



IO SONO IL PANE VIVO DISCESO DAL CIELO

*SOLENNITÀ DEL SANTISSIMO
CORPO E SANGUE DI CRISTO
14 GIUGNO 2020*

CENACOLO GAM

A Gesù



per Maria

Ave, Mamma, piena di grazia,
Madre di Dio e della Chiesa

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

CANTO

Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.
Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.



Letture corale

1 Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.
Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Canto

2 Consolatore perfetto
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

Canto

3 O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.

Canto

4 Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò ch'è sviato.

Canto

5 Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.

Canto

SALMO 147

LA GERUSALEMME RIEDIFICATA

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Vieni, ti mostrerò la fidanzata, la sposa dell'Agnello (Apocalisse 21,9).

CANTO

Glorifica il Signore Jerushalaim,
loda il tuo Dio, Sion.

Egli dona la pace,
ti sazia con fior di frumento,
manda la sua Parola
che rinnova tutta la terra.

Glorifica il Signore Jerushalaim,
il tuo Dio è in mezzo a te.

E vidi la nuova Sion,
la Vergine Immacolata,
Madre dell'Emmanuele,
la Dimora di Dio con noi.

TESTO DEL SALMO

Alleluia.

**Glorifica il Signore, Gerusalemme,
loda il tuo Dio, Sion.**

**Perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.**

**Egli ha messo pace nei tuoi confini
e ti sazia con fior di frumento.**

(Canto) - selà -

**Manda sulla terra la sua parola,
il suo messaggio corre veloce.**

**Fa scendere la neve come lana,
come polvere sparge la brina.**

**Getta come briciole la grandine,
di fronte al suo gelo chi resiste?**

**Manda una sua parola ed ecco si scioglie,
fa soffiare il vento e scorrono le acque.**

(Canto) - selà -

**Annunzia a Giacobbe la sua parola,
le sue leggi e i suoi decreti a Israele.**

**Così non ha fatto con nessun altro popolo,
non ha manifestato ad altri i suoi precetti.**

(Canto) - selà -

DOSSOLOGIA

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo...

LETTURA CON ISRAELE

- * Questo salmo è divenuto celebre perché spesso messo in musica in latino: *Lauda, Jerusalem, Dominum*. Queste parole iniziali costituiscono il tipico invito degli inni salmici a celebrare e lodare il Signore: ora è Gerusalemme, personificazione del popolo, ad essere interpellata perché esalti e glorifichi il suo Dio (v. 12).
- * Si ricorda il motivo per cui la comunità orante deve far salire al Signore la sua lode: Dio ha liberato Israele dall'esilio babilonese e ha dato sicurezza al suo popolo rinforzando le sbarre delle porte della città (v. 13).
- * Il Signore ritorna ad essere il costruttore della Città Santa: nel tempio risorto Egli benedice di nuovo i suoi figli. Gerusalemme è tornata ad essere un'oasi di serenità e di pace.
- * Dio offre ad Israele il dono della Rivelazione e la missione unica tra le genti di proclamare al mondo la Parola di Dio. È una missione profetica e sacerdotale perché qual grande nazione ha leggi e norme giuste come è tutta questa legislazione che io oggi vi espongo? (Deuteronomio 4,8).

(Canto)

LETTURA CON GESÙ

- * Il fior di frumento ha fatto pensare al grande dono del pane eucaristico. Origene ha identificato quel frumento come segno di Cristo stesso e, in particolare, della Sacra Scrittura.
- * Questo è il suo commento: «Nostro Signore è il grano di frumento che cadde a terra, e si moltiplicò per noi. Ma questo grano di frumento è superlativamente copioso. La parola di Dio è superlativamente copiosa, racchiude in se stessa tutte le delizie. Tutto ciò che tu vuoi, proviene dalla parola di Dio, allo stesso modo che raccontano i Giudei: quando mangiavano la manna, essa, nella loro bocca, prendeva il gusto di quanto ciascuno desiderava. Così anche nella carne di Cristo, che è la parola dell'insegnamento, cioè la comprensione delle sante Scritture, quanto grande è il desiderio che ne abbiamo, altrettanto grande è il nutrimento che ne riceviamo. Se sei santo, trovi refrigerio, se sei peccatore, trovi tormento» (Origene).
- * Il Signore agisce con la sua Parola nella creazione e nella storia. Si rivela in modo esplicito attraverso la Bibbia e in pienezza nel Figlio. Sono due doni diversi, ma convergenti, del suo amore.

