

G.A.M. Gioventù Ardente Mariana



# LA MIA CARNE È VERO CIBO

XX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO  
18 AGOSTO 2024

CENACOLO GAM

A Gesù



per Maria

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

## INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

*La speranza poi non delude,  
perché l'amore di Dio  
è stato riversato  
nei nostri cuori  
per mezzo dello Spirito Santo  
che ci è stato dato (Rom 5).*



**Apparvero lingue come di fuoco; lingua e fuoco: Spirito Santo. È lui il primo evangelizzatore.**

- 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 è 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.

## LA MIA CARNE È VERO CIBO

*Rosario e Parola di Dio dal Vangelo di San Giovanni 51-58*  
Meditiamo il mistero Eucaristico: Gesù vero cibo e vera bevanda per la vita del mondo.

*Padre nostro...*

### 1ª AVE MARIA

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

Gesù è Dio che si è fatto uomo, per ridursi fino a questa oscurità del tabernacolo. Che lezione, che scuola di umiltà è l'oscurità del tabernacolo! Si è ridotto a questo annientamento di pane. *Primo annientamento*: il Verbo di Dio si è fatto uomo nel seno di Maria; *il secondo*: Gesù annientò se stesso morendo in croce; e *il terzo annientamento*: pane vivo disceso dal cielo; reso pane nell'Eucaristia, dono del Padre.

*Ave, o Maria...*

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

**Canto:** Il mio bene, Signor, è star vicino a Te.

*La Roccia del mio cuore, sei Tu, Gesù;*

*chi altri avrò per me in Cielo, se non Te, Gesù?*

*Fuori di Te nulla bramo quaggiù, Gesù (Bis).*

### 2ª AVE MARIA

**Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno.**

Chi mangia di questo pane avrà una Vita senza fine: la Vita stessa di Dio; una Vita inimmaginabile! L'Eucaristia provoca l'immortalità: *vivrà in eterno*; la risurrezione: *io lo risusciterò nell'ultimo giorno*.

*Ave, o Maria... - Canto*

### 3ª AVE MARIA

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

Carne è la realtà dell'uomo, la natura umana nella sua fragilità, nei suoi limiti e nelle sue possibilità. Questa carne di Gesù, la realtà di Gesù Uomo-Dio, diventa il cibo, pane che si mangia. *Per la vita del mondo*: perché gli uomini abbiano la vita. C'è in questa espressione la formula di consacrazione: «Questo è il mio corpo offerto per voi», questa è la mia carne. L'Eucaristia ci ricorda l'oblazione, il Sacrificio infinito di Gesù per noi; perché il desiderio di Dio è che noi abbiamo la stessa Vita sua, che noi siamo divinizzati.

*Ave, o Maria... - Canto*



### 4ª AVE MARIA

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

Discussione violenta con al centro il *come*. Questo

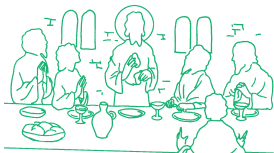
interrogativo lo si trova quando Gesù parla di novità assolute, che superano le nostre comprensioni. Allora si cerca di intervenire ponendo il *come*. Ma, alla difficoltà di capire e poi al tentativo di razionalizzare, Gesù non spiega, afferma. Quando nella nostra vita anziché il *sì* pronto, introduciamo il *come*, iniziamo a discutere; allora la fede svanisce; perché la fede è accoglienza piena alla Parola, come lo è stato per Maria: *Si faccia di me secondo la tua parola*.

*Ave, o Maria... - Canto*

### 5ª 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.**

Sono presenti le due mense offerte da Gesù: *In verità vi dico*, la mensa della Parola che è anche cibo; e il *Banchetto eucaristico* in cui si mangia la sua carne e si beve il suo sangue. Duplice mensa, la Parola e il Pane: *Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*. Quando Gesù dice: *Io sono il Pane vivo*, Egli è insieme Verbo cioè parola, ed è Carne, cioè cibo: corpo, sangue, anima e divinità.



*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.**

Il sangue eucaristico ha tre effetti:

- *rimette i peccati*: Hanno lavato le loro vesti e le hanno imbiancate nel Sangue dell'Agnello. Anche l'Eucaristia lava, imbianca (ma non il peccato mortale).

- *provoca l'Alleanza*: "Il calice della Nuova Alleanza nel mio sangue", cioè il Patto di amicizia e di intimità con Dio. L'Alleanza è un matrimonio, un *sì* sponsale, Dio assimila a sé l'uomo. Questo si verifica in maniera perfetta solo nell'Eucaristia: noi diventiamo una sola carne con Gesù, cioè una sola persona con Lui.

