

XVIII domenica del tempo ordinario

DOMENICA 1 AGOSTO

XVIII settimana del tempo ordinario - Il 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 (TUROLDO)

*E Dio vide
che tutto era buono,
così nel settimo giorno gioiva:
«Venite tutte, o mie creature
venite, entrate
nel mio riposo!».*

*Era comparsa l'immagine sua,
tutte le cose*

*guardavan rapite:
mai più, mai più
ci sarà quella pace!*

*Ma un mistero
ancora più grande
ci svelerà
questo giorno supremo:
oggi evochiamo soltanto*

*la gloria di quell'Amore
che mai ha tradito!
Sia benedetto Iddio,
nostro Padre,
che nel suo Figlio
ci ha benedetti e in lui
eletti avanti il creato,
per il segreto nascosto nei secoli.*

Salmo CF. SAL 134 (135)

Colpi numerose nazioni
e uccise sovrani potenti:
Sicon, re degli Amorrei,
Og, re di Basan,
e tutti i regni di Canaan.
Diede in eredità la loro terra,
in eredità a Israele suo popolo.

Signore, il tuo nome
è per sempre;
Signore, il tuo ricordo
di generazione in generazione.

Si, il Signore fa giustizia
al suo popolo
e dei suoi servi
ha compassione.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo»
(Gv 6,33).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Donaci il pane dei forti, Signore!**

- Che ci aiuti a non mormorare quando ci sentiamo privati del pane della relazione, e a riconoscere come pane quanto ci viene donato.
- Che ci istruisca per conoscere gli altri non sotto l'inganno delle passioni, ma con una mente rinnovata dalla giustizia.
- Che ci dia le energie per non appiattare il nostro desiderio su quanto ci ha già saziato, ma per gustare nella fame di oggi il pane che dà la vita.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 69,2.6

O Dio, vieni a salvarmi,
Signore, vieni presto in mio aiuto.
Tu sei mio aiuto e mio liberatore: Signore, non tardare.

Gloria

p. 644

COLLETTA

Mostra la tua continua benevolenza, o Padre, e assisti il tuo popolo, che ti riconosce creatore e guida; rinnova l'opera della tua creazione e custodisci ciò che hai rinnovato. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure

O Dio, che affidi al lavoro dell'uomo le risorse del creato, fa' che non manchi il pane sulla mensa dei tuoi figli, e risveglia in noi il desiderio della tua parola. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA ES 16,2-4.12-15

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, ²nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne.

³Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d’Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine».

⁴Allora il Signore disse a Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o no secondo la mia legge.

¹²Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: “Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio”».

¹³La sera le quaglie salirono e coprirono l’accampamento; al mattino c’era uno strato di rugiada intorno all’accampamento. ¹⁴Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, sulla superficie del deserto c’era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. ¹⁵Gli Israeliti la videro e si dissero l’un l’altro: «Che cos’è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo». – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 77 (78)

Rit. **Donaci, Signore, il pane del cielo.**

³Ciò che abbiamo udito e conosciuto
e i nostri padri ci hanno raccontato

⁴non lo terremo nascosto ai nostri figli,
raccontando alla generazione futura
le azioni gloriose e potenti del Signore
e le meraviglie che egli ha compiuto. **Rit.**

²³Diede ordine alle nubi dall'alto
e aprì le porte del cielo;
²⁴fece piovere su di loro la manna per cibo
e diede loro pane del cielo. **Rit.**

²⁵L'uomo mangiò il pane dei forti;
diede loro cibo in abbondanza.
⁵⁴Li fece entrare nei confini del suo santuario,
questo monte che la sua destra si è acquistato. **Rit.**

SECONDA LETTURA

EF 4,17.20-24

Dalla Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, ¹⁷vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri.

²⁰Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, ²¹se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, ²²ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, ²³a rinnovarvi nello spirito della vostra mente ²⁴e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità. – *Parola di Dio.*

CANTO AL VANGELO MT 4,4B

Alleluia, alleluia.

Non di solo pane vivrà l'uomo,
ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

Alleluia, alleluia.

VANGELO GV 6,24-35

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, ²⁴quando la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafàrnao alla ricerca di Gesù. ²⁵Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?». ²⁶Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. ²⁷Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo». ²⁸Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». ²⁹Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato». ³⁰Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? ³¹I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». ³²Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico:

non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. ³³Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

³⁴Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane».

³⁵Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!».

– *Parola del Signore.*

Credo

p. 646

SULLE OFFERTE

Santifica, o Signore, i doni che ti presentiamo e, accogliendo questo sacrificio spirituale, trasforma anche noi in offerta perenne a te gradita. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAP 16,20

Ci hai mandato, Signore, un pane dal cielo,
un pane che porta in sé ogni dolcezza
e soddisfa ogni desiderio.

