Federazione italiana
delle **Suore di S. Giuseppe**

Fatti di pane

"Tutti per Dio e per il prossimo, nulla per se stessi"
(cfr. Lettera Eucaristica n. 51)

FEDERAZIONE ITALIANA DELLE SUORE DI SAN GIUSEPPE

Fatti di pane

"Tutti per Dio e per il prossimo, nulla per se stessi"
(cfr. Lettera eucaristica n. 51)

Formazione permanente
anno 2016-2017

Carissime Sorelle e carissimi Laici del Piccolo Disegno,

in un mondo che spesso si riempie la bocca di belle (o meno belle...) parole, ma che in fondo aspira a vedere e toccare delle "cose concrete", il sussidio per la formazione permanente di quest'anno si presenta a noi con un titolo molto interessante: "Fatti di pane".

Due parole (fatti e pane) *preziose per tutti, ma, per coloro che il Buon Dio ha chiamato a vivere la spiritualità del Piccolo Disegno, due parole che fanno vibrare il cuore in un modo tutto particolare perché, da un lato, ricordano, la sorgente da cui è scaturito il Carisma trasmessoci da Padre Médaille, l'Eucarestia, e, dall'altro, ci fanno vedere e ci spronano alla concretezza di vita che ha avuto in San Giuseppe nostro Patrono un modello e una realizzazione straordinaria.*

L'augurio che vicendevolmente possiamo scambiarci, tenendo tra le mani questo libretto è di saper trarre da queste pagine, in cui si intrecciano con originalità, partendo dal racconto di un chicco di grano, Parola di Dio, parole del nostro Fondatore, spunti per la preghiera e invito a leggere fatti di cronaca, un aiuto per compiere un passo in più sul cammino della santificazione personale e comunitaria. Il tempo non ci è dato per invecchiare, ma ci è dato per crescere e crescere per un cristiano significa prima di tutto aprirsi sempre più all'opera dello Spirito Santo, che ci vuol portare alla piena maturità di Cristo.

È sempre più urgente che, in questo oggi a volte così drammatico, il Pane dei Cristiani lieviti.

È sempre più urgente che, ai "morsi della fame" di vario tipo che attaccano questo mondo a tutti i livelli, i seguaci di Cristo rispondano

diventando vero pane a immagine del loro Maestro. Davanti alle tante realtà che parlano di violenza, oppressione, sfruttamento, chiusura, divisione, non dobbiamo né arrenderci allo scoraggiamento, né rifugiarci sull'isola della passività o del disinteresse, né assumere solo un atteggiamento di critica e protesta. Gesù, il Figlio di Dio, ci ha indicato un'altra strada da percorrere: la strada del Pane. La strada che vuol raggiungere l'umanità non dall'alto, ma da dentro (cfr. Laudato si' n. 236).

Ringraziamo di cuore chi ha lavorato per darci il sussidio di quest'anno e fin da ora, alla luce anche del XXVI Congresso Eucaristico Nazionale Italiano, (Genova, 15-18 settembre 2016), ci proponiamo di impegnarci a vivere con più cosciente slancio la Missione che ci viene indicata, che viene sostenuta e pretesa dall'Eucarestia: se mangiamo e adoriamo Questo Pane, Questo Pane dobbiamo portarlo e offrirlo al mondo d'oggi. La Chiesa in uscita di cui tanto si parla in questo tempo, avrà senso e porterà senso, se "uscirà" con l'Eucarestia in mano. *Davvero allora avremo e saremo:* "fatti di pane".

Padre Médaille, sacerdote missionario itinerante, ci aiuterà in questa straordinaria impresa e con lui, di certo, anche le sante suore e i santi laici che ora già ci seguono dal Paradiso ove, Colui che è il Pane della Vita Eterna, ha preparato per tutti i popoli un banchetto di festa (cfr. Isaia 25,5).

Insieme, con semplicità.

sr M. Petra Urietti
Presidente della Federazione Italiana
delle Suore di San Giuseppe

Presentazione

Nel titolo “fatti di pane” un triplice percorso: noi coinvolti in eventi che riguardano il pane, noi, creati a forma di pane per un’Eucarestia perenne, noi, chiamati a diventare pane spezzato per gli altri.

Tre modi diversi di dire la Presenza di Dio, tre modi diversi per vivere l’esperienza del pane, tre modi diversi per portare l’ Eucaristia nel quotidiano.

Perché questa scelta? Nell’anno della misericordia, appena vissuto, siamo stati invitati a lasciarci toccare dal perdono di Dio per diventare misericordiosi come il Padre. Il cammino del perdono ricevuto e dato continua e si dispiega nel mistero di Cristo che resta presente nella Chiesa, nel suo corpo dato e nel suo sangue versato: l’Eucarestia.

Questo *mistero di unione perfettamente unificante* da cui il Piccolo Disegno nasce, cresce e si rinnova trovando nel pane eucaristico il modello per la sua vita, è anche la via su cui si appoggia la riflessione del sussidio che abbiamo tra le mani. Si compone come sempre di quattro unità che scandiscono il percorso di preghiera personale e comunitaria.

Ci farà da sfondo la storia del chicco di grano, segno evangelico del mistero pasquale, raccontato in quatto passaggi:

1. **Dalla mano alla terra:** noi mandati dal Padre
2. **Dalla spiga alla farina:** noi plasmati dalla Parola
3. **Dalla farina al pane:** noi uniti dallo Spirito
4. **Dal pane alla mensa:** noi spezzati nel servizio

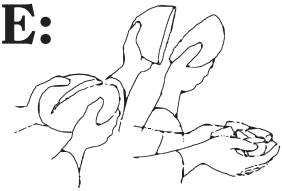
Ogni unità avrà al suo interno questo semplice sviluppo:
- il racconto della storia di un chicco
- un fatto di cronaca
- un salmo per la preghiera
- il testo biblico e il commento
- un testo carismatico
- un invito alla condivisione
- la consegna di un semplice simbolo che aiuti a ricordare
- alcuni spunti per un'adorazione comunitaria

Questo materiale che compone ogni unità è consegnato a tutti per un lavoro personale e comunitario. I suggerimenti potranno essere utilizzati con libertà e creatività all'interno delle nostre comunità o gruppi di riferimento.

