.

**Sol:** Ora, il corpo non risulta di un membro solo, ma di molte membra. Se il piede dicesse: «Poiché io non sono mano, non appartengo al corpo», non per questo non farebbe più parte del corpo. E se l'orecchio dicesse: «Poiché io non sono occhio, non appartengo al corpo», non per questo non farebbe più parte del corpo. Se il corpo fosse tutto occhio, dove sarebbe l'udito? Se fosse tutto udito, dove l'odorato? Ora, invece, Dio ha disposto le membra in modo distinto nel corpo, come egli ha voluto. Se poi tutto fosse un membro solo, dove sarebbe il corpo? Invece molte sono le membra, ma uno solo è il corpo. Non può l'occhio dire alla mano: «Non



ho bisogno di te»; né la testa ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Anzi quelle membra del corpo che sembrano più deboli sono più necessarie; e quelle parti del corpo che riteniamo meno onorevoli le circondiamo di maggior rispetto, e quelle indecorose sono trattate con maggior decenza, mentre quelle decenti non ne hanno bisogno.

**Tutti:** Dio ha composto il corpo, conferendo maggior onore a ciò che ne man cava, perché non vi fosse disunione nel corpo, ma anzi le varie membra avessero cura le une delle altre. Quindi se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme; e se un membro è onorato, tutte le membra gioiscono con lui.

**Sol:** Ora voi siete corpo di Cristo e sue membra, ciascuno per la sua parte.

(1 CORINZI, 12,12-26)

*SEGNO: riconoscendo chi ci vive accanto come tabernacolo di questa presenza di Cristo tra di noi poniamo le mani sul capo del fratello che ci è vicino invocando su lui ogni benedizione dicendo "Il Signore ti benedica e abiti sempre in te"*

**Canto: RESTO CON TE**

Seme gettato nel mondo,  
Figlio donato alla terra,  
il tuo silenzio custodirò

In ciò che vive e che muore  
vedo il tuo volto d'amore:  
sei il mio Signore e sei il mio Dio

**Rit. Io lo so che tu sfidi la mia morte,  
io lo so che tu abiti il mio buio.  
Nell'attesa del giorno che verrà  
resto con te.**

Nube di mandorlo in fiore  
dentro gli inverni del cuore  
è questo pane che tu ci dai

Vena di cielo profondo  
dentro le notti del mondo  
è questo vino che tu ci dai

**Rit. Io lo so che tu sfidi la mia morte,  
io lo so che tu abiti il mio buio.  
Nell'attesa del giorno che verrà  
resto con te.**

**Tu sei Re di stellate immensità  
e sei tu il futuro che verrà  
sei l'amore che muove ogni realtà.  
E tu sei qui  
Resto con te**

**Preghiamo insieme:**

Signore che ti mostri a noi in poca apparenza di pane, ti ringraziamo perché nulla trattiene per te, ma tutto ti doni a noi.

Ti cerchiamo Maestro: aiutaci a riconoscerti vivo e presente nei piccoli istanti della nostra vita, nelle cose di tutti i giorni che tu rendi nuove con la tua presenza.

La tua carne ti fa fratello, compagno e amico di tutti,  
mio fratello, mio compagno, mio amico.

Sei con noi, Cristo Gesù!

L'umanità intera, frantumata e lacerata,  
in te diviene un'unica grande famiglia.

Sei Tu la fonte dell'unità contro ogni divisione,  
la forza della solidarietà contro ogni egoismo,

il principio dell'amore contro ogni odio e ogni vendetta.

Tu sei con noi, Cristo Gesù!

Tu conosci fin nelle profondità ciò che abita il nostro cuore,  
il nostro desiderio di donarci e le nostre paure:

si tu luce che rischiara la strada,

Parola viva che ci sostiene nelle scelte

**Tutti: Amen.**

*SEGNO: ognuno accende la propria luce alla lampada che arde davanti al tabernacolo e che indica la presenza del Corpo del Signore sempre presente in mezzo a noi. Durante il canto poi ci si incammina a piedi verso il luogo in cui vivremo la celebrazione eucaristica in cui quel Corpo fa di noi il suo tabernacolo nella storia.*

## **CANTO: RESTA QUI CON NOI**

Le ombre si distendono,  
scende ormai la sera  
e si allontanano dietro i monti  
i riflessi di un giorno che non finirà  
di un giorno che ora correrà sempre,  
perchè sappiamo che una nuova vita  
da qui è partita e mai più si fermerà.

*Resta qui con noi, il sole scende già  
resta qui con noi, Signore, è sera ormai.  
Resta qui con noi, il sole scende già  
se Tu sei fra noi, la notte non verrà.*

S'allarga verso il mare  
il tuo cerchio d'onda,  
che il vento spingerà  
fino a quando giungerà  
ai confini di ogni cuore,  
alle porte dell'amore vero;  
come una fiamma che dove passa brucia  
così il tuo amore tutto il mondo invaderà.

Davanti a noi l'umanità  
lotta, soffre e spera  
come una terra che  
nell'arsura chiede acqua  
a un cielo senza nuvole  
ma che sempre le può dare vita:  
con Te saremo sorgente d'acqua pura  
con Te fra noi il deserto fiorirà.

