

SPEZZA IL PANE DAVANTI A NOI...

RINGRAZIAMENTO o "AZIONE DI GRAZIE"

Dopo la comunione vi è il momento dell'"azione di grazie". È un momento prezioso da vivere sia comunitariamente che personalmente. In modo collettivo si fanno canti e preghiere comuni.

In modo personale possiamo metterci "cuore a cuore" con Cristo che abbiamo ricevuto. È lo stesso Don Bosco che suggerisce di non trascurare questo aspetto: possiamo dedicare alcuni minuti dopo la messa o durante il giorno in cui abbiamo fatto la comunione.

Ecco alcuni pensieri cui possiamo ispirarci.

Ti **adoro**, o Cristo, perché ora ti sei dato completamente a me per farmi figlio del Padre e farmi crescere verso la pienezza.

Ti **ringrazio**. Voglio passare tutta la giornata di oggi nell'intimità della tua presenza: sii per me il Compagno misterioso che dialoga con me lungo la strada e mi rende impossibile la solitudine.

Il Pane che ho mangiato è un Pane unico distribuito: Tu stesso, Cristo. Tu mi unisci più profondamente a tutti gli altri cristiani. Ti chiedo l'amore fraterno, soprattutto per i fratelli della mia comunità. Ti prego, Signore, per la Chiesa, per la mia parrocchia e oratorio, per la Famiglia Salesiana.

Ti **raccomando** quelli che sono più legati a me: la mia famiglia, i colleghi di studio o di lavoro, i Cooperatori del mio Centro, amici e giovani che contano su di me.

Dimmi cosa posso fare oggi per aiutare i miei fratelli, soprattutto giovani e poveri, che incontrerò: ispira i miei atteggiamenti in famiglia, al lavoro, nelle attività apostoliche e nel tempo libero.

DAL NUOVO TESTAMENTO

Eccomi ai tuoi piedi, Signore, io Ti ascolto (Lc 10,38-42);
e ti offro i miei umili tesori (Gv 12,1-3).

Tu mi conosci (Gv 10,1-16),
mi guardi e mi chiami (Mc 20,17-22),
mi inviti a passare questo giorno con Te (Gv 1,35-43).

Ma è impossibile amarti senza amare gli altri (Mt 22,34-40),
senza lavorare per l'unità in tutti i miei ambienti di vita (Gv 17,21-26; Rm 12,3-13),
senza accettare di dare la vita come Te (1 Gv 3,11-18; 4,7-21).

*"Io sto alla porta e busso.
Se uno mi sente e mi apre, io entrerò
e ceneremo insieme,
io con lui e lui con me" (Ap 3,20).*

Preghiera dei Cooperatori per gli SDB

O Padre, ti preghiamo per i nostri fratelli della Società Salesiana, la cui fondazione costò tante fatiche a Don Bosco. Siano fedeli e generosi nella propria vocazione. Ci piace vederli entusiasti dell'ideale salesiano, audaci nel loro servizio ai giovani, soprattutto poveri, uniti tra di loro come veri fratelli. Ma ti chiediamo specialmente di mantenerli aperti sulle loro "particolari responsabilità verso l'insieme della Famiglia": hanno da "mantenere l'unità dello spirito e stimolare il dialogo e la collaborazione fraterna" (*Cost. SDB 5*). Non dimentichino mai ciò che voleva Don Bosco: "I membri della Congregazione Salesiana considerano tutti i Cooperatori come altrettanti fratelli in Gesù Cristo" e si aiutano gli uni gli altri con la libertà dei figli di Dio. Benedici specialmente il Rettor Maggiore con il suo Consiglio, i nostri Delegati e animatori spirituali, ai diversi livelli, quelli che faticano per il nostro bene, quelli che offrono per noi preghiere, sacrifici, sofferenze. Possa la loro santità irradiare su di noi, e il nostro impegno deciso incoraggiarli nella loro donazione. Maria Ausiliatrice, manifesta ai tuoi figli la tua tenerezza di madre. E sii presente tra di noi come lo fosti tra gli apostoli, chiedendo per loro la forza trasformante dello Spirito. Amen.

La Parola di Dio (Lc 24,13-35)

Quello stesso giorno due discepoli stavano andando verso Emmaus, un villaggio lontano circa 11 chilometri da Gerusalemme. Lungo la via parlavano tra loro di quel che era accaduto in Gerusalemme in quei giorni. Mentre parlavano e discutevano, Gesù si avvicinò e si mise a camminare con loro. Essi però non lo riconobbero, perché i loro occhi erano come accati. Gesù domandò loro: "Di che cosa state discutendo tra voi mentre camminate?"

Essi allora si fermarono, tristi. Uno di loro, un certo Cléopa disse a Gesù: "Sei tu l'unico a Gerusalemme a non sapere quel che è successo in questi ultimi giorni?"

Gesù domandò: "Che cosa è successo?"