Ci auguriamo che questo strumento possa aiutare ciascuno a preparare un gioioso banchetto di condivisione.

La Commissione

1 MANDATI DAL PADRE: *dalla mano alla terra*



IL PANE SI FA RACCONTO

Storia di un chicco di grano: prima puntata

Avevano danzato e sussurrato, il piccolo chicco e i suoi fratelli di spiga, sullo stelo ondeggiante. Poi era passata la falce e la trebbia e si erano ritrovati, tronfi di vita, lucidi e solari, a far sosta nel granaio. Come in un abbraccio, la mano fiera del contadino si chiudeva e si apriva attorno a loro, facendo presagire un'altra vita: forse il ritorno spensierato nella spiga baciata dal sole e alla danza leggera del fuscello? Dopo qualche tempo arrivò davvero il giorno in cui, insieme ai suoi fratelli di spiga, il piccolo chicco lasciò il granaio. Dapprima nel buio di una sacca e poi in un pugno gravoso che si apriva sulla zolla bruna. Cadde dolcemente, ma non ritrovò l'oro delle stoppie, la danza del fuscello, né il caldo crepitante dei raggi del sole. Cadde nel fango brumoso di una terra livida e ferita di solchi. In basso e ancora più in basso, fino a quando la poca luce di novembre cedette il posto al buio pesto. Nel campo di luglio non c'erano le zolle fredde e buie. Il piccolo chicco non ricordava un moto di caduta verso il basso, ma solo la meraviglia di crescere verso l'azzurro dei fiordalisi e più su verso il cielo. Ora si sentiva oppresso da una coltre pesante, avvolto nel silenzio ovattato della solitudine e del sonno che lo avrebbe trasformato.

IL PANE NEI FATTI

Cercare e leggere insieme un fatto di cronaca legato ad una responsabilità come cristiani nei confronti della vita sociale e politica in difesa dei diritti dell'uomo.

IL PANE NEI SALMI *(cfr. salmo 64)*

A te si deve lode, o Dio, in Sion;
a te si sciolga il voto in Gerusalemme.
Beato chi hai scelto e chiamato vicino,
abiterà nei tuoi atri.

Ci sazieremo dei beni della tua casa,
della santità del tuo tempio.
Tu visiti la terra e la disseti,
la ricolmi di ricchezze.

Il fiume di Dio è gonfio di acque:
tu prepari il frumento per gli uomini.

Così prepari la terra:
ne irrighi i solchi, ne spiani le zolle,
la bagni con le piogge
e benedici i suoi germogli.

Coroni l'anno con i tuoi benefici,
i tuoi solchi stillano abbondanza.
Stillano i pascoli del deserto
e le colline si cingono di esultanza.

I prati si coprono di greggi,
le valli si ammantano di grano;
tutto canta e grida di gioia. *Gloria…*

IL PANE DELLA PAROLA

dal Vangelo di Luca 4,16-21

16Si recò a Nazareth, dove era stato allevato; ed entrò, secondo il suo
solito, di sabato nella sinagoga e si alzò a leggere. 17Gli fu dato il rotolo
del profeta Isaia; apertolo trovò il passo dove era scritto: 18Lo Spirito del
Signore è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione, e mi
ha mandato per annunziare ai poveri un lieto messaggio, per proclamare
ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; per rimettere in libertà gli

oppressi, [19]e predicare un anno di grazia del Signore. [20]Poi arrotolò il volume, lo consegnò all'inserviente e sedette. Gli occhi di tutti nella sinagoga stavano fissi sopra di lui. [21]Allora cominciò a dire: «Oggi si è adempiuta questa Scrittura che voi avete udita con i vostri orecchi».

Commento

Proprio qui comincia il ministero di Gesù. È Lui il vero mandato dal Padre. Quel Figlio che esce dalla mano dell'Onnipotente entra nella terra dell'umanità come seme nascosto e prezioso.

Quel figlio di Nazareth era cresciuto nutrito dalle parole di Isaia che, impresse in quel rotolo consegnato nelle sue mani, diventano realtà che si dispiega nell'oggi della salvezza. Il rotolo gli viene dato come se fosse pane da condividere, un pane dolce e buono, dove è custodita una buona notizia per i poveri. *"Lo Spirito del Signore è su di me, per questo mi ha consacrato e mi ha mandato..."*

Quelle parole così antiche e così amate,così pregate e così attese, così vicine e così lontane risuonano nel presente della storia in LUI. La terra può accogliere la novità di Dio, la novità di un seme che nella terra prende dimora e dallo Spirito riceve il suo vigore. C'è un anno di grazia che è offerto a tutti, ma in particolare entra nel sogno dei poveri, dei prigionieri, degli oppressi.

La terra può custodire questo seme gettato dal braccio teso di Dio perché le è annunziata la certezza di una nuova germinazione. Gli orecchi di chi è piegato, rifiutato, schiacciato tornano di nuovo a tendersi perché Colui che annuncia *"un anno di grazia"* intona il canto della vittoria e ne soffia le note negli inferi dell'umanità ferita. Attimi di silenzio e respiro sospeso tra i presenti nella sinagoga. Tutti tengono fissi gli occhi su di lui, più che gli orecchi tesi alla Scrittura. Riavvolgendo il rotolo si realizza la potenza profetica: *"Oggi si è compiuta questa scrittura"*.

L'antichissima parola di Isaia rivela la sua fecondità, perché in Gesù la speranza di Israele si fa carne, storia, corpo. Quel *"chicco"* esce dall'Amore Trinitario mescolandosi nella terra in obbedienza alla mano del seminatore. Accetterà l'oscurità della notte, accoglierà il silenzio delle ombre, attenderà nella fredda solitudine l'alba del giorno nuovo quando il cielo, squarciato dal Suo grido, si aprirà alla Vita. Solo in Lui, l'inviato del Padre, ciascuno di noi troverà la sua vera terra secondo il più sapiente disegno.