- *dà lo Spirito Santo*: "Chi ha sete venga a me e beva". Il vino nuovo che ci dà Gesù è lo Spirito Santo.

*Ave, o Maria... - Canto*

### 7ª AVE MARIA

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

Verità dell'Eucaristia. L'aggettivo *vero* è tipico di Giovanni e significa divino, e talmente autentico che si manifesta, si rivela anche all'esterno nel segno del pane e del vino. *Vero cibo e vera bevanda*, cioè vero banchetto.

*Ave, o Maria... - Canto*

## 8ª AVE MARIA

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

Questa espressione si avvicina alla grande Preghiera sacerdotale di Gesù. Il verbo *rimanere* indica *fare presenza*: è la Dimora, la Shekinàh. *Rimane*, cioè *fa presenza in me*. Paolo esprime così questa realtà: *Non sono più io che vivo, è Cristo che vive in me*. Questa presenza è molto più della presenza nuziale, divinamente nuziale, quale è stata voluta nel piano creativo di Dio, e quale è stata portata a compimento in grado massimo nel piano redentivo.

*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.**

Il Padre, il Principio assoluto, la Vita, ha mandato Gesù, che rappresenta il Padre, è l'esegeta del Padre, e fa tutt'uno con Lui. *Io vivo per il Padre*: il Padre è tutta la vita di Gesù. L'Eucaristia ci mette in comunione intima con il Padre, perché ci mette nelle stesse disposizioni di Gesù, tutto rivolto al Padre. Gesù ci porta al Padre; è tutto relativizzato al Padre.

*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».**

Gesù usa il futuro per indicare che la pienezza della vita e dell'amore sarà di là. Qui noi aspettiamo il Signore, finché Egli venga. Ogni Comunione è un andare incontro al Signore che viene, un avviarsi al Banchetto di nozze, all'oggi senza tramonto.

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

## LA PAROLA DI DIO MI INTERROGA

- Mi accosto all'Eucaristia con fede e amore? Durante la giornata *rimango nell'amore di Gesù?*
- Vivo ogni Comunione come un invito al Banchetto nuziale dell'Agnello, un andare incontro al Signore che viene?
- Partecipo all'Eucaristia come *fonte* e *culmine* della vita cristiana?
- Dedico alcuni minuti del mio tempo all'adorazione eucaristica personale, silenziosa per *fare presenza* a Gesù presente nel tabernacolo?

## SALMO 33

# IL SIGNORE È LA SALVEZZA DEI GIUSTI

### SPUNTO DI MEDITAZIONE

*Avete gustato come è buono il Signore* (1 Pietro 2,3).

*Clicca sulle parole del canto per ascoltarlo*

### CANTO

Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode:  
io mi glorio nel Signore,  
e nel Signore mi glorierò.

Ci fu una Donna, la Madre del Signore,  
che fu la lode della Trinità:  
era la gioia del Signore,  
era un mughetto di carità.

### TESTO DEL SALMO

Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.  
Io mi glorio nel Signore,  
ascoltino gli umili e si rallegrino.  
Celebrate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore e mi ha risposto  
e da ogni timore mi ha liberato.  
Guardate a lui e sarete raggianti,  
non saranno confusi i vostri volti.  
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo libera da tutte le sue angosce. *(Canto) - selà -*  
L'angelo del Signore si accampa  
attorno a quelli che lo temono e li salva.  
Gustate e vedete quanto è buono il Signore;  
beato l'uomo che in lui si rifugia.  
Temete il Signore, suoi santi,  
nulla manca a coloro che lo temono.  
I ricchi impoveriscono e hanno fame,  
ma chi cerca il Signore non manca di nulla.  
Venite, figli, ascoltate mi;  
v'insegnerò il timore del Signore.  
C'è qualcuno che desidera la vita  
e brama lunghi giorni per gustare il bene?  
Preserva la lingua dal male,  
le labbra da parole bugiarde.  
Sta' lontano dal male e fa il bene,

**cerca la pace e perseguita.  
Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori,  
per cancellarne dalla terra il ricordo.  
Gridano e il Signore li ascolta,  
li salva da tutte le loro angosce. (Canto) - selà -  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito,  
egli salva gli spiriti affranti.  
Molte sono le sventure del giusto,  
ma lo libera da tutte il Signore.  
Preserva tutte le sue ossa,  
neppure uno sarà spezzato.  
La malizia uccide l'empio  
e chi odia il giusto sarà punito.  
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi,  
chi in lui si rifugia non sarà condannato. (Canto) - selà -**

