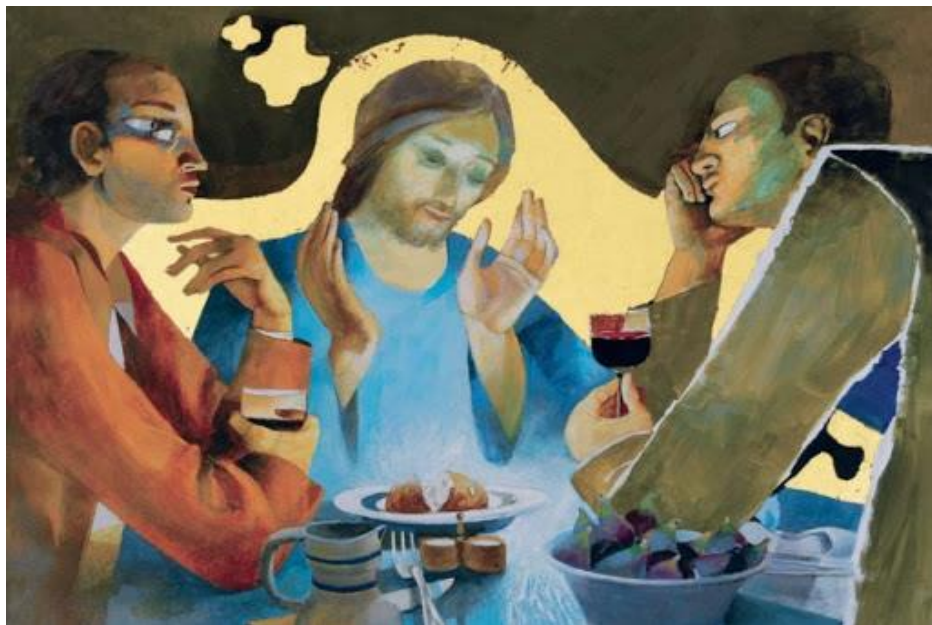


# CELEBRIAMO LA PAROLA "IN CASA"

Liturgia in famiglia – CORPUS DOMINI (A)



...Così anche colui che mangia me  
vivrà per me.

## #FATTIDONO!

Incredibile... il Signore per farsi visibilmente presente in mezzo a noi sceglie di mostrarsi *"sotto poca apparenza di pane"* (s. Francesco).

Sceglie quell'alimento che è o era alla base della nostra alimentazione, accessibile a tutti, ricchi e poveri.

E non solo dice di se stesso di essere il pane disceso dal cielo, ma invita a nutrirsi di Lui, perché solo così avremo la vita piena, eterna.

Farlo diventare nostro cibo è farlo entrare nella nostra quotidianità, come alimento dei pensieri, dei sentimenti, delle parole e dei gesti.

Ti invito a fare il pane e poi scoprirai come in quell'uno ci sono vari ingredienti, vari tempi di attesa e ottime mani.

Se ami non puoi che essere pane e lasciare che qualcuno ti spezzi e ti distribuisca perché tutti siano felici e sazi.

Buon lavoro!!!

*Ti rinnoviamo l'invito a metterti in gioco di fronte ad uno schema di preghiera così articolato. Non ti fermare al: "Non fa per me!".*

**Vorremmo raggiungere tutti, perché CON TUTTI IL SIGNORE DESIDERA SCAMBIARE DUE PAROLE! E lo fa attraverso la Sacra Scrittura (Bibbia) e gli altri!**  
*Questa scheda vuole allora aiutarti ad accogliere il dono di un Dio che in questa situazione ti parla. Fai ciò che ti senti. Anche solo leggere il Vangelo, il commento e fermarti qualche minuto per riflettere!*

*Come fraternità francescane, noi offriamo sull'altare del Signore anche te, la tua storia e le situazioni che ti stanno a cuore.*

**SE HAI QUALCHE PARTICOLARE INTENZIONE DI PREGHIERA  
INVIALA CON WHATSAPP al frate che conosci, oppure contatta:  
[sognifrancescani@gmail.com](mailto:sognifrancescani@gmail.com) – cell 3922912789**

***Un abbraccio in Cristo Gesù: Lui ti dona la pace!***

*Le nostre fraternità francescane del Nord Italia*

**COSA POTREBBE  
SERVIRE per  
aiutarti a  
concentrarti nella  
preghiera:**

la Bibbia, un  
cero, gli  
ingredienti per  
fare il pane\* e  
un cuore che  
ascolta e loda. Potresti  
predisporli su una piccola tovaglia.