IL PANE DEL CARISMA

Dai Testi Primitivi – Lettera Eucaristica

Non c'è niente di più povero al mondo di questo grande Salvatore, il quale si nasconde non nella realtà di un po' di pane, ma nelle sue specie, in una povertà e piccolezza tali che l'apparenza di un frammento di pane sembra nasconderlo. *(n. 17)*

E quale distacco dalle cose dategli in uso! Siano ricche o povere, date, lasciate per molto o poco tempo oppure tolte, egli è sempre ugualmente contento e perfettamente spoglio di tutto. *(n. 18)*

IL PANE DELLA CONDIVISIONE

Condividere ciò che maggiormente ha toccato il cuore e sintetizzarlo con un verbo.

Al termine si suggerisce di consegnare a ciascuno un po' di terra in un sacchetto, memoria di un'esistenza aperta e disponibile a ricevere tutto dalla mano del Padre.

IL PANE EUCARISTICO

(traccia di adorazione eucaristica)

Canto di esposizione *(a scelta)*

Guida *Davanti al Santissimo Sacramento preghiamo:*
"O Gesù, che tanto mi ami,
Dio realmente nascosto nell'Eucaristia, ascoltami!
La tua volontà sia anche la mia volontà.
Concedimi di cercarla, di trovarla, di compierla.
Tu hai i tuoi disegni su di me:
fammeli conoscere e dammi di seguirli sino alla salvezza
definitiva della mia anima". *(S. Tommaso d'Aquino)*

Dal "Commento sul Vangelo di Giovanni" di San Cirillo d'Alessandria, vescovo.

1ª Lettura: Nostro Signore Gesù Cristo stabilì le guide, i maestri del mondo e i dispensatori dei suoi divini misteri. Volle inoltre che essi ri-

splendessero come luminari e rischiarassero non soltanto il paese dei Giudei, ma anche tutti gli altri che si trovano sotto il sole e tutti gli uomini che popolano la terra. È verace perciò colui che afferma: "Nessuno può attribuirsi questo onore, se non chi è chiamato da Dio" *(Eb 5,4)*.

Solista: "Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga".

Assemblea: Aiutaci a comprendere che Tu, Signore, ci hai inviati come tu stesso sei stato mandato dal Padre.

Silenzio

2ª Lettura: I suoi apostoli furono le colonne e il fondamento della verità. Cristo afferma di aver dato loro la stessa missione che ebbe dal Padre… Egli dunque pensava di dover mandare i suoi apostoli allo stesso modo con cui il Padre aveva mandato lui. Perciò era necessario che lo imitassero perfettamente e per questo conoscessero esattamente il mandato affidato al Figlio dal Padre. Una volta dice: "Non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori alla conversione". Un'altra volta afferma: "Sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato". Infatti "Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui".

Silenzio

Solista: In questo è glorificato il Padre mio, che portiate molto frutto.

Assemblea: Fa' che la nostra vita, nutrita di eucarestia, si consegni nelle mani del Signore per essere spezzata nel servizio ai fratelli.

Solista: Sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato.

Assemblea: Fa' che non cerchiamo la nostra volontà, ma quella di Colui che ci ha inviati nel mondo a collaborare al suo progetto di salvezza.

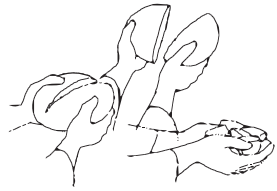
Orazione

Guida: Fiduciosi nella tua misericordia, Padre, sostenuti dalla tua mano, ti rendiamo grazie per il dono del tuo Figlio presente nel segno eucaristico. L'unione con Lui sia per noi sorgente e principio di vita nuova. Per Cristo nostro Signore.

Canto finale *(a scelta)*

I miei appunti

2 PLASMATI DALLA PAROLA: *dalla spiga alla farina*



IL PANE SI FA RACCONTO

Storia di un chicco di grano: seconda puntata

Per il tenero germoglio di un chicco di grano vincere il buio della zolla e spezzare la brina gelata che ricopriva il terreno era stato come attraversare una fortezza inespugnabile. Eppure, seguendo la luce fievole del sole, la vita si era insinuata fra le zolle per scorrere nel verde di uno stelo tenero, su cui il caldo di giugno avrebbe acceso il calore e il vigore di una nuova spiga. E con giugno vennero ancora il mietitore e il trebbiatore, ma questa volta il grano prese la via del mulino. Come in una cascata d'oro, tutti i chicchi fratelli di spiga furono ingoiati da grossi imbuti e ingranaggi rumorosi e poi schiacciati dal lavorio di grosse macine. La pellicina tenera che li avvolgeva era stata divelta, ma il grano non aveva avuto nemmeno il tempo di piangere di dolore. Era stato più forte lo stupore nel trovarsi improvvisamente spogliato! Sotto la pressione delle macine i chicchi si erano sentiti esplodere in una nuvola di farina, tenera e delicata. Dieci, cento, mille chicchi tutti scomparsi, come dissolti, ridotti in finissima farina profumata, e la loro sostanza fusa e confusa. Non erano più singoli chicchi, tutti uguali e diversi nel vocio. Spogliati del loro esile involucro non erano più… Le macine li avevano spezzati, dissolti e trasformati in una cosa nuova: non più io e non più tu, ma un nuovo indissolubile noi.

IL PANE NEI FATTI

Cercare e leggere insieme un fatto di cronaca legato ad una testimonianza di un martirio dei nostri giorni.

IL PANE NEI SALMI *(salmo 125)*

Quando il Signore ricondusse i prigionieri di Sion,
ci sembrava di sognare.
Allora la nostra bocca si aprì al sorriso,
la nostra lingua si sciolse in canti di gioia.

