

FORMAZIONE

Associazione Casa Famiglia Rosetta 03/01/2026 Palermo – Sicilia

“Le mani alzate e il cuore aperto”

L'Eucaristia: rimanere davanti a Cristo per riconoscerlo nelle ferite del mondo

Pregiera iniziale

Signore Gesù Cristo,
Pane vivo disceso dal cielo,
siamo qui davanti a Te non per spiegarti la nostra vita,
ma per lasciarci spiegare da Te.
Apri le nostre mani,
perché smettano di trattenere e imparino a ricevere.
Apri il nostro cuore,
perché non si difenda dalla sofferenza,
ma si lasci toccare dal tuo amore crocifisso.
Donaci il tuo Spirito,
perché ciò che ascolteremo non rimanga parola,
ma diventi carne nella nostra vita.
Amen.

Introduzione alla catechesi

Le mani alzate e il cuore aperto

L'obiettivo di questa catechesi è accompagnarci verso una comprensione essenziale e decisiva per la nostra vita e per il servizio che ci è affidato: **ciò che facciamo ogni giorno accanto alle ferite dell'uomo è possibile solo se, davanti alla proposta radicale di Gesù di nutrirci del suo Corpo e del suo Sangue, scegliamo di rimanere e non di andar via.**

Nel capitolo sesto del Vangelo di Giovanni, Gesù pronuncia parole che attraversano i secoli senza perdere la loro forza: *«Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo»* (Gv 6,51). Parole che non sono simboliche né accomodanti, ma concrete, scandalose, esigenti. Di fronte a esse, molti dei suoi discepoli si tirano indietro. Il Vangelo dice con sobrietà e durezza: *«Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui»* (Gv 6,66).

Gesù non li rincorre, non riduce l'intensità della sua proposta, non cerca compromessi. Si volta verso i Dodici e pone una domanda che continua a risuonare anche per noi: *«Volete andarvene anche voi?»* (Gv 6,67). È la domanda che attraversa ogni vocazione cristiana, ogni servizio, ogni scelta di rimanere accanto all'uomo ferito. Pietro risponde a nome di tutti, non con un discorso elaborato, ma con una professione di fede nuda e povera: *«Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna»* (Gv 6,68).

Rimane davanti all'Eucaristia non è dunque un gesto scontato: è una scelta quotidiana. È il luogo in cui accettiamo di **rinunciare a noi stessi**, non nel senso di annullarci, ma nel senso evangelico di non porre più noi al centro. Come dice Gesù: *«Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua»* (Mc 8,34). Questo rinnegamento non è possibile con le sole forze umane. Nessuno può portare la croce dell'altro, né la propria, se prima non è stato nutrito. Per questo la Chiesa ha sempre riconosciuto nell'Eucaristia non un sostegno opzionale, ma **la fonte stessa della vita cristiana**. Il Concilio Vaticano II afferma con chiarezza: *«L'Eucaristia è fonte e culmine di tutta la vita cristiana»* (Sacrosanctum Concilium, 10).

Fonte, perché da essa nasce ogni gesto autentico di carità; culmine, perché ad essa ritorna ogni servizio che non vuole smarrire il suo senso. Senza l'Eucaristia, il servizio rischia di trasformarsi in attivismo, la compassione in stanchezza, la prossimità in peso. Con l'Eucaristia, invece, anche ciò che è umanamente insostenibile diventa abitabile. I Padri della Chiesa hanno espresso con forza questa verità. Sant'Agostino, parlando ai fedeli, affermava: *«Se ricevete bene, siete ciò che ricevete: il Corpo di Cristo»*. Ricevere l'Eucaristia significa lasciarsi trasformare in ciò che si riceve.

Non si tratta solo di accogliere Cristo nella propria vita, ma di permettere che la propria vita diventi luogo in cui Cristo continua a donarsi.