## PRONTI AD INCONTRARE

---

- G.** Nel nome del Padre e del figlio e dello Spirito santo.  
**T.** **Amen.**  
**G.** Dio Padre, che hai mandato nel mondo il tuo Figlio, Parola di verità, e lo Spirito santificatore per rivelare a ciascuno di noi il mistero della tua vita,  
**T.** **concedici di fare, per la forza del tuo amore, ciò che sappiamo che tu vuoi e di volere sempre ciò che a te piace, affinché interiormente purificati e accesi dalla tua presenza possiamo seguire le orme del Tuo Figlio diletto. Amen.**

### Canto o preghiera di invocazione allo Spirito santo

*(Seguilo o cantalo su YouTube: Invochiamo la tua presenza)*

Invochiamo la tua presenza, vieni Signor

Invochiamo la tua presenza, scendi su di noi.

Vieni consolatore dona pace ed umiltà,

Acqua viva d'amore questo cuore apriamo a te.

**Rit.** Vieni spirito, Vieni spirito, Scendi su di noi

Vieni spirito, Vieni spirito, Scendi su di noi

Vieni su noi, Maranathà, Vieni su noi Spirito.

Vieni spirito, Vieni spirito, Scendi su di noi

Vieni spirito, Vieni spirito, Scendi su di noi, Scendi su di noi.

Invochiamo la tua presenza, vieni Signor.

Invochiamo la tua presenza, scendi su di noi.

Vieni luce dei cuori, dona forza e fedeltà,

Fuoco eterno d'amore, questa vita offriamo a te. **Rit**

*Durante il canto/invocazione si accende il cero e si apre la sacra Bibbia.*

---

## PRONTI AD ASCOLTARE

*Il salmo è stato composto nel postesilio durante la ricostruzione morale ed economica di Gerusalemme. E' quindi un invito a ritornare nella propria terra di origine, quella terra promessa da Dio e godere della bontà del Signore.*

*Il salmista infatti incita alla bellezza e dolcezza della lode.  
Lodare è celebrare la bontà del Signore manifestata nelle sue opere. Lodare è rivolgersi a lui  
pieni di fede, compresi della sua misericordia, della sua giustizia, della sua provvidenza, della  
sua volontà di comunione con l'uomo; anzi è riconoscere che lui è la misericordia, la giustizia, la  
comunione, la bontà, la bellezza, il perdono, la vita  
(Vedi le Lodi a Dio Altissimo di san Francesco).*

## **SALMO 146**

È bello cantare inni al nostro Dio,  
è dolce innalzare la lode.

Il Signore ricostruisce Gerusalemme,  
raduna i dispersi d'Israele;  
risana i cuori affranti  
e fascia le loro ferite.

Egli conta il numero delle stelle  
e chiama ciascuna per nome.

Grande è il Signore nostro,  
grande nella sua potenza;  
la sua sapienza non si può calcolare.

Il Signore sostiene i poveri,  
ma abbassa fino a terra i malvagi.

Intonate al Signore un canto di grazie,  
sulla cetra cantate inni al nostro Dio.

Egli copre il cielo di nubi,  
prepara la pioggia per la terra,  
fa germogliare l'erba sui monti,  
provvede il cibo al bestiame,  
ai piccoli del corvo che gridano.

Non apprezza il vigore del cavallo,  
non gradisce la corsa dell'uomo.

