

Nelle pagine seguenti potrai trovare  
abbondante nutrimento per la tua personale preghiera:  
ma ti invito a non perdere di vista, anche quando tu fossi  
solo solo alla Divina Presenza di Gesù,  
che ciascun cristiano è e resta figlio della Chiesa, sempre.  
Chiedi al Padre celeste, a Gesù, al divino Spirito  
la SANTITÀ COMUNITARIA per tutti.  
Altri la chiederanno per tutti.  
E tutti pregheremo per tutti.  
E la Santissima Trinità ci farà **SANTI INSIEME**.

*Questo fascicolo è tuo. Portalo a casa. Conservalo. Ti servirà anche  
negli anni futuri. Chiedine copie per amici che pensi possano usarlo.  
E ricordati di un'AVE per me che l'ho composto.*

*Don Ambrogio*

Caro Cristiano

troverai qui riportata buona parte della Lettera del Cardinal Martini:  
"Parlo al tuo cuore: per una regola di vita del cristiano ambrosiano".  
Ti viene proposta come testo di riferimento per le SS. Quarantore  
di quest'anno. Perché? Durante l'Adorazione non sarebbe meglio  
meditare sulla Realtà e sul Mistero della PRESENZA DIVINA di Gesù  
nella SS. Eucaristia? Certamente. E per questo troverai, nell'ultima  
parte di questo fascicolo, alcune pagine di riflessioni eucaristiche.

Ma durante l'adorazione a Gesù-Eucaristia tutto serve per stare  
in amorevole ascolto della sua voce; ed anche queste pagine, che il  
Cardinale considera un po' come il suo "Testamento pastorale".  
Chiedi a Gesù Eucaristia che sia LUI ad "applicarle" a Te.  
E' questo anche il mio augurio.

\* \* \* \* \*

Nella adorazione comunitaria ne saranno presentati alcuni punti:  
trova tu tempo abbondante per gustare il resto. Senza però dimenticare  
il suggerimento di S. Ignazio di Loyola, nei suoi Esercizi Spirituali:  
"NON IL MOLTO SAPERE SAZIA L'ANIMA, MA IL "SENTIRE" E IL "GUSTARE"  
LE COSE INTERNAMENTE".

*Qui troverai non tutta la lettera del Cardinale, ma un'ampia antologia.  
Ti invito a cercare il testo completo.*

## Dall'INTRODUZIONE:

.....

In realtà la "regola di vita" del cristiano è già tutta nel Vangelo ed è resa vivibile dal dono dello Spirito Santo, che ci è dato nel battesimo e negli altri sacramenti. Il Signore, però, ha voluto salvarci non isolatamente, ma come popolo radunato intorno ai Pastori e chiede loro di interpretare i segni e i bisogni dei tempi. Pertanto, stimolato dall'esempio di chi mi ha preceduto nel servizio della Chiesa di Milano e dai tanti figli di questa Chiesa che sono stati modelli sulla via della santità, ho pensato di stilare questo breve testo perché, possa aiutare chi ha intrapreso il cammino difficile e meraviglioso della fede a progredire in esso in obbedienza alla volontà del Padre.

Ciò che vi chiedo è allora semplicemente di meditare questa Regola, di approfondire nella catechesi e nella preghiera comunitaria e personale la centralità del Signore Gesù che essa inculca e di prestare attenzione alle diverse iniziative dell'Anno santambrosiano badando soprattutto alla conversione del cuore, perché, veramente per ciascuno di noi Cristo sia tutto, come dice Sant'Ambrogio: "Siamo tutti del Signore e Cristo è tutto per noi: se desideri risanare le tue ferite, egli è medico; se sei angustiato dall'arsura della febbre, egli è fonte; se ti trovi oppresso dalla colpa, egli è giustizia; se hai bisogno di aiuto, egli è potenza; se hai paura della morte, egli è vita; se desideri il paradiso, egli è via; se rifuggi le tenebre, egli è luce; se sei in cerca di cibo, egli è nutrimento" (La verginità, 16, 99).

### 11. Nella Chiesa

Proprio per questo ho scritto questa Regola di vita, per dirti in forma semplice e breve dove è possibile incontrare il Dio che è il nostro Tutto, il Dio della compassione e della misericordia, il Dio che si fa compagno del nostro dolore e ci aiuta a portarne il peso, dandogli senso. Questo Dio puoi trovarLo nella Chiesa: nel suo annuncio, che è il Vangelo di Gesù e dei fatti storici e indubitabili della sua vita; nei suoi Sacramenti, che sono la presenza sensibile di

Lui, che si è offerto per noi alla morte e ci ha donato la vita; nella compagnia di quanti, credendo, sono stati resi fratelli e sorelle nello Spirito di Gesù e - pur con tutti i loro limiti - si sforzano ogni giorno di imparare a credere, sperare ed amare. Il dono di Dio è ricevuto e trasmesso nella Chiesa, Suo popolo: ed è in essa che ci si accorge che la vita vera viene dal di fuori, da Dio, in un contesto ragionevole, serio, segnato dalla fragilità, ma significativo e liberante. Nella Chiesa mi riconosco amato e reso capace di amare, nonostante me stesso, le mie contraddizioni e paure. Credo veramente che anche per te possa essere così. Perciò voglio parlarti di ciò che questa Chiesa - la nostra, cattolica e ambrosiana al tempo stesso - ci trasmette (traditio); di come noi riceviamo in essa il dono dall'alto (receptio); di come a nostra volta possiamo trasmettere ad altri con gratuità quanto gratuitamente abbiamo ricevuto (redditio). Prova ad ascoltarmi: rivolgo anche a te la parola di Gesù ai primi due discepoli: "vieni e vedi"...

## II TRADITIO: I DONI DI DIO CHE CI SONO TRASMESSI NELLA CHIESA AMBROSIANA

### 12. Il Vangelo e lo Spirito, regola di vita

La regola di vita del cristiano è il Vangelo del Signore Gesù, vissuto nella grazia dello Spirito Santo effuso nei nostri cuori, a gloria di Dio Padre: "Tutto è Cristo per noi" (S. Ambrogio, La verginità, 16, 99). "Finché sono in via, sono di Cristo; quando sarò giunto, sarò del Padre; ma dappertutto per mezzo di Cristo e sotto di Lui" (Id., La fede, V, 12, 150). In quanto è lo Spirito a rendere presente in noi il Signore Gesù, è anche lo Spirito - Maestro interiore - ad insegnare a ciascuno che lo ascolti la regola del cammino d'ogni giorno: "Siamo segnati da Dio nello Spirito. Come infatti moriamo in Cristo per rinascere, così anche siamo segnati dallo Spirito per poterne portare lo splendore, l'immagine e la grazia" (Id., Lo Spirito Santo, I, 6, 79). Alle domande vere non rispondiamo noi, ma ci è data risposta lì dove Dio ha parlato nel silenzio, cioè nella croce di Cristo.

