

INIZIATIVA DI CARITA'  
**SPEZZIAMO IL PANE 2020**

40 Caritas  
Liguria



**Spezzando il  
pane nelle Case**

At 2,46

**Domenica 14 Giugno**

**ADORAZIONE EUCARISTICA**

**Sabato 13 Giugno** dalle 21:00 alle 22:30  
in diretta sulla pagina YouTube Caritas  
"Adorazione al SS. Sacramento"

## INTRODUZIONE

*Quella di quest'anno sarà un'adorazione particolare via web. Non sarà facile vivere il silenzio e la preghiera ma sostare davanti al Santissimo Sacramento, direttamente dalle nostre case, avrà un significato particolare: Gesù viene in mezzo a noi, in quegli spazi e luoghi che quotidianamente abitiamo e vorrà restare con noi. Approfittiamo della sua Presenza Eucaristica per sentirci perdonati, amati e pregare per noi e per le famiglie che sono in difficoltà.*

**G.** Riuniti nel nome del Signore, sostiamo davanti a Gesù presente nel Pane Eucaristico, perché ci doni di vivere e far dono del suo amore. La misericordia infinita del Padre, giunta a noi mediante il dono del suo Spirito, ci infonda il coraggio della testimonianza della carità. Ciascuno di noi sappia esprimere sempre più il volto di una chiesa in uscita che sa abitare le periferie dell'esistenza dell'uomo d'oggi, offrendo non soluzioni di potere, ma la concretezza di una prossimità che promuove la dignità di ogni uomo e dischiude gli orizzonti della speranza. Tutto questo a partire dalla prima Chiesa, quella domestica, la nostra famiglia. Nel quinto anniversario della Laudato Si vogliamo trarre ispirazione dalle parole che san Francesco ha espresso davanti all'Eucarestia:

*“Tutta l'umanità trepidi, l'universo intero tremi e il cielo esulti, quando sull'altare (...) si rende presente Cristo, il Figlio del Dio vivo! O degnazione stupenda! O umiltà sublime. Il Signore dell'universo, Dio, così si umilia da nascondersi, per la nostra salvezza, sotto poca apparenza di pane! Guardate, fratelli, l'umiltà di Dio, ed aprite davanti a Lui i vostri cuori: umiliatevi anche voi, perché sarete da Lui esaltati!”*

**C.** Nel nome del Padre del Figlio e dello Spirito Santo.

**T. Amen**

**C.** Benedetto il Dio nostro in ogni tempo, ora e sempre e nei secoli dei secoli.

**T. Amen**

**T. Tu, Signore, ci hai chiamato e ci accogli davanti a Te per guidare il nostro cuore nella pace e verso l'amore puro. Ci doni il tuo Spirito, tutto te stesso nel segno di questo Pane semplice e Santo. Tu, come nei giorni della vita terrena, condividi la nostra vita, la nostra storia. Ti lodiamo, ti benediciamo per questa tua accoglienza che dice la verità della Tua Parola.**

## PREGHIAMO INSIEME CON IL SALMO 145 (a cori alterni – voci maschili e femminili)

O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome

in eterno e per sempre.

*Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome  
in eterno e per sempre.*

Grande è il Signore e degno di ogni lode,  
la sua grandezza non si può misurare.

*Una generazione narra all'altra le tue opere,  
annunzia le tue meraviglie.*

Proclamano lo splendore della tua gloria  
e raccontano i tuoi prodigi.

*Dicono la stupenda tua potenza  
e parlano della tua grandezza.*

Diffondono il ricordo della tua bontà immensa,  
acclamano la tua giustizia.

*Paziente e misericordioso è il Signore,  
lento all'ira e ricco di grazia.*

Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature. [...]

*Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.*

Gli occhi di tutti sono rivolti a te in attesa  
e tu provvedi loro il cibo a suo tempo.

*Tu apri la tua mano  
e sazi la fame di ogni vivente.*

Giusto è il Signore in tutte le sue vie,  
santo in tutte le sue opere.

*Il Signore è vicino a quanti lo invocano,  
a quanti lo cercano con cuore sincero. [...]*

**T.** Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...

## **CANTO ESPOSIZIONE: DAVANTI AL RE**

Davanti al Re,  
ci inchiniamo insiem  
per adorarlo  
con tutto il cuor.

Verso di Lui  
eleviamo insiem  
canti di gloria  
al nostro Re dei Re.

