

**“IO SONO IL PANE DELLA VITA;
CHI VIENE A ME NON AVRÀ FAME
E CHI CREDE IN ME NON AVRÀ SETE, MAI!”
(Gv 6.35)**



**ADORAZIONE EUCARISTICA
PER IL GIOVEDÌ SANTO 2026**

INTRODUZIONE

La Chiesa, nel suo pellegrinaggio terreno verso la patria eterna, si raccoglie ogni giorno attorno alla mensa eucaristica per rinfrancarsi e nutrirsi di quel pane che è Cristo stesso, da lui lasciato come memoriale della sua Pasqua, affinché i credenti, condividendolo, crescano nella comunione fraterna e siano resi partecipi della sua stessa vita.

Siamo beati, proprio perché invitati al “banchetto” delle sue nozze: lui che è lo Sposo per eccellenza e noi come Chiesa, sua sposa.

Siamo chiamati a stare in comunione con Cristo in quest’ora agonizzante per lui in cui ci chiede di “restare” e “vegliare”, per non entrare in relazione con il maligno e per accompagnarlo ad adempiere la volontà del Padre suo: morire per amore, affinché egli si riveli pienamente Dio.

Siamo invitati a restare e a vegliare in questa comunione con le sorelle e i fratelli che sono qui oggi, attorno a noi, mentre lui ci guarda, ci scruta, ci abbraccia con il suo Corpo. Mentre abbandoniamo e consegniamo ogni nostro pensiero “superfluo”, per relativizzarlo in lui, che è nostra Pasqua.

Siamo beati, perché restiamo e vegliamo nell’attesa della sua venuta, quando egli sarà «tutto in tutti» (1Cor 15,28) e «noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è» (1Gv 3,2), comunicandoci del suo Corpo e del suo Sangue nella celebrazione eucaristica.

Accompagniamo Gesù in questo momento, come «un solo corpo» (1Cor 10,17), per non lasciarlo solo: lui, che non abbandona nessuno dei suoi figli e che gratuitamente si offre a noi ogni volta che glielo chiediamo. Incorporati in lui — come suggerisce Sant’Agostino — «riceviamo ciò che siamo e diventiamo ciò che riceviamo», cioè il corpo stesso di Cristo.

(adorazione silenziosa)

CANTO - È GIUNTA L'ORA

1. È giunta l’ora, Padre, per me,
ai miei amici ho detto che
questa è la vita: conoscere te
e il Figlio tuo, Cristo Gesù.

2. Erano tuoi, li hai dati a me
ed ora sanno che torno a te.
Hanno creduto: conservali tu
nel tuo amore, nell’unità.

3. Tu mi hai mandato ai figli tuoi:
la tua parola è verità.
E il loro cuore sia pieno di gioia:
la gioia vera viene da te.

4. Io sono in loro e tu in me
e sian perfetti nell'unità;
e il mondo creda
che tu mi hai mandato,
li hai amati come ami me.

I MOMENTO

EUCARISTIA: COMUNIONE CON IL SIGNORE

LETTURA BIBLICA

Dal Vangelo di Giovanni (6,48-57)

Gesù disse: «Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io 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». Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù 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. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me».

Gesù fece una promessa ai suoi discepoli che dura fino ai nostri giorni: *«Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo»* (Mt 28,20). Nel pronunciare queste parole, egli non intendeva solamente una presenza fisica – altrimenti sarebbe valsa fino all'ascensione al cielo – ma intendeva anche una presenza sacramentale, quella che oggi noi viviamo nella vita della Chiesa.

Le parole «questo è il mio corpo» e «questo è il mio sangue» sono il mantenimento della promessa che il Signore ha fatto al suo popolo, esprimono la volontà del Creatore di rimanere in relazione con la sua creatura. Il termine comunione, infatti, non va inteso soltanto come partecipazione al banchetto Eucaristico, ma piuttosto è comunione avere gli stessi suoi atteggiamenti e gli stessi suoi pensieri, come ci invita san Paolo nella lettera ai Filippesi: *«Abbiate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù»* (Fil 2,5). Nella comunione non ci relazioniamo con una figura storica o con un mito, ma con una persona che ci invita ad amarlo e ad amare, non partendo da una teoria ma da un esempio vero e proprio. Gesù ci dice «Io sono il pane vivo», sono colui che vuole parlare alla tua vita, sono colui che vuole partecipare alle tue gioie e ai tuoi dolori.