Quelli risposero: "Il caso di Gesù, il Nazareno! Era un profeta potente davanti a Dio e agli uomini, sia per quel che faceva sia per quel che diceva. Ma i capi dei sacerdoti e il popolo l'hanno condannato a morte e l'hanno fatto crocifiggere. Noi speravamo che fosse lui a liberare il popolo di Israele! Ma siamo già al terzo giorno da quando sono accaduti questi fatti. Una cosa però ci ha sconvolto: alcune donne del nostro gruppo sono andate di buon mattino al sepolcro di Gesù ma non hanno trovato il suo corpo. Allora sono tornate indietro e ci hanno detto di aver avuto una visione: alcuni angeli le

hanno assicurate che Gesù è vivo. Poi sono andati al sepolcro altri del nostro gruppo e hanno trovato tutto come avevano detto le donne, ma Lui, Gesù, non l'hanno visto.

Allora Gesù disse: "Voi capite poco davvero; come siete lenti a credere quel che i profeti hanno scritto! Il Messia non doveva forse soffrire queste cose prima di entrare nella sua gloria?". Quindi Gesù spiegò ai due discepoli i passi della Bibbia che lo riguardavano. Cominciò dai libri di Mosè fino agli scritti di tutti i profeti.

Intanto arrivarono al villaggio dove erano diretti e Gesù fece finta di voler continuare il viaggio.

Ma quei due discepoli lo trattennero dicendo: "Resta con noi perché il sole ormai tramonta". Perciò Gesù entrò nel villaggio per rimanere con loro. Poi si mise a tavola con loro, prese il pane e pronunciò la preghiera di benedizione; lo spezzò e cominciò a distribuirlo.

In quel momento gli occhi dei due discepoli si aprirono e riconobbero Gesù, ma Lui sparì dalla loro vista. Si dissero l'un l'altro: "Noi sentivamo come un fuoco nel cuore, quando Egli lungo la via ci parlava e ci spiegava la Bibbia".

Quindi si alzarono e ritornarono subito a Gerusalemme. Là trovarono gli undici discepoli riuniti con i loro compagni. Questi dicevano: "Il Signore è risuscitato veramente ed è apparso a Simone".

A loro volta i due discepoli raccontarono quel che era accaduto lungo il cammino, e dicevano che lo avevano riconosciuto mentre spezzava il pane.

RIFLESSIONE DEL DELEGATO

*L'eredità di Don Bosco
riguardo all'Eucarestia*

ACCOSTARSI ALL'EUCARESTIA

Proponiamo alcune riflessioni che ci possono aiutare soprattutto nei momenti di aridità o crisi spirituale.

Il Cooperatore con gioia si "comunica", cioè si accosta alla Eucarestia bene e spesso. Ci invitano: la Chiesa, don Bosco, il nostro Regolamento (art. 33).

Dal Concilio Vaticano II (AA 4):

*"È evidente che la fecondità
dell'apostolato dei laici dipende dalla loro vitale unione con Cristo".*

PERCHÉ FARE LA COMUNIONE

- Il pane è cibo, da mangiare;
- è un segno scelto da Cristo; *"In verità vi dico: se non mangiate il Corpo del Figlio dell'uomo, non avrete in voi la vita" (Gv 6,53);*
- chi crede lo considera un atto "normale" e coerente;
- seguire l'invito risponde ai nostri appelli più profondi:
 - incontrare nell'intimo l'Amico supremo;
 - ricevere la forza per somigliare di più a Lui;
 - essere unito in modo più stretto agli altri che mangiano lo stesso Pane.

COME FARE LA COMUNIONE

Ci sono tre condizioni suggerite dalla Chiesa.

- La "retta intenzione": **voglio** incontrare Cristo e partecipare pienamente al suo sacrificio; so che Egli mi aspetta e che ho bisogno di Lui.
- Lo "stato di grazia": non avere niente di **grave** che ci separa da Colui che andiamo a ricevere né dai fratelli. Il peccato grave deve essere perdonato con il sacramento della Riconciliazione. Pur cadendo nel peccato non grave tante volte, possiamo fare la Comunione, purché accettiamo di fare un passo in avanti con l'aiuto che ci darà Cristo stesso.

Prima di fare la comunione dovremmo avere partecipato alla messa con l'anima "sveglia".

- Il digiuno eucaristico: la Chiesa dispone di non mangiare nulla durante l'ora che precede la comunione (si può bere acqua e prendere eventuali farmaci).

PER RIFLETTERE E CONDIVIDERE

- Quali criteri mi guidano nell'accostarmi alla comunione?
- Ti capita di non sentire niente? Di non avere il "gusto" di comunicarti?
- Pur facendo spesso la Comunione hai l'impressione che non sia servito a niente, che la tua vita cristiana non cambi?

PREGHIERA CONCLUSIVA

(Lettore)

Camminavano, tristi,
avendo perso la fede e la speranza.
Ma era rimasto loro un po' di carità:
sulla strada hanno accolto
il Viaggiatore...
e hanno ritrovato tutto:

La Parola che fa capire
ciò che sembrava assurdo
e riempie il cuore di pazza gioia;
il Pane che viene condiviso
nell'intimità e porta a compimento
l'apertura degli occhi e del cuore;
la Comunità in cui si proclama
che Gesù è vivo
e che non si deve cercarlo
tra i morti!

(Tutti)

O Compagno misterioso
di ogni istante,
o Fonte sempre viva dell'Amore
e della Vita eterna,
resta con noi, parlaci,
facci condividere il tuo Pane!
E fa' di noi gli umili testimoni
della tua Presenza,
della tua Gioia infinita!
Amen.

*Chiediamo l'intercessione di Maria.
Ave o Maria...*