

*Genitori e figli  
in cammino verso  
L'Eucaristia*



**Unità Pastorale  
san Francesco d'Assisi  
(Castelnovo, Cogruzzo, Meletole, san Savino)**



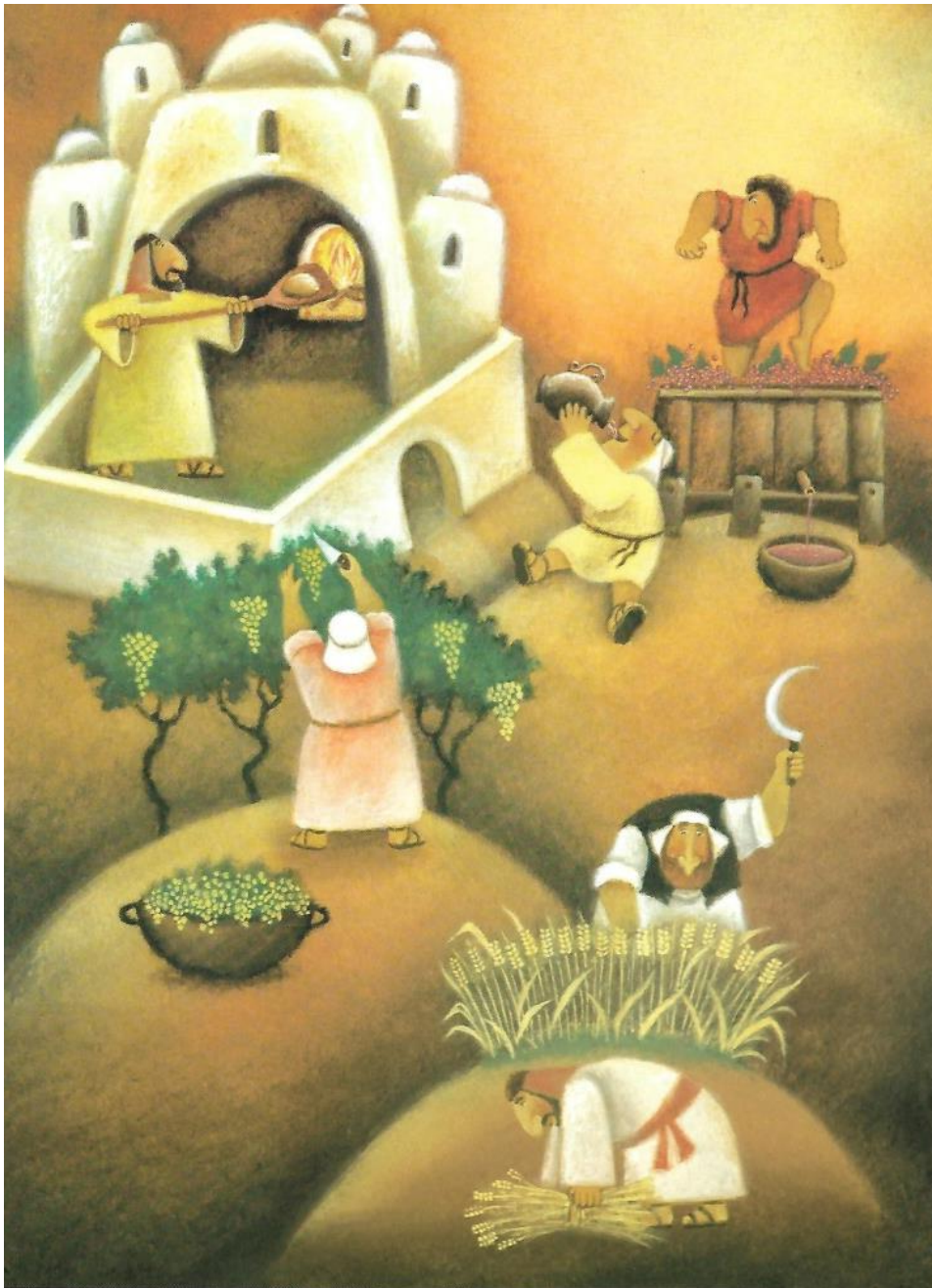
# In cammino verso GESU'

Nella vita si fanno molti incontri, buoni e cattivi: alcuni sono occasionali, altri si ripetono oppure diventano periodici o addirittura continuativi (con i compagni di scuola, con i compagni di squadra...); Ci si può incontrare con una persona tutti i giorni in autobus, al caffè, in chiesa e restare conoscenti o comunque estranei, mentre succede di vedere una persona per la seconda volta e già sentirsi amici. L'incontro con Gesù è l'incontro con un amico, un compagno di viaggio nella vita, con cui condividere le sofferenze e le ansie, le gioie e le soddisfazioni.

La prima comunione è una tappa importante nel passaggio per la vita cristiana adulta: Gesù ci invita alla sua mensa e, diventando suoi commensali, diventiamo suoi amici come Pietro, come Andrea, come Giovanni, che durante i pasti gli si sedeva vicino e, qualche volta, gli appoggiava il capo sul petto.

## Il pane e il vino

Fin dall'origine il Signore Dio ha affidato agli uomini la terra perché la custodissero senza danno e la coltivassero (Gn 2,15) traendone sostentamento e benessere.



La terra generosa e feconda premia la fatica dell'uomo, biondeggiando di messi in estate e ornandosi di succosi grappoli d'uva in autunno. Questi doni, non del tutto spontanei, richiedono collaborazione e fatica (Gn 3,19), ma danno all'uomo la soddisfazione di operare con efficacia, di badare a se stesso mettendosi in giusto rapporto con la natura e con Dio. (Qoelet 9,7)

Il pane, diventato simbolo di ogni alimento, viene diviso con gli altri in segno di amicizia, viene offerto all'ospite e al viandante (Gn 18,5) perché si ristori e si fermi: dove c'è il pane, c'è anche una casa e l'uomo si ritrova fratello di un altro uomo.

Che cosa rappresenta per te, il pane?



e il vino?



Senza pane e vino non c'è banchetto!

### TU CI AIUTI

Signore, offrendoti il pane e il vino, nel corso della Messa,  
noi ti doniamo tutto ciò che tu hai affidato all'uomo:  
la terra che, con il suo lavoro, con le sue gioie e i suoi dolori,  
l'uomo ha fatto fruttificare.