- 1L** La vita cristiana è intimità e profondità con Dio, è essenzialmente comunione con Gesù e con ogni fratello. Chi scopre questa verità fondamentale è disposto a lasciare ogni cosa, liberarsi da ciò che può ostacolare e mettersi alla ricerca del volto di Dio. Cerca solo Lui. Serve solo Lui. Ama solo Lui. Solo Dio può saziare la sua fame e sete di verità, di infinito di assoluto.
- 2L** La Parola di Dio, diventa la sua guida preferita e abituale, la preghiera silenziosa, prolungata e continua costituisce la sua maggiore occupazione; in essa invoca, supplica, grida il suo nome e attende una risposta da colui che notte e giorno cerca. Disponiamoci ad adorare Gesù Eucaristia, nel silenzio del cuore.

- 5 min di silenzio -

## **DAGLI ATTI DEGLI APOSTOLI** (At 1,14 - 2,42-48)

Tutti questi erano assidui e concordi nella preghiera, insieme con alcune donne e con Maria, la madre di Gesù e con i fratelli di lui. Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere. Un senso di timore era in tutti e prodigi e segni avvenivano per opera degli apostoli. Tutti coloro che erano diventati credenti stavano insieme e tenevano ogni cosa in comune; chi aveva proprietà e sostanze le vendeva e ne faceva parte a tutti, secondo il bisogno di ciascuno. Ogni giorno tutti insieme frequentavano il tempio e spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore, lodando Dio e godendo la simpatia di tutto il popolo. Intanto il Signore ogni giorno aggiungeva alla comunità quelli che erano salvati.

- Breve Meditazione e momento di silenzio (15 min) -

## **CANTO: PANE DEL CIELO**

**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

**Pane del cielo...**

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

**T. Aiutami, o Signore, ad essere come non sono e come vorresti che io fossi.  
Non importa ciò che muore in me, m'interessa ciò che nasce insieme a te.  
Aiutami, Signore, a rispettare la vita,  
a conservare l'amore:  
ho bisogno di te per vivere come Tu vuoi.  
Donami Signore, la tua forza per agire,  
la costanza dell'impegno,  
la gioia di una fede che cresce,  
la speranza e l'abbandono fiducioso al tuo amore. Amen.**

**1L** In ogni rapporto di comunione viene il momento in cui le parole non bastano a esprimere tutta la ricchezza e la fecondità dell'amore. Subentra così il dono, il dono di sé, il dono totale. È questa la logica di Gesù. Non gli bastano le parole. Prima ci parla, poi ha bisogno del dono totale di sé. Lui si dona totalmente. Quindi diventa Corpo dato e Sangue versato. Ecco la comunione. L'Eucarestia è pane composto di farina, sale e lievito. Aiutiamoci con i testi che seguono per approfondire ancor più il tuo rapporto con il Signore.

## **SALE: DARE GUSTO ALLA VITA**

Il sale è utile per conservare i cibi, conservarli e dare sapore: purifica e risana. Rivitalizza rendendo puro ciò che è impuro. Il sale possiamo essere anche noi quanto sentiamo il bisogno di un mondo diverso e ci prodighiamo per renderlo più "saporito".

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.

Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli. (Mt 5,13-16)

*- Viene portato all'altare del sale ed infuso dell'incenso mentre si canta "Ubi Caritas" -*

## **FARINA: DONO PER IMPARARE AD ESSERE DONO**

Dio ha depresso in ciascuno tanti doni di cui, come "semi", siamo stati terreno. I

“semi” daranno frutti abbondanti per noi ma soprattutto per gli altri. Affinché tutto di noi diventi dono per i più bisognosi.

Gesù dunque, alzati gli occhi e vedendo che *una* grande folla veniva da lui, disse a Filippo: «Dove compreremo del pane perché costoro possano mangiare?». Or diceva questo per metterlo alla prova, perché egli sapeva quello che stava per fare. Filippo gli rispose: «Duecento denari di pane non basterebbero per loro, perché ognuno di loro possa avere un pezzetto». Andrea, fratello di Simon Pietro, uno dei suoi discepoli, gli disse: «V'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due piccoli pesci; ma che cos'è questo per tanta *gente*?». E Gesù disse: «Fate sedere la gente!». Or c'era molta erba in quel luogo. La gente dunque si sedette ed erano in numero di circa cinquemila. Poi Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li distribuì ai discepoli, e i discepoli alla gente seduta; lo stesso fece dei pesci, finché ne vollero. E, dopo che furono saziati, *Gesù* disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati perché niente si perda». (Gv 6,5-12)

- Viene portata all'altare delle ed infuso dell'incenso mentre si canta "Ubi Caritas" -

## LIEVITO: CHE FA LA DIFFERENZA

Il lievito moltiplica in maniera sovrabbondante. Lievito è fare esperienza di un rapporto personale d'amore con il Signore lasciandoci trasformare.