**Al Signore è gradito chi lo teme,  
chi spera nel suo amore.**

*Guardati attorno e dentro di te:  
quali sono i motivi per cui vorresti lodare e ringraziare il Signore?*

*Prima di metterti in ascolto  
della Parola del Signore,  
**impasta i vari ingredienti per fare il pane** (trovi  
mille ricette in giro e... anche qui nella prima pagina!).*

*Ti invito ad osservare i vari ingredienti, il loro  
amalgamarsi, mescolarsi e divenire un tutt'uno in  
quella pasta che necessita di un tempo adeguato  
per la lievitazione prima di essere informata.  
Ti accorgerai che il processo per fare il pane non è*



*così immediato:  
serve attenzione, pazienza, dosaggio giusto e attesa.  
Forse per dire che nell'amare non ci si inventa da un momento all'altro, ma si impara dentro un  
cammino di piccoli gesti che sanno di relazione, accoglienza reciproca e comunione.*

- C. Gesù, pane vivo disceso dal cielo,
- T. rendici pane spezzato gli uni per gli altri. Alleluia, alleluia!

### **Dal vangelo secondo Giovanni (6,51-58)**

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo». Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».

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. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. 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. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

### **Parola del Signore**

***Per aiutarti a riflettere personalmente....***

*"...pane VIVO". Può forse esserci un pane morto?*

*"...VERO cibo". Può forse esserci un cibo falso?*

*"...VERA bevanda". Può forse esserci una bevanda inautentica?*



In un lungo discorso sfociato poi in un parziale fallimento - *da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui* (Gv 6, 66) - Gesù nella Sinagoga di Cafarnaon parla a quella folla che lo aveva cercato, quasi inseguito fino a raggiungerlo dopo il miracolo del pane per circa cinquemila uomini. Come ci ha detto domenica *Dio ha mandato il figlio nel mondo... perché il mondo sia salvato per mezzo di lui* e Gesù non vuole lasciare nessuno nella fame, di qualsiasi fame si tratti. E questo stesso Gesù inviato dal Padre desidera che chi lo segue, lo faccia perché sa che avrà in Cristo la salvezza, non solo perché *avete mangiato quei pani e vi siete saziati* (6, 26). **La salvezza è la vera cosa che conta**, non sopravvivenza di un giorno, ma **vivere in eterno con Cristo già qui, ora**.

Sappiamo che non ci basta un cibo “orizzontale” per vivere da vivi e Gesù uomo come noi sa che **solo un pane VIVO, un pane definitivo potrà farci vivere...**e far vivere non solo noi, aggiunge infatti *il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo*. Gesù dona sé stesso, fa di ogni piccola o grande scelta della sua vita un dono e si consegna da vivo come **nutrimento per me e per te, e si fa dono per il mondo attraverso di me e di te**. Per la VITA del mondo: ancora una volta eco del vangelo di domenica scorsa!

Il vangelo di oggi, solennità del Corpus Domini è certamente legato in modo profondo e indissolubile all’Eucarestia, il Sacramento che da poco siamo tornati a celebrare insieme. Quanto ci è mancato questo pane! Quante lacrime versate (ce lo state raccontando in queste settimane) lacrime - celate dietro le mascherine – sgorgate al ritorno insieme a questa Sorgente... Sì, questo è il Pane, nutrimento vero e vivo che ci salva! E le processioni del Corpus Domini che quest’anno non potremo fare... **Cosa significa questo giorno che celebra la base portante dell’essere cristiani cioè nutrirci di Gesù?** Significa forse che dobbiamo fare tante volte la comunione e ci nutriamo così di Gesù e abbiamo vissuto questo Vangelo? Certo, celebrare la Messa è “fonte e culmine” del vivere la nostra fede. Eppure...

Eppure questo sguardo resta parziale e – passatemi l’espressione – un po’ devozionistico se non prendiamo anche che *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*. ... *Chi mangia questo pane vivrà in eterno*.