Nel brano evangelico abbiamo ascoltato *«Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui»*. Dinanzi a un Dio che, nel sacramento dell'Eucaristia, si fa tutto in noi siamo chiamati a fare lo stesso facendoci tutto in lui. Infatti, ricevendo il Corpo e il Sangue del Signore non solo riceviamo Lui, ma veniamo anche coinvolti nella sua donazione, abbiamo questo meraviglioso scambio: io mi dono a lui e lui si dona tutto a me!

Il santo curato d'Ars, domandando ad un suo parrocchiano cosa facesse tanto tempo dinanzi al tabernacolo, ricevette questa risposta: *“Io guardo lui e lui guarda me”*. Credo che questo sia il miglior modo per esprimere la comunione con il Signore: uno scambio di sguardi. Vivere in comunione con il Signore significa avere una relazione profonda con colui che ha donato la sua vita per noi; significa renderlo partecipe della nostra vita, affidando a lui le nostre gioie, affinché possa custodirle, e i nostri dolori, affinché possa sanarli; significa rendersi conto di tutto ciò

che Egli ci ha donato, e da questa matura consapevolezza nasce un continuo rendimento di grazie *«che cosa renderò al Signore per quanto mi ha dato? Alzerò il calice della salvezza e invocherò il nome del Signore»* (Sal 116,12).

Solo nella comunione con Lui nasce la consapevolezza che non camminiamo soli lungo la vita, ma accompagnati da un Padre che, donandoci il Figlio, nell'Eucaristia continua a dirci: *«Questo è il mio corpo offerto in sacrificio per voi!»* (Lc 22,19).

(adorazione silenziosa)

C Preghiamo a cori alterni con le parole del Salmista (116,1-13):

1° CORO *Amo il Signore, perché ascolta
il grido della mia preghiera.
Verso di me ha teso l'orecchio
nel giorno in cui lo invocavo.*

2° CORO *Mi stringevano funi di morte,
ero preso nei lacci degli inferi,
ero preso da tristezza e angoscia.
Allora ho invocato il nome del Signore:
"Ti prego, liberami, Signore".*

1° CORO *Pietoso e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.
Il Signore protegge i piccoli:
ero misero ed egli mi ha salvato.*

2° CORO *Ritorna, anima mia, al tuo riposo,
perché il Signore ti ha beneficiato.
Sì, hai liberato la mia vita dalla morte,
i miei occhi dalle lacrime,
i miei piedi dalla caduta.*

1° CORO *Io camminerò alla presenza del Signore
nella terra dei viventi.
Ho creduto anche quando dicevo:
“Sono troppo infelice”.
Ho detto con sgomento:
“Ogni uomo è bugiardo”.*

2° CORO Che cosa renderò al Signore
per tutti i benefici che mi ha fatto?
Alzerò il calice della salvezza
e invocherò il nome del Signore.

CANTO - IL PANE DEL CAMMINO

**Il tuo popolo in cammino
cerca in te la guida.
Sulla strada verso il Regno
sei sostegno col tuo corpo:
resta sempre con noi, o Signore.**

È il tuo pane, Gesù, che ci dà forza
e rende più sicuro il nostro passo.
Se il vigore nel cammino si sviscerisce,
la tua mano dona lieta la speranza.

È il tuo vino, Gesù, che ci disseta
e sveglia in noi l'ardore di seguirti.
Se la gioia cede il passo alla stanchezza,
la tua voce fa rinascere freschezza.

È il tuo dono, Gesù, la vera fonte
del gesto coraggioso di chi annuncia.
Se la Chiesa non è aperta ad ogni uomo,
il tuo fuoco le rivela la missione.