Noi ti diciamo grazie, Signore, per tutto ciò che Tu ci hai donato.  
Nel silenzio del nostro cuore, ognuno di noi ti offre un grazie  
per ciò che Tu ci hai donato.

Padre, il dono che Tu ci fai, è il tuo Figlio Gesù.

Gesù, Tu che sei la Parola di Dio e il pane della Vita,  
Tu ti doni a noi nell'Eucaristia.

La tua Parola e il tuo Corpo sono nutrimento per la nostra fede  
per tutta la lunghezza della nostra vita.

Tu hai avuto compassione della folla che è venuta ad ascoltarti,  
ti sei preoccupato dei tuoi amici  
e li hai guidati sul cammino della preghiera.

## Gesù un rabbi che amava i banchetti ....

Gesù si fermava a tavola con le persone e con loro condivideva tutto. ... 4 banchetti di esempio:

**1<sup>o</sup>** (GV 2,16-12) Gesù, radunati i suoi amici attorno a sé, per prima cosa, li porta ad una festa di nozze, ma di quelle feste che duravano alcuni giorni, in cui si mangia fastosamente e si beve vino fino al punto di essere brilli. Ma nel bel mezzo del banchetto che si svolgeva a Cana, una borgata vicino a Nazareth, viene a mancare il vino.

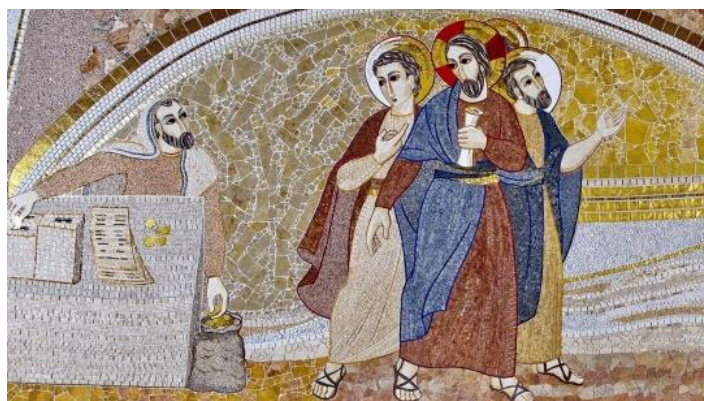


Gesù quando già gli invitati a nozze erano un po' brilli dice: "Ancora vino!", perché quel banchetto non doveva finire. Così incominciarono a portare delle brocche piene di acqua e Gesù cambiava l'acqua in vino.

In questo modo voleva dire che lui era venuto a preparare una festa e che l'incontro con Lui era una festa di nozze, una festa di amore tra Dio e gli uomini. Questo è il senso del suo primo pranzo che è già una figura dell'Eucarestia.

**2<sup>o</sup>** (MC 2,13-17) Siccome Gesù, stava in mezzo alla gente e non si teneva in disparte, incontrava anche i peccatori e gli emarginati. Un giorno chiama uno di questi a stare sempre con lui: era un esattore delle tasse, un banchiere un po' strozzino e ladro quindi disprezzato da tutti.

Gesù gli dice: "Seguimi", "Tu ti chiami Levi ma da oggi cambi nome: ti chiamerai Matteo. Adesso va', corri a invitare tutti i tuoi compagni di peccato, i



tuoi amici di baldoria e facciamo festa perché tu sei diventato un uomo nuovo”.

E così Gesù fa un pasto sedendo a tavola con i peccatori, mescolandosi con loro ma scandalizzando i benpensanti, le persone pie. Gesù con questo pranzo mostrava che lui era venuto per portare a tutti, ma proprio a tutti, la gioia, la fraternità, l'amore, la speranza di una vita nuova: anche ai peccatori, ai disgraziati, anche agli sbandati di allora.

Gesù voleva dire: il Regno di Dio è per tutti, Dio ama tutti, anche quelli che ne hanno combinato delle grosse ed io li invito tutti a far festa.

L'Eucaristia non è un banchetto per la gente che si sente giusta e a posto con Dio. Invece l'Eucaristia è un pane, un cibo per i mendicanti, per i viandanti, per i malati, per quelli che non si sentono a posto con Dio e che hanno bisogno di quel pane per camminare dietro a Gesù perché da soli non ce la fanno

**3<sup>o</sup>** (LC 7,36-50) Gesù va poi a fare un pranzo a casa di Simone un fariseo, un benefattore.

Mentre è a tavola arriva una donna, una peccatrice che si avvicina a Gesù e piangendo gli bacia i piedi, gli asciuga con i capelli e li cosparge con l'olio profumato. Gesù, visto che mormorava contro di lui, anche chi lo aveva invitato a pranzo rivolgendosi alla peccatrice dice: “Va', vai in pace.



Tutto ti è perdonato: mio Papà, Dio, attraverso me ti perdona ogni peccato.

Non peccare più e ama molto Dio che molto ti ha perdonato!”

Anche questo è un banchetto che ci parla dell'Eucaristia: mangiare alla tavola con Gesù

è ottenere perdono di tutti i peccati, è ricominciare una vita da capo, nell'amore e nella pace.

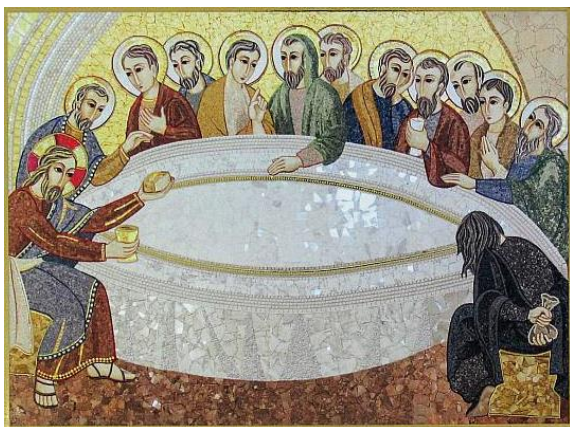
Gesù va in mezzo a tutti, ha scelto la compagnia degli uomini, è passato in mezzo agli uomini: dove c'era un ladro aveva risvegliato un uomo; dove c'era una prostituta, aveva ritrovato una donna; dove c'era un povero, un ignorante, lui faceva scoprire la dignità di un figlio di Dio.

