

**11 GIUGNO 2023**  
**SANTISSIMO CORPO E SANGUE DI CRISTO ANNO A**

- 1) Invoca lo Spirito Santo perché possa aprire il tuo cuore alla comprensione della Parola.
- 2) Leggi attentamente il brano del Vangelo

**Dal Vangelo di Giovanni: (Gv 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».”*

- 3) Rileggilo più volte per interiorizzare ogni Parola
- 4) Adesso fai silenzio perché Gesù possa parlare al tuo cuore.

**5) Rifletti:** *«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».* La solennità del Corpo e Sangue di Cristo è il momento in cui contemplare il grande dono fatto a tutti noi da Dio: un pane sempre fresco di cui essere nutriti lungo il cammino, a volte impervio, della vita. Un pane che si lascia prendere, spezzare e mangiare tutte le volte che vogliamo, senza limitazione. Un pane che diventa energia vitale che cura, guarisce, salva, libera, fortifica. Un pane che altro non è che la stessa vita di Dio messa a disposizione della nostra libertà. Non è il pane che diventa Cristo, ma Cristo che si fa pane, pane spezzato, pane donato, per potere essere assimilato, per nutrire, per indicare un nuovo percorso, quello del totale dono di sé. Il più grande dono che mai un Dio abbia fatto alla storia: se stesso, offerto per amore. Dono immenso, e immensamente immeritato, che dovrebbe bastarci ed essere causa vera di gioia infinita. Avrebbe potuto rimanere in mezzo a noi in mille modi, magari lasciandoci un segno potente e inequivocabile della sua presenza in modo da convincere tutti anche i più dubbiosi. Invece no. Non sarebbe stato nel suo stile. Gesù decide di rimanere in mezzo a noi, nel segno fragile e quotidiano del pane e del vino. Tutto il Suo corpo, la Sua storia, la Sua vita appassionata d'amore sono lì, in quel fragile e insignificante pezzo di pane. Da mangiare. Da contemplare. Da custodire. Peccato che a questo pane ci siamo abituati: a volte non dice più nulla. Spesso camminiamo distratti verso l'altare. Eppure Cristo non si nega. Siamo magari inaffidabili. Eppure Cristo non si nega. L'Amore cerca casa. La comunione, più che un mio bisogno, è un bisogno di Dio. Con l'Eucarestia divento colmo di Dio.

**“Questo è il pane disceso dal cielo”.** Al di fuori della celebrazione eucaristica, la Chiesa si prende cura di venerare l'Eucaristia con l'Adorazione Eucaristica. La contemplazione prolunga la comunione e permette di incontrare durevolmente Cristo, vero Dio e vero uomo, di lasciarsi guardare da lui e di fare esperienza della sua presenza. Quando lo contempliamo presente nel Santissimo Sacramento, Cristo si avvicina a noi e diventa intimo con noi più di quanto lo siamo noi stessi, ci rende partecipi della sua vita divina in un'unione che trasforma e, mediante lo Spirito, ci apre la porta che conduce al Padre. Rimanendo in silenzio dinanzi al Santissimo Sacramento, è Cristo, totalmente e realmente presente, che noi scopriamo, che noi adoriamo e con il quale stiamo in rapporto. Non è attraverso i sensi che lo percepiamo e gli siamo vicini ma è la fede e l'amore che ci portano a riconoscere il Signore.

**Riesco, durante l'Eucaristia, a lasciarmi penetrare da questo amore? Riesco a farmi trasformare dall'Eucaristia diventando a mia volta dono e comunione con i miei fratelli?**

- 6) **Prega:** Trasforma in propositi e in preghiera le riflessioni che lo Spirito ti ha suggerito. Signore Gesù, pane della vita, l'Eucaristia è per noi dono della tua presenza, grazie al quale possiamo nutrire la nostra vita e vivere sempre alla tua presenza. Ti diciamo grazie Signore per questo grande dono perché con l'Eucaristia ci hai donato la possibilità di essere sostenuti dal tuo

**amore, di diventare, passo dopo passo, capaci di comunione, condivisione, unità. Nulla ci separi dal tuo amore, né incomprensioni, invidie, gelosie, solitudine o sofferenza. Tu che sei il pane vivo nutrice del tuo grande amore. Amen!**

**Impegno:** Le nostre Messe molte volte assomigliano più a dei pranzi veloci di lavoro, dove si cerca di mangiare soli e senza troppi legami con chi sta accanto, fast-food individuali e veloci. Il Corpo di Cristo prima di tutto è la comunità che celebra il Signore. Come sono attento a venerare il Pane consacrato, così devo porre attenzione al fratello che ho vicino.