II MOMENTO

EUCARISTIA: COMUNIONE CON LA CHIESA

LETTURA BIBLICA

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi (10,15-17)

Parlo come a persone intelligenti. Giudicate voi stessi quello che dico: il calice della benedizione che noi benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo? E il pane che noi spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo? Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo: tutti infatti partecipiamo all'unico pane.

RIFLESSIONE

«Il modo cristiano di stare insieme è eucaristico, non solo nel senso che il pane indica l'Eucaristia, ma perché ogni pasto è sempre eucaristico». Così il nostro Arcivescovo, nella sua Lettera pastorale, introduce la centralità dell'Eucaristia nella vita di una comunità. E nella comunità non può non esserci l'Eucaristia. È il centro della vita di ogni comunità, quindi anche quella della parrocchia. Ed è proprio la centralità dell'Eucaristia a renderci comunità, in quanto unita da Cristo stesso. Proprio come dice san Paolo, essendoci un solo pane, noi siamo un solo corpo, una sola comunità. Tutti partecipiamo all'unico pane Eucaristico, che è Cristo!

Quando riceviamo l'Eucaristia noi, entrando in comunione con Gesù, entriamo in comunione con tutto il suo Corpo, che è la Chiesa! Rispondendo "Amen", noi affermiamo di entrare in comunione con i nostri fratelli e le nostre sorelle! Ecco perché Gesù dice: *«Tutto quello*

che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40). È la comunione all'unico Pane che ci rende un unico Corpo in Cristo.

Il nostro modo di stare insieme, quindi, è eucaristico perché mangiamo all'unica Mensa, alla Mensa del Signore. E mangiamo all'unico Pane, il Corpo del Signore. Perciò, *«dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro»* (Mt 18,20).

Solo con questa consapevolezza possiamo vivere da fratelli, amandoci gli uni gli altri come Lui ci ha amato (cfr. Gv 13,34). È la sua forza, che arriva a noi attraverso il suo Spirito, cui noi entriamo in comunione attraverso l'Eucaristia, a sostenerci nell'amore fraterno.

Viviamo allora come cristiani; nella nostra testimonianza ci sia sempre «la luce e l'odore dell'Eucaristia», vivendo come fratelli in Cristo!

(adorazione silenziosa)

C Diciamo insieme:

Noi ti preghiamo, Signore.

L *Per il nostro arcivescovo Luigi e tutti i sacerdoti della nostra diocesi: fa', o Signore, che siano l'esempio nella ricerca dell'amore di cui ogni giorno ci fai dono. Preghiamo.*

Per tutti i governanti: illumina, o Signore, le loro menti e mantieni vivo in essi lo spirito di pace e di fraternità. Preghiamo.

Per i giovani delle nostre comunità: fa', o Signore, che riescano a riconoscere nel cuore il tuo progetto per la loro vita. Preghiamo.

Per tutti noi: fa', o Signore, che la celebrazione del triduo pasquale ci faccia sperimentare la bellezza dello stare alla tua sequela. Preghiamo.

CANTO - PANE DI VITA

Pane di vita tu sei, Signore,
pane del cielo che nutre il cammino;
noi che veniamo alla mensa del regno
oggi con fede annunciamo il mistero.

Questo è il mio corpo: prendete e mangiate;
questo è il mio sangue: prendete e bevete;
voi che accogliete la mia parola
della mia vita in eterno vivrete.

Dio d'amore tu sei, o Signore,
nuova alleanza e fonte di vita;
noi ti accogliamo, o Dono del Padre,
noi ti portiamo una sete infinita.

Siamo il tuo corpo che vive nel tempo,
ma non ci basta l'intero universo;
Cristo Signore, tu sei nutrimento,
placa la fame di gioia e d'eterno.

Vieni tra noi e rinnova l'incontro,
pace rinnova tra il cielo e la terra;
ad ogni cosa ridona bellezza,
ad ogni uomo ridona amicizia.

Figli del giorno chiamati alla luce,
nel tuo splendore viviamo, Signore;
tu sei il sole che vince la notte,
tu sei la vita che vince la morte.

