

G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



**IO SONO IL PANE VIVO
DISCESO DAL CIELO**

CENACOLO GAM
7 GIUGNO 2026 CORPUS DOMINI

A Gesù



per Maria

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

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*Tutti quelli che sono guidati
dallo Spirito di Dio,
questi sono figli di Dio.
E voi non avete ricevuto uno spirito
da schiavi per ricadere nella paura,
ma avete ricevuto lo Spirito
che rende figli adottivi,
per mezzo del quale gridiamo:
«Abbà! Padre!» (Rm 8).*



Lo Spirito Santo è lo sguardo del Padre che vede nel segreto. - Servo di Dio don Carlo De Ambrogio -

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. | Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa. | <i>Canto</i> | |
| 2 | Consolatore perfetto
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto. | 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. | <i>Canto</i> |
| 3 | O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli. | 5 | Donna ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.
Donna virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen. | <i>Canto</i> |

IO SONO IL PANE VIVO DISCESO DAL CIELO

Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di san Giovanni 6,51-58

Meditiamo Gesù che dona se stesso come nutrimento per la vita eterna.

Padre nostro...

1ª AVE MARIA

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.

È il discorso di Gesù nella sinagoga di Cafarnaò dopo la moltiplicazione dei pani. Gesù indica se stesso come pane, cibo, nutrimento. *Io Sono*: è il Nome ineffabile e inconoscibile di Dio, lo Sono Colui che sono. Ritorna con insistenza la kènosis di Gesù, il suo abbassamento, la sua discesa, il suo annientamento. Nell'Eucaristia noi riceviamo il Dio infinitamente lontano che diventa infinitamente vicino, più intimo a me del mio stesso io. L'Eucaristia è legata all'Incarnazione.

Ave, o Maria...

Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo

CANTO: Cosa renderò al Signore, come lo ringrazierò?
Per i doni del suo amore,
perché è sempre accanto a me.
Con il Cuore di Maria il mio grazie canterò:
«L'anima mia magnifica il Signor».

2ª AVE MARIA

Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

Nel linguaggio di san Giovanni, carne indica la creatura umana nella sua fragilità, vulnerata dal peccato. Gesù assume la nostra umanità e offre se stesso per divinizzarci: l'Eucaristia è una promessa e un dono. *Dio ha tanto amato il mondo da dargli il suo Figlio unigenito*: il dono del Padre si compie nel dono del Figlio; Gesù dona il suo Corpo, Sangue, Anima e Divinità per la vita del mondo.



Ave, o Maria... - Canto

3ª AVE MARIA

Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».

Le parole di Gesù traumatizzano i Giudei che cominciano a discutere: non accettano il mistero di Gesù, la sua origine divina. Gesù vuol portarli sul piano della fede che apre all'invisibile ma essi si chiudono nell'incredulità, raziona-

lizzano: *come è possibile?* Chiedono spiegazioni. Gesù non spiega, afferma, chiedendo la fede nella sua Parola.

Ave, o Maria... - Canto

4ª AVE MARIA

Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita.

Mangiare e bere sono due estremi, indicano totalità di cibo; carne e sangue indicano la totalità dell'essere umano. Gesù fa una duplice affermazione: l'Eucaristia è vero Pane, vero cibo, vera bevanda; per avere la vita eterna è necessario nutrirsi del Corpo e del Sangue di Gesù. Altrimenti è impossibile avere la vita. *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 ha istituito l'Eucaristia nell'ultima cena, in un pasto: il mangiare insieme è la massima intimità di vita, la massima comunanza di vita. Dall'Eucaristia nasce la comunione fraterna, il volersi bene. Per chi mangia la Carne e beve il



Sangue del Signore, la Vita eterna non è un futuro, è già cominciata, scorre già nelle vene. Alla fine dei tempi quando ci sarà la risurrezione finale, saremo assorbiti da Gesù, invasi dal suo amore.

Ave, o Maria... - Canto

6ª AVE MARIA

Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

La mia carne è vero cibo: ci nutre, ci costruisce, ci realizza. La parola vero è un aggettivo tipico di san Giovanni e vuol dire autentico: soprattutto vuol significare che è un cibo divino. Tutte le cose umane sono dei simboli rispetto alla realtà di Dio. La carne di Gesù, il suo Corpo è un cibo divino; il Sangue di Gesù è una bevanda divina.