È per questo che l'Eucaristia ci abilita a **rimanere in piedi davanti al Cristo crocifisso che incontriamo ogni giorno**. Quel Crocifisso non è solo sull'altare o nelle chiese, ma prende il volto dell'uomo e della donna feriti dalla dipendenza, dalla povertà, dalla solitudine, dalla vergogna, dalla prigionia. È il Cristo assetato, affamato, nudo, straniero, carcerato di cui parla il Vangelo: «*Tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me*» (Mt 25,40).

San Giovanni Crisostomo ci mette in guardia da ogni separazione tra culto e vita: «*Vuoi onorare il Corpo di Cristo? Non disprezzarlo quando è nudo. Non onorarlo qui con paramenti di seta, per poi trascurarlo fuori, dove soffre la fame e la nudità*». L'Eucaristia celebrata e adorata chiede di essere riconosciuta e servita nella carne ferita dei poveri. Allo stesso tempo, senza l'Eucaristia, quelle ferite diventano insopportabili. Senza la comunione con Cristo, rischiamo di fuggire, di indurirci, o di ridurre la sofferenza a un problema da risolvere. L'Adorazione Eucaristica diventa allora il luogo in cui impariamo a restare, a non scappare, a non chiudere il cuore. È il luogo in cui le nostre **mani si alzano** in segno di dipendenza da Dio, e il nostro **cuore si apre** per accogliere l'uomo così com'è.

Benedetto XVI ha scritto: «*Non si può ricevere Cristo senza accogliere chi Egli ama*» (Deus Caritas Est). L'Eucaristia ci introduce in un amore che non scegliamo, ma riceviamo; non misuriamo, ma condividiamo; non controlliamo, ma lasciamo agire in noi.

Questa catechesi nasce dunque da una certezza: **solo chi si nutre del Corpo e del Sangue del Signore può amare come Cristo ha amato**. Solo chi rimane davanti all'Eucaristia può rimanere accanto alle ferite dell'uomo senza perdere la speranza. Solo chi impara ad alzare le mani nell'adorazione può tenere il cuore aperto nella carità.

In questo cammino, siamo invitati a lasciarci guidare non dalle nostre forze, ma dalla presenza reale di Cristo, che continua a spezzarsi per la vita del mondo e ci chiama a fare della nostra vita un'eucaristia vissuta.

OBIETTIVO GENERALE

Arrivare alla consapevolezza che:

- **solo restando davanti all'Eucaristia** possiamo non fuggire davanti alla proposta radicale di Gesù;
- **solo nutrendoci del suo Corpo e Sangue** possiamo rinunciare a noi stessi, prendere la croce e seguirlo;
- **solo l'Eucaristia** ci permette di stare in piedi davanti al Cristo crocifisso che incontriamo ogni giorno nei poveri, negli affamati, nei nudi, nei carcerati, nei tossicodipendenti;
- l'Eucaristia è **fonte e forma della carità**, la sorgente che rende possibile amarci come Cristo ci ha amati.

“L'Eucaristia fa la Chiesa e la Chiesa fa l'Eucaristia”

(San Giovanni Paolo II)

PARTE I – MATTINO (10:00 – 12:30)

LE MANI ALZATE: STARE DAVANTI A DIO

10:00 – 10:20 | Invocazione e introduzione

- Breve invocazione allo Spirito Santo
- Esporre il tema:
 - **mani alzate** → atteggiamento di chi riceve, non possiede
 - **cuore aperto** → atteggiamento di chi si lascia ferire dall'amore

“Senza di me non potete far nulla” (Gv 15,5)

10:20 – 11:00 | Le mani alzate nella Scrittura

1. Mosè con le mani alzate (Es 17,8-13)

“Mosè teneva le mani alzate e Israele prevaleva; ma quando le lasciava cadere, Amalèk prevaleva.

Le mani di Mosè diventavano pesanti. Allora presero una pietra, la misero sotto di lui ed egli vi si sedette, mentre Aronne e Cur, uno da una parte e uno dall'altra, sostenevano le sue mani.

Così le sue mani rimasero ferme fino al tramonto del sole.”

