



# ADORAZIONE EUCARISTICA

## *Prendete e mangiatene tutti*

*a cura delle Carmelitane di Loreto*

### *Canto eucaristico*

Eccomi, Gesù.

GRAZIE!

Tu mi aspetti sempre.

O mio Re Eucaristico,

principe dell'amore,

mi metto in comunione

con tutti quelli che ti amano

sulla terra e nel cielo,

perché con loro

la mia adorazione

si faccia canto

e liturgia di lode.

Davanti a questo tabernacolo

immagino tanti angeli

che aiutano la mia adorazione.

Vorrei imitarli o Signore

nell'intensità della loro preghiera,

nella purezza del loro interiore,

nell'umiltà dei loro atteggiamenti

davanti all'umile Re dei Re.

Vorrei unirmi alla Vergine Maria,

ovunque presente dov'è il figlio suo,

la vera, perfetta adoratrice,

l'ostensorio che ti mostra



e ti dona a noi...

Vorrei unirmi a tutti coloro  
che con cuore sincero  
ti riconoscono come loro  
Signore,  
e chissà dove  
nel mondo  
ora, come me,  
cercano di offrirti  
quanto di meglio  
si trovi nel loro cuore.

È vero, Gesù,  
tu sei molto amato in  
cielo,  
ma troppo poco sulla terra!  
Ed è qui che tu cerchi  
anime ferventi,  
che riparino il vuoto  
lasciato da tanti...

Io mi vedo così misero,

impotente,  
impacciato...  
Cosa posso darti?  
Eppure lo Spirito grida in me  
con gemiti inesprimibili,  
per sussurrarti  
quello che le parole,  
gli stessi pensieri  
non sanno esprimere...

***Silenzio nella  
comunione intima***

*Quando venne l'ora per la cena pasquale, Gesù si mise a tavola con i suoi apostoli. Poi disse loro: "Ho tanto desiderato fare questa Pasqua con voi prima di soffrire".*

Signor mio,  
anche oggi, per me,  
è quell'ora.  
Io sono alla tua tavola  
e tu sei qui,  
di fronte a me,  
come quella sera.  
Il tuo desiderio  
di offrire te stesso  
non è diminuito;  
tu ti offri proprio  
con la stessa intensità,  
con la stessa commozione  
all'anima mia...

*Poi prese il pane, fece la preghiera di ringraziamento, lo spezzò, lo diede ai suoi discepoli e disse:*

*"Questo è il mio corpo che viene offerto per voi. Fate questo in memoria di me.*

*Allo stesso modo, alla fine della cena, offrì loro il calice dicendo: questo calice è la nuova alleanza che Dio stabilisce per mezzo del mio sangue offerto per voi."*

Ecco, Gesù,  
ecco qui il tuo Corpo,

ecco il tuo Sangue.  
Tu me lo mostri,  
me lo offri...  
Tu me lo doni.  
Tu mostrandomelo dici:  
guarda,  
GUARDA quanto ti amo!  
O benedetto,  
benedetto Signore,  
perché?  
Che uso ne faccio io  
dei doni che mi fai?  
Tu mi dai tutto te stesso  
e io sono così restio,  
così avaro  
nel donarmi a te,  
sempre un po' titubante  
di perdere me stesso,  
la mia indipendenza,  
la mia libertà...  
Tu la conosci  
la mia paura della croce,  
le mie reazioni,  
i miei tentativi  
di alleggerire ogni fatica.  
Eppure non ti scoraggi,  
non ti stanchi di attendermi,  
e ogni volta che levo lo sguardo  
le tue braccia sono aperte  
in un gesto  
di paterna accoglienza,  
di dolcissima benevolenza,  
di fedele attesa!

O pane degli angeli  
che vieni a me peccatore,  
che entri nelle mie oscure viscere  
come entrasti nel mondo,  
immutabile nell'amore,  
amante,  
soave...

Mentre io spesso sono freddo,  
distratto,  
svogliato...

E mentre dovrei prepararmi  
a questo inaudito incontro,  
mi ci accosto  
con tanta superficialità,  
a volte quasi abitudine,  
senza slancio,  
né entusiasmo.

