

XIX domenica del tempo ordinario

DOMENICA 11 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 (CL1)

*«Sia luce», disse Dio,
e ruppe il gran silenzio;
all'aurora dei tempi
buona fece ogni cosa.*

*Sei tu la luce, o Cristo,
che splendi senza ombre;
mentre scende la sera
tu rilulgi glorioso.*

*Rimane come fuoco
che accende il nostro cuore
la parola che svela
della croce il mistero.*

*Il buio della morte
è vinto ormai per sempre:
nello Spirito Santo
tu dimori tra noi.*

Salmo CF. SAL 135 (136)

Rendete grazie al Signore
perché è buono,
perché il suo amore
è per sempre.

Rendete grazie
al Signore dei signori,
perché il suo amore
è per sempre.

Lui solo ha compiuto
grandi meraviglie,
perché il suo amore
è per sempre.

Ha creato i cieli con sapienza,
perché il suo amore
è per sempre.

Ha disteso la terra sulle acque,
perché il suo amore
è per sempre.

Egli dà il cibo a ogni vivente,
perché il suo amore
è per sempre.

Rendete grazie
al Dio del cielo,
perché il suo amore
è per sempre.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«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» (*Gv 6,51*).

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

Lode e intercessione

Rit.: Dio nostro Padre, ascoltaci!

- Signore Dio, tu resti invisibile a tutti noi: rivelaci Gesù tuo Figlio, colui che ha rivelato al mondo il tuo vero volto di Padre.
- Signore Dio, tu ci ammaestri attraverso la vita di Gesù tuo Figlio: attira tutti a Cristo perché in lui vedano te.
- Signore Dio, tu sei stato svelato dall'uomo Gesù tuo Figlio: aiutaci a non trovare scandalo nella sua umanità e a credere saldamente in lui.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO CF. SAL 73,20.19.22

**Volgi lo sguardo, Signore, alla tua alleanza,
non dimenticare per sempre la vita dei tuoi poveri.
Alzati, o Dio, difendi la mia causa,
non dimenticare la supplica di chi ti invoca.**

Gloria

p. 608

COLLETTA

Dio onnipotente ed eterno, guidati dallo Spirito Santo, osiamo invocarti con il nome di Padre: fa' crescere nei nostri cuori lo spirito di figli adottivi, perché possiamo entrare nell'eredità che ci hai promesso. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure

O Padre, che guidi la tua Chiesa pellegrina nel mondo, sostienila con la forza del cibo che non perisce, perché, perseverando nella fede e nell'amore, 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.

^{5,1}Fatevi 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 di-

scende 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. 610

SULLE OFFERTE

Accetta con bontà, o Signore, i doni della tua Chiesa: nella tua misericordia li hai posti nelle nostre mani, con la tua potenza trasformali per noi in sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

SAL 147,12.14

Celebra il Signore, Gerusalemme!
Egli ti sazia con fiore di frumento.

DOPO LA COMUNIONE

La partecipazione ai tuoi sacramenti ci salvi, o Signore, e confermi noi tutti nella luce della tua verità. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Gesù, vero pane della vita

Il Dio d'Israele aveva risposto alla mormorazione del suo popolo affamato nel deserto all'uscita dall'Egitto con il dono della manna (cf. Es 16,11-36). Nel vangelo odierno, Gesù risponde alla fame delle folle che lo seguono con il dono di se stesso, con il dono di una vita spesa per i fratelli, una vita consegnata nell'amare gli altri (cf. Gv 13,1).

Chi accoglieva il dono della manna si chiedeva: «Che cos'è?» (Es 16,15); ora il dono che Gesù fa di se stesso suscita allo stesso modo la domanda sulla sua identità: «Chi è Gesù?». Gesù aveva chiesto alle folle di mutare la loro ricerca di cibo in un altro desiderio: «Voi mi cercate [...] perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. 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» (Gv 6,26-27). Gesù infatti, disceso dal cielo, è «il pane della vita» (Gv 6,35): chi ha fede in lui ha un nutrimento diverso, che non perisce.

Di fronte a queste parole di Gesù i capi religiosi rispondono con la mormorazione, contestazione nascosta e sottile, sussurrata all'orecchio di altri al fine di creare dei complici, come avevano fatto nel deserto i figli di Israele (cf. Es 16,1-10; 17,1-7; ecc.). I capi del popolo contestano le parole di Gesù sulla base della falsa pretesa di conoscerlo («Costui non è forse Gesù, il figlio

di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre?», Gv 6,42; cf. Mc 6,1-3). Ecco l'incredulità astiosa verso Gesù, il quale però svela immediatamente l'atteggiamento dei suoi interlocutori («Non mormorate tra voi», Gv 6,43).

Gesù ricorda loro una profezia: «Tutti saranno istruiti da Dio» (Gv 6,45; cf. Is 54,13; Ger 31,33-34). È il Padre che dà la sua istruzione, che illumina i cuori, e chi accoglie la voce del Padre che parla nel segreto viene a Gesù. La pretesa di Gesù si fa sempre più alta: nessuno può vedere Dio, perché solo chi viene da Dio, cioè Gesù, lo ha visto. A noi è data la sfida di vedere Dio solo attraverso il volto di Gesù, la sua vita terrena, perché solo la sua vita umana è narrazione del Dio vivente e vero (cf. Gv 1,18). Occorre fiducia in lui, in Gesù, occorre adesione a Gesù, accogliere da lui la vita piena, la vita liberata dalla morte. Gesù chiede fiducia in lui, nient'altro: chi mangia il pane vivo che sono io stesso, chi si nutre della mia parola e della mia vita partecipa già ora della vita di Dio, in attesa della vita per sempre nel regno! Sono parole forti che sulla bocca di un uomo appaiono anche scandalose, irrazionali... Ma il vertice della rivelazione è ancora più scandaloso: «Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo» (Gv 6,51). Qui più che mai il discorso si fa duro, irricevibile. Non solo Gesù è il pane per la vita eterna, ma è carne che il credente deve assumere in se stesso: non è data una «vita eterna» come dono esterno, ma questa germina, fiorisce dall'interno dell'uomo, come il pane mangiato dà vita e la accresce.

La vita di Gesù di Nazaret, vita terrena di un uomo, vita vissuta, è consegnata, offerta a noi umani come cibo da mangiare: quella carne fragile e mortale assunta dal Figlio di Dio è vita data, spesa, radicalmente offerta per noi umani. Qui dovremmo esaminarci con *parresia*, con franchezza, e chiederci se siamo davvero tanto differenti da quei giudei che tanto faticavano a credere alle parole di Gesù, se davvero siamo capaci di trarre nutrimento dalla vita umana di quel Gesù di Nazaret che ci promette bontà, bellezza, senso, pienezza.

Gesù Signore, tu che sei disceso in mezzo agli uomini, per offrire in dono te stesso come pane che dà vita, fortifica e sostiene, donaci di non essere mai scandalizzati del tuo amore, ma di accoglierlo e di diventare a nostra volta pane per coloro che hanno fame.

Calendario ecumenico

Cattolici, anglicani e luterani

Chiara d'Assisi, vergine (1253).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria del santo martire Euplo il Diacono (304); Eustazio di Mcketa, martire (545) (chiesa georgiana).

Copti ed etiopici

Giovanni il Soldato, monaco (IV sec.); Filippo di Dabra Bizan, monaco (1406).

Anglicani

John Henry Newman, pastore e cardinale (1890).