**4<sup>o</sup>** Ci sarebbero tanti altri banchetti da raccontare, ma non possiamo dimenticare che poi verrà l'ora per Gesù di fare un ultimo banchetto, l'ultima cena poco prima di morire, quando ormai sa che lo verranno a prendere, che sarà ucciso e che tutti saranno contro di lui.



**(Gv 13,1-20)** Quella sera chiama i dodici e a quel punto Gesù ricomincia a spiegare tutto dall'inizio prendendo un asciugamano e inginocchiandosi a lavare i piedi di tutti...

“Per i cristiani l'Eucaristia è servizio”. In tre anni era riuscito a spiegare chi era Dio, almeno a quelli che avevano vissuto con lui, dicendo loro: “Il vostro Papà che è nei cieli, il vostro vero Papà, è uno che dà la vita per voi”.



**(Mt 26,17;26-29)**

Celebrando con gli amici la sua ultima Pasqua, Gesù volle commemorare l'avvenimento del passato e nello stesso tempo dare un nuovo significato, in modo che diventasse come il suo testamento.

“Mentre mangiavano, Gesù prese il pane, pronunciò la preghiera di benedizione, lo spezzò, lo diede ai suoi discepoli e disse: “Prendete e



mangiate: questo è il mio corpo”. Quindi prese il calice, rese grazie e lo passò a loro dicendo: “Bevetene tutti: questo infatti è il mio sangue dell’alleanza, che sarà versato per molti in remissione dei peccati”. Gesù, con questo segno ha consegnato tutta la sua vita al mondo.

Questo comando del Signore è diventato per i discepoli di Gesù un rito sacramentale, un segno sensibile ed efficace della grazia.

## **Per te che cosa significa Eucaristia?**

### **MANDAMI QUALCUNO DA AMARE**

Signore, quando ho fame, dammi qualcuno che ha bisogno di cibo,  
quando ho un dispiacere, offrirmi qualcuno da consolare;  
quando la mia croce diventa pesante,  
fammi condividere la croce di un altro;  
quando non ho tempo,  
dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento;  
quando sono umiliato, fa che io abbia qualcuno da lodare;  
quando sono scoraggiato, mandami qualcuno da incoraggiare;  
quando ho bisogno della comprensione degli altri,  
dammi qualcuno che ha bisogno della mia;  
quando ho bisogno che ci si occupi di me,  
mandami qualcuno di cui occuparmi;  
quando penso solo a me stesso, attira la mia attenzione su un’altra persona.  
Rendici degni, Signore, di servire i nostri fratelli  
Che in tutto il mondo vivono e muoiono poveri ed affamati.  
Dà loro oggi, usando le nostre mani, il loro pane quotidiano,  
e dà loro, per mezzo del nostro amore comprensivo, pace e gioia.

*Madre Teresa di Calcutta*

## Gesù ... si fa banchetto



Non possiamo tralasciare il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

(GV 6,1-15) Alcuni giorni prima di Pasqua, Gesù e i suoi amici salgono in cima a una piccola montagna. Molti uomini, donne e bambini li seguono, attirati dai miracoli di Gesù. Vedendo tanta gente, Gesù domandò a Filippo dove potevano comprare il pane per dare da

mangiare a tutte quelle persone.

Allora Andrea, un altro discepolo, portò da Gesù un ragazzo che aveva cinque pani e due pesci.

Nonostante ciò, Gesù fa sedere tutti, prende i cinque pani e i due pesci e ringrazia Dio. Poi li distribuisce a ogni persona e tutti mangiano a volontà.

Il gesto di Gesù, nel moltiplicare i pani e i pesci, prelude al gesto dell'ultima Cena. Gesù ha veramente moltiplicato i pani per dar da mangiare alla folla che aveva fame; ma quel miracolo, come tutti i miracoli del Signore, ha un valore simbolico, di qualche cosa di più importante. Gesù ha offerto il pane per significare che lui stesso è "il pane della vita, "il pane vivo, disceso dal cielo", così come il suo stesso sangue è bevanda.

(GV 6,54-58) "Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna..." "Questo è il pane disceso dal cielo..."

Questa è l'Eucaristia, che nell'ultima Pasqua di Gesù verrà istituita.

Gesù diventò Eucaristia di tutti.

L'Eucaristia è un banchetto, è la festa che Gesù è venuto a portare fra gli uomini.

L'Eucaristia è un banchetto che il Signore ha voluto perché gli uomini stessero insieme, si amassero, capissero gli altri e soprattutto capissero il suo amore, l'amore di Gesù.

Dovunque sarà celebrato un banchetto eucaristico là il Signore Gesù si mostrerà servo di Dio e degli uomini, là il cristiano sarà invitato a farsi servo del prossimo.

Una chiesa che celebra, prega, adora l'Eucaristia può soltanto essere una comunità eucaristica, per la quale tutti rendono grazie a Dio. E' fare memoria nella nostra vita di quello spezzarci come pane per sfamare chi ne ha bisogno, come Lui ha fatto. Un ricordare che diventa la stessa nostra vita. Il cristiano sarà invitato a farsi servo degli altri. Uomini e donne che si spezzano per i fratelli e le sorelle che incontrano.

Sarà una festa in cui gli uomini si dicono uguali e figli di Dio... e potranno sentirsi dire: "Dio vi ama, e voi siete suoi figli.



Cristo non ha mani  
Cristo non ha mani  
ha soltanto le nostre mani  
per fare oggi il suo lavoro.  
Cristo non ha piedi  
ha soltanto i nostri piedi  
per guidare gli uomini  
sui suoi sentieri.  
Cristo non ha labbra  
ha soltanto le nostre labbra  
per raccontare di sé agli uomini di oggi  
per condurre gli uomini a sé oggi.

Cristo non ha mezzi  
ha soltanto il nostro aiuto  
per condurre gli uomini a sé oggi.  
Noi siamo l'unica Bibbia  
che i popoli leggono ancora  
siamo l'ultimo messaggio di Dio  
scritto in opere e parole.

