

L'ORA DI ADORAZIONE

MAGGIO 2026



Per un'alimentazione per tutti

**Preghiamo affinché ciascuno,
dai grandi produttori ai piccoli consumatori,
si impegni per evitare gli sprechi di alimenti
e perché ogni persona abbia accesso
a un'alimentazione di qualità.**

INTRODUZIONE

G: In questo mese di maggio, chiedendo l'intercessione di Maria, vogliamo pregare affinché ciascuno, dai grandi produttori ai piccoli consumatori, si impegni per evitare gli sprechi di alimenti e perché ogni persona abbia accesso a un'alimentazione di qualità. Iniziamo la nostra adorazione con il canto.

Canto di esposizione consigliato: Pane di vita nuova (M. Frisina)

ASCOLTO DELLA PAROLA

G: Signore, siamo qui davanti a Te, Pane vivo disceso dal cielo. Ci mettiamo in ascolto del Tuo Spirito per guarire il nostro sguardo: perché impariamo a vedere nel cibo non un oggetto, ma un dono, e nel prossimo non un estraneo, ma un fratello con cui condividere la mensa. Ci poniamo in ascolto della Parola.

Dal libro del profeta Isaia (25, 6-9)

*Preparerà il Signore degli eserciti
per tutti i popoli, su questo monte,
un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti,
di cibi succulenti, di vini raffinati.
Egli strapperà su questo monte
il velo che copriva la faccia di tutti i popoli
e la coltre che copriva tutte le genti.
Eliminerà la morte per sempre;
il Signore Dio asciugherà le lacrime
su ogni volto;
la condizione disonorevole del suo popolo
farà scomparire da tutto il paese,
poiché il Signore ha parlato.
E si dirà in quel giorno: «Ecco il nostro Dio;
in lui abbiamo sperato perché ci salvasse;
questi è il Signore in cui abbiamo sperato;
ralleghiamoci, esultiamo per la sua salvezza.*

PREGHIAMO INSIEME

G: Mentre un solista proclama il salmo, l'assemblea interviene dopo ogni strofa con il ritornello:

Il Signore è la mia forza, e io spero in lui, il Signore è il Salvatore, in Lui confido non ho timor, in Lui confido non ho timor.

Dal Salmo 145 (144)

Gli occhi di tutti a te sono rivolti in attesa
e tu dai loro il cibo a tempo opportuno.
Tu apri la tua mano
e sazi il desiderio di ogni vivente. **Rit.**

Giusto è il Signore in tutte le sue vie
e santo in tutte le sue opere.
Il Signore è vicino a quanti lo invocano,
a quanti lo cercano con cuore sincero. **Rit.**

Egli appaga il desiderio di quelli che lo temono,
ode il loro grido e li salva.
Il Signore custodisce tutti quelli che lo amano,
ma disperde tutti i malvagi. **Rit.**

Canti la mia bocca la lode del Signore
e ogni vivente benedica il suo santo nome
in eterno e per sempre. **Rit.**

ASCOLTO DELLA PAROLA

G: Acclamiamo insieme al Vangelo:
Lode a te, o Signore, sia lode a te.

G: Questo è il Vangelo dei poveri, la liberazione dei prigionieri, la vista dei ciechi, la libertà degli oppressi.
Lode a te, o Signore, sia lode a te.

G: Il Figlio dell'uomo è venuto a servire, chi vuole essere grande si faccia servo di tutti.
Lode a te, o Signore, sia lode a te.

Dal Vangelo secondo Matteo (6, 34-44)

Sceso dalla barca, Gesù vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose. Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i suoi discepoli dicendo: "Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congedali, in modo che, andando per le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare". Ma egli rispose loro: "Voi stessi date loro da mangiare". Gli dissero: "Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?". Ma egli disse loro: "Quanti pani avete? Andate a vedere". Si informarono e dissero: "Cinque, e due pesci". E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono a sazietà, e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e quanto restava dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.

PER RIFLETTERE

L1: La mano del Signore che si apre per saziare ogni vivente siamo noi. Gesù poteva moltiplicare il pane, ricorrendo a effetti straordinari da illusionista; invece, fa scaturire tutto da cinque pani d'orzo e due pesci. Fu una minuzia di fronte alla fame di «cinquemila uomini», «senza contare le donne e i bambini» (Mt 14,21) che aprì la mano del Signore. Il messaggio del Vangelo più che mai attuale e urgente è che la condivisione del poco di ciascuno diventa il molto per tutti e apre la mano del Signore.

