

## GESU', TU SEI IL VERO PANE

Suor Gabriella Gomba

**G.** Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. **T.** Amen.

Nel momento dell'esposizione ci inginocchiamo.

**G.** Sia lodato ringraziato in ogni momento  
**T.** il Santissimo e Divinissimo Sacramento.

**G.** Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo  
**T.** come era nel principio, ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

**G.** Ripetiamo, dopo ogni strofa del salmo letta dalla solista, l'antifona: **Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di me, vivrà in eterno. Alleluia.**

1. Signore, tu vedi in fondo al mio cuore;  
se mi alzo o se mi siedo tu lo sai;  
tu scruti i miei pensieri più segreti,  
non ho ancora pronunciato una parola  
e tu già la sai.

2. Tu mi stringi da ogni parte e la tua mano è sopra  
di me.

Dove potrei andare lontano da te?  
Dove potrei fuggire fuori dalla tua presenza?

**T.** Sei tu che mi hai formato nel grembo  
di mia madre;  
ti ringrazio per quello che sono,  
per quest'opera misteriosa e grande delle Tue mani.

**T. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di me, vivrà in eterno. Alleluia**

### Canto

**G.** Con questo tempo di preghiera impariamo a stare davanti a Gesù presente nell'Eucaristia. Egli è un amico a cui piace incontrarci e vivere momenti di grande confidenza. Una lampada brilla per indicare la Sua presenza, in attesa che la luce possa venire dentro di noi con l'Eucaristia. Non importa se non abbiamo tante parole da rivolgergli. Adorare consiste anche solo guardarlo, amandolo.

**L.** Dal Vangelo di Marco (Mc 6,34-44)  
In quel tempo, Gesù vide molta folla e si commosse per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise ad insegnare loro molte cose. Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i discepoli dicendo: «Questo luogo è solitario ed è ormai tardi;

congedali perciò, in modo che, andando per le campagne e i villaggi vicini, possano comprarsi da mangiare». Ma egli rispose: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andare noi a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». Ma egli replicò loro: «Quanti pane avete? Andate a vedere». E accertatisi, riferirono: «Cinque pani e due pesci». Allora ordinò loro di farli mettere tutti a sedere, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero tutti a gruppi e gruppetti di cento e di cinquanta. Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunciò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai discepoli perché li distribuissero; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono e si sfamarono, e portarono via dodici ceste piene di pezzi di pane e anche dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano circa cinquemila uomini.

**G.** E nel silenzio dell'adorazione ecco alcuni spunti di riflessione e di lode.

- 5 pani e 2 pesci è tutto ciò che hanno i discepoli. È poco? Certo, rispetto a quella folla è poco, anzi pochissimo. Ma ciò che importa è mettere tutto ciò che si ha nelle mani di Gesù. Occorre contare su Gesù. Chiediamo a Lui di saperlo fare.

**T.** *O Signore, io credo che tu sei qui.  
Ti offri al mio sguardo per purificarmi.  
Tu mi parli continuamente, mi doni il tuo Spirito Santo.*

- Gesù è il Pastore che nutre le sue pecorelle. Con Lui c'è ottimo e sovrabbondante pane. Da mangiare ce n'è, eccome! Il pane proviene da Lui. Il pane è Lui! Pensa, ad ogni S. Messa, Gesù ti fa mettere comodo e ti offre il Suo Pane, ti offre se stesso.

**T.** *O Signore, io credo che tu mi ami.  
Hai donato tutto te stesso per amore.  
Tu vuoi la mia felicità e per questo ti dico  
GRAZIE.*

- I discepoli devono imparare a farsi carico della fame altrui e fidarsi di Gesù. Con Lui tutto viene moltiplicato. Allora innanzitutto occorre gustare quel pane che è Lui. Poi occorre distribuire quel Pane, il Pane di Gesù, alla gente. I discepoli diventano i distributori del pane di Gesù.