*(Anonimo)*

# In cammino verso Emmaus

La morte di Gesù, il venerdì' santo, aveva gettato i suoi discepoli nello sconcerto. Sembrava che tutto fosse finito per sempre.

I due amici di Gesù sono delusi perché credevano che egli sarebbe diventato re e avrebbe liberato il popolo ebreo dai romani.

## L'incontro con lo sconosciuto da conoscere

---

### Riti di introduzione e di accoglienza

#### TU SEI LA MIA GUIDA

Dammi la forza per vivere da cristiano.

Aumenta la mia fede

perché io cammino con te.

In ogni istante della mia vita,

quando sono triste o nella gioia,

Tu sei sempre accanto a me.

Signore, Tu sei la mia guida,

in te ripongo la mia fiducia,

dammi la forza di cercarti sempre,

senza cessare mai.

Amen.

## Vangelo di Luca 24,13-16

Ed ecco in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio distante circa sette miglia da Gerusalemme, di nome Emmaus, e conversavano di tutto quello che era accaduto. Mentre discorrevano e discutevano insieme, Gesù in persona si accostò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano incapaci di vedere.

## OCCHI

*I due discepoli sono troppo delusi nelle loro aspettative, troppo presi dai loro pensieri e accecati dalle loro paure... Non sanno vedere che anche in quel momento buio il Signore è con loro, cammina a loro fianco, è lì per camminare con loro rinvigorendo i loro passi e donando luce agli occhi ciechi.*



Spesso anche i miei occhi non sanno vedere...

.....

.....

.....

.....

# La mensa della Parola di Dio

---

## La liturgia della Parola

### PREGHIERA

A tutti i cercatori del tuo volto, mostrati, Signore;  
a tutti i pellegrini dell'assoluto, vieni incontro, Signore;  
con quanti si mettono in cammino e non sanno dove andare,  
cammina, Signore;  
affiancati e cammina con tutti i disperati sulle strade di Emmaus;  
e non offenderti se essi non sanno che sei tu ad andare con loro,  
tu che li rendi inquieti e incendi i loro cuori;  
non sanno che ti portano dentro: con loro fermati poiché si fa sera  
e la notte è buia e lunga, Signore.



## Vangelo di Luca 24,17-27

Ed egli disse loro: “Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?”. Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli disse: “Tu solo sei così forestiero in Gerusalemme da non sapere ciò che vi è accaduto in questi giorni?”. Domandò: “Che cosa?”. Gli risposero: “Tutto ciò che riguarda Gesù Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i sommi sacerdoti e i nostri capi lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e poi l’hanno crocifisso. Noi speravamo che fosse lui a liberare Israele; con tutto ciò son passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; recatesi al mattino al sepolcro e non avendo trovato il suo corpo, son venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati al sepolcro e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l’hanno visto”. Ed egli disse loro: “Sciocchi e lenti di cuore nel credere alla parola dei profeti! Non bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?”. E cominciando da Mosè e da tutti i profeti spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

## CUORE

Dopo una grossa delusione è facile che il cuore diventi freddo, insensibile a volte pure un po’ duro... Anche il cuore di questi due giovani si è chiuso, non batte più di quell’amore che solo il Maestro sapeva trasmettere loro. Tutto quello su cui avevano scommesso non ha più alcun senso...tutte le promesse ora sembrano essere svanite...e il cuore resta chiuso!



*A volte anche il mio cuore è chiuso e freddo...*

.....  
.....  
.....

### **LA TUA PAROLA E' VITA**

Tu ci dici: «Questa Parola, oggi, si è compiuta».

La Buona Notizia è oggi per noi.

Il povero abita in noi, Signore,

quando noi siamo incapaci di tendere le nostre mani.

Il prigioniero abita in noi, Signore,

quando i nostri pugni sono chiusi,

quando la nostra mancanza di coraggio

ci impedisce di essere liberi.

Il cieco abita in noi, Signore,

quando ci rifiutiamo di guardare in faccia la verità,

quando andiamo avanti senza osare alzare gli occhi

e guardare verso la luce.

Allora, Signore, fa' sì che la tua Parola sia proprio per noi, oggi

fa' che la tua Buona Notizia, ogni giorno,

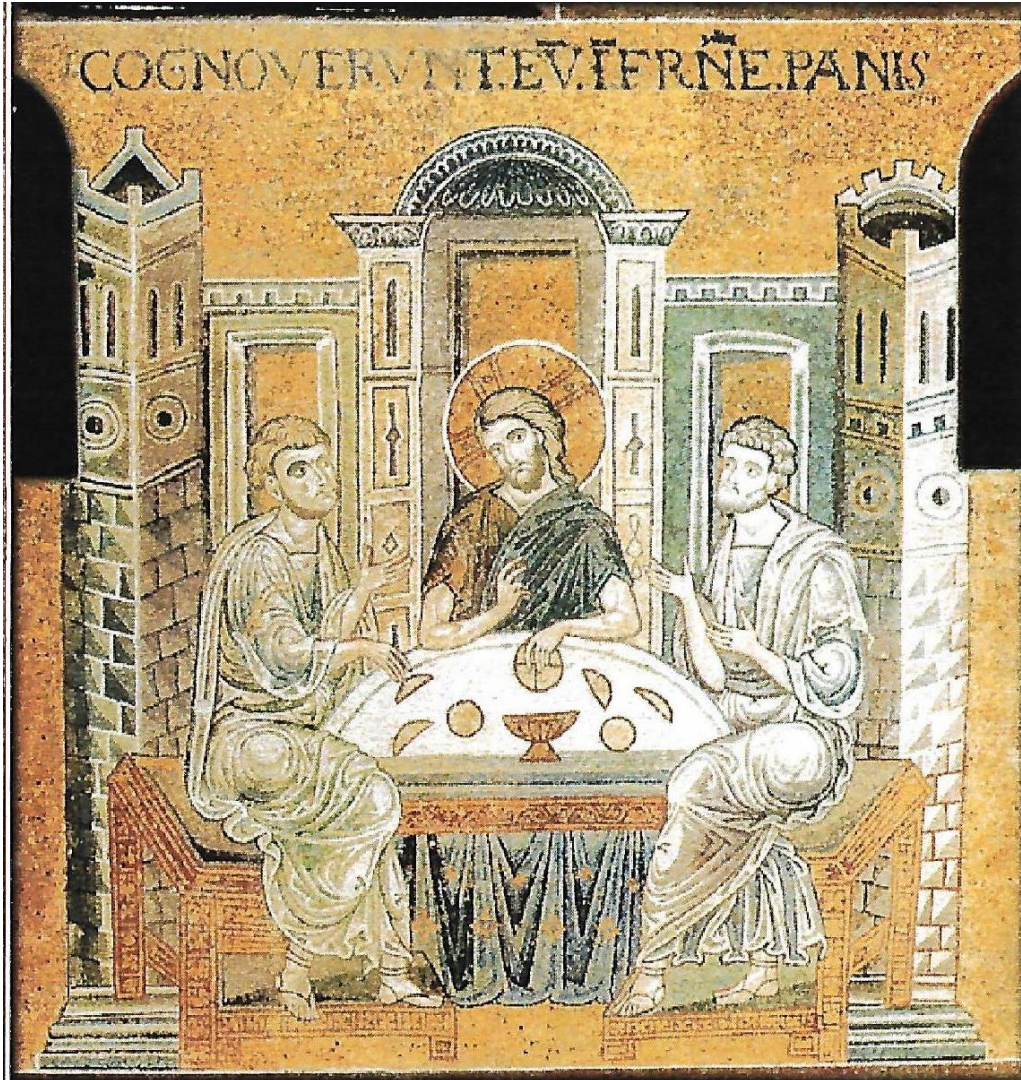
sia per noi fonte di vita.