Ave, o Maria... - Canto

7ª AVE MARIA

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

Dimorare: ecco un verbo che faceva sognare gli ebrei, popolo nomade, esiliato, alla ricerca di una sede "all'ombra della vite e del fico". Dio ha voluto dimorare, fare presenza in mezzo a noi. Con la Comunione, si ha una unione, intima e feconda come quella della vite e dei tralci, come di sposo e sposa. La dimora che è reciprocità *io in lui e lui in me*, che è permanenza di amore si realizza nell'Eucaristia.

Ave, o Maria... - Canto

8ª 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.

Il Padre, ha la vita ed è la Vita: ha inviato Gesù nel mondo. Gesù è l'inviato del Padre, l'esegeta del Padre, è una cosa sola con il Padre. L'Eucaristia ci mette in intima comunione con il Padre, perché ci mette nelle stesse disposizioni di Gesù, tutto rivolto al Padre come il fiore del girasole è rivolto verso il sole.

Ave, o Maria... - Canto

9ª AVE MARIA

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono.

Nel deserto, Dio aveva dato al suo popolo la manna: era un cibo di origine misteriosa, celeste, dono di Dio che alimentava la vita degli ebrei perché non morissero di fame nel deserto. La manna era un nutrimento per un fine terrestre, non garantiva la vita per sempre. Era solo un simbolo del vero Pane disceso dal Cielo che è Gesù stesso. Solo chi si nutre di Gesù ha la vita eterna, vive per sempre.



Ave, o Maria... - Canto

10ª AVE MARIA

Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

Gesù usa il futuro per indicare che la pienezza della vita e dell'amore nuziale sarà di là. Ogni Comunione è un andare incontro al Signore che viene, avviarsi al banchetto di nozze. *Vivrà in eterno*: vivrà per sempre, in un oggi che si dilata all'infinito.

Ave, o Maria... - Canto - Gloria...

LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Credo nella Presenza reale di Gesù nell'Eucaristia?
- Mi nutro frequentemente di Gesù, Pane vivo disceso dal Cielo?
- Lo ricevo in Grazia di Dio? Lo ringrazio di tanto amore?
- Riservo del tempo per adorare Gesù presente nell'Eucaristia?
- Ripongo la mia gioia nella speranza del Paradiso e della Vita eterna?

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.

SALMO 147

LA GERUSALEMME RIEDIFICATA

SPUNTO DI MEDITAZIONE

Vieni, ti mostrerò la fidanzata, la sposa dell'Agnello

(Apocalisse 21,9).

Cicca sulle parole del canto per ascoltarlo

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*.
- * 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*.
- * 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* raprende 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)



**Dio fedele, che nutri il tuo popolo con
amore di Padre, saziaci alla mensa della Parola
e del Corpo e Sangue di Cristo,
perché nella comunione con te e con i fratelli
camminiamo verso il convito del tuo regno. Amen.**

LA PAGINA DEI BUCANEVE

IL VANGELO

PER I RAGAZZI



GESÙ PANE VIVO

• Gv 6, 51-58 • Corpus Domini



Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro:



Gosa 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.



QUANDO FAI LA
COMUNIONE È IL MOMENTO
PIÙ IMPORTANTE DELLA
SETTIMANA!

IN QUEL MOMENTO È
GESÙ CHE ENTRA DENTRO DI TE
E TI DÀ LA FORZA DI AFFRONTARE
LE DIFFICOLTÀ DELLA VITA, DI
VINCERE LE TENTAZIONI E DI
ESSERE PIÙ BUONO.



il mio PROPOSITO

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

FATTO NON ANCORA



TU SEI PIETRO E SU QUESTA PIETRA EDIFICHERÒ LA MIA CHIESA

La parola di Papa Leone XIV

VEGLIA DI PREGHIERA PER INVOCARE

IL DONO DELLA PACE

Gli equilibri nella famiglia umana sono gravemente destabilizzati. Viene trascinato nei discorsi di morte persino il Nome santo di Dio, il Dio della vita. Scompare allora un mondo di fratelli e sorelle con un solo Padre nei cieli e, come in un incubo notturno, la realtà si popola di nemici. Ovunque si avvertono minacce, invece di chiamate all'ascolto e all'incontro.



Fratelli e sorelle, chi prega ha coscienza del proprio limite, non uccide e non minaccia la morte. Invece, alla morte è asseruito chi ha voltato le spalle al Dio vivente, per fare di se stesso e del proprio potere l'idolo muto, cieco e sordo (cfr Sal 115,4-8), cui sacrificare ogni valore e pretendere che il mondo intero pieghi il ginocchio.