- Quando Mosè alza le mani, Israele vince
- Quando le abbassa, perde
- **Non è la forza dell'uomo che salva**, ma la dipendenza da Dio

Collegamento:

- L'adorazione non è “tempo tolto all'azione”

- È ciò che **rende possibile la battaglia quotidiana**

“Le mani alzate sono più forti delle armi” (lettura spirituale del testo)

2. Gesù con le mani aperte sulla croce

- Mani inchiodate → totale consegna
- Lì nasce l'Eucaristia

“Questo è il mio corpo offerto per voi” (Lc 22,19)

Le mani alzate dell'uomo incontrano **le mani trafitte di Dio**

11:00 – 11:30 | L'Eucaristia: rimanere o andarsene

Giovanni 6,60-68

“Questa parola è dura, chi può ascoltarla?”

“Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui.

Gesù disse allora ai Dodici: «Volete andarvene anche voi?»

Simon Pietro gli rispose: «Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna».”

Molti se ne vanno.

Gesù **non li trattiene**.

Chiede solo:

“Volete andarvene anche voi?”

Qui nasce la vocazione di chi serve le ferite umane:

- Non perché capisce tutto
- Non perché è forte
- Ma perché **non ha un altro luogo dove andare**

“Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna”

11:30 – 12:00 | La Patristica: nutrirsi per diventare ciò che si riceve

Sant'Agostino

“Se ricevete bene, siete ciò che ricevete: Corpo di Cristo”

- L'Eucaristia **non consola soltanto**
 - **trasforma**
 - Ci rende capaci di essere corpo spezzato per gli altri
-

12:00 – 12:30 | Silenzio e Adorazione

- Mettere tutto davanti a Gesù:
 - stanchezza
 - rabbia
 - paura di non farcela
 - Mani interiormente alzate:
 - *“Senza di Te non posso”*
-

PAUSA

PARTE II – POMERIGGIO (14:00 – 17:00)

IL CUORE APERTO: RICONOSCERE CRISTO NELLE FERITE

14:00 – 14:30 | Ripresa: dal pane spezzato alla vita spezzata

“Questo è il mio corpo”

“Fate questo in memoria di me”

“Fare questo” non è solo celebrare,
ma **vivere nello stesso stile**.

14:30 – 15:15 | L'Eucaristia e le ferite dell'uomo

Matteo 25,31-46

"Avevo fame... avevo sete... ero nudo... ero in carcere..."

"Avevo fame e mi avete dato da mangiare, avevo sete e mi avete dato da bere, ero nudo e mi avete vestito, ero forestiero e mi avete accolto, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi.

In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me."

Gesù non dice:

- "Mi avete aiutato"
- Ma **"l'avete fatto a me"**

L'Eucaristia ci educa a:

- riconoscere **Cristo assetato**
 - **Cristo dipendente**
 - **Cristo ferito**
-

15:15 – 15:45 | Magistero della Chiesa

Sacrosanctum Concilium, 10

"L'Eucaristia è fonte e culmine di tutta la vita cristiana"

Deus Caritas Est (Benedetto XVI)

"Non si può ricevere Cristo senza accogliere chi Egli ama"

Senza Eucaristia:

- il servizio diventa assistenza
 - la fatica diventa peso
 - la croce diventa insopportabile
-

15:45 – 16:15 | Rinnegare se stessi: non eroismo, ma comunione

"Chi vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso" (Mc 8,34)

Rinnegare se stessi non è:

- annullarsi
- distruggersi

È:

- **non vivere più di sé**
- lasciarsi nutrire per amare

Solo l'Eucaristia rende possibile questo cammino **senza fuggire**.

16:15 – 16:45 | Stare in piedi davanti al Crocifisso

- Chi lavora con le ferite vede il Crocifisso ogni giorno
- Senza Eucaristia:
 - si scappa
 - ci si indurisce
 - si perde la tenerezza

"Davanti al Crocifisso non si spiegano le ferite, si resta"

16:45 – 17:00 | Conclusione e preghiera

Le mani alzate → Adorazione

Il cuore aperto → Carità

Il Corpo di Cristo → vita donata

"Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi" (Gv 13,34)

Solo chi **mangia questo Pane** può amare così.