Amen



# La mensa del Pane Eucaristico

## La liturgia Eucaristica



### Vangelo di Luca 24,28-29

Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: “Resta con noi perché si fa sera e il giorno già volge al declino”. Allora Egli entrò per rimanere con loro.

È sera ormai, fra un po' le tenebre avvolgeranno tutto...  
Quel viandante, quello sconosciuto oramai è diventato volto amico.  
Perché lasciarlo camminare da solo nel cuore della notte? Che resti  
con noi! Domani proseguiremo insieme.  
Una casa accoglie i tre viandanti, un luogo accogliente dove i piedi  
stanchi possono riposare e il cuore ferito trovare un po' di calore.

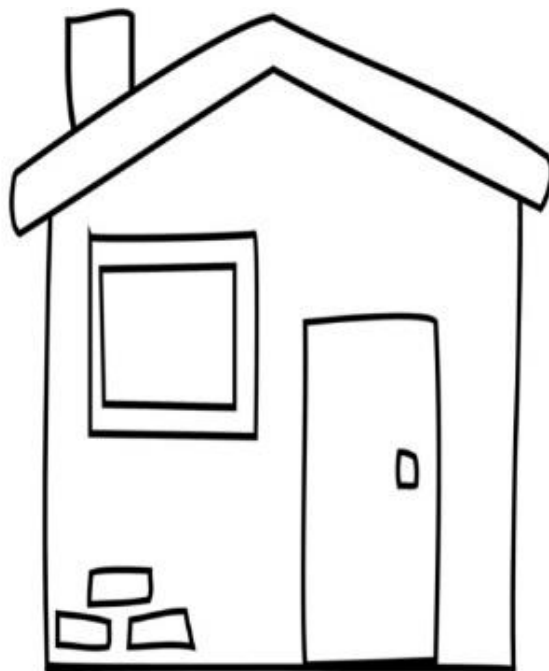
La mia casa... accoglienza è:

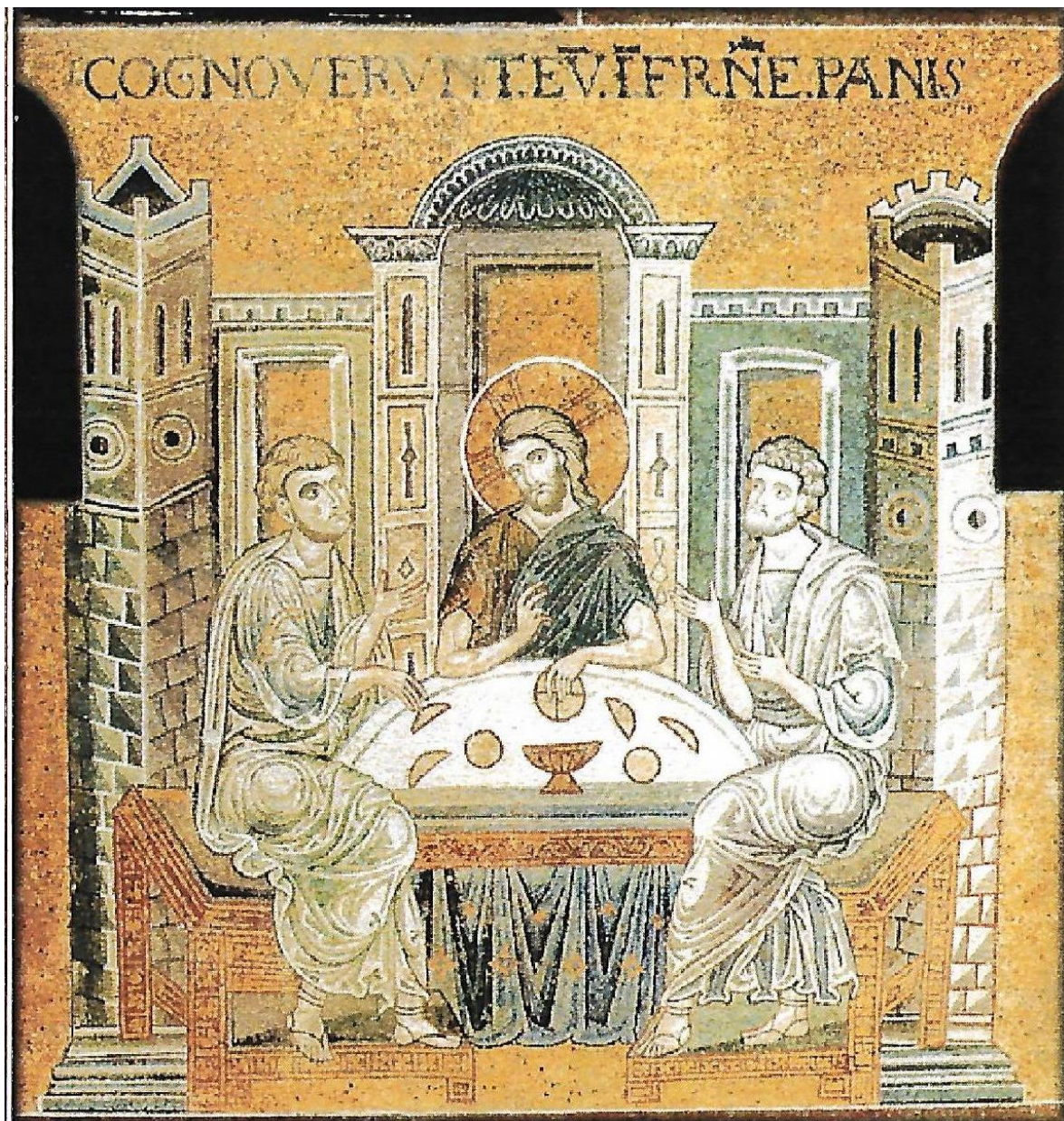
.....