E disse ancora: «A che cosa posso paragonare il regno di Dio? È simile al lievito, che una donna prese e mescolò in tre misure di farina, finché non fu tutta lievitata». (Lc 13,20-21)

- Viene portato all'altare del lievito ed infuso dell'incenso mentre si canta "Ubi Caritas" -  
- 5 min di silenzio -

## CANTO: INNO ALL AMORE

Se parlassi le lingue degli uomini  
Se parlassi le lingue degli angeli  
Ma, ma non avessi amore  
Se riuscissi a conoscere tutto  
Se riuscissi a fare miracoli  
Ma, ma non avessi amore  
Io sarei bronzo che rimbomba a vuoto  
Non sarei nulla, nulla, nulla  
L'amore è paziente

L'amore è benigno  
L'amore non si gonfia  
L'amore non si vanta  
L'amore non invidia  
Sempre rispetta  
Se donassi tutti i miei beni  
Se donassi la mia stessa vita  
Ma, ma non avessi amore  
Non servirebbe a nulla, a nulla, a nulla

L'amore è paziente  
L'amore è benigno  
L'amore non si gonfia  
L'amore non si vanta  
L'amore non invidia  
Sempre rispetta  
Non cerca mai il proprio interesse  
Non conta mai il male ricevuto  
L'amore tutto scusa  
L'amore tutto crede  
L'amore tutto spera  
Vediamo come in uno specchio  
In modo imperfetto  
Tutte le cose passeranno

Ma l'amore resta eterno  
L'amore è paziente  
L'amore è benigno  
L'amore non si gonfia  
L'amore non si vanta  
L'amore non invidia  
Sempre rispetta  
Non cerca mai il proprio interesse  
Non conta mai il male ricevuto  
L'amore tutto scusa  
L'amore tutto crede  
L'amore tutto spera  
E tutto sopporta

**T. Signore Gesù, metti un lucchetto alla porta del nostro cuore,  
per non pensare male di nessuno, per non giudicare prima del tempo,  
per non supporre,  
per non profanare il santuario delle intenzioni. Signore Gesù,  
legame unificante della nostra comunità,  
metti un sigillo alla nostra bocca  
per chiudere il passo  
ad ogni mormorazione o commento sfavorevole. Dacci di custodire fino  
alla sepoltura  
le confidenze che riceviamo  
o le irregolarità che vediamo,  
sapendo che il primo modo di amare  
è custodire il silenzio.  
Donaci uno sguardo accogliente,  
un cuore che arde per amarci l'uno l'altro.**

## **DALLA ENCICLICA LAUDATO SII DI PAPA FRANCESCO**

Nell'Eucaristia il creato trova la sua maggiore elevazione. La grazia, che tende a manifestarsi in modo sensibile, raggiunge un'espressione meravigliosa quando Dio stesso, fatto uomo, arriva a farsi mangiare dalla sua creatura. Il Signore, al culmine del mistero dell'Incarnazione, volle raggiungere la nostra intimità attraverso un frammento di materia. Non dall'alto, ma da dentro, affinché nel nostro stesso mondo potessimo incontrare Lui. Nell'Eucaristia è già realizzata la pienezza, ed è il centro vitale dell'universo, il centro traboccante di amore e di vita inesauribile. Unito al Figlio incarnato, presente nell'Eucaristia, tutto il cosmo rende grazie a Dio. In effetti l'Eucaristia è di per sé un atto di amore cosmico: «Sì, cosmico! Perché anche quando viene celebrata sul piccolo altare di una chiesa di campagna, l'Eucaristia è sempre celebrata, in certo senso,

sull'altare del mondo». L'Eucaristia unisce il cielo e la terra, abbraccia e penetra tutto il creato. Il mondo, che è uscito dalle mani di Dio, ritorna a Lui in gioiosa e piena adorazione: nel Pane eucaristico «la creazione è protesa verso la divinizzazione, verso le sante nozze, verso l'unificazione con il Creatore stesso». Perciò l'Eucaristia è anche fonte di luce e di motivazione per le nostre preoccupazioni per l'ambiente, e ci orienta ad essere custodi di tutto il creato.