L2: Il Vangelo ci insegna non certo ad accumulare, ma a moltiplicare. Gesù ci rivela le possibilità di vita che un unico pane nasconde. Con un unico pane possiamo fare molte cose, se impariamo l'arte di moltiplicare la vita. Moltiplicare la generosità, la solidarietà, la tenerezza, la capacità di soffrire con gli altri e di mettersi nei loro panni. Cercare il pane per quelli che hanno fame. Cercare ciò che è essenziale per la vita, materiale e spirituale. Cercare la fame per quelli che hanno il pane, per quelli che sono soddisfatti, che vivono sotto la loro campana di vetro dimenticandosi degli altri, per quelli che potevano fare qualcosa e non la fanno, per quelli che non hanno mai pensato al Padre nostro come una preghiera che ci spinge verso la fraternità, necessariamente. Il pane è il simbolo di questa fraternità. Non è soltanto il risultato della fraternità, ma deve provocarla, reinventarla.

José Tolentino Mendonça

*Ritornello cantato: Dove troveremo tutto il pane per sfamare tanta gente?
 Dove troveremo tutto il pane, se non abbiamo niente.
 Dio ci ha dato tutto il pane, per sfamare tanta gente,
 Dio ci ha dato tutto il pane, anche se non abbiamo niente!*

L3: La piaga della perdita e dello spreco di cibo è altrettanto preoccupante e funesta della tragedia della fame che affligge così crudelmente l'umanità. Cito questi due drammi insieme perché li considero uniti da un'unica radice di fondo: la cultura dominante che ha portato a snaturare il valore del cibo, riducendolo a mera merce di scambio. A ciò si aggiunge l'indifferenza generale verso le persone indigenti, tanto tangibile nella congiuntura attuale, come pure la scarsa cura che si riserva al creato, con le conseguenze nocive che ciò provoca ovunque. Tutti questi atteggiamenti, che si possono considerare radicati nell'egoismo umano, da un lato fanno sì che molti si sbarazzino, in modo irresponsabile e smodato, di beni primari e, dall'altro, a non indignarsi nel vedere che c'è ancora una moltitudine di persone che non dispone del necessario per vivere. Un egoismo che tra l'altro si traduce nell'attuale logica del lucro che regola i rapporti sociali e nello sfruttamento irrazionale e vorace delle risorse naturali.

L4: Tutti dobbiamo convincerci dell'urgenza di un cambiamento radicale di paradigma, perché non possiamo più limitarci a leggere la realtà in chiave economica o d'insaziabile guadagno. L'alimentazione ha un fondamento spirituale e la sua corretta gestione implica la necessità di adottare comportamenti etici. Quando parliamo di cibo, dobbiamo considerare il bene che più di qualsiasi altro garantisce il soddisfacimento del diritto fondamentale alla vita ed è alla base del dignitoso sostentamento di ogni persona. Pertanto, va trattato rispettando la sacralità che gli è propria, derivante dalla sacralità fondamentale di ogni persona, e che gli viene riconosciuta da molte tradizioni, culture e religioni.

Ritornello cantato: Dove troveremo...

L1: I veri motivi che stanno alla base del proliferare della fame nel mondo sono la mancanza di una concreta volontà politica di ridistribuire i beni della terra, di modo che tutti possano beneficiare di ciò che la natura ci dà, e la deplorabile distruzione di cibo in funzione del beneficio economico. Lo spreco alimentare, una delle forme più gravi di generare rifiuti, mostra anche un arrogante disprezzo per tutto ciò che, in termini sociali e umani, sta dietro la produzione alimentare. Buttare alimenti nella spazzatura significa non dare valore al sacrificio, al lavoro, ai mezzi di trasporto e ai costi energetici impiegati per portare in tavola alimenti di qualità. Significa disprezzare quanti faticano ogni giorno.