## **DOSSOLOGIA**

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

## **LETTURA CON ISRAELE**

- \* Il salmo 33 è un salmo alfabetico; cioè ogni verso comincia con una lettera dell'alfabeto ebraico. Di chi parla questo salmo 33? Quale categoria di persone è invitata a benedire e a ringraziare Dio? I poveri, gli «anauìm». *Ascoltino gli umili e si rallegrino»; il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito, egli salva gli spiriti affranti. I ricchi invece impoveriscono e hanno fame.*
- \* Questo salmo è la preghiera di un povero, di un umile, di uno sventurato, di uno spirito affranto, che, spossato di tutto, *cerca il Signore.*
- \* Il povero fa allora una esperienza ineffabile: *Gustate e vedete quanto è buono il Signore.* (Canto)

## **LETTURA CON GESÙ**

- \* «Beati i poveri di spirito perché di essi è il Regno dei cieli». Gesù era impregnato (come Maria nel Magnificat) di tutto il salmo 33.
- \* Il ringraziamento e la lode al Padre erano il clima principale dell'anima di Gesù. Una delle sue preghiere è della stessa tonalità di questo salmo 33: «Ti benedico, Padre, che hai rivelato queste cose ai poveri e ai piccoli e le hai nascoste ai sapienti e agli intelligenti» (Luca 10,21).
- \* *Dio preserva tutte le sue ossa, neppure uno sarà spezzato.*



L'evangelista San Giovanni cita esplicitamente questo salmo a proposito della trafittura al costato di Gesù morto: «Tutto ciò avvenne perché si compisse la Scrittura che dice: non gli sarà spezzato alcun osso» (Giovanni 19,36).

(Canto)

## LETTURA GAM, OGGI

\* *Questo povero grida e il Signore lo ascolta.* Giovane, tu senti istintivamente di simpatizzare con i poveri. L'opinione pubblica è sensibile alle questioni sociali. È un segno dei tempi. Chi non prendesse le difese dei poveri, chi non lottasse contro le ingiustizie e le disuguaglianze sociali, non sarebbe un vero cristiano. Ma la forma più alta di lotta contro le ingiustizie sociali è l'evangelizzazione dei poveri. Si deve però dissentire sui «mezzi concreti» di aiuto ai poveri: non è la violenza, non è la rivoluzione, non è l'odio che aiuta i poveri.

\* Giovane, leggi e rileggi queste stupende parole della Didachè (Dottrina) dei Dodici Apostoli del I° secolo: «Non devi legarti al mondo dei grandi e dei potenti, ma alla via dei giusti e degli umili. Accogli gli avvenimenti della vita come altrettanti beni, consapevole che Dio salva gli spiriti affranti».

(Canto)





# LA PAGINA DEI BUCANEVE IL VANGELO PER I RAGAZZI



## IL VANGELO DELLA DOMENICA

Giovanni 6,51-58

In quel tempo, Gesù disse alla folla:



Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro:



# Cosa mi insegna il Vangelo

## IL MIRACOLO DELL'EUCARESTIA

Gesù nel Vangelo di oggi anticipa quello che succederà durante l'Ultima Cena e dopo che Lui sarà morto e risorto. Spinto dal desiderio di rimanere accanto ad ogni uomo, decide di farsi pane e vino nell'Eucarestia.



Gesù durante l'Ultima Cena istituisce il sacramento dell'Eucarestia dicendo: "Questo è il mio corpo, questo è il mio Sangue".



### PERCHÉ GESÙ VUOLE "FARSI MANGIARE DA NOI"?

Quando vuoi bene ad una persona, vuoi essere una sola cosa con lei. Gesù si dona totalmente a noi entrando in noi, abitando nel nostro cuore, nella nostra anima.

### COME PUO' GESÙ DIVENTARE PANE E VINO?

Attraverso un miracolo che si chiama transustanziazione: nella forma rimane pane e vino ma la sostanza è diversa: è Gesù in persona! Anche se noi continuiamo a vedere l'ostia e il calice, per fede crediamo che Lui è lì!

**Durante ogni Messa quando il sacerdote consacra l'ostia e il vino, Gesù scende dal cielo e diventa pane e vino e si lascia mangiare da noi.**



### MISSIONE

Al momento della Comunione (se hai già fatto la Prima Comunione) riceverai Gesù nel tuo cuore con gioia e in silenzio e lo ringrazierai di essersi fatto pane per venire ad abitare dentro di te.