### 13. L'evento del battesimo

La regola di vita semplice e grande, che è il Vangelo del Signore Gesù, ci viene consegnata nel momento del battesimo e viene accolta da noi in quello stesso momento mediante la professione di fede, con cui noi, o i nostri genitori, padrini e madrine, a nome nostro, abbiamo dichiarato di credere in Dio Padre, nel Figlio Suo Gesù Cristo, morto per i nostri peccati e risorto per la nostra salvezza, e nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita e ci aiuta a camminare in Dio finché il Suo volto sia pienamente manifestato in noi nella Sua gloria. E' dunque nel battesimo che veniamo accolti nel cuore della Trinità e la vita e l'amore dei Tre sono comunicati al nostro cuore.

### 14. La Tradizione vivente

L'evento del battesimo ci inserisce così al tempo stesso nella vita della Trinità e nella Tradizione vivente della Chiesa, che per noi è quella della Chiesa di Sant'Ambrogio e di San Carlo, identica a quella di tutte le altre Chiese. La fede ricevuta e professata nel battesimo illumina le domande vere del cuore e ci permette di trovare risposte capaci di sostenerci nella vita e di fronte alla morte. In questa fede possiamo comprendere qual è la vocazione profonda di ciascuno di noi, quali le condizioni per discernere e vivere la volontà di Dio. Questa stessa fede ci fa capire che siamo chiamati a essere figli di Dio e a vivere come tali, ci insegna il cammino delle beatitudini evangeliche, che ci rendono simili a Gesù, Figlio del Padre.

### 15. La "Traditio Symboli"

Nel Simbolo della fede noi professiamo di credere in Dio: il "credere in" vuol dire l'atto dell'incondizionata adesione e dedizione della vita e del cuore a Lui, l'affidamento senza riserve alle tre Persone divine che sono l'unico Dio, l'ingresso vitale e trasformante nel dialogo del loro eterno amore. Ogni volta che nella liturgia professiamo il Credo siamo chiamati ad affidare incondizionatamente al Mistero santo di Dio le nostre domande, le nostre inquietudini, la nostra fatica di vivere e la nostra paura di morire. In modo particolare la nostra Chiesa ambrosiana rinnova questa solenne accoglienza della fede nella celebrazione annuale della Traditio Symboli, nel sabato precedente la Domenica delle Palme.

### 16. Il tesoro delle Scritture

Insieme con il Simbolo il battezzato accoglie la pienezza dei tesori della Chiesa contenuti nelle Sacre Scritture, ispirate dallo Spirito Santo, "che ha parlato per mezzo dei profeti". Tutte le Scritture danno testimonianza su Gesù e vanno interpretate a partire dal mistero della Sua morte e risurrezione. La venerazione e la conoscenza amorosa delle Scritture, insegnata da Sant'Ambrogio a Sant'Agostino, fa parte dell'identità di ogni battezzato e cresce con lui per tutta la sua esistenza. La Parola di Dio sta al principio della nostra vita di fede e continuamente la nutre e la rinnova. Essa è la sorgente, che illumina le domande del cuore e rigenera le forze nel cammino. Da essa estraiamo continuamente "cose nuove e cose antiche" (Mt 13, 52), in essa penetriamo "le cose nascoste fin dalla fondazione del mondo" (Mt 13, 35), perché: "in principio è la Parola".

### 17. Il silenzio contemplativo

Per accogliere la Parola occorre coltivare il silenzio contemplativo, la capacità di rientrare nel nostro intimo, di ritrovare il centro di noi stessi, vincendo l'ansietà e la fretta che ci divorano e fermanoci ad ascoltare le domande vere per ricevere su di esse la luce del Dio che parla. Così faceva Maria di fronte agli eventi sconcertanti e imprevisi che la coinvolgevano. La "dimensione contemplativa della vita" ci è necessaria per cominciare un autentico cammino di fede e perseverare in esso in mezzo alle vicende tumultuose che segnano la nostra esistenza, ai turbamenti e alle contraddizioni che attraversano il nostro cuore.

### 18. L'Eucaristia

La Parola si fa carne del Signore nell'Eucaristia, centro di tutta la nostra comunità e della sua missione. Il Signore Gesù, che ha detto "Attirerò tutti a me", continua ad attrarre a sé l'universo e tutti gli uomini e le donne della nostra terra per unirli a sé nel suo dono al Padre. Egli si offre a noi sotto le specie della debolezza e dell'insignificanza come pane di vita che ci sostiene nel cammino, facendosi compagno compassionevole della nostra fatica di vivere: "non temete... io sono con voi tutti i giorni".

### 19 Il senso della vita

Dalla fede professata, nutrita dalla Parola di Dio e dall'Eucaristia, emerge quel senso della vita, che si può sintetizzare nella frase di

Sant'Ambrogio: "Tutto è Cristo per me". Il cristiano è colui che sempre e dappertutto si sforza di essere con Cristo e di vivere per Cristo nella sequela di Lui. Questo significa vincere il senso di vuoto e di insignificanza che tante volte ci tenta e confessare con la vita Colui che sconvolge continuamente le nostre attese e proprio così dà pace al nostro cuore inquieto. Egli ci sussurra dalla

croce: "Sarai con me in Paradiso!" e ci dà così la speranza certa che un giorno saremo con Lui.

## 20. Tu sei il mio tutto!

Accogliendo sempre di nuovo il dono di Dio, vorrei confessare insieme con te la gratitudine e la gioia che esso suscita in me, nonostante me stesso e tutte le mie povertà:

Mio Dio, tu sei il mio tutto!  
Ti adoro,  
Ti amo con tutto il cuore,  
Ti ringrazio di avermi creato  
e di avermi chiamato  
ad essere Tuo figlio in Gesù Cristo  
per mezzo del battesimo,  
facendomi membro vivo di questa Chiesa ambrosiana,  
conservandomi fino a questo momento nel Tuo amore  
per la grazia dello Spirito Santo.

Ti offro la mia confessione di lode,  
piena di gratitudine e di speranza,  
e desidero vivere  
secondo la fede ricevuta nel battesimo,  
pregando, amando, soffrendo e morendo  
come ha vissuto, amato, pregato, sofferto  
ed è morto per noi  
il Tuo Figlio Gesù Cristo,  
nel quale anch'io sono Tuo figlio,  
come Tu mi sei Padre in Gesù, mio Signore,  
nello Spirito di verità e di amore,  
nella comunione della Chiesa cattolica,  
vissuta in questa Chiesa di Milano.

Accogli questo desiderio e questo impegno  
così come hai accolto le primizie dei frutti  
dai Tuoi figli giunti nella terra promessa.  
Amen. Alleluia!

### III. RECEPTIO: L'ACCOGLIENZA DEI DONI RICEVUTI

## 21. Il soggetto della "Receptio"

Chi sono io che ricevo questi doni di Dio? Un uomo che sente la fatica della condizione umana, segnata dall'ingiustizia e dalla fragilità, dall'inadeguatezza e dall'incompetenza; un essere fragile e in ricerca, che ho descritto nella prima parte di questa Regola (Interrogatio) e che sempre ha bisogno di essere sostenuto, nutrito, rianimato dalla misericordia e dalla salvezza che ci sono date in Gesù Cristo.