Forse non ci siamo fermati abbastanza dinanzi a questa affermazione sconvolgente. Forse c’è un senso di assuefazione e di abitudine che fa scivolare via il profondo e incredibile significato di queste parole. **Ma ti rendi conto cosa ci sta dicendo Gesù? “Mangiami!”. Mangia me!** (a qualcuno so che suonerà famigliare questa espressione...). **Dio dice a me, a te: “Mangiami!”. Nutriti di**

**me, della mia vita, del mio modo di vivere...** Non è solo una frase ad effetto: Gesù davvero si è consegnato come offerta d'amore, come servo, come pane "spezzato/ucciso". Proprio nel momento in cui l'umanità era nel peccato, nemica, infedele, **proprio nella notte in cui veniva tradito Gesù dice a ciascuno: "Ti amo!"**. Di questo si nutrono i suoi amici...questo è CIBO VERO per i nostri passi.

Di questo suo modo di vivere Gesù dice: **colui che mangia me vivrà per me**. Nutriti del mio modo di vivere, dei miei criteri di scelta, delle mie conclusioni nelle dispute, del mio modo di essere "social" o di scegliere solitudini per stare con il Padre, della mia cura e pazienza nel far camminare i miei discepoli, nel mio aver cura degli stranieri, nel mio essere fermo nella condanna delle ingiustizie, nel mio "farmi mangiare" per dare la vita...tutta la mia vita per te! Questo è ciò che ti nutrirà davvero, **questa mia vita vissuta così e che puoi conoscere sempre più nel profondo rimanendo in me è il cibo vero che ti darà una vita VIVA e che attraverso di te sarà vita per il mondo**, perché i miei desideri diventeranno i tuoi, la mia logica nelle scelte della vita diventerà la tua... La mia vita donata fino in fondo nutrirà passo passo la tua vita donata fino in fondo, fino al compimento, sarà questa una autentica processione del Corpus Domini, i tuoi gesti di comunione nei sentieri che cammini saranno petali di rosa... **Cosa vorrà dire allora "fare la comunione" in relazione al Corpus Domini, in obbedienza al colui che mangia me vivrà per me?**

Possiamo forse cibarci di un pane morto? Sì, ma *"io sono il pane VIVO"* dice Gesù.

Può forse esserci un cibo falso? Sì, ma *"la mia carne è VERO cibo"* dice Gesù.

Può forse esserci una bevanda inautentica? Sì, ma *"il mio sangue è VERA bevanda"* dice Gesù.

**Nutrirci di Gesù (tutto Gesù) per avere la vita VIVA e VERA in noi e per il mondo.**

*Si dia un congruo spazio all'incontro personale e silenzioso con la Parola.*

## **PRONTI A CONDIVIDERE**

- C. Alla luce della Parola abbiamo contemplato il Signore Gesù nel suo essere pane spezzato e vino versato per noi. Il Suo Corpo offerto per la nostra salvezza è il nutrimento necessario per il cammino della fede.

Aperti alla grazia della condivisione facciamoci eco dei movimenti dello Spirito in noi e di questo tempo.

*E' il momento della condivisione di quanto meditato e pregato.  
Potrebbe essere bello che ad ogni condivisione si canti un ritornello.  
(es: **Laudate omnes gentes, laudate Dominus.  
Laudate omnes gentes, laudate Dominus**)*

**C.** Accompagnati dallo Spirito, abbiamo gustato la benevolenza di Dio per noi che si fa cibo per la vita eterna. Un cibo di cui nutrirsi e alimentarsi... d'altronde il pane è fatto per essere mangiato e non per altro! Restituiamo nella lode quanto abbiamo condiviso e lo facciamo con le parole dei figli amati:

**T. Padre nostro**

**Per coloro che non possono celebrare l'Eucarestia coi fratelli in Chiesa**

**G.** Ci sentiamo in comunione con Cristo presente realmente nel pane spezzato dell'Eucarestia e coi fratelli. Nello spezzare il pane il Risorto scompare e qui i discepoli lo riconoscono. L'Eucarestia è presenza permanente del Risorto nella nostra storia. Ringraziamo il Signore di questo custodirci e nutrirci. Noi, piccola Chiesa siamo suo Corpo.