O Fuoco divino che mi manchi,  
o desiderio ardente che non ho,  
o passione d'amore che vorrei  
per accogliere degnamente  
il mio amato Dio!



*Tu che il mio nulla  
ben comprendi o Dio,  
e non temi di abbassarti fino a me,  
Sacramento adorato del mio Dio,  
discendi a me,  
vieni nel cuore mio che anela a te.  
Vorrei che nella tua bontà,  
dolce Signore,  
mi faccia dopo ciò morir d'amore!  
La voce ascolta del mio gran desìo,  
discendi a me,  
vieni nel cuore mio...*

(S. Teresa di Gesù Bambino)

### ***Silenzio della comunione spirituale***

Gesù,  
Oh! Gesù...  
Ho fame e sete di te.  
Vieni spiritualmente  
vieni,  
vieni e possiedimi tutto.  
Vieni e brucia  
quanto c'è da bruciare,  
vieni a comunicarmi  
la tua vita divina  
vieni a sposare ancora  
la mia natura umana,  
vieni a invadermi  
della tua beatissima luce.  
Che questo contatto  
mi trasformi  
nell'uomo nuovo,  
nell'uomo vero...

## Eucaristia

Sei entrato nelle tenebre del mio essere,  
e ti sei aperto un varco  
nei meandri del mio ignoto.  
Le pareti oscure  
dietro a te  
hanno sanguinato luce.  
Hai lasciato una scia di eterno  
eppure  
non riesco ad inseguirti.  
Dove hai nascosto  
il tuo trono o Re?  
Vorrei farti mio prigioniero,  
ma tutto si è fatto  
senza confini...

### *Brano musicato*

## *Il vangelo secondo Giovanni*

---

*22,14*

*“Io sono il Pane vivo venuto dal cielo. Se uno mangia di questo Pane vivrà per sempre. Il Pane che io gli darò è il mio corpo dato perché il mondo abbia la vita. [...] Chi mangia il mio corpo e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell’ultimo giorno”.*

Gesù,  
tu sei la vita,  
tu sei la mia salvezza,  
tu sei la mia gioia.



È vero, mio Signore.  
Chi mangia di te  
ha la vita eterna  
già su questa terra.  
Chi mangia di te  
riceve con te,  
la tua pace.  
Tu sei tutto, Gesù,  
a chi ha te  
nel suo cuore  
cosa può mai mancare?  
Tu sei il nutrimento  
per ogni fame di amore,  
di luce,  
di verità.  
Sì, mio Re,  
chi mangia di te  
non potrà morire dentro  
nella tristezza  
o nella disperazione.  
Chi mangia di te  
risorge a vita nuova,  
già in terra  
pregusta il Paradiso.  
O Pane divino  
che ti mostri a me,  
che ti dai a me,  
inebriami  
e fammi cantare.

### *Canto*



## *& disse:*

*...Fate questo in memoria di me...*

*Lc. 22,19*

Gesù, sommo ed eterno Sacerdote,  
spezzando il Pane  
in quella irripetibile sera,  
hai celebrato il mistero  
della tua passione e morte.

Un gesto così grande,  
così inaudito,  
un gesto che tu  
da sempre avevi desiderato  
per dire il tuo amore.  
Un gesto  
che ora continua ininterrotto,  
per secoli e generazioni  
su tutti gli altari del mondo.  
Signore,  
quanto sei grande!!  
Quanto sei grande  
ad amare così il mondo.  
Io ti prego  
per tutti i sacerdoti  
chiamati a ripetere  
i tuoi gesti,  
le tue parole...  
Ti prego per ogni uomo

chiamato da te  
a spezzare il pane  
della propria vita  
nella sua famiglia,  
fra i suoi amici...  
Ovunque!

Ti prego per me,  
perché in ogni dove  
mi ritornino in mente  
le tue parole:  
“Fate questo  
in memoria di me”...  
e mi sappia mettere  
a disposizione di tutti  
con le parole,  
con le opere,  
con il cuore,  
con il sorriso...  
Fa che ovunque  
la tua parola viva in me  
e si faccia Eucaristia  
nutrimento per quanti incontrerò.  
Prendete e mangiate,  
prendete di me  
e mangiatene tutti...

*Silenzio della supplica*

*Canto finale*