## 22. La "Receptio" anzitutto nella preghiera

Questi doni, ricevuti nella Traditio, sono gratuiti, immeritati e inattesi. Il luogo in cui questa gratuità si manifesta, in cui i doni di Dio ci raggiungono nell'oggi e cambiano il nostro cuore è anzitutto la preghiera, sia personale che liturgica. Bisogna però cominciare con qualcosa di molto semplice: le preghiere del mattino e della sera e quelle brevi invocazioni durante la giornata ("Signore, aiutami!"; "Signore, abbi pietà di me!...") che ci "attaccano" a Dio quando stiamo scivolando sulla parete ripida della quotidianità.

## 23. Che cosa è la preghiera?

La preghiera è anzitutto risposta alla Parola di Dio che per prima mi interpella e che mi raggiunge nella mia debolezza, ma anche nel mio silenzio e nella mia disponibilità all'ascolto. La preghiera è lasciarsi accogliere nel mistero santo, andando per Cristo nello Spirito al Padre: il cristiano più che pregare un Dio, straniero e lontano, prega in Dio, prega nascosto con Cristo nella Trinità, sorgente e grembo di vita. Quando preghi, allora, più che pensare di es-

sere tu ad amare Dio, lasciati amare da Lui, docilmente, ciecamente, tutto abbandonandoti in Lui, tutto affidando a Lui, in spinto di lode e di rendimento di grazie. Chiediti con me: trovo dei momenti in cui mi metto a tu per tu con Dio, lo ascolto, mi apro a Lui?

## 24. Preghiera, Sacramenti, Parola, Carità

Da sempre, e sul modello ispirato da Sant'Ambrogio, la Chiesa milanese ha dato grande importanza alla celebrazione dei divini misteri, preceduta e seguita dalla proclamazione del messaggio di salvezza nell'annuncio e nella catechesi e al tempo stesso ricca di frutti di carità vissuta. Preghiera, Parola, Sacramenti, esercizio della carità costituiscono così il tessuto della Receptio, il terreno nel quale riceviamo ogni giorno nella Chiesa i tesori della rivelazione divina e li accogliamo nel nostro cuore inquieto e resistente.

## 25. La Parola accolta nella "Lectio divina"

Aiuto indispensabile per vivere nella concretezza del nostro tempo la vocazione cristiana è l'ascolto perseverante della Parola di Dio, che apre il cuore a ringraziare Dio dei Suoi doni nel dialogo della fede, fa riconoscere e discernere nel pentimento i peccati che appesantiscono la vita quotidiana e consente di riconoscere le vie di Dio per noi e di rinnovare il nostro sì alla Sua chiamata. Nasce così la Lectio divina che riceve con attenzione e riverenza le parole e i gesti del Figlio (lectio: lettura), in essi ricerca il messaggio perenne che viene dal silenzio del Padre (meditatio: meditazione) e si offre all'azione dello Spirito per entrare nel cuore della Trinità (contemplatio: contemplazione) e imparare a vivere e a scegliere secondo Gesù Cristo, Parola del Padre, Unto dallo Spirito (actio: azione). Sarai felice se ti impegnerai a fare la Lectio possibilmente ogni giorno.

## 26. La Scuola della Parola

La Scuola della Parola è stata voluta per aiutare in particolare i giovani a fare la Lectio divina e così ad accogliere il grande dono che il Signore ci ha fatto comunicandosi a noi nella rivelazione e a discernere la Sua volontà sulla nostra vita.

## 27. La vita sacramentale

"Tu ti sei mostrato a me faccia a faccia, o Cristo: io ti trovo nei tuoi sacramenti" (Sant'Ambrogio, Apologia del profeta Davide, 12, 58): nei Sacramenti è Cristo che si fa presente e viene ad incontrare la

vita dei cristiani e la storia in cui essi sono posti. Nella parte precedente (Traditio) abbiamo già ricordato il posto fondante del battesimo e la posizione centrale dell'Eucaristia. Qui richiamerò brevemente qualche altro aspetto della vita sacramentale.

## 28. Il sacramento della penitenza

Decisiva per il discernimento della volontà di Dio su ciascuno è la purezza di cuore: "Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio" (Mt 5,8). Chiedo perciò a te che leggi questa Regola di vita di celebrare con fiducia il sacramento della riconciliazione o penitenza, nel quale riconoscere gli innumerevoli doni del Padre nel cammino della tua esistenza (confessio laudis), confessare umilmente ciò che non va nella tua vita, ciò che tu vorresti che non ci fosse stato e che non ci fosse oggi (confessio vitae) e professare la tua fede nella infinita e sempre presente misericordia del Padre che ti perdona per la parola della Chiesa (confessio fidei). Ti consiglio di rinnovare frequentemente questo incontro con il Padre della misericordia attraverso il ministero di riconciliazione nella Chiesa.

## 29. L'accompagnamento spirituale

L'incontro costante con una guida spirituale, saggia ed esperta nelle cose di Dio, anche al di là del sacramento della penitenza, è sostegno prezioso nel cammino di santità vissuto nel quotidiano. La vita di tanti nostri santi ambrosiani lo dimostra.

## 30. La confermazione

Se la regola di vita del cristiano è anzitutto il dono dello Spirito, si comprende quanto sia importante il sacramento della confermazione, in cui il sigillo del Consolatore rende il credente capace di testimoniare in pienezza il dono di Dio nelle diverse situazioni della vita: "Hai ricevuto il sigillo spirituale, lo spirito di sapienza e di intelletto, spirito di consiglio e di virtù, spirito di conoscenza e di pietà, spirito del santo timore: conserva quanto hai ricevuto. Ti ha segnato Dio Padre, ti ha confermato Cristo Signore e lo Spirito come pegno si è dato al cuore del tuo cuore" (Sant'Ambrogio, Sui misteri, 7, 42).

### 31. Vita secondo lo Spirito

Chiedo perciò a tutti i figli della Chiesa ambrosiana di valorizzare al massimo nella loro vita questo sacramento dello Spirito, sia che lo abbiano già ricevuto, sia che si stiano preparando ad esso. Vivere secondo lo Spirito significa lasciarsi guidare dal dono di Dio, confortati e sostenuti in ogni situazione dalla certezza della presenza fedele di Gesù, che non viene mai meno alle Sue promesse. Lo Spirito Santo attualizza nel tempo la vicinanza del Signore Gesù e lo fa vivere per la fede nei nostri cuori, aiutandoci ad esprimere la conformità a Cristo ricevuta in dono nel battesimo.

### 32. La Messa domenicale

Chi ascolta fedelmente la Parola e si lascia condurre dallo Spirito si dispone a celebrare con frutto nel giorno del Signore l'Eucaristia, che ci fa Chiesa, perché riattualizza nella nostra vita e nella storia il dono della nuova alleanza. Questo incontro domenicale è stato vissuto come fondante, e perciò come indispensabile, fin dalla Chiesa degli Apostoli: oggi, in un contesto di secolarizzazione, è più che mai necessario. E una più frequente partecipazione, anche durante la settimana, alla mensa della Parola e del Pane di vita aiuterà straordinariamente la crescita della fede, della speranza e della carità e ci farà passare attraverso il deserto dell'incredulità contemporanea con animo sereno e volto gioioso.