**E' il momento della COMUNIONE SPIRITUALE.** Preghiamo:

*Ciascuno nell'intimità del suo cuore pronuncia queste parole:*

Signore, Tu sei il bene, tutto il bene, il sommo bene, il Dio vivo e vero.  
Ti amo sopra ogni cosa e desidero accoglierti nel mio cuore.  
Ti abbraccio e mi unisco tutto a Te.  
Non permettere che abbia mai  
a separarmi da Te,  
Tu che sei pienezza di vita,  
eternità beata. Amen.

*Momento di silenzio*





## PREGHIERA COMUNE

(di S. Francesco – Lettera a tutti i frati –  
ff. 221)

“Tutta l’umanità trepidi,  
l’universo intero tremi  
e il cielo esulti, quando sull’altare,  
nella mano del sacerdote, si rende presente

Cristo,

il Figlio del Dio vivo.

O ammirabile altezza e degnazione stupenda!

O umiltà sublime!

O sublimità umile, che il Signore dell’universo, Dio e Figlio di Dio,  
così si umili da nascondersi, per la nostra salvezza,  
sotto poca apparenza di pane!

Guardate, fratelli, l’umiltà di Dio,

ed aprite davanti a lui i vostri cuori; umiliatevi anche voi,  
perché siate da lui esaltati.

Nulla, dunque, di voi trattenete per voi,

affinché totalmente vi accolga colui che totalmente a voi si offre. Così sia.

## PRONTI A “RIPARTIRE”

T. **Ti rendiamo grazie Signore per  
l’esperienza che ci hai fatto  
condividere.**

**La gioia qui vissuta è Tuo dono.**

**Facci annunciatori di quanto abbiamo  
visto e sentito. Tu sei la nostra forza e la nostra  
speranza.**



*Ci si segna reciprocamente sulla fronte, facendo il segno della croce col pollice.  
Mentre l’uno fa il gesto sulla fronte dell’altro dice:*

**TI BENEDICA E TI PROTEGGA DIO ONNIPOTENTE**

**+ PADRE, FIGLIO E SPIRITO SANTO. AMEN.**

- G.** Rimaniamo nella Pace, dono di Gesù Cristo, il Risorto.  
**T.** **Rendiamo grazie a Dio.**

Si può concludere con il canto: Pane di vita  
(*seguilo o cantalo con YouTube: canto PANE DI VITA*)

Pane di vita sei, spezzato per tutti noi  
chi ne mangia per sempre in Te vivrà.  
Veniamo al Tuo santo altar, mensa del Tuo amor,  
come pane vieni in mezzo a noi.

***Il Tuo corpo ci sazierà,  
il Tuo sangue ci salverà,  
perché Signor, Tu sei morto per amore  
e ti offri oggi per noi (2v.).***

Fonte di vita sei, immensa carità,  
il Tuo sangue ci dona l'eternità.  
Veniamo al Tuo santo altar, mensa del Tuo amor,  
come vino vieni in mezzo a noi.

***Il tuo corpo ci sazierà...***

***N.B. A tempo debito si metterà la pasta di pane lievitata nel forno.  
Il ritrovarsi per mangiare il pane fatto nella Scrutatio, sarà l'occasione  
per vedersi e ringraziare Dio.***



**Buona domenica  
e buona settimana!**



Francescani del Nord Italia a servizio dei #giovani

Tel. [+393922912789](tel:+393922912789) - Email: [sognifrancescani@gmail.com](mailto:sognifrancescani@gmail.com)

[www.sognifrancescani.it](http://www.sognifrancescani.it)  
[Instagram](#) - [Facebook](#) - [YouTube](#)

Ci trovi in oltre 60 case in tutto il Nord Italia,  
in particolare a [Bologna](#) - [Monza](#) - [Torino](#) - [Vicenza](#)