.....

.....

.....





### **Vangelo di Luca 24,30-31a**

Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero.

# PREGHIERA

Donaci oggi, il pane quotidiano...

**Pane di gioia** che diffonde la festa in chi lo riceve

**Pane di forza** che conforta chi si trova nella tristezza e nel lutto.

**Pane di pace** che accende l'audacia di spezzare i muri che separano gli uomini.

**Pane di bontà** che fa sbocciare parole di perdono.

**Pane di amicizia** che costruisce la volontà di distribuire in abbondanza la dignità e la giustizia.

**Pane di offerta** che suscita la fame di condividere tutto.

**Pane di passione** che pone in noi l'immenso amore di Dio per l'umanità.

**Pane per il cammino** che moltiplica il coraggio di procedere senza paura sulle strade del Vangelo.

**Pane di fraternità** che ci fa attenti ai nostri fratelli per offrire loro consolazione e aiuto.

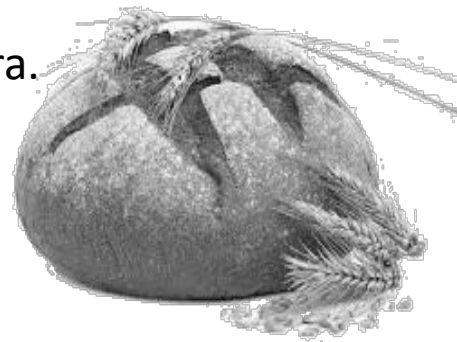
**Pane di adorazione** che ci fa rivolgere verso Dio per cantargli la nostra adorazione meravigliata.

**Pane per tutte le stagioni** che semina in noi con abbondanza la vita di Dio.

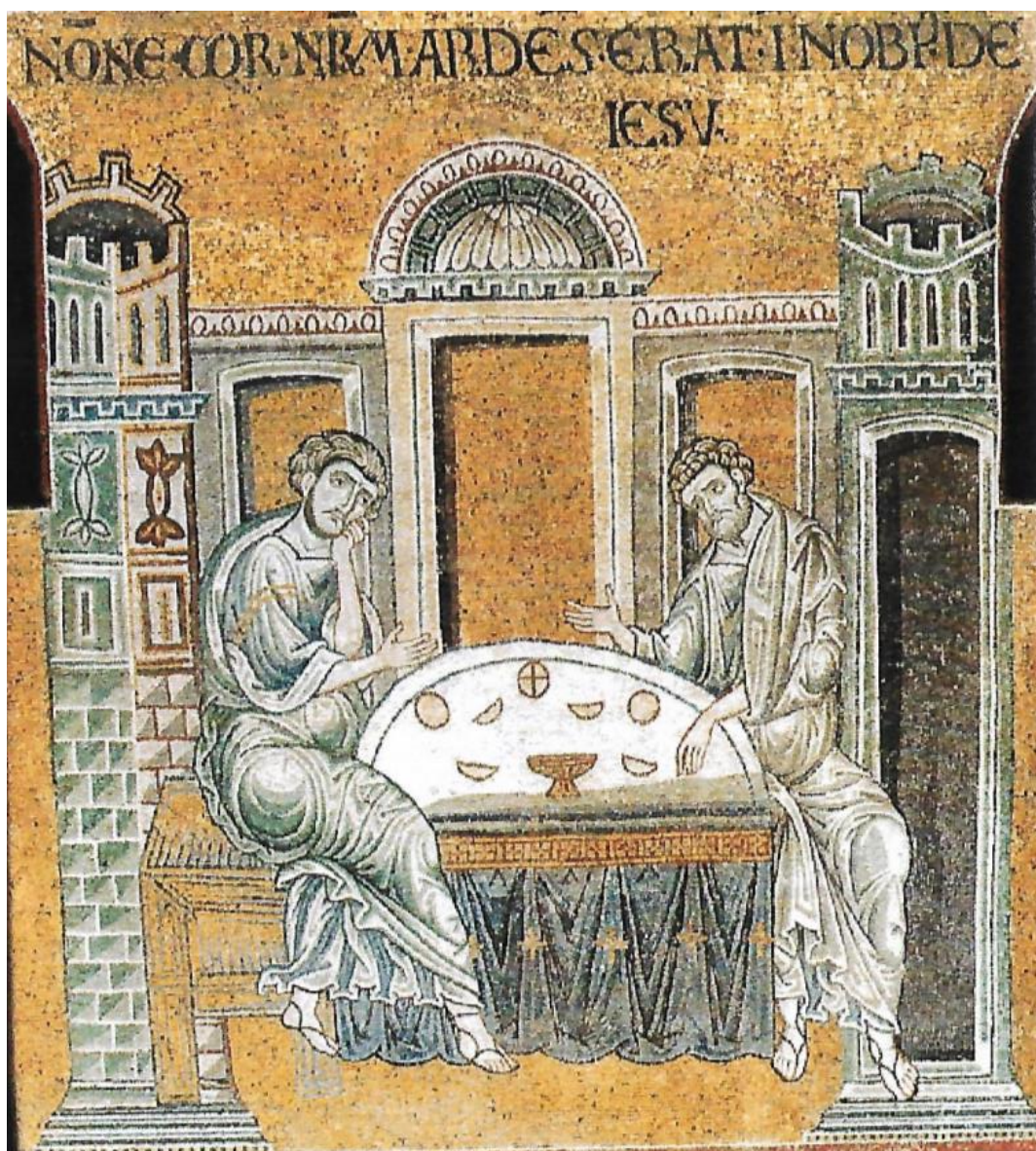
**Pane venuto da Dio** per nutrire la terra intera.