## IV.

### REDDITIO:

### LA RESTITUZIONE DEI BENI ACCOLTI

### 39. Comunicare quanto ci è stato dato

Quanto abbiamo gratuitamente ricevuto da Dio attraverso la tradizione vivente dei nostri Padri e abbiamo assimilato mediante l'ascolto della Parola e la celebrazione dei Sacramenti, dobbiamo a nostra volta offrirlo gratuitamente a coloro a cui il Signore ci manda e attraverso di essi restituirlo a Lui, il Padre da cui viene ogni dono, meta vera del nostro cammino. Siamo tutti chiamati a "comunicare", mossi dall'amore comunicativo della Trinità. La gioia che il Risorto ci fa provare spiegandoci le Scritture e rompendo il

pane ci spinge a "partire da Emmaus" per ridare a molti altri quel senso pieno della vita che ci è stato donato.

### 40. Accoglienza e dialogo

Potremo vivere questa Redditio cominciando dalla accoglienza fraterna, anzitutto fra i credenti. Ci accogliamo gli uni gli altri come figli di questa Chiesa ambrosiana, nella sua realtà di Diocesi e nelle sue diverse articolazioni, che raggiungono ciascuno nell'ambito della propria parrocchia. Questa appartenenza ci allarga il cuore e ci apre anche a molti altri. Il cristiano radicato nella propria Chiesa locale non fa preferenza di persone, ma a tutti mostra l'accoglienza che mostrerebbe al Signore Gesù, se questi in persona si presentasse a lui. Per questo ama e coltiva il dialogo ecumenico e il dialogo interreligioso, a partire da una coscienza della propria identità che è così certa e serena da lasciarsi volentieri arricchire dai tesori degli altri.

### 41. Farsi prossimo

La tradizione della Chiesa ambrosiana è ricchissima di testimonianze di accoglienza, specialmente nei confronti dello straniero, del più povero e del più debole. Anche per la sua posizione geografica, il nostro territorio ha accolto e ospitato nei secoli genti delle più diverse provenienze. Pertanto, dare il giusto posto nel cuore e nei propri doveri a chi ci è affidato anzitutto dal Signore non potrà mai significare chiudersi agli altri, dovrà anzi coniugarsi allo sforzo di farsi prossimo a ogni uomo o donna, facendo spazio nella casa, nella comunità ecclesiale e nel cuore a chi ha più bisogno di accoglienza, a cominciare dalla vita nascente. Forme come l'affido familiare o l'adozione, scelte di solidarietà e di condivisione con lo straniero, l'emarginato, il malato, l'indifeso, il debole, l'anziano, il bambino solo, esperienze di volontariato vissute con piena gratuità e dedizione, sono urgenze di una vita cristiana che tenda alla santità nel quotidiano.

### 42. Coscienza vigile della società

Nella varietà delle situazioni della vita il cristiano è chiamato a scegliere sempre ciò che più piace a Dio. Nell'ascolto perseverante della Parola, aiutato dal dialogo della fede nella comunione della Chiesa, il credente impara ad essere coscienza vigile della società, critico della miopia di tutto ciò che è meno di Dio, pronto alla denuncia di quanto offenda o manipoli la dignità dell'essere umano, sciolto e deciso nell'annuncio della fede, pagato anche a caro

prezzo, perché si promuova tutto l'uomo in ogni persona umana. In una società segnata dalla comunicazione di massa il discernimento di queste scelte non è sempre facile: richiede che si tenga davanti agli occhi il modo di fare di Gesù, che è venuto non per essere servito, ma per servire e dare la sua vita per noi.

#### 43. Nel campo sociale e politico

In modo particolare questa coscienza critica, nutrita dalla contemplazione della croce e ispirata alla speranza che non delude, dovrà guidare i cristiani ambrosiani che si impegneranno nel servizio della cosa pubblica, in campo sociale e politico. Ad essi è specialmente domandato di imitare Gesù nella propria vita, non solo nel rispetto della legalità e nella disponibilità a spendere la propria esistenza secondo la volontà del Signore e il bene più grande del prossimo, ma anche fino al punto di seguire Gesù nella via della solitudine e dell'abbandono, se egli lo chiedesse. Non sarà possibile realizzare queste forme di carità politica e sociale se non ci si eserciterà nella quotidiana rinuncia a se stessi, nell'accoglienza e nel servizio generoso e fedele degli altri.

#### 44. Spiritualità del lavoro

Nell'esercizio della propria attività lavorativa il cristiano si sforzerà di avere sempre l'intenzione di fare tutto per la gloria di Dio e il maggior bene del prossimo: perciò si verificherà spesso con chi nella comunità o nell'ambiente di lavoro possa aiutarlo, e soprattutto con il Signore nell'ascolto della Parola e nella preghiera, perché il lavoro sia luogo di grazia e di santificazione per sé e per coloro che incontra e siano superate le contraddizioni, le sofferenze e le povertà che pesano sull'esperienza del lavoro umano. Questa spiritualità del lavoro diventa un modo concreto per rendere grazie a Dio dei Suoi doni e vivere il ritorno a Lui di tutto quanto gratuitamente Egli ci ha dato, chiamandoci alla vita e alla fede.

#### 45. Restituire i beni educando

Anche educare significa dare gratuitamente ad altri ciò che gratuitamente ci è stato donato: l'educazione è una forma alta della restituzione dei beni ricevuti, e perciò la Chiesa si riconosce chiamata ad essere comunità educante nella gratitudine a Dio, datore dei doni, e nell'impegno prioritario del servizio alle nuove generazioni. Agli stessi ragazzi e ai giovani è giusto chiedere di essere protagonisti attivi del processo educativo mediante un'accoglienza e una risposta libera, creativa e generosa di fronte a quanto viene

loro offerto. Il significato e il valore educativo degli strumenti della comunicazione sociale dovrà essere sostenuto e promosso.

#### 46. La famiglia

La famiglia è un luogo altissimo della realizzazione del progetto di Dio su ciascuno. Nei rapporti quotidiani non ci sono maschere che tengano: ciascuno è chiamato ad essere vero davanti alla propria coscienza e davanti al Signore. Sforzarsi di andare incontro agli altri senza aspettare che siano essi a fare il primo passo, rispettare la dignità di coloro che vivono con noi, privilegiare il dialogo, anche nei momenti di stanchezza e di delusione, vincere la tentazione del mutismo e dell'isolamento, sono modi concreti, possibili, anche se a volte difficili, di seguire Gesù nella propria vita quotidiana. La fedeltà coniugale e il mutuo sostegno diventeranno un riflesso della fedeltà e amorevolezza di Dio. Tanto più forte sarà l'unione di ciascuno con Dio, tanto più facile sarà il vivere la carità e l'umiltà necessaria a fare della famiglia una Chiesa domestica, dove regni l'amore. La preghiera in famiglia, anche nella forma semplice e breve che precede i pasti, è un aiuto grande per vivere tutti insieme alla presenza di Dio.