(Canto)

LETTURA GAM, OGGI

- * Giovane, fa' tuo l'inno di esultanza, di lode e gioia cosmica per l'azione creatrice divina. Contempla la Parola divina che irrompe per dar vita ad ogni essere. Simile a un messaggero essa corre per gli spazi immensi della terra. Ed è subito un fiorire di meraviglie.
- * Contempla il quadro invernale che il salmista invita a scoprire tra le meraviglie del creato: la neve è simile a lana per il suo candore, la brina con i suoi grani sottili è come polvere del deserto, la grandine è simile a briciole di pane gettate per terra, il gelo rapprende la terra e blocca la vegetazione.
- * E sempre per azione della Parola divina, ecco riapparire la primavera: il ghiaccio si scioglie, il vento caldo soffia e fa scorrere le acque, ripetendo così il perenne ciclo delle stagioni e quindi la stessa possibilità di vita per uomini e donne.
- * Giovane, tu hai un compito specifico: far risuonare nel mondo la Parola di Dio, che è viva, creatrice ed efficace. Allora prega così: «Signore Gesù, per intercessione della beata Vergine Maria, Stella dell'evangelizzazione, aiutami a compiere la missione che mi hai affidato: annunciare a tutti il Vangelo per preparare la civiltà dell'amore e la primavera della Chiesa, perché venga il tuo Regno di Amore e di Pace in tutti gli uomini che il Signore ama. Amen». (Canto)

I TRE AMORI BIANCHI



IO SONO IL PANE VIVO DISCESO DAL CIELO

Rosario e Parola di Dio
Dal Vangelo di San Giovanni 6,51-58

Meditiamo il mistero di Gesù Pane vivo disceso che dà la vita al mondo.

Padre nostro...

1ª AVE MARIA

«Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.

Disceso dal cielo: ecco il tema dell'Incarnazione. Il Verbo si è fatto carne: è la prima kènosi – abbassamento – di Dio. La mia carne per la vita del mondo: è il tema della seconda kènosi, la passione e morte di Gesù in croce. Con la frase pane vivo disceso dal cielo è la terza kènosi, la più profonda, quella eucaristica: è l'oscurità del Tabernacolo.

Ave, o Maria...

Canto: Io sono il Pane vivo, disceso dal cielo,
nessuno va al Padre se non per me.
Io vivo per il Padre che ha mandato me,
così anche chi mangia me, vivrà per me.
O prima adoratrice del Verbo, Maria,
con te voglio adorare, in te riparar.

2ª AVE MARIA

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno.

Il vero pane del cielo non è un dono di origine celeste per un fine umano – come potrebbe essere il semplice prolungamento della vita mortale -. È un dono celeste per un fine celeste: è il pane vivo, Chi lo mangia vive in eterno.

Ave, o Maria... - Canto

3ª AVE MARIA

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

La doppia affermazione che Gesù è il pane vivo e che la vita eterna appartiene a coloro che mangiano quel pane, introduce nel cuore del mistero eucaristico. L'alimento della vita è Gesù stesso. Il dono del Padre si compie nel dono del Figlio: "Dio ha tanto amato il mondo che ha donato il suo Fi-



glio". Il Figlio dona la sua Carne, il suo Corpo, Sangue, Anima e Divinità per la vita del mondo.

Ave, o Maria... - Canto

4ª AVE MARIA

Se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita.