**T.** *O Signore, Tu pronunci Parole d'amore che nascono dal cuore.  
Anch'io voglio essere come Te, capace di*

*amare sempre.*

*Signore, insegnami ad amare non solo a Parole ma con gesti sinceri di affetto e di accoglienza.*

*Donami un cuore grande come il Tuo, capace di voler bene senza limiti e senza misure.*

*Rendimi fratello con tutti gli uomini della terra.*

## **Pausa di silenzio**

### **Canto**

**G.** Dopo ogni invocazione ripetiamo: **Gesù, noi ti Adoriamo**

**1** Gesù, grazie di essere presente nell'Ostia consacrata, segno del grande amore che hai per tutti noi.

**2** Aiutaci a conoscerti e a volerti bene, a riconoscere in Te il vero Amico che ci ascolta, ci accompagna e ci protegge in ogni momento.

**3** Guidaci sempre sul sentiero della vita che conduce a Te e noi ti seguiremo sicuri, perché sappiamo che tu sei il Buon Pastore,

**4** Tu hai dato la tua vita per salvarci e per questo ogni giorno vogliamo ringraziarti.

**5** Signore Gesù, tu hai parole di vita eterna e ti sei rivelato a noi come pane della vita.

**6** Ti ringraziamo perché sapendo che non possiamo vivere senza di te, hai voluto farti per noi cibo che ci nutre e bevanda che ci disseta.

**7** Donaci di poter venire sempre da Te con la nostra fede e il nostro amore.

**8** Fa' che abbiamo sempre fame di Te, che ci nutriamo ogni giorno di Te nella tua Chiesa, per rimanere con Te sempre e godere della tua gloria senza fine.

**9** **Gesù, amico nostro, tu hai donato ai tuoi discepoli** nell'ultima cena il pane, che è la tua carne, e il vino del calice che è il tuo sangue. Fa' che accogliamo sempre dalle tue mani questo dono, che è vita in abbondanza per tutti.

**10** Gesù, compagno delle nostre giornate tristi e liete, concedi a noi di venire sempre da Te per sentire la forza e la bellezza di vivere in Te e Tu in noi mediante il pane dell'Eucarestia.

**11** Gesù nostra gioia, fa' che la nostra vita, come la tua, sia sempre rivolta verso il Padre. Ricordati di tutti i bambini del mondo che soffrono per la guerra, le malattie, la mancanza di cibo, d'istruzione, di medicine, d'affetto.

**12** Gesù, sacerdote e vittima della nuova alleanza, ti chiediamo di donarci santi sacerdoti, che possano nel Tuo nome celebrare l'Eucarestia, per distribuire a tutti la Parola e il Pane della vita, affinché non manchi mai a noi, ai nostri genitori e a tutti gli uomini questo cibo che dona la resurrezione e la vita.

**13** Gesù, vogliamo pregare per tutti gli ammalati, gli anziani, le persone sole, le affidiamo a Te affinché tu le possa aiutare donando loro speranza, fiducia e soccorso.

**14** Gesù, tieni per mano i nostri genitori che ci vogliono bene, fa' che vivano alla luce del tuo Vangelo, sorreggili nelle difficoltà, aiutali nella prova, guidali e dona loro Pace, Speranza e Fede

## **Pausa di silenzio - Canto**

**G.** Preghiamo ora con le stesse Parole che Gesù ci ha insegnato: **Padre Nostro...**

Rivolgiamo la nostra preghiera anche a Maria, la Madre di Gesù, perché ci aiuti nel nostro cammino: **Ave o Maria...**

Con Madre Geltrude preghiamo insieme:  
**Mio Dio, io credo che tu sei presente nel Santissimo Sacramento dell'altare. Ti amo sopra ogni cosa e ti desidero nell'anima mia. Giacché ora non posso riceverti sacramentalmente vieni almeno spiritualmente nel mio cuore. Come già venuto io ti abbraccio e tutto mi unisco a te. Non permettere che io mi abbia mai a separare da te.**

**Canto e benedizione finale.**

