



Indicazioni

Questa esperienza di preghiera è strutturata per un approccio individuale, tuttavia è possibile condividere l'incontro con altre persone seguendo le indicazioni poste tra parentesi *in rosa*.

Preparazione

- Prenditi del tempo in questa serata e trova un luogo dove nessuno ti può disturbare
- Prepara l'ambiente con l'icona di Yeshua, due cuscini, *uno per te e uno per chi viene*
- Prepara un lume e il Vangelo aperto sul brano indicato, Lc 9,10-17, un foglio e una penna.
- Prepara un pane su un piatto e del vino in un bicchiere grande

(Nell'esperienza di gruppo si prepara la stanza disponendosi a cerchio intorno all'icona di Yeshua, al Vangelo e al lume posti nel mezzo, preparando un foglio e una penna a partecipante)

Giovedì 23 giugno

Parola di Vita

Una vita donata per tutti *Lc 9,10-17*

- Fa' qualche istante di silenzio così da posizionarti consapevolmente alla presenza di Dio e disporti all'ascolto della sua Parola.
- Respira lentamente chiedendo perdono a Dio nel tuo cuore e donando perdono alle sorelle e ai fratelli.
- Mantieni uno stato di lode verso Dio e di gratitudine verso la Vita

Attraverso il segno di Yeshua apri e allinea i centri vitali della fronte, della bocca e del cuore:

Nel nome di Dio-Padre: Y sulla fronte

Nel nome del Logos-Figlio: Y sulle labbra

Nel nome dello Spirito Paraclito: Y sul cuore

Lasciati guidare dallo Spirito Santo invocandolo:

Canto: Santo Spirito di Dio

[Clicca qui per ascoltare](#)

Rit. Santo Spirito di Dio Santo (2v)

Quando saremo docili

Quando la mitezza avrà pervaso l'anima

Quando il nostro io quello dei principi senza apertura sarà sottomesso

Quando avremo voluto con ogni forza tutto questo entra in noi

e pervasi di Te potremmo guardare con gli occhi di Gesù

e nei pensieri avremo il suo

Rit. Santo Spirito di Dio Santo (2v)

Così da donare amore dalle mani e dal cuore,
da ogni cellula in noi
Essere ad immagine e somiglianza di Dio
avrà così il suo dolce compimento senza fine
e nei pensieri avremo il suo

Santo Spirito di Dio Santo (2v)

Accendi il lume al primo ritornello del canto

Leggi più volte, lentamente e a voce alta il brano del Vangelo senza volerlo subito capire, piuttosto seminando ogni Parola dentro di te.

Nell'esperienza di gruppo il brano sarà proclamato da un solista mentre gli altri ascoltano ad occhi chiusi.

Dal Vangelo secondo Luca 9,10-17

E gli apostoli, ritornati, gli esposero quanto fecero. E, presili con sé, si ritirò in disparte verso una città chiamata Betsaida. Le folle, avendolo saputo, lo seguirono e, accolte, parlava loro del regno di Dio e guariva coloro che avevano necessità di cura. Il giorno cominciava a declinare. Venuti i dodici gli dissero: Congeda la folla, affinché, andati in giro nei villaggi e borgate, abbiano alloggio e trovino nutrimento, poiché qui siamo in un luogo deserto. Disse loro: Dategli voi da mangiare. Essi dissero: Non abbiamo più di cinque pani e due pesci, a meno che, andati, noi comperiamo cibi per tutto questo popolo. Erano infatti circa cinquemila uomini. Disse ai suoi discepoli: Fateli sdraiare circa cinquanta per gruppo. E fecero così e fecero sdraiare tutti. Presi i cinque pani e i due pesci, alzato lo sguardo verso il cielo, li benedisse e li spezzò e dava ai discepoli per offrirli alla folla. E mangiarono e furono saziati tutti e fu raccolto per essi l'avanzo: dodici canestri di pezzi.

Medita:

- *Segui e comprendi la riflessione proposta in modo da avvicinarti sempre di più al senso del testo.*
- *Sottolinea, prendi qualche appunto per riconoscere ciò che può essere utile alla tua vita.*

Commento

La chiesa universale ha celebrato da poco la festa del Corpo e del Sangue di Cristo, solennità che si rifà al miracolo di Bolsena a cui dobbiamo il duomo di Orvieto. Un sacerdote, dubitando della presenza reale di Cristo nel pane e nel vino, durante una celebrazione eucaristica, si accorge che nel momento in cui sta spezzando l'ostia consacrata fuoriesce del sangue dalla stessa.