Il verbo mangiare, masticare, non lascia alcuna incertezza quanto alla materialità dell'atto. L'insistenza sulla carne e sul sangue che si mangiano e che si bevono è in rapporto con la consacrazione del pane e del vino, come corpo e sangue di Gesù.

Ave, o Maria... - Canto

5ª AVE MARIA

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno.

Gesù insegna che è indispensabile assimilare il suo corpo e sangue, assimilazione così reale che si effettua con un'azione fisica concreta. San Cirillo d'Alessandria la chiama con molta esattezza unione fisica tra Gesù e

l'uomo che riceve l'Eucaristia.

Ave, o Maria... - Canto

6ª AVE MARIA

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno.

Quando riceviamo la Comunione mettiamo in noi il germe della risurrezione. Il Curato d'Ars sottolinea che ogni Comunione accresce in noi di un grado la luce che ci trasfigurerà. Noi saremo luce, come la Madonna che è tutta luce e come Gesù: «Io sono la Luce».

Ave, o Maria... - Canto

7ª AVE MARIA

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui.

Solo così noi possiamo dimorare in lui e lui in noi. Tra noi e Gesù si forma un'unione analoga a quella che esiste fra Gesù e il Padre. Conseguenza: anche noi possiamo possedere, nel Figlio, la Vita che Gesù ha dal Padre. Ecco l'abbozzo del



tema che Gesù riprenderà nei ultimi colloqui con i suoi discepoli, dopo la Cena: la nostra unione con Gesù è una riproduzione in piccolo dell'unione di Gesù con il Padre.

Ave, o Maria... - Canto

8ª AVE MARIA



Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui.

Questo verbo "rimanere", è tipicamente eucaristico. Lo troveremo al capitolo 15 del Vangelo di san Giovanni undici volte, e indica il legame strettissimo tra il Padre e il Figlio. Questo "rimanere" è dono dello Spirito Santo che ci fa rimanere nella Trinità.

Ave, o Maria... - Canto

9ª AVE MARIA

Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me.

Cioè per mezzo mio. Quindi abbiamo una triplice vita: vita del Padre, vita del Figlio, vita del credente; e questa vita si chiama Spirito Santo.

Ave, o Maria... - Canto

10ª AVE MARIA

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

La vita di cui parla tanto spesso Gesù è una vita divina, perché è comunione con la stessa vita di Dio e ci inserisce nella Trinità; è una vita-dono, perché ci viene direttamente da Dio. È una vita che ci mette in comunione con il Padre; ci introduce nelle profondità della vita di Dio. L'Eucaristia è già quaggiù il momento privilegiato e la prima realizzazione di questa comunione.

Ave, o Maria... - Canto - Gloria



ANGELUS

L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.
Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.
Ave, o Maria...

Ecco l'ancella del Signore.
Si faccia di me secondo la tua parola.
Ave, o Maria...

E il Verbo si è fatto carne.
E abitò fra noi.
Ave, o Maria...



Prega per noi santa Madre di Dio.
E saremo degni delle promesse di Cristo

Preghiamo:

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre, tu, che nell'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen

Gloria al Padre... (3 volte).

PENSIERI SULL'EUCARISTIA

- * Per la presenza del Salvatore Gesù, l'Eucaristia è il solo Sacramento, oggetto di adorazione.
- * Il candore di Maria e quello dell'Ostia consacrata si richiamano a vicenda.
- * L'Eucaristia è il Cuore di Dio; Maria è il ciborio di quel Cuore.

servo di Dio don Carlo De Ambrogio

SEQUENZA
Ss. CORPO E SANGUE
DI CRISTO

*Ecco il pane degli angeli
pane dei pellegrini,
vero pane dei figli:
non dev'essere gettato.*

*Con i simboli è annunziato,
in Isacco dato a morte,
nell'agnello della Pasqua,
nella manna data ai padri.*

*Buon pastore, vero pane,
o Gesù pietà di noi:
nutrici e difendici,
portaci ai beni eterni
nella terra dei viventi.*

