

DOMENICA 12 AGOSTO

XIX settimana del tempo ordinario - III settimana del salterio

LA PREGHIERA

Introduzione

**O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che
viene, per i secoli dei secoli, amen. Alleluia.**

Inno (GERMAGNO)

*O Cristo, vero sole,
sei venuto tra noi
perché il mondo, redento,
tramontasse al peccato:
accogli benigno,
per i doni di oggi,
questo canto di lode,
puro incenso del cuore.*

*O Cristo, vera sera,
sei disceso dal cielo
per portare il riposo
sul cammino dell'uomo;
conduci il tuo gregge
a pregare sul monte
e adorare in silenzio
l'infinito mistero.*

Salmo CF. SAL 64 (65)

Per te il silenzio è lode,
o Dio, in Sion,
a te si sciolgono i voti.
A te, che ascolti la preghiera,
viene ogni mortale.
Beato chi hai scelto
perché ti stia vicino:
abiterà nei tuoi atri.
Ci sazieremo dei beni della tua
casa,
delle cose sacre
del tuo tempo.
Con i prodigi
della tua giustizia,
tu ci rispondi, o Dio,
nostra salvezza,

fiducia degli estremi
confini della terra
e dei mari più lontani.
Tu rendi saldi i monti
con la tua forza,
cinto di potenza.

Tu plachi il fragore del mare,
il fragore dei suoi flutti,
il tumulto dei popoli.
I prati si coprono di greggi,
le valli si ammantano di messi:
gridano e cantano di gioia!

Ripresa della Parola di Dio del giorno

Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi (*Ef 5,1-2*).

Cantico di Zaccaria o di Maria o di Simeone (vedi bandella)

Lode e intercessione

Rit.: **Nutrici con il tuo pane di vita, Signore!**

- Quando siamo delusi, afflitti, desiderosi più di morire che di vivere, incapaci di ritrovare i sentieri smarriti.
- Quando prevalgono in noi i sentimenti negativi e le passioni tristi dell'asprezza, dell'ira, dello sdegno, della maldicenza.
- Quando cerchiamo un senso pieno e gioioso per la nostra esistenza, senza però saper fare esodo da noi stessi, verso Dio e verso gli altri.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 73 (74),20.19.22.23

Sii fedele, Signore, alla tua alleanza,
non dimenticare mai la vita dei tuoi poveri.
Sorgi, Signore, difendi la tua causa,
non dimenticare le suppliche di coloro che ti invocano.

Gloria

p. 638

COLLETTA

Dio onnipotente ed eterno, che ci dai il privilegio di chiamarti Padre, fa' crescere in noi lo spirito di figli adottivi, perché possiamo entrare nell'eredità che ci hai promesso. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure

Guida, o Padre, la tua Chiesa pellegrina nel mondo, sostienila con la forza del cibo che non perisce, perché perseverando nella fede di Cristo giunga a contemplare la luce del tuo volto. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA 1RE 19,4-8

Dal Primo libro dei Re

In quei giorni, Elia ⁴s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto una ginestra. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri». ⁵Si coricò e si addormentò sotto la ginestra.

Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse: «Àlzati, mangial!». ⁶Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia, cotta su pietre roventi, e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi di nuovo si coricò.

⁷Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Àlzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». ⁸Si alzò, mangiò e bevve.

Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb. – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 33 (34)

Rit. **Gustate e vedete com'è buono il Signore.**

²Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.

³Io mi glorio nel Signore:
i poveri ascoltino e si rallegrino. **Rit.**

⁴Magnificate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.

⁵Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato. **Rit.**

⁶Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.

⁷Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce. **Rit.**

⁸L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono, e li libera.

⁹Gustate e vedete com'è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia. **Rit.**

Rit. Gustate e vedete com'è buono il Signore.

SECONDA LETTURA Ef 4,30-5,2

Dalla Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, ³⁰non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio,
con il quale foste segnati per il giorno della redenzione.

³¹Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. ³²Siate invece benevoli
gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda
come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

⁵¹Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, ²e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. – *Parola di Dio.*

CANTO AL VANGELO Gv 6,51

Alleluia, alleluia.

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo, dice il Signore, se uno mangia di questo pane vivrà in eterno.

Alleluia, alleluia.

VANGELO Gv 6,41-51

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, ⁴¹i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». ⁴²E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: “Sono disceso dal cielo”?».

⁴³Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. ⁴⁴Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. ⁴⁵Sta scritto nei profeti: “E tutti saranno istruiti da Dio”. Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. ⁴⁶Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha

visto il Padre. ⁴⁷In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

⁴⁸Io sono il pane della vita. ⁴⁹I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; ⁵⁰questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia.

⁵¹Io 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». – *Parola del Signore.*

Credo

p. 640

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Accogli con bontà, Signore, questi doni che tu stesso hai posto nelle mani della tua Chiesa, e con la tua potenza trasformali per noi in sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 147,12.14

Gerusalemme, loda il Signore,
egli ti sazia con fiore di frumento.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

La partecipazione a questi sacramenti salvi il tuo popolo, Signore, e lo confermi nella luce della tua verità. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Un pane per il cammino