Popolo santo in cammino nel mondo,
tempio che accoglie la tua presenza,
noi ti cantiamo la lode del cuore:
tu sei, Signore, la nostra speranza.

III MOMENTO

EUCARISTIA: PROMESSA DEL REGNO DEI CIELI

LETTURA BIBLICA

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi (11,23-26)

Io, infatti, ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: «Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me». Ogni volta, infatti, che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga.

RIFLESSIONE

La vera gioia non si conquista senza passione. Nessun rito ha valore senza la sua ripetizione costante sull'altare. Nessun cristiano può dirsi tale se non offre quotidianamente tutto di sé, della propria e stanca umanità, a Cristo, che si dona a noi nel suo corpo e sangue. Che meraviglioso scambio: «Dio si è fatto uomo», dice Atanasio di Alessandria, «perché l'uomo diventasse Dio»! Quale onore più grande se non essere considerati «beati» da Dio, per il fatto stesso che partecipiamo al banchetto celeste che ci attende nel Regno dei Cieli? Possiamo vivere la comunione presente solo se essa attende la venuta di Cristo.

Che senso avrebbe proclamare durante la celebrazione eucaristica: «Annunciamo la tua morte, Signore, proclamiamo la tua risurrezione

nell'attesa della tua venuta», se i nostri piedi non si dirigessero costantemente verso il Calvario e il nostro cuore non aspirasse a guadagnare la beatitudine eterna grazie a quel Corpo spezzato e a quel Sangue versato? Lo stesso apostolo Paolo ci ricorda le parole che Gesù stesso ha consegnato ai suoi discepoli: non sono parole vuote o arcaiche! Sono parole sempre vive, e per questo sono sempre le stesse, immutabili, e non possono essere modellate o impastate di altro, proprio perché, con sacro timore, ci permettono di pregustare il ritorno di Cristo! Egli stesso ci chiede di perseverare in questo, anche se può stancare, anche se richiede sacrificio.

Viviamo, allora ogni giorno, attendendo il suo ritorno, tenendo alti i nostri cuori, credendo che la celebrazione eucaristica altro non è se non il Cielo anticipato, la comunione definitiva promessa alla storia e già misteriosamente operante in mezzo a noi.

(adorazione silenziosa)

C Preghiamo insieme con le parole di san Giovanni Maria Vianney:

T **Ti amo, mio Dio,
e il mio desiderio è di amarti
fino all'ultimo respiro della mia vita.
Ti amo, o Dio infinitamente amabile,
e preferisco morire amandoti,
piuttosto che vivere un solo istante senza amarti.
Ti amo, Signore,
e l'unica grazia che ti chiedo è di amarti eternamente.
Ti amo, mio Dio,
e desidero il cielo, soltanto per avere
la felicità di amarti perfettamente.
Mio Dio,
se la mia lingua non può dire ad ogni istante: ti amo,
voglio che il mio cuore te lo ripeta ogni volta che respiro.**

**Ti amo, mio divino Salvatore,
perché sei stato crocifisso per me,
e mi tieni quaggiù crocifisso con te.
Mio Dio,
fammi la grazia di morire amandoti
e sapendo che ti amo.
Amen.**

CANTO - CREDO IN TE

Credo in te, Signore, credo nel tuo amore,
nella tua forza, che sostiene il mondo.
Credo nel tuo sorriso, che fa splendere il cielo
e nel tuo canto, che mi dà gioia.

Credo in te, Signore, credo nella tua pace,
nella tua vita, che fa bella la terra.
Nella tua luce, che rischiara la notte,
sicura guida nel mio cammino.

Credo in te, Signore, credo che tu mi ami,
che mi sostieni, che mi doni il perdono,
che tu mi guidi per le strade del mondo,
che mi darai la tua vita.

**PROPOSTA DI ADORAZIONE EUCARISTICA PER IL GIOVEDÌ SANTO
A CURA DEI SEMINARISTI DELL'ARCIDIOCESI DI GAETA**