*Tu che tutto sai e puoi,
che ci nutri sulla terra,
conduci i tuoi fratelli
alla tavola del cielo
nella gioia dei tuoi santi.*



UN RACCONTO PER TE

ORA SO CHE DIO È NELL'OSTIA CONSACRATA

Bonvillo era un eretico di Rimini che non credeva alla presenza reale di Gesù nell'Ostia consacrata. Sant'Antonio di Padova andò a parlargli:

«Se la tua mula - gli chiese - adorasse il Sacramento dell'Eucaristia, ti convertiresti?».

«Ma certo che riconoscerai di aver sbagliato tutto! Se proprio ci tieni, terrò la mia mula digiuna tre giorni, poi tu cercherai di persuaderla che Dio è nel Pane e nel Vino consacrati».

Il santo accettò il patto e cominciò a pregare il Signore con tutta l'anima giorno e notte perché voleva salvare l'eretico.

Il terzo giorno, con la bestia sfinita da far pietà, Bonvillo si avviò sul sagrato della chiesa dove si era radunata già una gran folla. Ad un certo punto la porta della chiesa si aprì ed apparve il santo che reggeva l'Ostia consacrata. In quel momento i più vicini videro una cosa incredibile: la povera mula affamata ed assetata guardava l'Ostia come se fosse stata alla presenza del suo Creatore. Lentamente piegò le ginocchia e il muso: pareva non vedere l'acqua e la biada che il suo padrone cercava inutilmente di offrirle. Bonvillo era sconvolto:

«Perdonami, balbettò piangendo. Ora so che Dio è nell'Ostia consacrata.

«*Voi mi vedete, ma voi non credete*» disse Gesù ai Giudei nella sinagoga di Cafarnao.

E tu credi alla presenza reale di Gesù nell'Eucaristia?

Vai spesso in chiesa a trovarlo?



LA PAGINA DEI BUCANEVE IL VANGELO RACCONTATO AI BAMBINI

GESÙ PANE VIVO

• Gv 6, 51-58 • Corpus Domini



Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro:



cosa mi insegna il VANGELO

-  A Gesù piace fare paragoni strani ma che ci aiutano a capire meglio argomenti difficili. In questo caso **SI PARAGONA AL PANE** un alimento base, semplice da fare ma fondamentale per il nostro sostentamento. Dice però che Lui è il **PANE VIVO**, venuto da cielo e fatto di carne. Sta parlando dell'**EUCARISTIA** dove l'**OSTIA** è il pane che **SI TRASFORMA IN GESÙ VIVO**, sceso dal cielo.
-  I Giudei rimangono stupiti e confusi perché non capiscono, ancora non conoscono l'Eucaristia ma ricordano che Dio mandò al **POPOLO D'ISRAELE** che moriva di fame nel deserto la **MANNA**, una specie di neve che loro potevano mangiare.
-  In questo caso il corpo di Cristo è **CIBO PER L'ANIMA**, ci unisce al Padre celeste e questa **COMUNIONE** fa sì che avremo la vita eterna.



il mio PROPOSITO

Questa domenica durante la Consacrazione presterò molta attenzione alle parole che il sacerdote pronuncia.

FATTO NON ANCORA

LA PAROLA DEL PAPA SIAMO VENUTI PER ADORARLO

Adorando, scopriamo che la vita cristiana è una storia d'amore con Dio, dove non bastano le buone idee, ma bisogna mettere Lui al primo posto, come fa un innamorato con la persona che ama. Così dev'essere la Chiesa, un'adoratrice innamorata di Gesù suo sposo.

Adorare è compiere un esodo dalla schiavitù più grande, quella di sé stessi. Adorare è mettere il Signore al centro per non essere più centrati su noi stessi. È dare il giusto ordine alle cose, lasciando a Dio il primo posto.

Adorare è mettere i piani di Dio prima del mio tempo, dei miei diritti, dei miei spazi.