#### 47. Lo stile della sobrietà

La sobrietà come stile di vita personale e familiare, oltre che come caratteristica dell'agire ecclesiale, è non solo una forma di imitazione di Gesù povero e crocifisso, ma anche la contestazione più credibile dei falsi modelli della società consumistica e dell'edonismo diffuso. Essa si coniuga ad una precisa gerarchia di valori, in base alla quale la vera felicità e il vero bene non consistono nel possedere di più, ma nell'essere di più nella verità e nell'amore, cioè nel dono di sé, davanti a Dio. L'uso maturo e responsabile del proprio tempo, la vigilanza nei confronti dei "media", tesa a non farsi dominare dai persuasori occulti della propaganda per mantenere vigile e libero il cuore, specialmente nella sfera dei sensi, sono aspetti importanti di questa sobrietà di vita, di cui altissimi esempi ci hanno dato i santi della Chiesa ambrosiana.

#### 48. La comunione ecclesiale

Il sacrificio più grande da offrire a Dio è la "nostra pace e la fraterna concordia, è il popolo radunato dall'unità del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo" (San Cipriano, Sul Padre nostro, 24). L'accoglienza e il dono di sé al prossimo non possono essere vissuti pienamente se non si è in piena comunione con i propri fratelli e le

proprie sorelle nella fede: la comunione ecclesiale (specialmente tra gli operatori pastorali) è richiesta da Gesù come condizione della credibilità del nostro annuncio: "Da questo sapranno tutti che siete miei discepoli, se avrete amore gli uni per gli altri" (Gv 13, 35). Non fare mai della propria esperienza spirituale o di gruppo un assoluto è condizione per vivere in comunione con tutti: in particolare a ogni battezzato è richiesta una docile obbedienza di fede al Vescovo e a colui che lo rappresenta nella comunità territoriale, a partire dalla parrocchia. Vivere il senso della Chiesa nel dialogo, nella pace, nell'accoglienza reciproca, nell'umile disponibilità ai diversi ministeri e servizi, dà forza alla testimonianza e allontana le insidie dello spirito di divisione e di sopraffazione degli altri.

#### 49. La missione

Chi ha incontrato il Signore nella comunione della Chiesa non può non sentire il bisogno di annunciare ad altri la buona novella dell'amore di Dio di cui ha fatto esperienza. La Chiesa ambrosiana ha dato nel tempo straordinarie testimonianze di generosità missionaria, non solo all'interno del suo territorio, ma anche inviando numerosi suoi figli quali missionari del Vangelo alle genti. Nutrire lo spirito missionario, favorire le vocazioni per la missione, accompagnare con la preghiera e la vicinanza attiva e solidale chi parte e lavora lontano per la causa del Regno, è segno di maturità nella fede e di crescita nella qualità della vita ecclesiale. Ad ogni cristiano ambrosiano domando di verificarsi nella sua partecipazione all'azione missionaria della Chiesa e di investire tempo ed energia perché la Parola del Dio vivo sia annunciata a tutti e raggiunga tutto l'uomo in ogni uomo, come offerta di senso e di vita piena e vera.

#### 50. Preghiera conclusiva

Signore Gesù, mia vita, mio tutto,  
Tu mi chiedi di dare gratuitamente  
quanto gratuitamente mi hai donato  
in questa Chiesa ambrosiana  
dove mi hai chiamato a seguirTi.  
Aiutami a condividere con gli altri i doni ricevuti  
nello spirito del dialogo  
e dell'accoglienza reciproca.  
Fa' che io riesca a farmi prossimo  
per tutti coloro cui Tu mi invii,  
specialmente i più deboli e bisognosi  
e quelli che sono più difficili da amare.

Mi stimola in questo l'esempio di tanti santi  
che nella storia hai dato  
a questa nostra Chiesa:  
anche alla loro intercessione mi affido  
perché sia vigile e responsabile  
nella lettura dei segni del tempo  
e testimoni il primato del Padre  
nel mio lavoro quotidiano  
e nei rapporti familiari e sociali.  
Aiutami ad essere sobrio  
cercando in tutto l'essenziale,  
che piace a Te e mi fa vicino al Tuoi poveri,  
liberandomi da maschere e difese tranquillizzanti.  
Dammi amore vero alla Tua Chiesa,  
che riconosco mia Madre nella grazia,  
perché mi ha generato alla fede in Te  
e nel Padre Tuo  
mediante il dono del Consolatore.  
E fa' che da una viva e forte esperienza  
di comunione ecclesiale  
scaturisca nel mio cuore il bisogno  
di testimoniare ad altri con generosità e passione  
la bellezza del dono che Tu hai fatto a me,  
insieme a tutti coloro che vivono l'ansia missionaria  
per il Tuo Regno.  
E Tu, Vergine Madre Maria,  
che ti sei fatta terreno dell'avvento di Gesù  
nell'ascolto umile ed accogliente dell'Angelo  
e sei stata attenta, tenera e concreta  
nel comunicare ad Elisabetta la gioia  
di quanto avevi ricevuto,  
aiutami ad essere come Te  
vigile ed impegnato nell'accoglienza  
e nella trasmissione del dono  
che viene da Dio.  
Amen. Alleluia!

## PER RIFLETTERE SULL' EUCARISTIA E PREGARE

1. I cristiani non si contano, propriamente, al cinema parrocchiale, nei cortei e nelle processioni: anzi nemmeno, per essere esatti, alla sola Messa domenicale. I veri fedeli, i vivi, si vedono ai piedi dell'altare, quando il sacerdote distribuisce il Pane vivo, disceso dal cielo. (*Pio XII*)

2. Le parole con cui il santo *Concilio di Trento* raccomanda ai fedeli la comunione frequente, sono commoventi: vi si sente tutto l'affetto della Chiesa che si intenerisce come una madre, ripensando all'amore di Cristo per noi; essa, accorata, invita i suoi figli ad avvicinarsi al Pane che dà la vita al mondo: li riceveranno amore e forza per sostenere le prove e le tribolazioni nel cammino della vita. Ecco il testo:

" Si ammonisce, si esorta, si prega e si scongiura, per la sviscerata misericordia del nostro Dio che tutti ed i singoli che si gloriano del nome cristiano si radunino in un cuor solo ed in un'anima sola in questo segno di unità e in questo simbolo di concordia. Credano e venerino questi santi misteri con fede costante ed incrollabile, con devozione, con pietà ed ossequio, così da poter ricevere sovente questo pane divino. Rafforzati da suo vigore, possano giungere da questo pellegrinaggio terreno alla patria celeste".

3. Il culto eucaristico è la fonte ed il centro della vera pietà cristiana. (*Pio XII*)

4. Rivolgendosi ai pastori del popolo cristiano, il papa *Pio XII* così li invita: "Stimolate nelle anime l'appassionata, l'insaziabile brama di nostro Signor Gesù Cristo; il vostro insegnamento affolli l'altare di fanciulli e di giovani; vi si accostino spesso i coniugi; siano invitati gli operai.... Radunate gli uomini di tutte le classi e, come dice il Vangelo "costringeteli ad entrare", perché questo è il pane della Vita di cui tutti abbiamo bisogno. Ritenete di non aver mai abbastanza soddisfatto il vostro zelo, se non quando vedrete i vostri figli accostarsi in gran numero al celeste convito"

5. Il campo sportivo, il teatro, il cinema parrocchiale, la stessa scuola.... tutte utilissime e spesso necessarie istituzioni,

non sono il centro della parrocchia. Il centro è la chiesa e, in essa, il tabernacolo con a lato il confessionale.... Di conseguenza: nulla serve, propriamente, al fine, che sono le anime da salvare e da santificare, se non passa per questo centro ideale: la chiesa, il tabernacolo. (*Pio XII*)

6. I grandi maestri della vita spirituale proclamano ad una sola voce che la S. Comunione è il fattore più efficace di santificazione.