ALCUNI TESTI CITATI

1. Esodo 17,8-13 (selezione proclamabile)

“Mosè teneva le mani alzate e Israele prevaleva; ma quando le lasciava cadere, Amalèk prevaleva.

Le mani di Mosè diventavano pesanti. Allora presero una pietra, la misero sotto di lui ed egli vi si sedette, mentre Aronne e Cur, uno da una parte e uno dall'altra, sostenevano le sue mani.

Così le sue mani rimasero ferme fino al tramonto del sole.”

Chiave di lettura: non si vince da soli, e non si vince senza le mani alzate.

2. Giovanni 6,66-68

“Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui.

Gesù disse allora ai Dodici: «Volete andarvene anche voi?»

Simon Pietro gli rispose: «Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna».”

3. Matteo 25,35-40

“Avevo fame e mi avete dato da mangiare, avevo sete e mi avete dato da bere, ero nudo e mi avete vestito, ero forestiero e mi avete accolto, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi.

In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me.”

4. Marco 8,34

“Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua.”

BREVI TESTI CATECHETICI DA LEGGERE

Testo 1 – Le mani alzate

Le mani alzate non sono il segno di chi vince, ma di chi dipende.

Mosè non combatte: sta davanti a Dio.

Quando le mani scendono, il popolo perde.

Anche noi, se smettiamo di adorare, continuiamo a lavorare... ma senza vita.

Testo 2 – L'Eucaristia è una scelta

Davanti all'Eucaristia non tutti restano.

Alcuni se ne vanno perché la proposta è troppo radicale.

Mangiare il Corpo di Cristo significa accettare di vivere come Lui: spezzati, donati, consegnati.

Testo 3 – Sant'Agostino

“Se ricevete bene, siete ciò che ricevete: Corpo di Cristo.”

Non riceviamo l'Eucaristia per consolarci,

ma per diventare capaci di amare come Cristo ama.

Testo 4 – L'Eucaristia e le ferite

Ogni ferita umana è un luogo eucaristico.

Ma senza l'Eucaristia, la ferita diventa uno scandalo;

con l'Eucaristia, diventa un luogo di comunione.

Testo 5 – Magistero

“L'Eucaristia è fonte e culmine di tutta la vita cristiana” (Sacrosanctum Concilium, 10).

Se togliamo la fonte, il servizio si secca.

Se perdiamo il culmine, il lavoro diventa sopravvivenza.

DOMANDE DI RIFLESSIONE

(da usare in silenzio, in coppia o in gruppo)

A. Sul rapporto con l'Eucaristia

- Davanti all'Eucaristia, io **resto** o interiormente **me ne vado**?
 - In quali momenti ho sentito la tentazione di continuare a lavorare **senza adorare**?
 - L'Eucaristia è per me una fonte... o solo una consolazione?
-

B. Sul lavoro con le ferite umane

- Quale ferita che incontro ogni giorno mi pesa di più?
 - Dove faccio fatica a riconoscere **Cristo** e vedo solo il problema?
 - Senza l'Eucaristia, che tipo di persona diventerei nel mio servizio?
-

C. Sul rinnegare se stessi

- Cosa significa per me oggi "rinnegare me stesso"?
 - Da cosa Gesù mi chiede di staccarmi per seguire Lui?
 - Quale croce posso portare **solo se nutrito del suo Corpo**?
-

D. Sul rimanere davanti al Crocifisso

- Quale Crocifisso incontro ogni giorno?
 - Dove sento la tentazione di scappare, indurirmi o chiudere il cuore?
 - In che modo l'Adorazione mi aiuta a rimanere in piedi?
-

PREGHIERA CONTEMPLATIVA

Le mani alzate e il cuore aperto

Siamo qui davanti a Te, Signore Gesù,
non perché abbiamo compreso tutto,
ma perché non sappiamo da chi andare.

Davanti al mistero dell'Eucaristia,
la tua parola continua a essere esigente,
come quel giorno a Cafarnaù,
quando dicesti:

«Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

Molti allora si fermarono.
Molti tornarono indietro.
Non perché tu avessi sbagliato parola,
ma perché avevi detto la verità fino in fondo.