La domenica, la partecipazione all'Eucaristia ha un'importanza particolare. Questo giorno, così come il sabato ebraico, si offre quale giorno del risanamento delle relazioni dell'essere umano con Dio, con sé stessi, con gli altri e con il mondo. La domenica è il giorno della Risurrezione, il "primo giorno" della nuova creazione, la cui primizia è l'umanità risorta del Signore, garanzia della trasfigurazione finale di tutta la realtà creata. Inoltre, questo giorno annuncia «il riposo eterno dell'uomo in Dio». In tal modo, la spiritualità cristiana integra il valore del riposo e della festa. L'essere umano tende a ridurre il riposo contemplativo all'ambito dello sterile e dell'inutile, dimenticando che così si toglie all'opera che si compie la cosa più importante: il suo significato. Siamo chiamati a includere nel nostro operare una dimensione ricettiva e gratuita, che è diversa da una semplice inattività. Si tratta di un'altra maniera di agire che fa parte della nostra essenza. In questo modo l'azione umana è preservata non solo da un vuoto attivismo, ma anche dalla sfrenata voracità e dall'isolamento della coscienza che porta a inseguire l'esclusivo beneficio personale. La legge del riposo settimanale imponeva di astenersi dal lavoro nel settimo giorno, «perché possano godere quiete il tuo bue e il tuo asino e possano respirare i figli della tua schiava e il forestiero» (Es 23,12). Il riposo è un ampliamento dello sguardo che permette di tornare a riconoscere i diritti degli altri. Così, il giorno di riposo, il cui centro è l'Eucaristia, diffonde la sua luce sull'intera settimana e ci incoraggia a fare nostra la cura della natura e dei poveri.

(LS 236-237)

- 10 min di silenzio -

## **PREGHIERA COMUNE**

**C.** Con il Signore, fratelli carissimi, invochiamo il Padre perché accolga le nostre preghiere e, donandoci la gioia della missione, ci renda operai instancabili al suo servizio. Preghiamo insieme: *Ascoltaci Signore*

**1L** Padre, donaci una passione grande per la tua Chiesa, perché a volte anche noi con il nostro comportamento la crocifiggiamo, preghiamo:

**2L** Padre, manda il tuo Spirito d'amore perché nessuno di noi chiuda il suo cuore al prossimo e donaci occhi per vedere le necessità dei fratelli, preghiamo:



**3L** Padre, abbatti tutte le nostre divisioni, perché nella Chiesa lavoriamo insieme nella fede, nella speranza e in un sol corpo, preghiamo:

**4L** Padre, fa' che attraverso di noi la tua Chiesa sia testimonianza viva di libertà, di verità, di pace, perché tutti gli uomini si aprano alla speranza di un mondo nuovo, preghiamo:

### **Padre nostro...**

**C.** Padre Santo, con il Sangue del tuo Figlio Gesù, hai reso la Chiesa santa e immacolata e noi ti preghiamo con un cuor solo e un' anima sola. Lui ci ha promesso che le preghiere di due o tre uniti nel suo nome verranno da te esaudite. Dona- ci la gioia di riconoscerti sempre, di accoglierti nella nostra anima, di portare scolpito nel cuore l'amore tuo per noi e per ogni uomo e donna che incontriamo. La tua amorevole paternità verso quanti vivono in forme diverse la povertà e il dolore prenda posto in noi. Fa' che mai voltiamo loro le spalle o ci sottraiamo dal porgere loro le nostre mani offrendo loro di partecipare con noi dei doni che con la tua provvidenza offri ogni giorno a noi.

Per Cristo nostro Signore.

**T. Amen.**

## **CANTO MEDITATIVO: VERO PANE**

Corro nei prati e cammino perché ho tanta forza e vigore.  
Salto sugli alberi e nuoto su e giù come forse facevi anche Tu.  
Quando mangio, nel corpo mi circola l'energia che il buon cibo mi dà.  
Petali al vento: l'estate è già qui! Frutti succosi nei rami.  
Gusti e sapori e le novità che la mensa imbandita ci dà.  
Già le spighe nei campi s'indorano presto il grano sarà nei frantoi.  
Nutrimenti che sempre ci dicono che hai creato ogni cosa per noi.

