

# SPERARE È VIVERE!

## Adorazione eucaristica

℣. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

℟. Amen.

℣. Nel percorso di avvicinamento al Giubileo, che ci vedrà tutti “pellegrini di speranza” a Roma, per esserlo nella vita di tutti i giorni, sappiamo che non siamo soli lungo il cammino: Cristo è con noi, con lui torniamo a vivere, perché lui è la nostra speranza!

E lo incontriamo innanzitutto nel segno che ci ha lasciato, il Pane eucaristico, per imparare a riconoscerlo nel volto di chi ci è accanto.

Adoriamolo, dunque, per riaccendere la speranza, per imparare a vivere!

### CANTO DI ESPOSIZIONE

TUTTI Adoriamo te, Cristo Signore, nostra unica speranza!

e ti ringraziamo, perché nell'Eucaristia

edifichi, raduni e vivifichi la tua Chiesa.

Fa' che avvertiamo la tua presenza in mezzo a noi!

tu che in quest'Ostia santa parli a noi il linguaggio dell'amore

aiutaci a spingerci “fino alla fine”, come hai fatto tu,

per non risparmiarci nel riaccendere la speranza

in chi incrociamo sul nostro cammino

asciugando le lacrime di chi soffre

e sostenendo gli sforzi di chi anela alla pace.

Parlaci, Signore! Sostienici, Signore!

Lode e onore a te, Signore Gesù,

ora e per sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

## SILENZIO MEDITATIVO

### **Dal vangelo secondo Luca (24,13-27)**

In quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. Ed egli disse loro: «Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?». Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: «Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?». Domandò loro: «Che cosa?». Gli risposero: «Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto». Disse loro: «Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?». E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

## MEDITAZIONE

«La speranza non delude... Ne abbiamo tanto bisogno, in questi tempi che appaiono oscuri, in cui a volte ci sentiamo smarriti davanti al male e alla violenza che ci circondano, davanti al dolore di tanti nostri fratelli. Ci vuole la speranza! Ci sentiamo smarriti e anche un po' scoraggiati, perché ci troviamo impotenti e ci sembra che questo buio non debba mai finire. Ma non bisogna lasciare che la speranza ci abbandoni, perché Dio con il suo amore cammina con noi. "Io spero, perché Dio è accanto a me": questo possiamo dirlo tutti noi. Ognuno di noi può dire: "Io spero, ho speranza, perché Dio cammina con me". Cammina e mi porta per mano. Dio non ci lascia soli. Il Signore Gesù ha vinto il male e ci ha aperto la strada della vita. La vita è spesso un deserto, è difficile camminare dentro la vita, ma se ci affidiamo a Dio può

diventare bella e larga come un'autostrada. Basta non perdere mai la speranza, basta continuare a credere, sempre, nonostante tutto». (FRANCESCO, Udienza generale, 7 dicembre 2016)

## SILENZIO MEDITATIVO

℣. Ad ogni invocazione acclamiamo: Cammina con noi, Signore!

- Tu che sei disceso dal cielo. *℞.*
- Tu che hai guarito le nostre infermità. *℞.*
- Tu che hai distrutto i nostri peccati. *℞.*
- Tu che hai sofferto la Passione. *℞.*
- Tu che sei Risorto dai morti. *℞.*
- Tu che vivi per sempre. *V*

## CANTO

## SILENZIO MEDITATIVO

La speranza è alimentata dalla preghiera. Pregando si custodisce e si rinnova la speranza. Pregando teniamo accesa la scintilla della speranza. «La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti» (Catechesi, 20 maggio 2020). Pregare è come salire in alta quota: quando siamo a terra, spesso non riusciamo a vedere il sole perché il cielo è coperto di nuvole. Ma se saliamo al di sopra delle nubi, la luce e il calore del sole ci avvolgono; e in questa esperienza ritroviamo la certezza che il sole è sempre presente, anche quando tutto appare grigio.

Ecco allora: quando le fitte nebbie della paura, del dubbio e dell'oppressione vi Circondano e non riuscite più a vedere il sole, imboccate il sentiero della preghiera. Perché «se non mi ascolta più nessuno, Dio mi ascolta ancora» (BENEDETTO XVI, Lett. enc. Spe salvi, 32). Prendiamoci ogni giorno il tempo per riposare in Dio di fronte alle ansie che ci assalgono: «Solo in Dio riposa l'anima mia: da lui la mia speranza» (Sal 62,6). (FRANCESCO, Messaggio per la XXXVIII Giornata Mondiale della Gioventù, 26.11.2023)

## SILENZIO MEDITATIVO

Ripetiamo (oppure: cantiamo) insieme: Sei tu, Signore, la nostra speranza!

