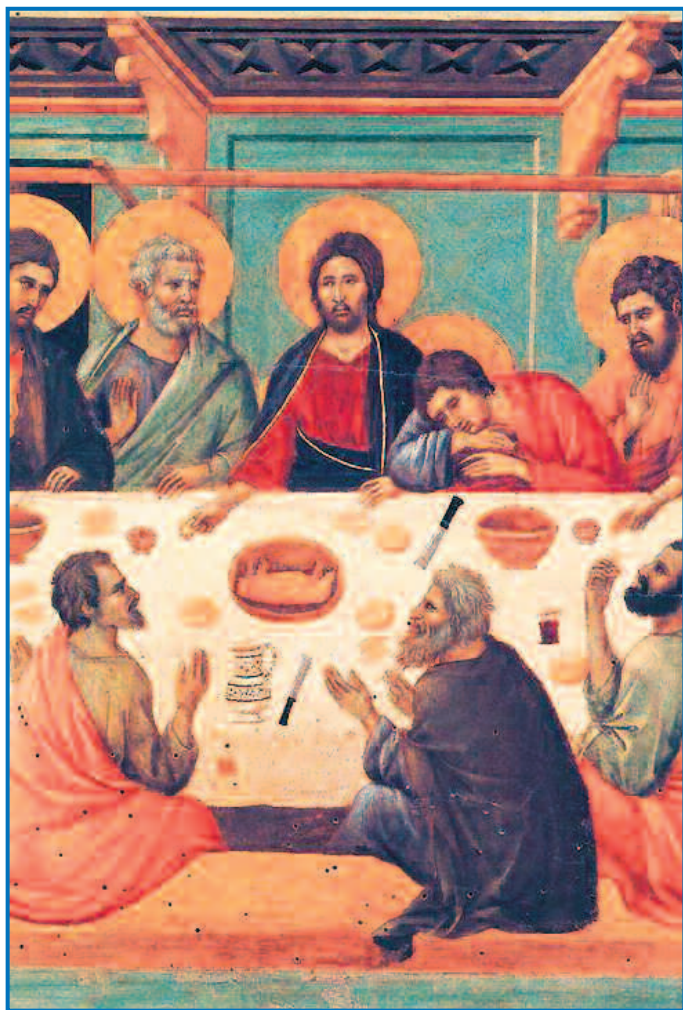


G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



# SE UNO MANGIA DI QUESTO PANE VIVRÀ IN ETERNO

SOLENNITÀ DEL SANTISSIMO CORPO E SANGUE DI GESÙ

2 GIUGNO 2024

CENACOLO GAM

A Gesù



per Maria

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

## INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*Chi conosce i segreti  
dell'uomo se non lo spirito  
dell'uomo che è in lui?  
Così anche i segreti di Dio  
nessuno li ha mai potuti  
conoscere se non  
lo Spirito di Dio (1Cor 2,11).*



**Lo Spirito Santo che grida in noi: “Abbà, Padre”,  
ci rende figli.** - Servo di Dio don Carlo De Ambrogio -

### Lettura 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.
- 2 Consolatore perfetto  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.  
Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.
- 3 O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.
- 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 che è sviato.
- 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.

# SE UNO MANGIA DI QUESTO PANE, VIVRÀ IN ETERNO

Rosario e Parola di Dio  
dal Vangelo di San Marco 14,12-16.22-26

Meditiamo il mistero del Corpo e del Sangue di Gesù Cristo donato a noi nell'Eucaristia. *Padre nostro...*

## 1ª AVE MARIA

**Il primo giorno degli àzzimi, quando si immolava la Pasqua.**

*Àzzimi* vuol dire pane non fermentato. Nella settimana degli azzimi, gli Ebrei mangiavano il pane non lievitato, senza fermento, il pane puro. È Gesù il vero pane di vita. Il primo giorno della settimana richiama il primo giorno della creazione del mondo, quando Dio creò la luce, che definisce il contorno di tutte le cose, e richiama il giorno della risurrezione di Gesù.