Tuttavia nel primo millennio vero Corpo del Signore non era considerata l'Eucarestia bensì l'assemblea fatta di uomini e donne. Questa era il *verum corpus* di Cristo, mentre l'Eucarestia era detta il *corpus mysticum*. Nei secoli le cose si sono invertite. È rimasto però un retaggio di questo quando, durante la celebrazione, viene incensata l'intera assemblea. Si incensa infatti Dio presente nel vangelo, nel pane consacrato e nelle persone.

Per cogliere il senso originario della cosa occorre ritornare al tempo di Yeshua. Egli, come tutti gli ebrei, ogni anno, celebrava la cena pasquale con i suoi amici, finché non venne ucciso. Così l'ultima cena pasquale non viene più considerata solo una fra tante, ma acquisisce un significato forte, simbolo di unità e continuità, ovvero diventa il modo principale per vivere e far rivivere Yeshua, la sua vita e il suo messaggio.

Nel I secolo, dopo la sua morte e risurrezione, l'Eucarestia non si svolgeva come oggi (cfr. 1 Cor 11,20-22), in quanto si trattava di una condivisione di cibo reale, di un pasto comune, dove ciascuno portava qualcosa da mangiare insieme ricordando la cena del Signore. Solamente con il passare degli anni l'agape comune è stata ritualizzata fino a diventare l'attuale celebrazione.

Tra l'altro, sempre agli inizi, vi erano due tradizioni, entrambe presenti nei vangeli: quella del pane e del vino (cfr. Mc 14,12-16.22-26) di cui noi facciamo memoria in ogni eucarestia e quella del pane e del pesce (cfr. Lc 9,10-17 e Gv 21,1-19). In quest'ultima tradizione la cosa più evidente è l'eccedenza: avanzano sette o dodici ceste piene di pane e di pesce. Infatti il senso profondo del miracolo della moltiplicazione dei pani è quello della condivisione: se si condivide, c'è pane a sufficienza per tutti e le risorse si moltiplicano. La stessa cosa accadde di fronte a un problema da risolvere: se ci si mette insieme e ognuno fa' e dà quello che può, la cosa si realizza. È proprio vero, quando si condivide ciò che si ha nel cuore, l'amore si moltiplica!

E questa la legge incredibile per la mente ma reale per il cuore: più si condivide e più ce n'è.

Coloro che si considerano i potenti del mondo, al di là dei loro lugubri e perversi piani di dominio, ci stanno facendo capire che su questa terra siamo in troppi. Non è affatto vero perché fino a poco tempo fa la produzione di alimenti poteva sfamare venti miliardi di persone, molto più di quanti siamo. Il problema è piuttosto che il 20% dell'umanità dispone dell'80-90% delle risorse. Non siamo mai in troppi, ma alcuni, pochi, invece sono troppo ingordi!

Nel 1996 il vertice mondiale sull'alimentazione si proponeva di sradicare la fame dal pianeta per il 2015. Ma già due anni dopo la FAO dovette dichiarare irraggiungibile questo obiettivo. Nel 2008 i senza cibo sono saliti a 963 milioni, 40 milioni in più rispetto al 2007 e 115 milioni in più rispetto al 2003-2005. Ogni giorno muoiono almeno 20.000 persone per denutrizione e 6.000 di sete. L'11 settembre 2001 quando i terroristi, o chi per loro, fecero schiantare due aerei contro le Torri Gemelle di New York morirono 3.000 persone. La cosa, giustamente, paralizzò l'umanità. Eppure in quello stesso giorno morirono esattamente 16.400 bambini, sotto i cinque anni, per fame e denutrizione. In quell'anno i morti furono dodici milioni. Peccato che questa seconda notizia non abbia fatto scalpore quanto la prima.

Più si condivide e più ce n'è, meno si condivide e più si muore. La logica dell'amore insegna che più si dona e più si ha. La logica della morte invece istiga a trattenere tutto per sé e ad esserne gelosi per non perderlo; in realtà è questo l'unico modo per perdere tutto.

Quando si condivide è festa per tutti. L'eucarestia è essenzialmente condivisione: un unico Pane (Dio) per tutti! La chiesa, ahimè, esclude dall'Eucarestia i separati nel matrimonio, ma in realtà si escludono da se stessi solamente coloro che non hanno alcuna voglia di condividere.