Solo in Dio riposa l'anima mia; da lui la mia salvezza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza,  
mia roccia di difesa: non potrò vacillare. *R.*

Fino a quando vi scaglierete contro un uomo,  
per abbatterlo tutti insieme,  
come muro cadente, come recinto che crolla?

Tramano solo di precipitarlo dall'alto,  
si compiacciono della menzogna.

Con la bocca benedicono, e maledicono nel loro cuore. *R.*

Solo in Dio riposa l'anima mia, da lui la mia speranza.

Lui solo è mia rupe e mia salvezza,  
mia roccia di difesa: non potrò vacillare.

In Dio è la mia salvezza e la mia gloria;  
il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio. *R.*

Confida sempre in lui, o popolo,  
davanti a lui effondi il tuo cuore,  
nostro rifugio è Dio. *R.*

## SILENZIO MEDITATIVO

### CANTO

#### **Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani (12,9-16)**

La carità non sia ipocrita: detestate il male, attaccatevi al bene; amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda. Non siate pigri nel fare

il bene, siate invece ferventi nello spirito; servite il Signore. Siate lieti nella speranza, costanti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera. Condividete le necessità dei santi; siate premurosi nell'ospitalità.

TUTTI – Uomini e donne, noi abbiamo fame, Signore,  
fame di tenerezza e di comprensione, di misericordia e di fiducia.

Tu solo, Gesù, sei il Pane della vita,  
colui che può saziare finalmente la nostra esistenza stentata.

Uomini e donne, noi abbiamo fame, Signore,  
perché non troviamo nutrimento adeguato  
quando attraversiamo i deserti provocati dall'egoismo e dall'avidità.

Tu solo, Gesù, sei il Pane della vita,  
tu che abbatti tutto ciò che ci separa, tu che ci fai scoprire  
la gioia di vivere da fratelli, la gioia di spartire i beni della terra,  
la gioia di condividere quello che abbiamo. (R. LAURITA)

## SILENZIO MEDITATIVO

### **Dal vangelo secondo Luca (24,28-35)**

Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?». Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!». Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

## MEDITAZIONE

La speranza è alimentata dalle nostre scelte quotidiane. L'invito a gioire nella speranza, che San Paolo rivolge ai cristiani di Roma (cfr Rm 12,12), richiede scelte molto concrete nella vita di ogni giorno. Perciò vi esorto a scegliere uno stile di vita basato sulla speranza [...]. Vi faccio una proposta concreta: provate a condividere ogni giorno una parola di speranza. Diventate seminatori di speranza nella vita di tutti quelli che vi circondano. Infatti, «la speranza è umile, ed è una virtù che si lavora – diciamo così – tutti i giorni [...]. Tutti i giorni è necessario ricordare che abbiamo la caparra, che è lo Spirito, che lavora in noi con piccole cose» (Meditazione mattutina, 29 ottobre 2019). (FRANCESCO, Messaggio per la XXXVIII Giornata Mondiale della Gioventù, 26.11.2023)

## SILENZIO MEDITATIVO

℟ Ad ogni invocazione acclamiamo: Resta con noi, Signore!

- Nella Chiesa, chiamata ad annunciare il tuo Vangelo. ℞.
- Accanto ai popoli, martoriati dalla violenza e dalla guerra. ℞.
- Nelle periferie del mondo, dove si fatica a vivere dignitosamente. ℞.
- Accanto ai poveri, agli emarginati, ai migranti, ai sofferenti. ℞.
- Nel cuore dei giovani, dei ragazzi, dei bambini, dei più fragili. ℞.
- Con chi si spende ogni giorno, senza riserve, per aiutare gli altri. ℞.
- Nelle nostre famiglie, nei luoghi dove lavoriamo. ℞.
- In ciascuno dei nostri cuori, assetati di senso e di speranza. ℞.

℟. Signore Gesù, ammettici a pregare il Padre tuo con le parole che tu stesso ci hai insegnato a dire: **Padre nostro...**

TANTUM ERGO o altro canto di adorazione e di lode

## ORAZIONE

℣.Preghiamo.

Tu sei vivo, Signore Gesù.

Tu sei la nostra speranza e la più bella giovinezza di questo mondo.

Rinnovaci con il tuo amore nuovo, riempici di vita.

Resta in noi e con noi, non lasciarci mai.

Tu che, Risorto e presente in questo Sacramento,

ci chiami e ci aspetti per ricominciare,

donaci di vincere la tristezza, i rancori, le paure, i dubbi, i fallimenti,

e con la forza del tuo amore, ridonaci la speranza.

Tu sei Dio e vivi e regni nei secoli dei secoli.

℟.**Amen.**

## BENEDIZIONE EUCARISTICA

### ACCLAMAZIONI

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 e 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