*Ave, o Maria...*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**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

**I discepoli dissero a Gesù: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?».**

*Pasqua* vuol dire passaggio. Per gli Ebrei è il ricordo del passaggio dalla schiavitù d'Egitto alla libertà della terra promessa; per ogni credente è il passaggio dalla schiavitù del peccato alla libertà della grazia di Dio. La nostra Pasqua è Cristo, è lui l'Agnello pasquale che, immolato sulla Croce e risorto, porta su di sé e cancella tutti i peccati del mondo.

*Ave, o Maria... - Canto*

## 3ª AVE MARIA

**Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo.**

I discepoli sono gli inviati e gli invitati di Gesù. Gli inviati devono preparare, come il Battista, la strada al Signore, essere dei precursori. Come Gesù è il rivelatore e il glorificatore del Padre, così i discepoli devono essere i rivelatori e i glorificatori di Gesù.

*Ave, o Maria... - Canto*



#### 4ª AVE MARIA

**Là dove entrerà, dite al padrone di casa: “Il Maestro dice: Dov’è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?”.**

La stanza è fatta per accogliere, la sua caratteristica è l’ospitalità, la capacità di raccogliere, di assemblare, di riunire. Con i miei discepoli: insieme. L’Eucaristia è il sacramento dell’Unità. Il desiderio ardente di Gesù è di mangiare la Pasqua con i suoi discepoli prima di morire: vuol farsi mangiare da noi, vuole divinizzarci.

*Ave, o Maria... - Canto*

#### 5ª AVE MARIA

**Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi».**

La Parola più importante di questi versetti che introducono alla Pasqua è *preparazione*. Preparativi che sono dettati dall’amore. Il cuore dev’essere grande, accogliente, dev’essere in un piano superiore, arredato, sempre pronto, sempre disponibile, deve avere tutte le delicatezze e le finezze della carità, per ricevere Gesù presente nell’Eucaristia con il suo Corpo, Sangue, Anima e Divinità.



*Ave, o Maria... - Canto*

#### 6ª AVE MARIA

**I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.**

Gesù aveva già preso tutti gli accordi, aveva preparato tutto prima: *Vado a prepararvi un posto*, dirà poi durante la Cena. L’Eucaristia è l’inizio del banchetto eterno, delle nozze eterne. Ogni cristiano è chiamato ad impegnarsi per la conquista di questo dono supremo: la Vita eterna, il Cielo che ci attende. Come? Accogliendo umilmente la Parola nella fede, come la Mamma Celeste, lottando coraggiosamente per amore e a servizio del Vangelo, attendendo con vigilanza il futuro che è già iniziato. *Ave, o Maria... - Canto*

#### 7ª AVE MARIA

**Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo».**

*Spezzare* ricordava il pane dell’afflizione che gli Ebrei avevano mangiato quando erano schiavi in Egitto e indica anche il sacrificio, il pane dei poveri. *E lo diede loro*, l’Eucaristia è un dono! Prima Maria di Betania aveva donato il suo profumo a Gesù, adesso è Gesù che dona se stesso dicendo: *Questo è il mio corpo*, cioè questo sono io. Per gli

Ebrei il corpo indica la totalità dell'uomo: corpo e anima, l'umanità e il proprio io, tutto! *Ave, o Maria... - Canto*

### 8ª AVE MARIA

**Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti.**

*Il calice* ha sempre il significato di sofferenza, di dolore. *Lo diede loro*, Gesù ci offre il calice, perché ci tocca passare nella sofferenza, passare nella galleria, nel tunnel oscuro che è la morte. *Ne bevvero tutti*, tutti noi dobbiamo bere lo Spirito Santo, che è il dono del Padre a Gesù, per essere il Corpo mistico di Cristo. *Ave, o Maria... - Canto*

### 9ª AVE MARIA

**E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti.**

Anche il *sangue* indica per gli Ebrei la totalità dell'essere. *Il sangue dell'alleanza*, l'alleanza è il contratto firmato nel sangue di Gesù tra Dio e gli uomini, è uno spozalizio in cui Dio dà tutto e l'uomo riceve liberamente tutto. *Versato per molti*, indica il sacrificio, come lo spezzare del pane, in Gesù è il sacrificio della croce; in noi è l'umiltà, *spezzare* e *versare* noi stessi, è il rinnegamento, è la donazione di noi stessi che porta alla gioia e all'amore. *Ave, o Maria... - Canto*