DOPO LA COMUNIONE

Accompagna con la tua continua protezione, o Signore, i tuoi fedeli che nutri con il pane del cielo, e rendi degni della salvezza eterna coloro che non privi del tuo aiuto. Per Cristo nostro Signore.

Il cibo che rimane

Il segno dei pani e dei pesci è una parola difficile da accogliere, dura da assimilare. Dopo essersi miracolosamente saziata coi pani e coi pesci, la folla è convinta che Dio abbia finalmente restituito a Israele il suo vero re. Gesù è costretto a fuggire e a ritirarsi sul monte in preghiera, prendendo le adeguate distanze sia dalle aspettative nei suoi confronti sia dal tumulto di emozioni suscitate dal prodigio. Raggiunto da una folla che desidera assicurarsi in modo stabile i benefici appena gustati, Gesù offre un netto chiarimento: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati» (Gv 6,26). La voce del Signore tenta di elevare la comprensione del mistero di dono e di condivisione appena celebrato, per non appiattire ma dilatare il desiderio del popolo: «Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà» (6,27). Gesù sa bene come la nostra vita sia mossa da appetiti istintivi e superficiali, a cui leghiamo il nostro gusto e la nostra memoria. È l'insegnamento perenne dell'Esodo, dove un popolo condotto fuori dalla schiavitù dell'Egitto si scopre divorato dalla nostalgia di quei cibi gustati nel tempo della schiavitù: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà!» (Es

16,3). Il dono di libertà e di vita offerto da Dio si trasforma, nella precarietà del deserto, in un percorso di morte in cui ci si lamenta e si cede allo scoraggiamento: «Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine» (16,3). Dio non si arrende a questa capricciosa reazione e concede a Israele la manna, andando incontro al bisogno di un popolo non ancora consapevole di dover nutrire più la fame di libertà che l'istinto di sopravvivenza: «Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: “Che cos'è?”, perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: “È il pane che il Signore vi ha dato in cibo”» (16,15). Anche noi, nel viaggio della nostra vita, siamo continuamente e costantemente sostenuti dalla generosità e dalla bontà di Dio. Eppure, spesso non riusciamo a custodire il filo di questa relazione e ricominciamo a comportarci «come i pagani» (Ef 4,17), pensando che, in fondo, siano le nostre mani e la nostra iniziativa a poterci salvare: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?» (Gv 6,28).

Persuasi che il valore di una persona coincida con la sua produttività, dimentichiamo di avere tutti un bisogno fondamentale da soddisfare, che si colloca a un livello più profondo degli altri: essere riconosciuti e amati, al di là di qualsiasi impegno e ruolo assunto nella vita. Fortunatamente questa fame non può mai estinguersi, anzi si fa sentire ancora più forte ogni volta che tentiamo di foraggiarla con un cibo troppo leggero, «che non dura» (6,27).

In questa domenica siamo invitati a ritrovare il desiderio e il bisogno di un altro cibo, di un pane sostanzioso «secondo la verità» (Ef 4,21), capace di darci «la vita» (Gv 6,33) e non i suoi surrogati. Questo è il nutrimento che Gesù intende donare con la sua amicizia: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero» (6,32). Non è facile accettare di lasciarsi amare e accompagnare dal pane dell'amore di Dio, rinunciando a doverlo sudare o conquistare con le nostre forze. Ogni giorno bisogna lottare contro i «vani pensieri» (Ef 4,17) che affollano la mente, «abbandonare» le «passioni ingannevoli» (4,22) che tante volte ci mordono lo stomaco, rivestire «l'uomo nuovo» (4,24) e rinnegare quello «vecchio» (4,22). Però ne vale assolutamente la pena, perché la promessa di Cristo mette l'acquolina in bocca e accende tutto il desiderio del cuore: «Chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!» (Gv 6,35).

Signore Gesù, a te interessa non solo placare i morsi della nostra fame ma anche aiutarci a riconoscere la fame più profonda, che ci muove in ricerche incapaci di soddisfarla. Donaci il coraggio di accettare che il cibo che rimane, per liberarci dalla paura di morire di fame, non possiamo riceverlo da altri ma solo da te, che ci ami precari, smarriti, affamati.

Calendario ecumenico

Cattolici

Alfonso Maria de' Liguori, vescovo e dottore della Chiesa (1787).

Ortodossi e greco-cattolici

Inizio quaresima della Dormizione (digiuno della Madre di Dio); memoria dei sette santi martiri Maccabei, del loro maestro Eleazaro e della loro madre sotto Antioco IV Epifane (168 a.C.).

Copti ed etiopici

Ascensione di Enoch, profeta.

Luterani

Gustav Werner (1887).