Adorare è sentire di appartenersi a vicenda con Dio. È dargli del "tu" nell'intimità, è portargli la vita permettendo a Lui di entrare nelle nostre vite.

Adorare è scoprire che per pregare basta dire: «Mio Signore e mio Dio!» (Gv 20,28), e lasciarci pervadere dalla sua tenerezza.

Adorare è incontrare Gesù senza la lista delle richieste, ma con l'unica richiesta di stare con Lui.

Adorare è andare all'essenziale: è la via per disintossicarsi da tante cose inutili, da dipendenze che anestetizzano il cuore e intontiscono la mente. Adorando, infatti, si impara a rifiutare quello che non va adorato: il dio denaro, il dio consumo, il dio piacere, il dio successo, il nostro io eretto a dio.

Adorare è farsi piccoli al cospetto dell'Altissimo, per scoprire davanti a Lui che la grandezza della vita non consiste nell'averne, ma nell'amare.

Adorare è riscoprirci fratelli e sorelle davanti al mistero dell'amore che supera ogni distanza.

Adorare è saper tacere davanti al Verbo divino, per imparare a dire parole che non feriscono, ma consolano.

Adorare è un gesto d'amore che cambia la vita.

È una saggezza che dobbiamo imparare ogni giorno.



MISTERI DEL DOLORE

1 Primo mistero del dolore

Gesù nell'orto degli ulivi prega e soffre.

Gesù piegando i ginocchi pregava: «Padre, sia fatta la tua volontà» (cf Lc 22,41-42).

Gesù in ginocchio prega perché il Padre Celeste lo aiuti a compiere la sua volontà d'amore per la salvezza di tutti gli uomini.

Padre nostro, dieci Ave Maria, Gloria Canto

2 Secondo mistero del dolore

Gesù flagellato alla colonna.

Allora Pilato fece prendere Gesù e lo fece flagellare (Gv 19,1).

Gesù viene flagellato. Ad ogni colpo di flagello il suo corpo trasale in un soprassalto di dolore.

3 Terzo mistero del dolore

Gesù è coronato di spine.

I soldati spogliarono Gesù e intrecciata una corona di spine gliela posero sul capo (cf Mt 27,28-29).

A Gesù viene posta la corona di spine sul capo: è il nostro Re. Re di amore e di pace che regna dando la propria vita per noi.



4 Quarto mistero del dolore

Gesù sale al Calvario portando la croce.

Presero dunque Gesù che portando la propria croce, uscì dalla città, per andare verso il Gòlgota, dove lo crocifissero.

(cf Gv 19,17-18).

Gesù sale il monte Calvario carico della croce su cui sarà crocifisso. Egli toglie il peccato e il male del mondo, portandolo su di sé.

5 Quinto mistero del dolore

Gesù muore in croce per noi.

Presso la croce stava la Madre di Gesù. Gesù gettò un forte grido. Chinato il capo effuse lo Spirito (cf Gv 19,25.30).

Gesù ci ha amato fino all'estremo, fino a morire per noi. Prima di morire ci ha donato la sua Mamma che rimane accanto a noi e ci guida al Cielo.

IL PIÙ BEL CANTO DI RINGRAZIAMENTO

Alterna a ogni strofa il ritornello:

Ave, Mamma, tutta bella sei come neve al sole;
il Signore è con te, piena sei di grazia e d'amor.

1 L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore
perché ha guardato l'umiltà della sua serva
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata

Rit.

2 Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome:
di generazione in generazione la sua misericordia
si stende su quelli che lo temono.

Rit.

3 Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.



4 Ha soccorso Israele suo servo
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Rit.

5 Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

Rit.

* * * * *

CONSACRAZIONE ALLA MAMMA CELESTE

Ave, Mamma, piena di grazia, Madre di Dio e della Chiesa,
noi ci consacriamo al tuo Cuore Immacolato e Addolorato.
Tienici sempre amorosamente per mano.

* * * * *