Allora si diceva tra i popoli:
«Il Signore ha fatto grandi cose per loro».
Grandi cose ha fatto il Signore per noi,
ci ha colmati di gioia.

Riconduci, Signore, i nostri prigionieri,
come i torrenti del Negheb.
Chi semina nelle lacrime
mieterà con giubilo.

Nell'andare, se ne va e piange,
portando la semente da gettare,
ma nel tornare, viene con giubilo,
portando i suoi covoni. *Gloria…*

IL PANE DELLA PAROLA

dal libro del profeta Geremia 18,1-6

[1]Questa parola fu rivolta a Geremia da parte del Signore: [2]«Prendi e scendi nella bottega del vasaio; là ti farò udire la mia parola». [3]Io sono sceso nella bottega del vasaio ed ecco, egli stava lavorando al tornio. [4]Ora, se si guastava il vaso che egli stava modellando, come capita con la creta in mano al vasaio, egli rifaceva con essa un altro vaso, come ai suoi occhi pareva giusto. [5]Allora mi fu rivolta la parola del Signore: [6]«Forse non potrei agire con voi, casa di Israele, come questo vasaio? Oracolo del Signore. Ecco, come l'argilla è nelle mani del vasaio, così voi siete nelle mie mani, casa di Israele.

Commento

L'opera della plasmazione è la più seducente. La materia chiede di fondersi e di mescolarsi per dare vita a qualcosa di diverso, per incontrare e ricevere la novità di se stessa.

Nel testo di Geremia si contempla la saggia opera del vasaio. I gesti simbolici che egli rappresenta nei suoi scritti sono emblematici per capire la sua vita: la brocca di terracotta che si infrange, il giogo che si spezza sono immagini di irreparabile disgregazione. Tale è Geremia: vessato, perseguitato, fustigato da tutti, egli assomiglia al popolo di cui incarna la storia. Ma in questo materiale del tutto "umano" si innesta la Parola di Dio di cui egli si fa portatore, sedotto dalla sua forza di attrazione.

Chiamato a scendere nella misteriosa bottega per ascoltare la voce di Dio, Geremia deve cogliere nello sguardo attento del vasaio sull'oggetto che gli appartiene, qualcosa di sé e del popolo a cui è inviato. Discendere è sempre un'azione complessa e operosa perché rimanda ad una volontà di incontrare la parte più profonda di sé, di abitare lo spazio dell'intimità più vera e lì imparare a tacere per ascoltare Colui che parla al cuore. L'argilla, fragile e semplice materia del suolo, rinvia alla terra da cui Dio trae l'essere umano che, per natura, conosce la fragilità del vivere e la sua preziosità è proprio data dalla capacità di consegnarsi e rimanere nelle mani del vasaio.

La plasmazione: narrazione suggestiva che dice relazione amante, intensa e fedele da parte Dio verso la sua creatura. Nella "bottega" della storia Dio si coinvolge, impastando con le sue stesse mani la carne dell'umanità: solo nell'obbedienza alla forma con cui Egli plasma e modella verrà alla luce quel vaso incavato che richiamerà il grembo vuoto, verginale, cavità accogliente della Sua presenza.

"Ora, se il vaso si guastava, egli rifaceva con essa un altro vaso…"

Come artigiano paziente e fedele il Dio rifiutato fa ancora guarigione, anche di pochi, anche di uno solo. L'amante respinto continua ad amare anche pochi, anche uno solo. L'amore non è mai stanco: così è il nostro vasaio. Non nutre mai rancori, prende ciò che sei, la stessa argilla e ti rimodella ancora senza sosta, pazientemente con le sue mani, con il suo respiro, con il suo sudore, con la sua amorosa ostinazione. Dio pensa a te come il buon grano, ama i tuoi germi di vita, custodisce ogni spiga gonfiandola di perdono perché si conceda all'impasto; è misericordioso con tutte le sue creature e anche con te.

IL PANE DEL CARISMA

Dai Testi primitivi pag. 227

Esercizio in forma di preghiera e colloqui con il Salvatore…
Cap. I – sezione II

Buon Gesù, in ogni istante della mia vita e soprattutto nell'ora della mia morte, prendi da questo nulla tutto quello che vuoi. E come dal nulla hai tratto le creature grandi e piccole, secondo la misura del tuo beneplacito, così dal nulla in cui mi sforzo di collocarmi, degnati di trarre azioni grandi o piccole, oscure e nascoste o visibili e appariscenti; concedimi di essere tra le tue mani come materia prima e inerte e non ancora modellata, capace solo di ricevere il modello e le forme che le vorrai imprimere; che io diventi come un semplice strumento incapace di ogni iniziativa per essere mosso da Te solo, mia causa prima e principale. In breve, che io sia totalmente annientato, un vero nulla, nel modo che Tu giudichi migliore e che desideri da me.

IL PANE DELLA CONDIVISIONE

Condividere ciò che maggiormente ha toccato il cuore e sintetizzarlo con un verbo. Al termine si suggerisce di consegnare a ciascuno un po' di farina in un sacchetto, memoria di un'esistenza consegnata al Padre per essere plasmata.

IL PANE EUCARISTICO

(traccia di adorazione eucaristica)

Canto di esposizione *(a scelta)*

Guida: *Davanti al Santissimo Sacramento preghiamo:*
"GUIDAMI, o luce benevola, tra le tenebre che mi circondano. Guidami Tu! La notte è buia e io sono lontano da casa. Guidami Tu! Sostieni il mio cammino; non chiedo di vedere l'orizzonte lontano; un passo alla volta è ciò che mi basta". *(Card. John Newman)*

1ª Lettura: *Dall'omelia del Papa Benedetto XVI, Corpus Domini 2007*
L'adorazione eucaristica è una festa singolare e costituisce un impor-

tante appuntamento di fede e di lode per ogni comunità cristiana, e riafferma apertamente la fede del Popolo di Dio in Gesù Cristo vivo e presente nel santissimo Sacramento dell'Eucaristia. L'adorazione eucaristica ci riconduce al clima spirituale del Giovedì Santo, il giorno in cui Cristo, alla vigilia della sua Passione, istituì nel Cenacolo la santissima Eucaristia, è quasi in obbedienza all'invito di Gesù di "proclamare sui tetti" ciò che Egli ci ha trasmesso nel segreto. Il dono dell'Eucaristia, gli Apostoli lo ricevettero dal Signore nell'intimità dell'Ultima Cena, ma era destinato a tutti, al mondo intero. … Che ognuno possa incontrare "Gesù che passa" come avveniva per le strade della Galilea, della Samaria e della Giudea e che ognuno possa essere sanato e rinnovato dalla forza del suo amore.