# LA PAROLA DI PAPA FRANCESCO

## IL PANE CHE IO DARÒ È LA MIA CARNE PER LA VITA DEL MONDO



Gesù si presenta come *il pane vivo disceso dal cielo*, il pane che dà la vita eterna, e aggiunge: *Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo*. Questo passaggio è decisivo, e infatti provoca la reazione degli ascoltatori, che si mettono a discutere tra loro: *Come può costui darci la sua carne da mangiare?* Quando il segno del pane condiviso porta al suo significato vero, cioè il dono di sé fino al sacrificio, emerge l'incomprensione, emerge addirittura il rifiuto di Colui che poco prima si voleva portare in trionfo. Ricordiamoci che Gesù ha dovuto nascondersi perché volevano farlo re.

Gesù anche oggi ripete a ciascuno di noi: *Se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita*.

Non si tratta di un cibo materiale, ma di un pane vivo e vivificante, che comunica la vita stessa di Dio. Quando facciamo la comunione riceviamo la vita stessa di Dio. Per avere questa vita è necessario nutrirsi del Vangelo e dell'amore dei fratelli.

Dinanzi all'invito di Gesù a nutrirci del suo Corpo e del suo Sangue, potremmo avvertire la necessità di discutere e di resistere, come hanno fatto gli ascoltatori di cui ha parlato il Vangelo di oggi.

Questo avviene quando facciamo fatica a modellare la nostra esistenza su quella di Gesù, ad agire secondo i suoi criteri e non secondo i criteri del mondo. Nutrendoci di questo cibo possiamo entrare in piena sintonia con Cristo, con i suoi sentimenti, con i suoi comportamenti.

Questo è tanto importante: andare a Messa e comunicarsi, perché ricevere la comunione è ricevere questo Cristo vivo, che ci trasforma dentro e ci prepara per il cielo.

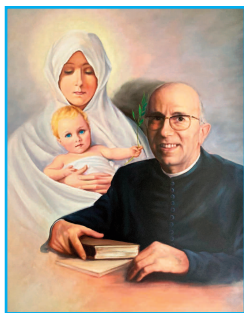
La Vergine Maria sostenga il nostro proposito di fare comunione con Gesù Cristo, nutrendoci della sua Eucaristia, per diventare a nostra volta pane spezzato per i fratelli.

# IL SERVO DI DIO DON CARLO DE AMBROGIO

## UNA LAMPADA CHE ARDE E CHE SPLENDE

### MI HA DONATO ALLA CHIESA

La Madre Abbadessa di un Monastero che, con grande carità, accolse e ospitò don Carlo in un periodo di intensa sofferenza, racconta una sua esperienza. «Don Carlo - attesta la Madre Abbadessa - era venuto per la prima volta a predicarci gli esercizi lasciando un grande fervore nella Comunità. Ci promise di tornare; infatti venne alcune volte dopo qualche Cenacolo nei dintorni. Poi si fermò più a lungo e ci teneva ogni giorno la meditazione sull'Apocalisse e sui Salmi. Una sera arrivò e mi disse: *Madre, devo dirle una cosa: il mio Rettor Maggiore mi ha donato alla Chiesa.*



In quel momento io ho capito Don Carlo: la sua grandezza morale e il suo valore soprannaturale. Perché? Perché si vedeva che amava intensamente la sua Congregazione, la sua famiglia era la Congregazione Salesiana. Mi aveva detto in precedenza che vi era entrato a 9 anni, che fu sempre tanto amato; era la sua culla: vi era cresciuto, aveva studiato, aveva esplicito i suoi ideali apostolici...

Si sentiva in lui un grande amore alla Congregazione; una persona ancorata, un Salesiano entusiasta, gettato nella linea di Don Bosco. Sentirmi dire quella sera tali parole, senza aggiungere altro in un momento in cui si trovava sradicato dalla Congregazione e messo al largo, mi ha colpito profondamente.

Non espresse né un risentimento né un giudizio e neppure aggiunse delle ragioni pro o contro. Niente. L'ho visto unicamente buttato nella fede, abbandonato totalmente a Dio e alla Mamma Celeste. Allora veramente la persona di Don Carlo mi ha impressionato. E da quel momento l'ho visto evolversi in una maniera soprannaturale meravigliosa attraverso abbandono, sofferenza, offerta continua in silenzio, senza rimpianti né rammarichi o lamentazioni.

Ha saputo solo accettare e offrire incominciando la via del Calvario in modo del tutto eccezionale. E ha percorso questa via con una generosità radicale. Ho visto in lui un cambiamento di qualità in maniera visibile e unica: prima era una persona entusiasta che attirava i giovani, che suscitava fervore, spiritualità..., dopo è diventato - se così si può dire - di qualità divina».