**Pane del cielo** per una nuova terra.

**Pane di Dio** per gli uomini sei Tu Gesù, Cristo, Signore nostro!



SPEZZARE ASSIEME IL PANE È CONDIVIDERE  
LA VITA

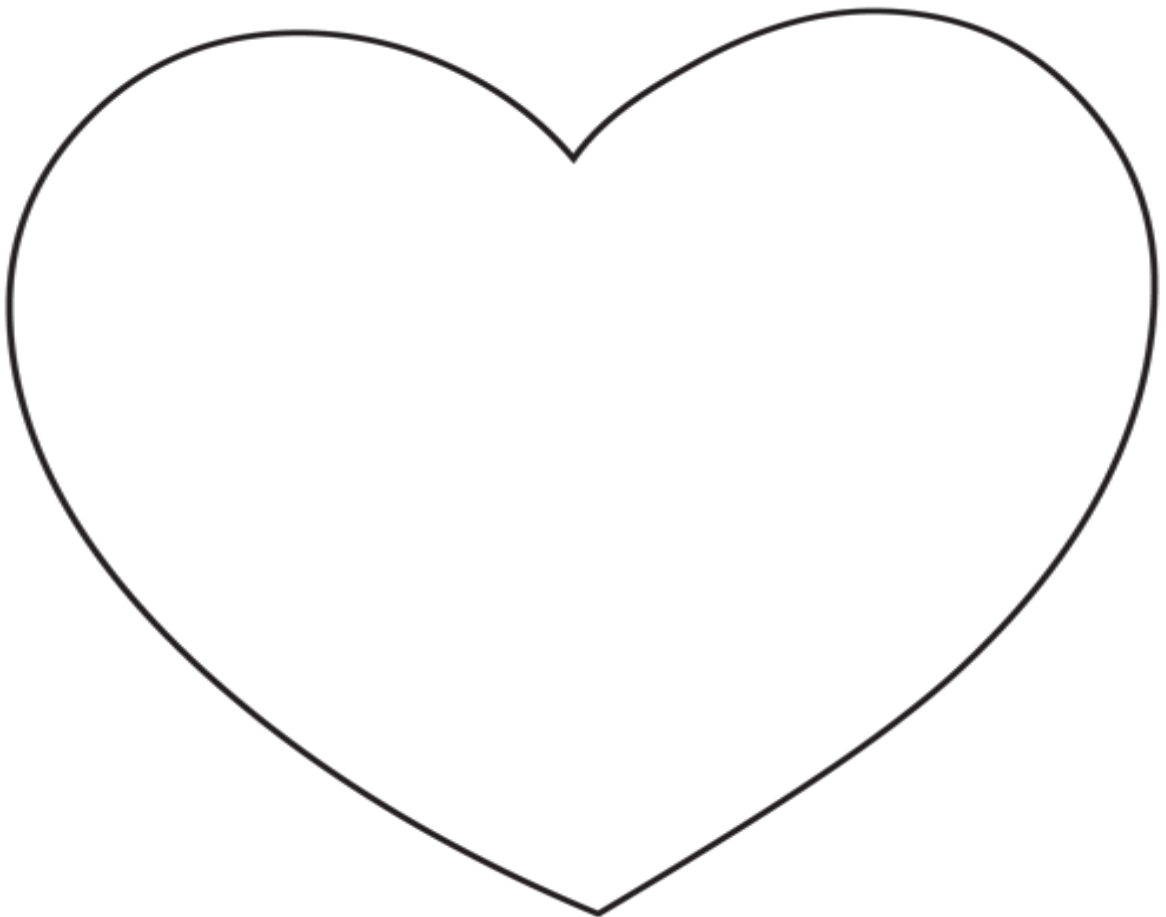


### Vangelo di Luca 24,31b-32

Ma lui sparì dalla loro vista. Ed essi si dissero l'un l'altro: “Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?”.

I due discepoli sentono che l'incontro con il Signore, lo spezzare il pane e le sue parole bastano per far ardere il loro cuore.

A noi che cosa fa' battere il nostro cuore perché da cuore di pietra diventi un cuore che arde?



**Preghiamo:**

Non ha senso vivere senza sapere perché

non ha senso amare senza sapere chi.

Non ha senso camminare senza sapere dove.

