

*Giornata pent
7 giugno 2026*



PREGHIERA DEL MATTINO

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».

«Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui». Quel “rimanere”: Gesù in noi e noi in Gesù. La comunione è assimilazione: mangiando Lui, diventiamo come Lui. Ma questo richiede il nostro “sì”, la nostra adesione di fede. [...] L’Eucaristia è Gesù stesso che si dona interamente a noi. Nutrirci di Lui e dimorare in Lui mediante la Comunione eucaristica, se lo facciamo con fede, trasforma la nostra vita, la trasforma in un dono a Dio e ai fratelli. Nutrirci di quel “Pane di vita” significa entrare in sintonia con il cuore di Cristo, assimilare le sue scelte, i suoi pensieri, i suoi comportamenti. Significa entrare in un dinamismo di amore e diventare persone di pace, persone di perdono, di riconciliazione, di condivisione solidale. Le stesse cose che Gesù ha fatto.

[papa Francesco; Angelus, 16 agosto 2015]

Preghiera di San Francesco

Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:
dov'è l'odio, io porti l'amore,
dov'è l'offesa, io porti il perdono,
dov'è la discordia, io porti l'unione,
dov'è l'errore, io porti la verità,
dov'è il dubbio, io porti la fede,
dov'è la disperazione, io porti la speranza,
dov'è la tristezza, io porti la gioia,
dove sono le tenebre, io porti la luce.

Fa', o Signore, che io cerchi
non di essere consolato, ma di consolare,
non di essere compreso, ma di comprendere,
non di essere amato, ma di amare,

perché è donando che si riceve,
è dimenticandosi che ci si trova,
è perdonando che si è perdonati,
è morendo che si risuscita a vita eterna.