«E tutti saranno istruiti da Dio» (Gv 6,45), afferma Gesù nel discorso di Cafarnao, evocando quanto profetizzato da Isaia (54,13) e da Geremia (31,34). San Paolo, scrivendo alla comunità di Efeso, sembra esplicitare le parole di Gesù, mostrando che essere istruiti da Dio significa diventare «imitatori di Dio, quali figli carissimi» (Ef 5,1). Il figlio assomiglia al padre. Anche essere figli di Dio implica essere somiglianti a Dio, secondo quella peculiare somiglianza che egli ci ha rivelato nel suo Unigenito venuto nella nostra carne, il Signore Gesù Cristo. Per questo motivo, ancora in Giovanni, Gesù può dire che lasciarsi istruire da Dio significa andare verso di lui, entrare in relazione con la sua persona: «Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me» (Gv 6,45). Continuiamo a far dialogare, come oggi la liturgia ci suggerisce di fare, san Paolo e san Giovanni. Venire a Gesù che cosa significa, se non camminare nella carità? Camminare cioè, spiega l'apostolo agli efesini, «nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore» (Ef 5,2). Gesù non si è limitato a insegnare, ma ha vissuto in prima persona, in modo pieno e insuperabile, l'indissolubilità del duplice comandamento dell'amore. Ha amato Dio con tutto se stesso e ha amato noi come se stesso, non antepoendo il proprio vantaggio al nostro, ma consegnando se stesso per il nostro bene, perché avessimo

la vita e l'avessimo in abbondanza. In questo sta il suo venire dal cielo come pane di vita. Viene tra noi per nutrirci della sua stessa vita, affinché ciò che fa vivere lui possa far vivere anche noi; affinché la carità nella quale egli ha camminato possa diventare la stessa carità nella quale camminiamo anche noi. Se il pane di vita di cui ci nutre è la sua stessa vita, vuol dire che ciò che ci dona, ciò di cui ci alimenta è proprio questo: la possibilità di vivere come lui ha vissuto. «Il pane che io darò – promette infatti – è la mia carne per la vita del mondo». E chi «mangia di questo pane vivrà in eterno» (Gv 6,51). Il pane di Gesù, quel pane che è Gesù, non ci lascia nella morte, ma ci conduce nella vita eterna, proprio perché, oltre a farci percorrere il passaggio esodico dalla morte alla vita, ci dona la possibilità di passare da una vita che rimane chiusa in se stessa e nei propri egoismi, a una vita che si apre e accede alla logica dell'amore e del dono di sé. Allora si viene a Gesù e si diventa imitatori di Dio. Perfetti come lui è perfetto nell'amore (cf. Mt 5,48), misericordiosi come lui è misericordioso (cf. Lc 6,36). Gesù non si limita a insegnarci tutto questo con una parola di istruzione, neppure ce lo ordina con un imperativo morale; ce lo offre nella forma di un pane che ci nutre, ci fa crescere, ci rimette in cammino. La sua non è una parola che rimane a noi esterna, che scivola sui nostri corpi infermi o sulle nostre volontà troppo deboli. È una parola che ci nutre e ci sostiene dall'interno, è un'energia vitale che ci sospinge dal di dentro, è uno Spirito che ci vivifica interiormente. Certo, come san Paolo ammonisce, è

sempre possibile «rattristare lo Spirito Santo» (Ef 4,30), non accogliendo i suoi doni, non lasciandolo operare in noi, resistendo alla sua persuasività. Se però gli apriamo uno spiraglio, ecco che iniziamo a vivere di una vita nuova. Lo sforzo diviene gioioso, il peso leggero, anche quello di una radicale conversione. Ma la vera conversione, che rende possibile ogni altra trasformazione, è quella che ci fa passare dal vivere per se stessi al vivere per Dio. Come a Elia nel deserto, anche a noi Dio dona un pane per rimetterci in cammino (cf. 1Re 19,5-8). Non risolve tutti i nostri problemi, non capovolge le condizioni storiche in cui viviamo, non ci sottrae alla fatica e all'impegno. Ci rimette in cammino, donando un orientamento nuovo alla nostra vita. Ci addita l'orizzonte dell'amore.

Padre, noi ti preghiamo di istruirci, affinché possiamo conoscerti e, conoscendoti, divenire a te somiglianti, secondo quel modello che hai rivelato, nella nostra carne e nella nostra storia, nell'umanità debole e gloriosa del tuo Figlio Gesù. La sua vita nutra la nostra vita, perché possiamo camminare a nostra volta nel suo stesso amore, offrendo la nostra vita a te e agli altri.

Cattolici

Giovanna Francesca de Chantal, religiosa (1641).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria dei santi martiri Fozio e Aniceto di Nicomedia (sotto Diocleziano, 284-305).

Copti ed etiopici

Maria Maddalena; Giulitta di Cesarea, martire (303).

Luterani

Paul Speratus, vescovo e poeta (1551).

**ALCUNE DUREZZE
NELLA CONDIZIONE
GIOVANILE**

Giornata internazionale della gioventù

Quest'anno la Giornata internazionale della gioventù cade mentre la Chiesa si appresta a celebrare il Sinodo dei vescovi dedicato appunto ai giovani, alla fede e al discernimento vocazionale. Può essere utile riascoltare quanto afferma il *Documento preparatorio*: «In molte parti del mondo i giovani sperimentano condizioni di particolare durezza, al cui interno diventa difficile aprire lo spazio per autentiche scelte di vita, in assenza di margini anche minimi di esercizio della libertà. Pensiamo ai giovani in situazione di povertà ed esclusione; a quelli che crescono senza genitori o famiglia, oppure non hanno la possibilità di andare a scuola; ai bambini e ragazzi di strada di tante periferie; ai giovani disoccupati, sfollati e migranti; a quelli che sono vittime di sfruttamento, tratta e schiavitù; ai bambini e ai ragazzi arruolati a forza in bande criminali o in milizie irregolari; alle spose bambine o alle ragazze costrette a sposarsi contro la loro volontà. Troppi sono nel mondo coloro che passano direttamente dall'infanzia all'età adulta e a un carico di responsabilità che non hanno potuto scegliere. Spesso le bambine, le ragazze e le giovani donne devono affrontare difficoltà ancora maggiori rispetto ai loro coetanei».