Dice *S. Tommaso d'Aquino*: "E' l'Eucaristia che conduce a termine la vita spirituale, perché essa contiene, ricapitolando, tutto ciò che è sparso negli altri sacramenti".

E sono famose le parole di *S. Teresa d'Avila*: " Accostiamoci al SS. Sacramento con grande spirito di fede e di amore. Una sola comunione credo che basti a lasciarci ricche: che dire di tante? Ma mi sembra che ci accostiamo alla comunione unicamente per cerimonia: ecco perché ne ricaviamo poco frutto".

E *S. Francesco di Sales* dichiara che "La S. Comunione è il mezzo più grande per avanzare nella vita spirituale".

7. L'effetto della S. Comunione, in chi lo riceve degnamente, è *l'incorporazione a Cristo*. Così la Grazia aumenta; inoltre la Comunione produce, nella vita spirituale, gli stessi effetti che la bevanda ed il cibo materiale producono nella vita del corpo: dà vigore, sostiene, procura diletto..." (*Concilio di Firenze*)

8. Il nostro Salvatore, al momento di partire da questo mondo per far ritorno al Padre, istituì questo sacramento, in cui esaurì, per così dire, le ricchezze del suo amore per gli uomini. Volle che si ricevesse questo sacramento come cibo spirituale delle anime, dal quale fossero nutrite, incoraggiate, rafforzate ... dal momento che vivono della sua vita secondo quanto Egli aveva detto: "Chi mangia di me, vivrà per me". Volle anche che questo sacramento fosse antidoto per liberarci dalle colpe quotidiane e per preservarci dai peccati mortali. Volle infine che esso fosse pegno della nostra futura gloria e felicità; ed anche simbolo di quell'unico corpo di cui Egli è il Capo". (*Concilio di Trento*)

9. Ciò che è avvenuto nell'incarnazione, si riproduce per noi nella Comunione: come il Verbo divino, unendosi alla carne, l'ha innalzata alla somiglianza con sé e l'ha resa vivificante, così, sebbene in grado minore, la Carne di Cristo, venendo in noi, ci cambia in sé e ci fa "viventi".

(*S. Giovanni Crisostomo*)

10. Pensate forse che questo santissimo Pane non sia di sostentamento anche per i nostri corpi e di medicina contro i disturbi corporali? Io so, invece, che è così.... Se quando era nel mondo, con il semplice tocco delle sue vesti, guariva gli infermi, come dubitare che, quando viene in noi corporalmente nella santa comunione, non abbia a compiere miracoli.... se abbiamo fede? (S. Teresa d'Avila)
11. Il mondo patisce e langue per le tre concupiscenze (la sensualità, la superbia, la cupidigia o brama di possedere): ebbene, la miglior medicina contro così grandi mali l'umanità la troverà sempre nell'eucaristia: essa smorza l'ardore delle passioni, aumenta il fuoco della carità, toglie l'uomo dalle cose basse e lo indirizza verso quelle celesti. (Pio XII)
12. Bacia sovente il Crocifisso. Ma nel baciario ricordati che le tue labbra, nella Santa Comunione, non toccheranno solo l'immagine, ma la realtà di Gesù. (F.E.)
13. L'ora passata con Gesù durante l'Adorazione è da alcuni considerata come un tempo rubato all'operosità della vita cristiana. Ciò è falso. Essa è come un'ora passata in aereo: non muovi un passo, ma intanto voli ancor più velocemente verso la meta che non se tu camminassi con le tue gambe.
14. Abbiate grande premura di andare alla Santa Messa anche nei giorni feriali, sopportando a tal fine anche qualche incomodo. Con ciò otterrete dal Signore ogni sorta di benedizioni. (don Bosco)
15. Quando sei confuso tra la folla di anime ed insieme ad esse ti accosti alla Comunione, se porgi l'orecchio ed ascolti Gesù che dice nell'ultima cena: "Uno di voi mi tradirà"..... pensa; umiliati; prega; spera; ama. (F.E.)
16. Ogni giorno si fanno delle comunioni sacrileghe: ogni giorno se ne fanno delle tiepide; ogni giorno delle fervorose; ed ogni giorno se ne fanno di quelle che si potrebbero chiamare "serafiche". La tua che hai fatto oggi, a quale categoria appartiene? (F.E.)
17. Dici sempre che tu vali poco. In questo hai ragione. Ma hai gravissimo torto quando non offri a Dio Padre i meriti di Gesù, che

Gesù stesso mette a tua disposizione nella S. Messa. (F.E.)

18. Allegra, preghiera, S.Comunione, sono i nostri sostegni. (don Bosco)

19. Quanto più intimi sono i tuoi contatti d'oggi con Gesù nell'Eucaristia, tanto più intimi saranno un giorno quelli che avrai con lui in Paradiso. (F.E.)

20. *Preghiera a Gesù nel Tabernacolo (composta da S. Teresa di G.B. il 16 luglio 1895 per Sr. Marta di Gesù)*

O Dio nascosto nella prigione del tabernacolo! con gioia vengo accanto a voi ogni sera per ringraziarvi dei favori che mi avete concesso e per implorare perdono delle mancanze commesse durante questo giorno che si è dileguato come un sogno.

Gesù, come sarei felice se fossi stata interamente fedele! Ma spesso la sera sono triste perché sento che avrei potuto corrispondere meglio alle vostre grazie. Se fossi stata più unita a voi, più caritatevole con le consorelle, più umile e più mortificata, avrei meno pena ad intrattenermi con voi nell'orazione. Tuttavia, o mio Dio, ben lungi dallo scoraggiarmi alla vista delle mie miserie, vengo a voi con fiducia, ricordando che "Non quelli che stanno bene hanno bisogno del medico, ma i malati". Vi supplico perciò di guarirmi, di perdonarmi, ed io, Signore, mi ricorderò che l'anima alla quale più avete perdonato, deve amarvi più delle altre. Vi offro tutti i battiti del cuore come altrettanti atti d'amore e di riparazione e li unisco ai vostri meriti infiniti. Vi scongiuro, sposo mio divino, di essere voi stesso il riparatore della mia anima, di agire in me senza tener conto delle mie resistenze; in una parola: non voglio più avere altra volontà che la vostra. E domani, con il soccorso della vostra grazia, ricomincerò una vita nuova.

Dopo essere venuta così ogni sera ai piedi del vostro altare, arriverò infine all'ultima sera della mia vita; allora comincerà per me il giorno senza tramonto dell'eternità, in cui mi riposerò sul vostro Cuore divino dalle lotte dell'esilio. Così sia!