Basta con l'idolatria di sé stessi e del denaro! Basta con l'esibizione della forza! Basta con la guerra! La vera forza si manifesta nel servire la vita. San Giovanni XXIII, con semplicità evangelica, scrisse: «Dalla pace tutti traggono vantaggi: individui, famiglie, popoli, l'intera famiglia umana». E ripetendo le parole lapidarie di Pio XII aggiungeva: «Nulla è perduto con la pace. Tutto può essere perduto con la guerra» (Lett. enc. *Pacem in terris*, 62).

Uniamo, dunque, le energie morali e spirituali di milioni, miliardi di uomini e donne, di anziani e di giovani che oggi credono nella pace, che oggi scelgono la pace, che curano le ferite e riparano i danni lasciati della follia della guerra. Ricevo tante lettere di bambini dalle zone di conflitto: leggendole si percepisce, con la verità dell'innocenza, tutto l'orrore e la disumanità di azioni che alcuni adulti vantano con orgoglio. Ascoltiamo la voce dei bambini!

Cari fratelli e sorelle, certo vi sono inderogabili responsabilità dei governanti delle Nazioni. A loro gridiamo: fermatevi! È il tempo della pace! Sedete ai tavoli del dialogo e della mediazione, non ai tavoli dove si pianifica il riarmo e si deliberano azioni di morte! Vi è però, non meno grande, la responsabilità di tutti noi, uomini e donne di tanti Paesi diversi: un'immensa moltitudine che ripudia la guerra, coi fatti, non solo a parole.

La preghiera ci impegna a convertire ciò che resta di violento nei nostri cuori e nelle nostre menti: convertiamoci a un Regno di pace che si edifica giorno per giorno, nelle case, nelle scuole, nei quartieri, nelle comunità civili e religiose, rubando terreno alla polemica e alla rassegnazione con l'amicizia e la cultura dell'incontro.

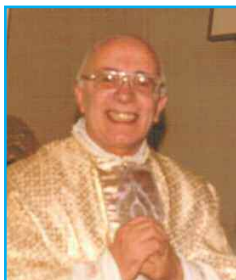
Continua...

IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

E IL "RESTO" ARRIVÒ IN SOVRAPPIÙ

Un giovane racconta di quella prima missione: «Ricordo che era un'impresa umanamente pazzesca il fatto di andare noi giovani inesperti in giro per la Marsica, soprattutto in quelle prime missioni. Don Carlo aveva la capacità di lanciarti e ti dava quella sicurezza interiore che, secondo me, era la cosa più importante per cui partivi senza pensarci. Non facevi nessun calcolo umano, non badavi a cosa avresti fatto, cosa avresti detto, cosa avresti trovato. Ci diceva sempre: *«Fidatevi della Mamma, pensate prima di tutto al Regno di Dio e il resto vi sarà dato in sovrappiù»*. Giravamo nelle parrocchie per preparare le Missioni e c'era tanto di quel lavoro da fare che qualche volta ci siamo trovati verso l'ora di pranzo senza aver preso il necessario. Ci siamo ricordati allora delle parole del Vangelo ripetuteci da don Carlo: *"Cercate prima di tutto il Regno di Dio e la sua giustizia e tutto il resto vi sarà dato in sovrappiù"* (Mt 6,33). Non so che pranzo avremmo potuto improvvisare: forse qualche pagnottella, ma niente di più. E allora tutti abbiamo deciso: "Beh, don Carlo ha detto così, facciamo così, fidandoci delle parole di Gesù". E ricordo che verso le ore 17,00 siamo arrivati all'ultima parrocchia della diocesi e il parroco ci ha detto: "Ah! meno male che siete arrivati voi, perché aspettavo a pranzo degli ospiti che non sono venuti". C'era la tavola imbandita per cinque o sei persone. E quindi, finito il lavoro, abbiamo trovato più del necessario!».



UNA CERTEZZA DA SPOSTARE LE MONTAGNE

«Don Carlo diceva: *«Non vi preoccupate; non temete»*. Ci ripeteva sempre: nella Bibbia 365 volte c'è l'espressione "Non temete" (una per ogni giorno dell'anno): non abbiate paura. Andate. "I capelli del vostro capo sono contati". Riportava sempre queste frasi di Gesù che ti entravano dentro e ti penetravano. La forza di don Carlo è proprio quella di essere riuscito a scolpire nel cuore dei giovani la Parola di Gesù; anche con i canti. *Continua...*