La tradizione pane e pesce non solo era importante per l'eccedenza, ma anche per il senso di risanamento apportato dall'Eucarestia. Il fuoco del tradimento di Pietro (cfr. Gv 18,15-18.25-27) ritorna nell'episodio in cui il Risorto mangia con gli apostoli davanti a un fuoco di brace con del pesce sopra (cfr. Gv 21,9). Questo secondo fuoco eucaristico è il fuoco della guarigione e del perdono (cfr. Gv 21,15-19). Per tre volte Pietro aveva rinnegato il Signore e per tre volte dichiara il suo amore lasciando andare il proprio tradimento e la propria colpa. Pietro infatti era venuto meno alla promessa di fedeltà tradendo il suo Maestro.

L'Eucaristia allora ci purifica dai nostri quotidiani tradimenti, quando tradiamo non solo gli altri o il Dio della Vita, ma soprattutto noi stessi, rinunciando a ciò che siamo, barattando la nostra essenza con le comodità e le provocazioni del mondo!

Vorremmo essere tutti persone vere, piantate come alberi che hanno la percezione di chi sono e non si spostano dal proprio credo e non si piegano di fronte alla paura del giudizio o del restare da soli per avere il coraggio di seguire il proprio cuore, ma spesso e volentieri ci tradiamo. Vorremmo tutti essere in grado di dire le cose per quello che sono, chiamandole per nome e, invece, per il quieto vivere o per paura delle reazioni degli altri, rimaniamo in silenzio. Non ci stiamo tradendo? Promettere fedeltà al proprio compagno/a (*cum-panis*: colui o colei con cui si

condivide il pane) e fantasticare di avere altre persone affianco non ci farà essere infedeli con il corpo ma con il cuore certamente sì.

In casi come questi abbiamo bisogno di quel fuoco guaritore che ci perdona e ci fa ripartire. L'Eucaristia è il fuoco della riconciliazione, della guarigione, del risanamento, il fuoco capace di sciogliere e bruciare gli errori. Yeshua desidera che noi ripartiamo con Lui al fianco, al di là della nostra infedeltà, perché ciò che conta è che noi possiamo tornare ad amare di nuovo.

Una delle grandi rivoluzioni di Yeshua è stata proprio la prassi di condividere il cibo e di mangiare con tutti: con gli esattori delle tasse, i pubblicani e i peccatori (cfr. Mt 9,10-13; Lc 19,1-10), con i farisei e gli uomini di legge (cfr. Lc 7,36-50; 11,37-54), con i lebbrosi (cfr. Mc 14,3), con le prostitute (cfr. Lc 7,36-37)...

Al di là delle accuse mosse contro di lui, ovvero di mangiare sempre e troppo, di essere un beone e un mangione, di mangiare senza rispettare il sabato o senza rispettare le regole religiose (come quella di fare le abluzioni), il vero problema era dato dal fatto che Yeshua apriva la mensa a tutti, soprattutto a quelli che erano considerati peccatori dalla religione in quanto impossibilitati a rispettare tutte le norme di purificazione, i codici degli obblighi e delle purità.

Anzi nei Vangeli sembra proprio che Yeshua sia attratto più dai peccatori che dagli osservanti: *Misericordia io voglio e non sacrificio: infatti non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori.* Mt 9,13

I suoi pranzi non erano per i perfetti, per quelli giusti e santi. Al contrario erano proprio per tutti i bisognosi e i peccatori, per coloro che tutti rifiutavano e che nessuno amava. La missione di Yeshua non è mai stata quella di fondare un'élite di salvati e di uomini "in grazia" ma di ridonare spazio e vita a tutti gli esclusi e ai reietti.

La celebrazione eucaristica non è mai stata un club per soci perfetti, puri e in grazia, piuttosto è il pranzo dei peccatori. Non è necessario essere puri per andare da Yeshua, perché è Lui che ci rende puri non appena ci si avvicina a Dio. Chi invece pensa erroneamente di essere a posto si autoesclude dalla salute e dalla salvezza divine.

L'Eucaristia è per tutti quelli che si sentono sofferenti, bisognosi e vulnerabili che hanno davvero bisogno di sentire l'amore di Dio e non per coloro che si ritengono puri o in regola a discapito degli altri. L'Eucarestia non è la festa dei giusti ma degli amati, di coloro che imparano a conoscere che l'amore è più grande dell'errore.