L2: È imprescindibile rafforzare in noi la convinzione che il cibo gettato via è un affronto ai poveri. È il senso della giustizia verso i bisognosi a dover spingere tutti e ognuno a un categorico cambiamento di mentalità e di condotta. Ciò sta divenendo sempre più urgente, poiché bisogna riconoscere, e vorrei sottolinearlo, che il cibo che buttiamo nella spazzatura lo strappiamo ingiustamente dalle mani di quanti ne sono privi. Di quanti hanno diritto al pane quotidiano in virtù della loro inviolabile dignità umana. San Paolo lo aveva chiaro quando affermava che non si tratta di dare sollievo a quanti vivono in ristrettezze; si tratta di eguagliare. L'abbondanza di alcuni deve rimediare alla carenza di altri (cfr. 2Cor 8, 13-15). Lo sviluppo deve essere pertanto strettamente legato alla sobrietà di vita. Occorre inoltre ravvivare in noi la consapevolezza della nostra appartenenza comune all'unica famiglia umana universale. Chi va a dormire a stomaco vuoto è nostro fratello. Condividere con lui quello che abbiamo è un imperativo sia di giustizia sia di quella solidarietà fraterna che nasce dai rapporti familiari.

Papa Francesco

Ritornello cantato: Dove troveremo...

L3: In questo nostro mondo il primo miracolo, impossibile e pure necessario, è la condivisione. Sfamare la terra è un miracolo possibile se la condivisione si fa possibile. La moltiplicazione verrà, perché chi condivide convoca Dio, lo provoca, mette il pane nelle sue mani, diventa dipendente dal cielo, e Dio non abbandona, e cinque pani basteranno per una folla, e i pezzi avanzati riempiranno dodici ceste. Nulla andrà perduto, nulla è troppo piccolo per non servire alla comunione.

Il profeta ripete: chi ha fame, venga e mangi, senza denaro e senza spesa. Ma quale fame morde dentro di noi? Fame solo di pane? Oppure fame di Dio per noi e per gli altri? Fame di giustizia, di felicità per noi e per gli altri? Fame solo di comperare o anche fame di dare? Il Signore sia il nostro vero affamatore, e sapremo dare pane a chi ha fame, e accendere fame di cose grandi in chi è sazio di solo pane.

Ermes Ronchi

Ritornello cantato: Dove troveremo...

PREGHIAMO INSIEME

G: Preghiamo insieme dicendo:
Signore, donaci un cuore che condivide.

- Perché la Chiesa sia sempre voce di chi ha fame e non ha pane.
Preghiamo

- Per i governanti, perché promuovano leggi che contrastino lo spreco e favoriscano il recupero alimentare. *Preghiamo*
- Per noi qui presenti, perché impariamo a fare la spesa con responsabilità e a non sprecare le risorse della terra. *Preghiamo*
- Per ciascuno di noi, perché possiamo vivere con sobrietà e gratitudine, trasformando lo spreco in condivisione e l'abbondanza in giustizia. *Preghiamo*
- Per ogni uomo e donna, perché possiamo imparare a custodire la Terra come una casa comune, dove ogni persona possa sedersi alla mensa della vita con dignità. *Preghiamo*
- Perché possiamo aprire i nostri occhi e il nostro cuore e abbiamo il coraggio di lottare contro la cultura dello scarto. *Preghiamo*

CONCLUSIONE

G: Signore, insegnaci a non amare noi stessi, a non amare soltanto i nostri, a non amare soltanto quelli che amiamo. Signore, insegnaci a pensare agli altri, ad amare, in primo luogo, quelli che nessuno ama. Signore, facci soffrire della sofferenza altrui.

T: *Signore ascolta, Padre perdona, fa' che vediamo il Tuo Amore.*

G: Signore, facci la grazia di capire che ad ogni istante, mentre viviamo una vita troppo felice, protetta da Te, ci sono milioni di esseri umani, che sono pure Tuo figlio e nostri fratelli, che muoiono di fame, senza aver meritato di morire di fame, che muoiono di freddo, senza aver meritato di morire di freddo.

T: *Signore ascolta, Padre perdona, fa' che vediamo il Tuo Amore.*

G: Signore, abbi pietà di tutti i poveri del mondo. E perdona a noi di averli, per una irragionevole paura, abbandonati. E non permettere più, Signore, che noi viviamo felici da soli. Facci sentire l'angoscia della miseria universale, e liberaci da noi stessi. Se questa è la Tua volontà.

Raoul Follereau

T: *Signore ascolta, Padre perdona, fa' che vediamo il Tuo Amore.*

G: Ci rivolgiamo insieme al Padre di tutti: **Padre nostro...**

G: Padre, benedici i nostri occhi, perché sappiamo vedere chi ha bisogno. Padre, benedici le nostre mani, perché sappiamo condividere. Padre, benedici i nostri cuori, perché possiamo portare speranza dove c'è buio. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore.

Canto di reposizione consigliato: **Silenzioso Dio**