21. E quando Domenico Savio vide che quella era veramente l'ultima comunione della sua vita, richiamò alla memoria le promesse fatte nella prima Comunione e, terminato il ringraziamento, tutto tranquillo disse: "Ora sono contento: è vero che devo fare il lungo viaggio dell'eternità, ma in compagnia di Gesù non ho nulla da temere". (don Bosco)

22. Più volte Domenico Savio, davanti al SS. Sacramento espeso, o quando faceva la S. Comunione, restava come rapito; tanto che lasciava passare del tempo anche troppo lungo, se non era chiamato a compiere i suoi doveri ordinari.

Accadde un giorno che mancò alla colazione, a scuola, e perfino a pranzo; nell'aula di studio non c'era; a letto nemmeno. Riferita al Direttore la cosa, gli nacque un sospetto, rivelatosi poi fondato, che fosse ancora in Chiesa. Entra in Chiesa, va in coro e lo vede là, fermo come un sasso.

Teneva un piede sull'altro, una mano appoggiata al leggio, l'altra sul petto, con la faccia fissa e rivolta al tabernacolo. Non muoveva nemmeno le palpebre. Lo chiama, non risponde. Lo scuote ed allora lo guarda e dice: "E' già finita la Messa?". "Vedi, dice il Direttore mostrandogli l'orologio, sono le due".

Egli domandò umile perdono della trasgressione delle regole di casa, ed il Direttore lo mandò a pranzo dicendogli: "Se qualcuno ti chiederà dove sei stato, rispondi che sei stato ad eseguire un mio comando". (*don Bosco*)

23. Non t'affliggere per il fatto che non provi nessuna consolazione nelle tue comunioni: è una prova che bisogna sopportare con amore. (*Santa Teresa di Gesù Bambino*)

24. Mezzo efficientissimo per atterrare e vincere con sicurezza il nemico e conservare la virtù della purezza è la comunione frequente; ma fatta con le dovute disposizioni. (*Don Bosco*)

25. Credimi: quel poco d'amore che hai per Gesù-Eucaristia è una grazia singolare che Dio t'ha fatta. Guardati attorno e vedrai come la maggior parte dei cristiani sia indifferente per l'Eucaristia. Ringrazia dunque Gesù, ringrazialo di cuore, ed amalo ogni giorno di più. (*F.E.*)

26. Il modo più semplice e fruttuoso per partecipare alla Messa è: seguire attentamente le preghiere e le azioni che il sacerdote compie all'altare; e condividere nel cuore le parole, i canti, le azioni che il fedele fa in Chiesa. (*Anonimo*)

27. C'è qualcuno che abbia parlato male di te? Prima di inquietartene va' da Gesù nel SS. Sacramento a domandargli: "E' proprio vero che io sono così cattivo?". Ci sono altri che ti fanno degli elogi? Prima di compiacertene, va' da Gesù a domandargli: "E' proprio vero che io sono così buono?". Le risposte di Gesù ti conserveranno il cuore in pace. (*F.E.*)

28. L'ascoltare con devozione la Santa Messa, la "Visita" a Gesù Sacramentato, la frequente comunione sacramentale, o almeno spirituale, sono di grandissimo gradimento a Maria: ed un mezzo potente per ottenere grazie speciali. (*don Bosco*)

29. Signore, non vengo a riceverti, ma a chiederti di accogliermi in Te. Non sei Tu che ti nascondi in me: sono io che voglio scomparire in Te. Ti ho portato il mio cuore per poter amare nel tuo amore. Ti ho portato il mio spirito, per poter pensare alla tua luce. I miei occhi.... per poter vedere come vedi Tu. Le mie labbra.... per parlare e sorridere nel nome tuo. Le mie mani.... perché in me tu possa soccorrere tutti. Ti dono il mio essere perché continui la tua Incarnazione. Noi non veniamo a riceverti per portarti via separatamente: veniamo insieme per consegnarci a Te insieme. Veniamo diversi: ripartiremo uniti nel tuo amore. Veniamo a te con le nostre discordie e divisioni: e saremo uniti nella tua Carità. Veniamo a Te da tutti i punti dell'orizzonte sociale: ripartiremo per costruire lo stesso Regno. Veniamo molteplici: in Te e per Te non saremo che una cosa sola. (*Anonimo*)

30. Ricordo una chiamata notturna con cui la polizia svegliò un sacerdote e gli parlò di un giovane di 16 anni che era stato arrestato sulla strada. Doveva o essere affidato ad un carcere minore o sistemato in una famiglia socialmente in regola. Il sacerdote fece una breve riflessione: "Chi viene regolarmente all'Eucaristia nella mia comunità parrocchiale?". Chiamò una famiglia al telefono. Questa, già nella notte, si consultò ed accolse il ragazzo nella propria fattoria. Un esempio di come l'eucaristia è vita "per il mondo". (*W. H.*)

31. E' veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre, qui e in ogni luogo, a Te, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno. Cristo, tuo Figlio, nell'ultima cena tra i suoi apostoli, volle perpetuare nei secoli il memoriale della sua passione, e si offrì a Te come agnello senza macchia,

come lode perfetta e sacrificio a Te gradito.  
In questo grande mistero Tu nutri e santifici i tuoi fedeli,  
perché una sola fede illumini ed una sola carità riunisca  
l'umanità diffusa su tutta la terra.  
Noi ci accostiamo con gioia, o Padre, alla tua mensa,  
e l'effusione dello Spirito ci trasforma ad immagine della tua gloria.  
Per questo prodigio di immenso amore,  
tutte le creature si uniscono in un cantico nuovo  
e noi, con gli angeli e coi santi eleviamo l'inno di adorazione e di lode. *(Liturgia Ambrosiana: prefazio del CORPUS DOMINI)*

32. Signore Gesù, tu nell'Eucaristia ci hai dato un sacramento di pietà, un segno di unità ed un vincolo di carità. Partecipando alla frazione del pane eucaristico noi, quantunque molti, diventiamo un solo corpo e siamo elevati alla comunione con Te, ed anche tra di noi, diventando membri gli uni degli altri.  
Tu sei morto sulla croce per radunare i figli di Dio, che erano dispersi, e fare di tutti i popoli un popolo solo. Raduna oggi la tua Chiesa. Come questo pane spezzato, prima sparso sui colli, raccolto ha formato una sola ostia, così raccogli la tua Chiesa dall'estremità della terra nel tuo regno.  
Fa' che la mensa eucaristica sia fonte e vertice della nostra vita, centro delle nostre comunità, fermento di diffusione del Vangelo, forza propulsiva per la costruzione di una società più umana, più giusta, più cristiana.  
Corpo per noi dato e Sangue per noi versato, fa' che anche noi possiamo diventare sacrificio perenne a te gradito. Banchetto di comunione fraterna, insegnaci l'amore che si dà e si moltiplica perché ai fratelli non venga a mancare il pane materiale della vita alla mensa della tua parola e del tuo corpo. Pegno della speranza futura e viatico per l'ultimo viaggio, fa' che un giorno possiamo partecipare alla liturgia del cielo. Amen. *(Anonimo)*