Silenzio

2ª Lettura: L'Eucaristia è una realtà misteriosa che oltrepassa la nostra comprensione, non dobbiamo meravigliarci se anche oggi molti fanno fatica ad accettare la presenza reale di Cristo nell'Eucaristia…Con umile fiducia, la Chiesa fa propria la fede di Pietro e degli altri Apostoli, e con loro proclama: *"Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna"*. Rinnoviamo pure noi adesso la professione di fede nel Cristo vivo e presente nell'Eucaristia. Sì, *"è certezza a noi cristiani: si trasforma il pane in carne, si fa sangue il vino"…*

L'Eucaristia è il cibo riservato a coloro che nel Battesimo sono stati liberati dalla schiavitù e sono diventati figli. È il cibo che li sostiene nel lungo cammino dell'esodo attraverso il deserto dell'umana esistenza; come la manna per il popolo d'Israele, così per ogni generazione cristiana l'Eucaristia è l'indispensabile nutrimento che la sostiene mentre attraversa il deserto di questo mondo…

Silenzio

Solista: Nell'adorazione corale dell'Eucaristia si richiama l'attenzione sul fatto che Cristo si è immolato per l'intera umanità.

Assemblea: Noi fragili vasi di argilla accogliamo la sua presenza fra noi: sia per tutti un richiamo alla gioia, alla vita immortale, alla pace e alla condivisione.

Solista: Il pane eucaristico è un esplicito invito ad offrire ciascuno il proprio contributo.

Assemblea: La nostra offerta povera ma necessaria, sia il segno del

nostro apporto che Egli trasformerà in dono di amore per tutti…

Solista: L'Eucaristia è dunque una chiamata alla santità e al dono di sé ai fratelli,

Assemblea: La vocazione di ciascuno di noi sia quella di essere docile argilla nelle mani del vasaio per ricevere da Lui la forma della comunione.

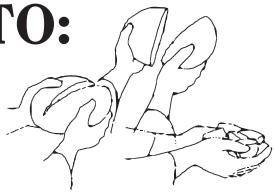
Orazione

Guida: Dio Padre buono, donaci il tuo Spirito, perché nutriti del tuo Corpo e del tuo Sangue, la nostra vita diventi un continuo rendimento di grazie, espressione perfetta della lode che sale a te da tutto il creato. Per Cristo nostro Signore.

Canto finale *(a scelta)*

I miei appunti

3 UNITI DALLO SPIRITO: *dalla farina al pane*



IL PANE SI FA RACCONTO

Storia di un chicco di grano: terza puntata

Erano passati tanti giorni e la farina, tornata dal mulino aveva riposato nel buio profumato dalla dispensa. Quel mattino presto le toccò uscire dalla madia per incontrare il panettiere. Le sue mani gentili sollevavano una manciata dopo l'altra, ponevano la farina sulla base di legno antico e poi la accarezzavano e la modellavano per creare una fontana. Al centro versavano acqua tiepida, lievito, olio e sale. Poi riprendevano ad accarezzare, a unire e a lavorare, perché tutti gli ingredienti si incontrassero. La farina temeva l'acqua, ricordava che, quando era spiga, l'umidità le nuoceva; l'olio aborriva il sale, perché non voleva perdere lo splendore della sua limpidezza; al sale non piaceva sciogliersi e venir meno. Solo il lievito si lasciava andare e prendere dolcemente: riconosceva attorno a sé la farina, l'acqua, l'olio e il sale di cui anche lui era fatto e che si erano in lui trasformati. Ci pensarono le mani abili del panettiere che, accarezzando, scuotendo e unendo, impastava per preparare un nuovo pane e lo riconobbe quando di tutti gli ingredienti non vide più alcuna traccia. Formò allora delle piccole pagnotte e le benedì con il segno delle croce prima di metterle a crescere e a riposare. Quando furono belle, distese e gonfie, le depose sulla pietra rovente del forno. Fu il caldo a completare l'opera: ridette alle pagnotte il colore delle spighe di giugno, il fragore vivace degli sterpi, tutti i profumi della dispensa e il sapore buono del lievito che trasforma.

IL PANE NEI FATTI

Cercare e leggere insieme un fatto di cronaca legato al cammino ecumenico o a cammini che favoriscono e promuovono l'inculturazione.

IL PANE NEI SALMI *(cfr. salmo 103)*

Benedici il Signore, anima mia,
Signore, mio Dio, quanto sei grande!
Rivestito di maestà e di splendore,
avvolto di luce come di un manto.

Fai crescere il fieno per gli armenti
e l'erba al servizio dell'uomo,
perché tragga alimento dalla terra:
il vino che allieta il cuore dell'uomo;
l'olio che fa brillare il suo volto
e **il pane che sostiene il suo vigore.**

Quanto sono grandi, Signore,
le tue opere!
Tutto hai fatto con saggezza,
la terra è piena delle tue creature.

Tutti da te aspettano
che tu dia loro il cibo in tempo opportuno.
Tu lo provvedi, essi lo raccolgono,
tu apri la mano, si saziano di beni.