E anche oggi, davanti a Te,
risuona la stessa domanda:
«Volete andarvene anche voi?».

Rimanere davanti all'Eucaristia
non è un'abitudine,
ma una decisione rinnovata.
È scegliere di restare
quando la parola è dura,

quando la croce pesa,
quando l'uomo ferito ci interroga.
Come Pietro, possiamo solo dire:
«Signore, da chi andremo?»
Tu solo hai parole di vita eterna».

Davanti a Te impariamo
che seguire non significa capire tutto,
ma fidarsi.
Che rinnegare se stessi
non è annullarsi,
ma smettere di vivere chiusi in noi stessi.

*«Chi vuole venire dietro a me
rinneghi se stesso,
prenda la sua croce
e mi segua».*

Queste parole, Signore,
sarebbero insopportabili
se non ci avessi prima donato Te stesso.

Perché nessuno può portare la croce
se non è nutrito dall'amore.
Nell'Eucaristia
Tu non ci chiedi di spezzarci da soli:
sei Tu che ti spezzi per primo.

Non ci chiedi di donarci senza misura:
sei Tu che ti consegni fino alla fine.
Sant'Agostino ci ricorda
che ricevendoti diventiamo ciò che riceviamo:
il tuo Corpo.

Non per essere perfetti,
ma per essere disponibili.
Davanti a Te comprendiamo
che le ferite che incontriamo ogni giorno
non sono un fallimento,
ma un luogo di rivelazione.

Perché Tu hai voluto restare
là dove l'uomo è più fragile.
«Avevo fame... avevo sete... ero nudo... ero in carcere...».

Non sono parole lontane,
sono volti, storie, nomi.
È il tuo Corpo che continua a chiedere di essere
riconosciuto.

San Giovanni Crisostomo ci ammonisce:
non possiamo adorarti sull'altare
e ignorarti nella carne ferita del povero.
Ma allo stesso tempo, Signore,

sappiamo che senza l'altare
non potremmo restare davanti a quella carne.
Per questo torniamo sempre qui.
Qui dove le mani si alzano
perché riconoscono di non bastare.

Qui dove il cuore si apre
perché smette di difendersi.
L'Eucaristia è la fonte
da cui sgorga ogni gesto di carità,
il luogo dove impariamo ad amare
non come sappiamo,
ma come Tu ami.

Solo davanti a Te
impariamo a restare in piedi
davanti al Crocifisso che incontriamo ogni giorno.
Solo davanti a Te
impariamo a non fuggire,
a non indurirci,
a non perdere la tenerezza.

Per questo siamo qui.
Per restare.
Per nutrirci.
Per imparare ad amare.

MEDITAZIONE DA FARE DAVANTI AL SANTISSIMO SACRAMENTO

(da leggere lentamente, con pause)

Signore Gesù,
siamo qui davanti a Te,
non perché siamo forti,
ma perché senza di Te non possiamo stare in piedi.
(silenzio)

Davanti a Te alziamo le mani,
come Mosè nel deserto,
perché la battaglia che viviamo ogni giorno
non si vince con le nostre forze.
(silenzio)

Tu ti sei fatto Pane spezzato,
Corpo donato,
Sangue versato.
E noi spesso vorremmo amare senza spezzarci,
servire senza donarci,
seguire senza perdere noi stessi.
(silenzio)

Davanti a Te portiamo i volti che incontriamo ogni
giorno:
l'affamato, l'assetato, il nudo, il carcerato,

l'uomo e la donna feriti dalla dipendenza,
dalla solitudine, dalla disperazione.
(silenzio)

Donaci, Signore,
di non riconoscerli come problemi da risolvere,
ma come il Tuo Corpo ferito da amare.
(silenzio)

Nutrici del Tuo Corpo
perché possiamo rimanere
quando altri se ne vanno,
stare in piedi
quando la croce pesa,
amare
quando il cuore è stanco.
(silenzio prolungato)

Signore,
da chi andremo?
Tu solo hai parole di vita eterna.
Amen.