33. Attraverso il ministero dei presbiteri il sacrificio spirituale dei fedeli viene reso perfetto, perché viene unito al sacrificio di Cristo, unico mediatore; questo sacrificio infatti, per mano dei presbiteri ed in nome di tutta la Chiesa, viene offerto nell'Eucaristia in modo incruento e sacramentale, fino al giorno della venuta del Signore *(Concilio Vaticano II - P.O. 2)*

34. Tutti i sacramenti, come pure tutti i ministeri ecclesiastici e le opere di apostolato, sono strettamente uniti alla Sacra Eucaristia e ad essa son ordinati.  
Infatti nella Santissima Eucaristia è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa, cioè lo stesso Cristo nostra Pasqua e pane vivo che, mediante la sua carne vivificata dallo Spirito Santo e vivificante, dà vita agli uomini, i quali sono in tal modo invitati ed indotti ad offrire insieme a Lui se stessi, il proprio lavoro, e tutte le cose create.  
Per questo l'eucaristia si presenta come fonte e culmine di tutta l'evangelizzazione. *(Concilio Vaticano II - P.O. 5)*

35. Non è possibile che si formi una comunità cristiana se non avendo come radice e come cardine la celebrazione della Santa Eucaristia, dalla quale deve quindi prendere le mosse qualsiasi educazione tendente a formare lo spirito di comunione. E la celebrazione eucaristica, a sua volta, per essere piena e sincera deve spingere sia alle diverse opere di carità ed al reciproco aiuto, sia all'azione missionaria ed alle varie forme di testimonianza cristiana.  
*(Concilio Vaticano II - P.O. 6)*

36. Ah, quest'attivismo, quest'attivismo che illude, alle volte, nell'idea di far solo con esso qualche cosa, .... quasi che il resto non abbia valore!  
L'ho capito, e capito di nuovo, molto chiaramente, questa sera, durante la visita al Santissimo in Chiesa, constatando invece come nelle pratiche di pietà (fatte bene le quali, tutto sarà fatto bene) si vada non solo a quella che è "l'unica cosa necessaria", ma a Dio stesso.  
Lì da Lui piuttosto - o con Lui nel nostro cuore, nella meditazione) non c'è pericolo di illudersi. Lì si opera veramente! E, del resto, se così non fosse, Gesù stesso non avrebbe trovato questo modo per stare fra gli uomini: il santo tabernacolo, dove dimora per ore ed ore, giornate, mesi, secoli, ma avrebbe escogitato un sistema più dinamico all'occhio umano per continuare la rivoluzione da Lui iniziata con la sua vita.  
Sta lì perché ci attende, sta lì perché sa che presto o tardi capiremo che è a Lui che si deve andare, sta lì per farci comprendere che anche quando - per sua volontà - ci sembra di non poter far nulla, compiendo questo suo volere per amore, operiamo tutto quanto possiamo a Lui ne tien calcolo per il bene di molti .

37. "O Signore Gesù, realmente presente nel Sacramento dell'altare, notte e giorno aspettandoci, pieno di bontà e di amore, chiamando ed accogliendo quanti vengono a visitarti, io credo fermamente in questa tua presenza, ti adoro dall'abisso della mia miseria, ti esprimo la mia gratitudine per le abbondanti grazie ricevute, specialmente per avermi donato te stesso, per avermi dato come potente mediatrice la tua santissima Madre e per avermi chiamato a visitarTi in questa chiesa. Saluto oggi il tuo cuore santissimo, anzitutto per ringraziarti di questo grande dono e poi per riparare tutte le offese commesse da chi ti è ostile, ed infine per adorarti in tutti i luoghi della terra in cui, nel Sacramento dell'Eucaristia, sei meno riverito e più dimenticato.

Ti amo, Gesù, con tutto il cuore; mi pento di aver offeso tante volte in passato la tua bontà infinita; mi propongo di non offenderti più per l'avvenire. Ora, nella mia miseria, mi consacro tutto a Te, a Te offro tutta la mia volontà, i miei affetti, tutti i miei desideri. Disponi di me e di tutto ciò che mi riguarda, secondo la tua volontà. Cerco soltanto Te ed il tuo amore.

A Te raccomando le anime del purgatorio, specialmente le più devote del Santissimo Sacramento e di Maria santissima. A Te raccomando tutti i poveri peccatori".

*(Sant'Alfonso Maria de' Liguori)*

38. "L'Ora santa davanti all'Eucaristia deve condurre all'ora santa con i poveri. La nostra Eucaristia è incompleta se non conduce al servizio e all'amore dei poveri".

*(Madre Teresa di Calcutta)*

39. "Quale vantaggio può avere Cristo se la Sua mensa (l'altare) è coperta di vasi d'oro, mentre egli stesso muore di fame nella persona dei poveri"?

*(San Giovanni Crisostomo)*

40. "Gesù Sacramentato è modello di Carità: poiché la gran carità Sua verso di noi Lo indusse ad istituire questo Sacramento e vi sta di continuo a nostro conforto, aiuto, sostegno, sacrificando tutto Se stesso...or che faremo noi ad imitazione Sua? Amare Gesù, amare il prossimo, i poverelli, i tribolati, gli infermi che sono i fratelli speciali di Gesù, amare anche chi ci è avverso".

*(Mons. Luigi Biraghi)*

41. " Ci vuole Gesù Cristo! Ci vuole Gesù! E Gesù tutti i giorni: e non fuori di noi, ma in noi, e non solo spiritualmente ma sacramentalmente"...." Solo così formeremo un solo cuore con i nostri fratelli, i poveri di Gesù. Non basta pensare a dare loro il pane materiale; prima del pane materiale dobbiamo pensare a dare a loro il pane eterno di vita, che è l'Eucaristia".

*(Beato Don Luigi Orione)*

42. "Questo viene chiamato sacramento dell'unità e della carità; perciò questa cena va consumata nella carità dell'unità ecclesiastica".

*(Sant' Alberto Magno)*

43. "Quando i malati hanno ricevuto la Comunione esortiamoli a contemplare il Signore, a chiederGli perdono e la grazia di non offenderLo più. Il tempo subito dopo la messa è il più propizio per domandare grazie a Dio".

*(San Camillo de' Lellis)*

44. "Come il cibo corporale è necessario per la vita a tal punto che senza di esso non si può vivere,...così il cibo spirituale è necessario per la vita spirituale, in modo che senza di esso la vita spirituale non si può mantenere".

*(San Tommaso d'Aquino)*

45. "Se qualcuno del mondo ti chiederà perché ti comunichi così spesso, dirai loro che è per imparare ad amare Dio, e per purificarti delle tue imperfezioni, per liberarti delle tue miserie e trovare conforto nelle tribolazioni e nelle tue debolezze".

*(San Francesco di Sales)*

46. "Nella stretta del dolore e dell'afflizione, nella tristezza dell'animo tribolato, il prostrarci con fede e con amore dinanzi all'Ostia Santa vuol dir essere ristorati e fortificati nel cammino, spesso difficile, della vita.

**Vorrei che non ci fosse chiesa alcuna in cui, nel pomeriggio verso sera, non accorresse un buon numero di persone a visitare Gesù Sacramentato".**

*(Beato Card. Andrea Ferrari)*