



## Dal Vangelo secondo Giovanni

**24,**<sup>48</sup> [Il Signore Gesù parlava alla folla dicendo:] Io sono il pane della vita. <sup>49</sup>I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; <sup>50</sup>questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. <sup>51</sup>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. [...] 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. <sup>54</sup>Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. <sup>55</sup>Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. <sup>56</sup>Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui.



### DALLA MESSA

Quando il sacerdote spezza il Pane come ad Emmaus riconosciamo il Risorto. Poi ci alziamo per ricevere l'Eucaristia: ecco «il Corpo di Cristo» e si risponde «Amen», cioè è così, ci credo!



### ALLA VITA

La presenza di Gesù in me e l'unione con Lui mi cambia in meglio e mi dona la forza per vivere ogni giorno con gioia e affrontare le difficoltà che incontro.



### PER RIFLETTERE

- Come mi preparo a ricevere l'Eucaristia?
- Come mi intrattengo con il Signore quando faccio la Comunione?