### 10ª AVE MARIA

**In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio». Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi.**

*Lo berrò nuovo*, nuovo è l'aggettivo della risurrezione: saremo creature nuove. Cieli nuovi e terra nuova, cuore nuovo! Passeremo a una vita infinitamente superiore, in una sfera esistenziale che supera tutte le leggi chimiche e biologiche, saremo trasformati, saremo luce, gioia, amore, bellezza, santità, saremo perfettamente UNO nei TRE!  
*Ave, o Maria... - Canto - Gloria.*

## LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Riconosco e adoro Gesù Eucaristia? Mi nutro di Gesù Pane disceso dal cielo che dona la Vita al mondo?
- Mi impegno ogni giorno a passare dalla schiavitù del peccato alla libertà della vita di grazia?
- Il mio cuore è sempre pronto e disponibile per accogliere Gesù presente nell'Eucaristia e nei fratelli e sorelle?
- Offro e unisco le sofferenze di ogni giorno al sacrificio di Gesù? Accetto di essere spezzata/o e versata/o insieme a Lui per la salvezza del mondo?

# SALMO 115

## RENDIMENTO DI GRAZIE NEL TEMPIO

### SPUNTO DI MEDITAZIONE

*Per mezzo di lui Cristo offriamo continuamente un sacrificio di lode a Dio (Ebrei 13,15).*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**CANTO** Che cosa renderò al Signore  
per tutto quello che mi ha dato?  
Il calice della salvezza offrirò  
ed il suo nome invocherò.  
Adempirò i miei voti al Signore  
nella sua Casa, in te, Gerusalemme,  
 presenterai tu, o Vergine Maria,  
 la mia offerta alla Trinità.

### TESTO DEL SALMO

**Ho creduto anche quando dicevo:**

**«Sono troppo infelice».**

**Ho detto con sgomento: «Ogni uomo è inganno».**

**Che cosa renderò al Signore  
per quanto mi ha dato?**

**Alzerò il calice della salvezza  
e invocherò il nome del Signore.**

**Adempirò i miei voti al Signore,  
davanti a tutto il suo popolo.**

**Preziosa agli occhi del Signore  
è la morte dei suoi fedeli.**

*(Canto) - selà -*

**Sì, io sono il tuo servo, Signore,  
io sono tuo servo, figlio della tua ancella;  
hai spezzato le mie catene.**

**A te offrirò sacrifici di lode  
e invocherò il nome del Signore.**

**Adempirò i miei voti al Signore  
davanti a tutto il suo popolo,  
negli atri della casa del Signore,  
in mezzo a te, Gerusalemme.**

*(Canto) - selà*

### DOSSOLOGIA:

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

### LETTURA CON ISRAELE

\* Inserito nell'Hallel egiziano della Cena pasquale, questo salmo oltrepassa la singola esperienza di un uomo salvato da Dio che canta la sua riconoscenza, per farsi voce del popolo ebreo, liberato dal Signore. È tutto Israele che

vibra in questi versetti.

- \* Il popolo che nella schiavitù d'Egitto non ha cessato di credere al suo Dio anche nei momenti di maggior sconforto e abbattimento, ha pregato: Ho creduto anche quando dicevo: *Sono troppo infelice*.
- \* E quando, dopo estenuanti insistenze, poté finalmente partire, ecco che l'attende un'altra dura prova: l'inseguimento del faraone con i carri da guerra. Prova allora l'amarezza del tradimento e della volubilità umana, capace di tutto e del contrario di tutto e conclude con sgomento: *Ogni uomo è inganno*.
- \* Ma nel suo stato di angoscia, il popolo di Dio non si abbandona a picco nella tristezza e nella disperazione, perché sa di non essere mai abbandonato dal Signore. Esplode così il rendimento di grazie con un crescendo di gioia che si fa lode, preghiera, offerta, impegno di testimonianza e di fedeltà, per ricambiare l'amore smisurato di Dio: Adempirò i miei voti al Signore. (Canto)