**Tu che pensi alle rondini in cielo che non seminano, ma le nutri Tu,  
quanto più sfamerai i tuoi figli quaggiù che Tu ami di più, molto più!  
Dico grazie a te, oh Signore per il pane quotidiano che ci dai.  
Dico grazie perché ti fai cibo per noi: Vero Pane!**

Attorno a un tavolo sediamo noi: che gioia vivere insieme!  
Con i vicini, gli amici o chi vuoi da fratelli in semplicità.  
E parlare sentendoci liberi consumando in famiglia la cena.  
Lì si rafforza l'amore che c'è, si accende in casa la festa.  
E' bello udire la voce dei tuoi nella pace e in serenità.  
Ma è più bello invitare i poveri ed offrire il migliore posto fra noi,  
dare un pasto e il calore dell'anima far provare la felicità.

**Tu che pensi...**

Tu sei il Pane offerto per noi. Tu sei il Dio vicino.  
Pane di vita per l'eternità. Sei l'Amore che mai finirà!  
Ogni giorno ripeti il miracolo e moltiplichi il pane per noi,  
fino a quando in cielo ci chiamerai a sedere alla mensa con Te.

**Tu che pensi alle rondini in cielo che non seminano, ma le nutri Tu,  
quanto più sfamerai i tuoi figli quaggiù che Tu ami di più, molto più!  
Dico grazie a te, oh Signore per il pane quotidiano che ci dai.  
Dico grazie perché ti fai cibo per noi: Vero Pane!**

## **PREGHIERA SPEZZIAMO IL PANE 2020**

Signore Gesù, benedici questa la tavola  
attorno alla quale si riunisce la nostra famiglia  
coi frutti del nostro lavoro e della Tua bontà.  
Pane vivo disceso dal Cielo, aiutaci ad essere espressione di Te:  
bontà nel volto e negli occhi, nel sorriso e nel saluto.  
Rimani con noi oggi e sempre,  
e suscita in noi la fame e la sete del Tuo nutrimento Eucaristico  
affinché, assaporando questo pane celeste,  
possiamo godere della vera vita.  
Nel giorno in cui la Chiesa  
celebra la festa del “Corpus Domini”,  
venerando la tua presenza reale nell’Eucaristia,  
fa’ che non ci accontentiamo di essere felici da soli.  
Nell’Eucarestia sei misericordioso con noi:  
insegnaci la misericordia;  
sei paziente con noi: insegnaci la sapienza.  
Non farci dimenticare le persone che  
non hanno né cibo, né pace, né amore.  
Ti preghiamo per tutti i poveri, gli emarginati,  
gli ultimi, gli indifesi.  
Davanti a questa tavola ricca di cibo  
ci impegniamo a non sprecare nulla  
e a darci da fare nel nostro piccolo  
affinchè qualcuno possa stare meglio e possa sentirci vicini.  
Aiutaci a “spezzarci” perché quel qualcosa di noi donato  
sia segno generoso della tua Presenza.  
Così sia.

## **CANTO: TANTUM ERGO**

Tantum ergo Sacramentum  
Veneremur cernui  
Et antiquum documentum  
Novo cedat ritui  
Praestet fides supplementum  
Sensuum defectui.  
Genitori Genitoque  
Laus et jubilatio  
Salus, honor, virtus quoque  
Sit et benedictio.  
Procedendi ab utroque  
Compar sit laudatio.

**C.** Hai dato loro il pane disceso dal cielo.

**T. Che porta con sé ogni dolcezza.**

**C.** 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.

**T. Amen**

*- Benedizione Eucaristica -*

**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 santissimo sacramento dell'altare.**

**Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.**

**Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.**

**Benedetta la sua Santa ed Immacolata Concezione**

**Benedetta la sua gloriosa Assunzione.**

**Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.**

**Benedetto San Giuseppe suo castissimo sposo.**

**Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.**

## **CANTO FINALE: 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  
perché 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.

**Resta qui con noi ...**

Davanti a noi l'umanità lotta, soffre e spera  
come una terra che nell'arsura  
chiede l'acqua da 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.

**Resta qui con noi...**