La gloria del Signore sia per sempre;
gioisca il Signore delle sue opere. *Gloria…*

IL PANE DELLA PAROLA

dalla prima lettera di S. Paolo apostolo ai Corinzi 1Cor 12,4-11

4Vi sono diversi carismi, ma uno solo è lo Spirito; 5vi sono diversi ministeri, ma uno solo è il Signore; 6vi sono diverse attività, ma uno solo è Dio, che opera tutto in tutti. 7A ciascuno è data una manifestazione particolare dello Spirito per il bene comune: 8a uno infatti, per mezzo dello Spirito, viene dato il linguaggio di sapienza; a un altro invece, dallo stesso Spirito, il linguaggio di conoscenza; 9a uno, nello stesso Spirito, la fede; a

un altro, nell'unico Spirito, il dono delle guarigioni; [10]a uno il potere dei miracoli; a un altro il dono della profezia; a un altro il dono di discernere gli spiriti; a un altro la varietà delle lingue; a un altro l'interpretazione delle lingue. [11]Ma tutte queste cose le opera l'unico e medesimo Spirito, distribuendole a ciascuno come vuole.

Commento

All'improvviso un vento impetuoso riempì tutta la casa *(Atti 2,2),* spaccando i confini del tempio per dare inizio ad un nuovo linguaggio. Su tutti lo stesso spirito scende, donando a ciascuno l'abbraccio del Padre e le parole del Figlio, opera che porta fecondità e smuove le cose immobili, apre respiri e orizzonti, spalanca finestre e dilata lo sguardo. La misura dell'amore è colma e si dispiega su ogni credente: linguaggi di sapienza e conoscenza, doni di guarigione e discernimento degli spiriti, miracoli e profezie, su ciascuno, come lo Spirito vuole, secondo un progetto di unità per il bene comune.

La splendida opera dello Spirito si rivela proprio qui: unificare l'umanità diversificando le persone. All'unità del sangue della croce si accompagna la diversità del fuoco: nel giorno di Pentecoste *le fiamme dello Spirito si dividono* e ognuna illumina una persona diversa, sposa una libertà irriducibile, annuncia una vocazione. Lo Spirito dà ad ogni cristiano una genialità che gli è propria, e ciascuno è chiamato ad essere fedele al proprio dono. E se tu fallisci, se non realizzi ciò che puoi essere, ne verrà una disarmonia nel mondo intero, un rallentamento di tutto il corpo, una ferita alla Chiesa: come corpo di Cristo, essa esige adesione e unità.

Accoglie lo spirito come fantasia scapigliata e pure pacatissima di Dio chi promuove e rispetta la diversità da lui suscitata, ma si adopera perché tutto concorra all'utilità comune e serva per l'edificazione dell'unico corpo del Signore Gesù che è la Chiesa, nata, risvegliata e nutrita dal Pane Eucaristico. Come pietra rovente del forno, indispensabile all'impasto perché sia pane da spezzare e donare, così lo Spirito è fuoco che accende la vita, tiene insieme le differenze, crea comunione tra le parti, indica l'unità nei frammenti, brucia nell'amore ogni divisione, scalda nel perdono ogni conflitto. Chi passa per questa via non teme più la diversità, anzi in questo spazio ritrova il profumo del pane e la gioia dei volti, diversi tra loro, ma pure così simili nella stessa tensione verso Dio.

IL PANE DEL CARISMA

Dai Testi primitivi

Massime del buon uso del tempo Cap. XIV

Per finire queste Massime sul buon uso del tempo, fate in modo che secondo l'insegnamento di San Paolo, tutta la vostra vita sia nascosta con Cristo in Dio, vale a dire, fate tutto in Dio e con Dio, mediante l'esercizio di una vita interiore animata dalle intenzioni sublimi che Dio stesso si prefigge quando dispone le vostre azioni e quando con il suo aiuto vi assiste perché le facciate bene. Desiderate in ogni cosa di essere riempite, guidate e come animate dallo Spirito Santo, che è veramente l'anima delle nostre anime perché esse, per mezzo della sua grazia, vivono in questo spirito divino e sono come deificate in Lui. Se sapeste vivere della pienezza dello Spirito di Gesù in Dio e della pienezza dello Spirito di Dio, intimamente unite al Salvatore Gesù, quale progresso fareste in ogni grazia, virtù e meriti per l'eternità! *(n. 8)*

IL PANE DELLA CONDIVISIONE

Condividere ciò che maggiormente ha toccato il cuore e sintetizzarlo con un verbo.

Al termine si suggerisce di consegnare a ciascuno una piccola pagnotta di pane, memoria di un'esistenza chiamata a vivere in pienezza il dono della Duplice unione totale.

IL PANE EUCARISTICO

(traccia di adorazione eucaristica)

Canto di esposizione *(a scelta)*

Guida: *Davanti al Santissimo Sacramento preghiamo*:

"Onnipotente, eterno Iddio, mi accosto al Sacramento dell'Unigenito Figlio tuo, il Signore nostro Gesù Cristo: mi accosto come l'inferno al medico che gli ridona la vita, come l'immondo alla fonte della misericordia, come il cieco alla luce dello splendore eterno, come il povero e il bisognoso al Signore del cielo e della terra". *(S. Tommaso d'Aquino)*

Dalla Didachè

Solista: Rendete grazie riguardo al pane spezzato. Ti ringraziamo, o Padre nostro, per la vita e la conoscenza che ci hai rivelato per mezzo di Gesù, tuo Servo.

Assemblea: Gloria a te nei secoli!

Solista: Come questo pane spezzato era disperso sopra i monti e, raccolto, è diventato una cosa sola, così sia radunata la tua Chiesa dai confini della terra nel tuo Regno,

Assemblea: perché tua è la gloria e la potenza per Gesù Cristo nei secoli!

Solista: Una volta saziati poi, così ringraziate: "Ti rendiamo grazie, o Padre santo, per il tuo santo nome, che hai fatto abitare nei nostri cuori, e per la conoscenza, la fede e l'immortalità che ci hai manifestato per mezzo di Gesù tuo Servo".