## LETTURA CON GESÙ

- \* «Gesù ha dato compimento a questo salmo quando l'ha pronunciato al momento di trasformare il vino nel suo Sangue nell'istituzione dell'Eucaristia, memoriale della sua Alleanza dalla quale la morte è stata sconfitta» (Mannat).
- \* Gesù, a qualche ora dalle terribili angosce del Getsemani, quando già sapeva che era giunta la sua ora di passare da questo mondo al Padre (Giovanni 13,1), pregò con le parole di questo salmo: Ho creduto anche quando dicevo: *Sono troppo infelice*.
- \* Ho detto con sgomento: *Ogni uomo è inganno*. Gesù sapeva bene cosa c'è nell'uomo (Giovanni 2,25): conosceva le trame di Giuda il traditore; la debolezza di Pietro che, nonostante le sue affermazioni di fede, l'avrebbe rinnegato; la fragilità degli altri Apostoli che sarebbero fuggiti nell'ora delle tenebre e tutti i tradimenti che ci sarebbero stati nel corso della storia della Chiesa.
- \* Gesù, durante la Cena di Pasqua, mentre si cantava questo salmo e si passava la coppa del ringraziamento, offrì se stesso come vero calice della salvezza: «Questo calice è la nuova Alleanza nel mio Sangue che sta per essere sparso per voi» (Luca 22,20). (Canto)

## LETTURA GAM, OGGI

- \* *Alzerò il calice della salvezza*. Solo il calice che il Figlio di Dio offre nella celebrazione Eucaristica, può essere un grazie infinito al Padre, capace di ricambiare il suo amore senza limiti. Allora la Messa diventa non tanto un obbligo o un precetto da soddisfare, ma un'esigenza profonda



dell'anima: *Che cosa renderò al Signore per quanto mi ha dato?* Noi siamo sempre a mani vuote: Gesù Eucaristia ce le riempie.

- \* Simone Weil, una donna ebrea, morta alla fine della seconda guerra mondiale, racconta nei suoi scritti l'impressione avuta, in un'abbazia benedettina, osservando un giovane inglese, dopo la Comunione. Riferisce: «Si staccava dalla balaustra, con lo splendore di un presente eterno, trasfigurato da Dio in quell'attimo». Quel giovane le passò poi una poesia da lui composta che diceva: «L'attimo presente è ricco di amore: è l'amore di Dio». Aveva imparato a portare tutta la vita nella Messa e tutta la Messa nella vita.

*(Canto)*



## SEQUENZA SANTISSIMO 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:

nùtrici 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.



# LA PAGINA DEI BUCANEVE IL VANGELO PER I RAGAZZI



## IL VANGELO DELLA DOMENICA

• MARCO 14, 12-16. 22-26 •

Il primo giorno degli Azzimi, quando si immolava la Pasqua, i discepoli dissero a Gesù:



LÀ DOVE ENTRERÀ, DITE AL PADRONE DI CASA: "IL MAESTRO DICE: DOV'È LA MIA STANZA, IN CUI IO POSSA MANGIARE LA PASQUA CON I MIEI DISCEPOLI?". EGLI VI MOSTRERÀ AL PIANO SUPERIORE UNA GRANDE SALA, ARREDATA E GIÀ PRONTA; LÌ PREPARATE LA CENA PER NOI. I DISCEPOLI ANDARONO E, ENTRATI IN CITTÀ, TROVARONO COME AVEVA DETTO LORO E PREPARARONO LA PASQUA.



Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo:



# Cosa mi insegna il Vangelo



Quando facciamo la comunione **Gesù entra in noi** e, comunione dopo comunione, diventa più facile per noi ascoltare la sua voce e tutti i suggerimenti che sussurra nel nostro cuore.

**CI SPRONA:**

PERCHÉ NON FAI QUESTA GENTILEZZA?

**CI INCORAGGIA:**

QUESTA È L'OCCASIONE PER PERDONARE: PUOI FARCELA!

**CI CONSIGLIA:**

POTREBBE ESSERE UN GIOCO PERICOLOSO. MEGLIO EVITARLO.

**CI CONSOLA:**

LO SO, FA MALE QUANDO TI METTONO DA PARTE... HO VISSUTO ANCHE IO QUESTO.

**CI INVITA:**

HAI VISTO QUEL BAMBINO CON CUI NESSUNO VUOLE GIOCARE?