Sia la tua parola Signore il fuoco che mi scalda il cuore,

la strada della mia fatica,

il motivo del mio impegno,

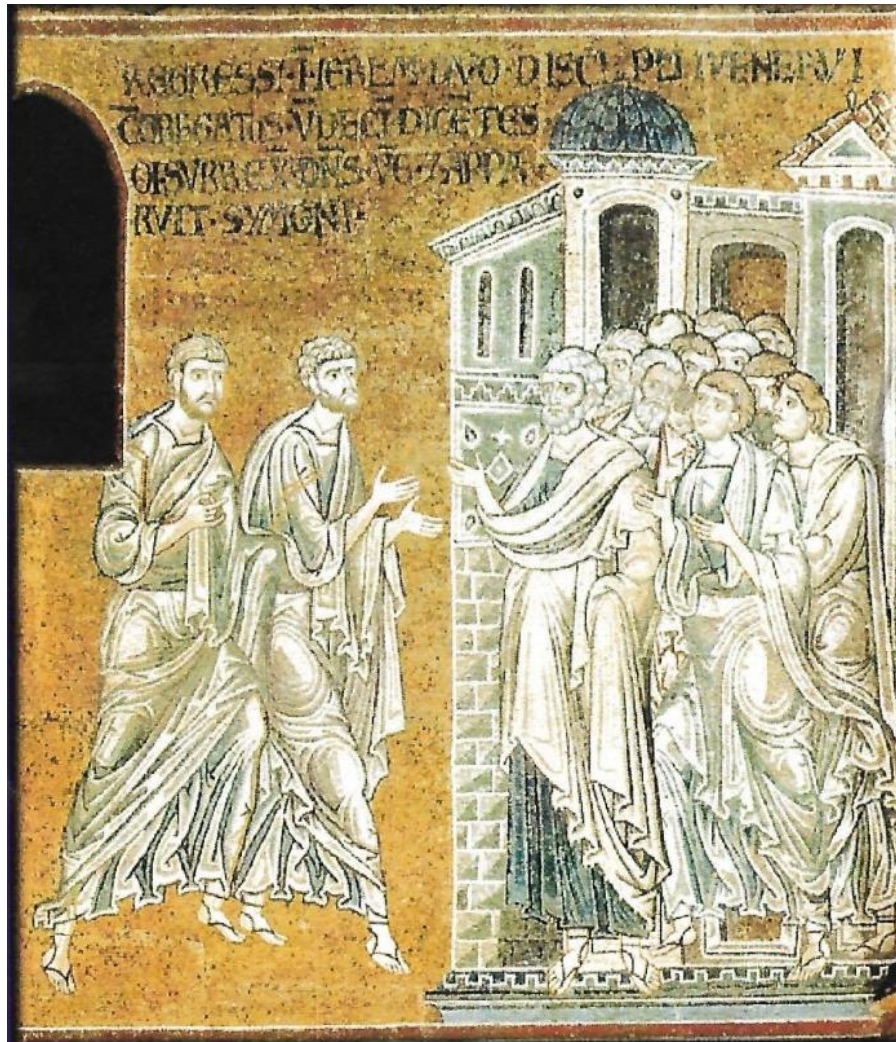
il riposo della mia stanchezza,

la prospettiva del mio amore,

la casa della mia salvezza.

## L'invio in missione

Riti di conclusione, "andate e portate la pace..."



Vangelo di Luca 24,33-35

E partirono senz'indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone". Essi poi riferirono ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

L'incontro avvenuto sulla strada verso Emmaus, ha trasformato il loro cuore, e ha portato una inversione di marcia, una conversione un cambiamento di direzione.

Anche il nostro cuore, dopo l'incontro con l'Eucaristia, cambia quando riconosciamo l'amore di Gesù nel perdono, la sua pace presente negli sforzi compiuti per capirsi, la misericordia di Gesù presente nel dono di sé, riconoscono Gesù Risorto presente nei cristiani che vivono secondo il Vangelo soprattutto lo vedono presente tra i cristiani riuniti come chiesa.

### **Preghiamo:**

Fa o Signore, che quello che so  
quello che ho e che conosco di te,  
non lo tenga chiuso in me,  
ma sappia raccontarlo a chi incontro.  
Fa che anch'io sia un trasmettitore  
del tuo Vangelo  
fra la gente del mio tempo,  
e sappia farlo con la forza, il coraggio, la passione  
di chi ha incontrato Te.  
Amen

L'incontro con Gesù Eucaristia incoraggia i cristiani a non aver paura di parlare di Dio agli altri, a operare secondo i suoi insegnamenti e a compiere opere buone a far diventare Eucaristia la vita di ogni giorno. Se facciamo attenzione alla fine della Messa siamo mandati "Andate in pace".  
La pagina del Vangelo di Matteo ci indica come vivere l'Eucaristia non solo in Chiesa, ma ogni giorno.



## Dal Vangelo di Matteo (Mt 25,31-46)

<sup>31</sup>Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, siederà sul trono della sua gloria. <sup>32</sup>Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, <sup>33</sup>e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra. <sup>34</sup>Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: "Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, <sup>35</sup>perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, <sup>36</sup>nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi". <sup>37</sup>Allora i giusti gli risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? <sup>38</sup>Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? <sup>39</sup>Quando mai ti abbiamo visto malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?". <sup>40</sup>E il re risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me". <sup>41</sup>Poi dirà anche a quelli che saranno alla sinistra: "Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli, <sup>42</sup>perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e non mi avete dato da bere, <sup>43</sup>ero straniero e non mi avete accolto, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato". <sup>44</sup>Anch'essi allora risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato o assetato o straniero o nudo o malato o in carcere, e non ti abbiamo servito?". <sup>45</sup>Allora egli risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che non avete fatto a uno solo di questi più piccoli, non l'avete fatto a me". <sup>46</sup>E se ne andranno: questi al supplizio eterno, i giusti invece alla vita eterna".

*Scrivi negli acini e nei chicchi della spiga le azioni indicate da Gesù per portare frutto e diventare suoi discepoli.*

*Aggiungi i tuoi gesti e fatti di ogni giorno per vivere come il Signore...*



Uniti a Gesù Eucaristia possiamo costruire un mondo migliore, in cui l'odio è vinto con l'amore, la violenza con la pace, la superbia con l'umiltà, l'egoismo con la generosità, la discordia con la riconciliazione, la disperazione con la speranza.

La Santa Messa della domenica è il punto di partenza di ogni azione del cristiano. È dalla Messa che si va verso il mondo, verso le attività quotidiane con l'impegno di vivere ciò che si è celebrato; ed è alla Messa che si fa ritorno, tutti ripieni del proprio lavoro (offerta e lode per tutto ciò e di tutto ciò che si è fatto per mezzo di Cristo).

## **TU SEI IL PANE DELLA VITA**

Gesù, ogni domenica tu mi inviti  
a partecipare all'Eucaristia.  
Quale grande dono, o Gesù,  
poterti incontrare nella Comunione!

Tu Gesù, sei realmente presente  
nel Pane Eucaristico.  
Grazie, Gesù, perché hai voluto  
restare sempre con noi.

Quando ti ricevo nella Comunione  
Tu vieni nel mio cuore  
e mi unisci a te come il tralcio  
è unito alla vite.

Signore Gesù, io voglio restare  
sempre unito a te.  
Non permettere che io mi separi  
da te e dal tuo amore.

Tu Gesù, sei il Pane della vita,  
quella vera ed eterna.  
Aiutami a crescere e a rimanere  
sempre nella tua amicizia.