Assemblea: Gloria a te nei secoli!

Solista: Tu, Signore onnipotente, hai creato tutto a gloria del tuo nome; hai dato a gustare agli uomini cibo e bevanda perché ti ringraziassero, mentre a noi hai donato un cibo e una bevanda spirituale e la vita eterna per mezzo del tuo Servo. Soprattutto noi ti ringraziamo perché sei potente.

Assemblea: Gloria a te nei secoli!

Silenzio

Guida: Ricordati, o Signore, della tua Chiesa, preservala da ogni male e rendila perfetta nella tua carità. Radunala dai quattro venti, santificala nel tuo Regno, che per lei hai preparato. Perché tua è la potenza e la gloria nei secoli.

Solista: Il calice che benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo? Il pane che spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo?

Assemblea: Poiché c'è un solo pane, noi benché molti, siamo un corpo solo: tutti partecipiamo all'unico pane.

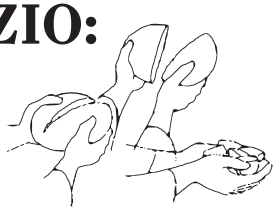
Orazione

Guida: O Dio, che con l'umiliazione del tuo Figlio hai risollevato l'umanità dalla sua caduta, concedi a noi tuoi fedeli una rinnovata gioia pasquale, perché, liberati dall'oppressione della colpa e nutriti dall'unico pane di vita, possiamo partecipare al banchetto senza fine. Per il nostro Signore.

Canto finale *(a scelta)*

I miei appunti

4 SPEZZATI NEL SERVIZIO: *dal pane alla mensa*



IL PANE SI FA RACCONTO

Nella pagnotta croccante al centro di una tavola imbandita, la farina non si riconosceva più e tanto meno si indovinavano i chicchi fratelli di spiga che un giorno la custodivano. Era una pagnotta tonda, bella e grande e al centro della tavola sembrava una regina. Almeno, fino all'arrivo dei commensali: grandi e piccoli, composti e ribelli, timidi e spavaldi, tutti avevano preso posto attorno al tavolo della sera dove la famiglia si ritrovava per celebrare il giorno. E furono ancora due mani a segnare un nuovo inizio: quelle più calde e laboriose, le dita affusolate di una donna, spezzarono delicatamente la pagnotta e la divisero, in parti disuguali. Una per l'ultimo arrivato che sapeva solo sfregare la crosta fra le gengive, una al vecchio che riusciva a malapena e succhiare la mollica, una al giovane per nutrire la forza degli studi, una al padre per la fatica del giorno passato e di quello che sarebbe venuto. Della pagnotta non restò nulla, se non la sua bontà nel ricordo di una cena condivisa tra le pieghe del quotidiano. Le briciole dorate, come le spighe mature nel campo di giugno, orlavano appena la tovaglia, unendo come un filo leggero i posti dei singoli commensali in un unico disegno.

IL PANE NEI FATTI

Cercare e leggere insieme un fatto di cronaca legato all' esperienza di volontariato nei confronti dei fratelli più piccoli.

IL PANE NEI SALMI *(cfr. salmo 132)*

Il Signore ha giurato a Davide
e non ritratterà la sua parola:
«Il frutto delle tue viscere
io metterò sul tuo trono!

Se i tuoi figli custodiranno la mia alleanza
e i precetti che insegnerò ad essi,
anche i loro figli per sempre
sederanno sul tuo trono».

Il Signore ha scelto Sion,
l'ha voluta per sua dimora:
«Questo è il mio riposo per sempre;
qui abiterò, perché l'ho desiderato.

Benedirò tutti i suoi raccolti,
sazierò di pane i suoi poveri.
Rivestirò di salvezza i suoi sacerdoti,
esulteranno di gioia i suoi fedeli.

Là farò germogliare la potenza di Davide,
preparerò una lampada al mio consacrato.
Coprirò di vergogna i suoi nemici,
ma su di lui splenderà la corona». *Gloria…*

IL PANE DELLA PAROLA

dal Vangelo di Matteo 25,34-40

34Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: «Venite, benedetti
del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla cre-
azione del mondo, 35perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare,
ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto,
36nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete
venuti a trovarmi». 37Allora i giusti gli risponderanno: «Signore, quando
ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti
abbiamo dato da bere? 38Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbia-
mo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? 39Quando mai ti abbiamo visto
malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?». 40E il re risponderà loro:
«In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei
fratelli più piccoli, l'avete fatto a me».

Commento

C'è un re che vive nei piccoli: avevo fame, avevo sete, ero straniero, nudo, malato, in carcere...

Nel testo che abbiamo tra le mani emerge un fatto straordinario: lo sguardo di Gesù si posa sempre, in primo luogo, sul bisogno dell'uomo, sulla sua povertà e fragilità. Dopo la povertà il suo sguardo va alla ricerca del bene che circola nelle relazioni: mi hai dato pane, acqua, un sorso di vita e non già, come ci saremmo aspettati, alla ricerca dei peccati e degli errori dell'uomo. Ed elenca sei opere buone che rispondono alla domanda su cui si regge tutta la Bibbia: *dov'è tuo fratello*?

Quelli che Gesù evidenzia non sono grandi gesti, ma gesti potenti perché fanno vivere, perché nascono da chi ha lo stesso sguardo di Dio.

Grandioso capovolgimento di prospettive: Dio non guarda il peccato commesso, ma il bene fatto. Sulle bilance di Dio il bene pesa di più. Bellezza della fede e dell'amore: la luce è più forte del buio; una spiga di grano vale più della zizzania del cuore; il pane condiviso sulla tavola è più importante dei nostri rancori.

Ed ecco il giudizio: che cosa rimane quando non c'è più nulla? Rimane l'amore, dato e ricevuto, proprio come quelle dodici ceste piene di pezzi avanzati dopo avere spezzato i pani per tutti, affinché ciascuno potesse nutrirsi dell'abbondanza di Dio e cogliesse la profonda gratuità dell'amore.