Madre Teresa spesso ripeteva parole simili a questa: *Mi è difficile pensare che uno possa vedere Dio in un pezzo di pane e non nel volto del fratello.* Le parole del vangelo: *Questo è il mio corpo; questo è il mio sangue* - Mc 14,22.24 - non richiamano solo il donarsi di Yeshua a noi, ma anche la nostra decisione di donarci al nostro compagno di viaggio, agli altri, alla Vita e a Dio.

Vivere una vita eucaristica non significa andare in chiesa tutti i giorni, ma fare della propria vita un dono d'amore. Perché se non possiamo dire a nessuno: *Questo è il mio corpo*, che senso può avere una vita non donata?

Il pane è fatto per essere mangiato, non per diventare duro, chiuso in un cassetto. Il vino è fatto per essere assaporato e bevuto non per diventare vecchio e acetoso. La vita è stata creata per essere spesa, donata, non trattenuta. Felicità non è donare ma donarsi per avere la chiara e certa sensazione di essere utili e per dare un senso profondo alla propria vita. Felicità è poter dire: *Questo è il mio corpo, questo è il mio sangue: mangiatene e bevetene.*

Ora rileggi il testo del Vangelo proposto provando a contemplarlo nella sua bellezza nel tuo intimo e prendi in considerazione più seria e diretta quella Parola o quella frase che risuona chiaramente in te per ripeterla per qualche istante dentro di te ad occhi chiusi e al ritmo del respiro, lasciando che ti si riveli in tutta la sua potenza.

Nell'esperienza di gruppo questo è il momento per dare spazio alla risonanza della Parola dove ognuno, dopo averla meditata, può far presente agli altri alcuni effetti del Logos su di lui.

Prega con il canto del Salmo indicato per rispondere con la preghiera al Logos-Parola

Salmo 109: Ti amo Signore mia forza, ti amo Signore

[Clicca qui per ascoltare](#)

Oracolo del Signore al mio signore:

«Siedi alla mia destra
finché io ponga i tuoi nemici
a sgabello dei tuoi piedi».
Lo scettro del tuo potere
stende il Signore da Sion:
domina in mezzo ai tuoi nemici!

Ant.

A te il principato
nel giorno della tua potenza
tra santi splendori;
dal seno dell'aurora,
come rugiada, io ti ho generato.
Il Signore ha giurato e non si pente:
«Tu sei sacerdote per sempre
al modo di Melchisedek»

Ant.

Continua a meditare con la melodia del Salmo in sottofondo, formula una preghiera personale (o più preghiere nel gruppo) e rispondi con il canto dell'antifona.

Scrivi ora sul foglio la frase o Parola che ti hanno colpito per portarla con te lungo la settimana, verificando le tue azioni giornaliere alla sua luce. Alla fine loda e canta con le parole del canto proposto per esprimere il tuo bisogno e desiderio di stare con Yeshua e di sentirlo dentro di te.

Canto: Tu non andare

[Clicca qui per ascoltare](#)

Tu non andare, resta con noi
il nostro giorno più chiaro sarà
se Tu rimani nostra è la gioia
che nuova la Vita darà
un canto per noi.

**Se Tu rimani con noi
una festa per noi Tu sarai
ed insieme fiorire in un nuovo cammino
per scoprire la forza d'amore che sei
e in Te e con Te noi vivremo per Te**

Tu non andare, resta con noi
La tua parola ci scalda di Te
Se Tu rimani Pane di Luce
Risplende nel Buio Signore
Il tuo volto per noi.

A questo punto ognuno prende un pezzo di pane e lo mangia, dopodiché beve un sorso di vino e si ripete dentro:

Voglio fare della mia vita un dono per questa umanità.

Canto: Avun

[*Clicca qui per ascoltare*](#)

Padre nostro che sei nei cieli
il tuo nome è santo il tuo regno viene
la tua volontà si compie come in cielo così in terra
Tu ci doni il pane di ogni giorno
Tu rimetti a noi i nostri debiti
nell'istante in cui noi li rimettiamo ai nostri debitori
Tu non ci induci in tentazione
ma nella tentazione ci strappi dal maligno
perché tuo è il regno e la potenza e la gloria
ora e per sempre. Amen.

Congedati lentamente e in silenzio da questo incontro acclamando nel segno di croce:

Il Signore mi guarda,
mi benedice
e mi guida per il sentiero della vita.