**CI RASSICURA:**

SONO CON TE, NON AVERE PAURA!



**Dopo l'Ascensione Gesù abita sacramentalmente nell'Eucaristia. La sua dimora eucaristica si chiama "tabernacolo", cioè tenda del Dio che abita in mezzo a noi.**

Servo di Dio don Carlo De Ambrogio

# LA PAROLA DI PAPA FRANCESCO

## PRENDETE, QUESTO È IL MIO CORPO

Il Vangelo ci presenta il racconto dell'Ultima Cena. Le parole e i gesti del Signore ci toccano il cuore: Egli prende il pane nelle sue mani, pronuncia la benedizione, lo spezza e lo porge ai discepoli, dicendo: «*Prendete, questo è il mio corpo*». È così, con semplicità, che Gesù ci dona il sacramento più grande. Il suo è un gesto umile di dono, un gesto di condivisione.



Al culmine della sua vita, non distribuisce pane in abbondanza per sfamare le folle, ma spezza sé stesso nella cena pasquale con i discepoli. In questo modo Gesù ci mostra che il traguardo della vita sta nel donarsi, che la cosa più grande è servire. E noi ritroviamo oggi la grandezza di Dio in un pezzetto di Pane, in una fragilità che trabocca amore, trabocca condivisione.

Fragilità è proprio la parola che vorrei sottolineare. Gesù si fa fragile come il pane che si spezza e si sbriciola. Ma proprio lì sta *la sua forza, nella sua fragilità*. Nell'Eucaristia *la fragilità è forza*: forza dell'amore che si fa piccolo per poter essere accolto e non temuto; forza dell'amore che si spezza e si divide per nutrire e dare vita; forza dell'amore che si frammenta per riunire tutti noi in unità.

Ogni volta che riceviamo il Pane di vita, Gesù viene a dare un senso nuovo alle nostre fragilità. Ci ricorda che ai suoi occhi siamo più preziosi di quanto pensiamo. Ci dice che è contento se condividiamo con Lui le nostre fragilità.

È Lui che ci guarisce con la sua presenza, con il suo Pane, con l'Eucaristia. L'Eucaristia è farmaco efficace contro queste chiusure. Il Pane di vita, infatti, risana le rigidità e le trasforma in docilità. L'Eucaristia guarisce perché unisce a Gesù: ci fa assimilare il suo modo di vivere, la sua capacità di spezzarsi e donarsi ai fratelli, di rispondere al male con il bene. Ci dona il coraggio di uscire da noi stessi e di chinarci con amore verso le fragilità altrui. Come fa Dio con noi. Questa è la logica dell'Eucaristia: riceviamo Gesù che ci ama e sana le nostre fragilità per amare gli altri e aiutarli nelle loro fragilità. E questo, durante tutta la vita.

# IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

## UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

### AGGANCIARE L'ARATRO A UNA STELLA

Il dirigente di un'azienda rimase profondamente colpito da una sua espressione tanto significativa da lui riportata per invitare a sublimare ogni realtà: *«È sempre bene agganciare l'aratro a una stella».*

La signora G., una casalinga, ricorda come Don Carlo suggerisse di rivolgere il pensiero al Signore svolgendo le faccende domestiche, anche solo infilando qualche breve preghiera o ripetendo un canto GAM, dicendo di spalancare le finestre perché anche alla vicina giungesse il messaggio della Parola di Dio di quel canto.

Alle anime consacrate chiedeva di non lasciar mai Gesù solo in chiesa, di ruotare attorno al Tabernacolo come le rondini attorno ai campanili. *«Ci entusiasma per l'adorazione notturna - dice una Maestra delle novizie - per consolare Gesù abbandonato in tanti tabernacoli del mondo. Dopo Compieta un gruppo di Sorelle si fermava in adorazione notturna (e continuano tuttora) e altre, sempre col permesso della Madre, si alzavano nel cuore della notte; era una gara di amore».*

*«La nostra Comunità respirava un clima di Cielo per il fervore eucaristico portato da Don Carlo -afferma un'altra claustrale.- In Paradiso andremo a ringraziarlo per la forte spinta spirituale che ci ha dato».*