In questa scena potente e drammatica, che poi è lo svelamento della verità ultima del vivere, Gesù stabilisce un legame così stretto tra sé e gli uomini, da arrivare fino a identificarsi con loro: quello che avete fatto a uno dei miei fratelli, l'avete fatto a me!

Gesù sta pronunciando una grandiosa dichiarazione d'amore per l'uomo: io vi amo così tanto che se siete malati è la mia carne che soffre, se avete fame sono io che ne patisco i morsi e se vi offrono aiuto sono tutte le mie fibre a gioire e rivivere.

Nella seconda parte del racconto ci sono quelli mandati via, perché condannati. Che male hanno commesso? Il loro peccato è non aver fatto niente di bene. Non sono stati cattivi o violenti, non hanno aggiunto male su male, non hanno odiato: semplicemente non hanno fatto nulla per i piccoli della terra, si sono resi indifferenti. Si uccide anche con il silenzio, si uccide anche con lo stare alla finestra.

Il contrario esatto dell'amore non è allora l'odio, ma l'indifferenza che riduce al nulla il fratello: non lo vedi, hai smarrito lo sguardo, hai smarrito quel pane che, facendoti vivere, ti invita a spezzare la tua vita per i tuoi fratelli più piccoli.

IL PANE DEL CARISMA

dai Testi primitivi

Costituzioni primitive

Abbraccino con grande zelo e coraggio tutte le opere di misericordia sia spirituali che corporali. *(n. 305)*

Massime di perfezione Cap. VIII

Amate il prossimo come voi stesse; amatelo come Gesù Cristo vi ha amate; amatelo come un vero figlio adottivo di Dio e come membro del Corpo Mistico di cui Gesù Cristo è il Capo. *(n. 1)*

In forza di questa Massima, amate tutti i vostri fratelli sempre e senza riserve, con un amore ardente che, all'occorrenza, si consumi per loro, come Gesù Cristo si è consumato per noi e per la sua Chiesa. *(n. 2)*

Eseguite quanto vi è richiesto per il servizio del prossimo con la stessa devozione e carità con la quale servireste la Persona stessa di Gesù Cristo o della sua santa Madre. *(n. 8)*

IL PANE DELLA CONDIVISIONE

Condividere ciò che maggiormente ha toccato il cuore e sintetizzarlo con un verbo. Al termine si suggerisce di spezzare fra tutti un pane, memoria di un'esistenza che si spezza totalmente per il caro prossimo.

IL PANE EUCARISTICO

(traccia di adorazione eucaristica)

Canto di esposizione *(a scelta)*

Guida *Davanti al Santissimo Sacramento preghiamo:*
"Ti adoro devotamente, Dio nascosto,

che sotto questi segni a noi ti celi.
A te si sottomette tutto il mio cuore,
perché contemplandoti tutto viene meno.
O memoriale della morte del Signore,
pane vivo che dai la vita all'uomo,
fa' che la mia mente viva di te,
e gusti sempre la tua soavità".
(S. Tommaso d'Aquino)

Dalle "Omelie" di san Basilio Magno, vescovo

1ª Lettura Imita la terra, o uomo, produci anche tu i tuoi frutti per non essere inferiore alle cose materiali. La terra produce frutti, però non può goderseli e li produce a tuo beneficio. Tu invece puoi raccogliere a tuo vantaggio tutto ciò che vai producendo. Infatti la ricompensa e il premio delle buone opere vanno a coloro che le hanno compiute. Se hai dato all'affamato, diventa tuo tutto ciò che gli hai donato, anzi ritorna a te accresciuto. Come infatti il frumento che cade in terra, va a vantaggio di colui che lo ha seminato, così il pane dato all'affamato, riporta molti benefici.

Silenzio

Solista: Largheggia con ciò che possiedi, sii generoso, anzi munifico nell'affrontare spese a beneficio dei bisognosi. Si dica anche di te: «Egli dona largamente ai poveri: la sua giustizia rimane per sempre».
Assemblea: Signore rendici generosi e giusti con i nostri fratelli.

2ª Lettura Quello che è il fine dell'agricoltura sia dunque per te il criterio della seminagione spirituale. «Seminate per voi secondo giustizia», così dice la Scrittura. Verrà il momento nel quale dovrai abbandonare le ricchezze, anche tuo malgrado, mentre porterai al Signore la gloria acquistata con le opere buone. Quando ti presenterai al giudice universale, il popolo ti chiamerà benefattore e generoso donatore e ti applicherà i migliori appellativi della carità e della bontà.

Silenzio

Solista: Spezza il tuo pane con chi ha fame; conduci in casa tua il povero senza tetto. Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, davanti a te camminerà la tua giustizia.

Assemblea: Fa' che la nostra vita sia attenta e accogliente verso i nostri fratelli più poveri.

Orazione

Guida: Signore la forza risanatrice del tuo Spirito operante nel segno eucaristico ci guarisca dal male che ci separa da te e ci guidi sulla strada della fraternità e della carità operosa. Per il nostro Signore Gesù Cristo.

Canto finale *(a scelta)*

I miei appunti

Indice

Lettera 2

Presentazione 4

1. MANDATI DAL PADRE:
   dalla mano alla terra 6

2. PLASMATI DALLA PAROLA:
   dalla spiga alla farina 12

3. UNITI DALLO SPIRITO:
   dalla farina al pane 18

4. SPEZZATI NEL SERVIZIO:
   dal pane alla mensa 24

Stampa: Arti Grafiche Cuneo

“O Gesù,
per questo miracolo dei Tuoi Misteri,
opera in me un miracolo d’amore!
E come le tue parole onnipotenti
trasformano fra le mani del sacerdote
la sostanza del pane e del vino
nel tuo Corpo e Sangue prezioso,
fa’ che la tua grazia
trasformi la mia vita nella Tua Vita”

(dai Testi primitivi pag. 245)