

XIX domenica del tempo ordinario

DOMENICA 8 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 (TUROLDO)

*Così Dio ha amato il mondo
da mandarci il Figlio suo,
ed è lui la nostra pasqua:
sacramento e sacrificio.*

*Sacrificio in cui s'eterna
la memoria della croce:
morte-vita qui s'alterna
per l'intera umanità.*

*«Fate questo in mia memoria,
proclamate la mia morte,
annunziate che io vivo,
attendete il mio ritorno».*

*A te, Padre di clemenza,
per il Figlio tuo splendore,
nello Spirito tuo amore,
lodi e gloria in verità.*

Salmo CF. SAL 134 (135)

Gli idoli delle nazioni
sono argento e oro,
opera delle mani dell'uomo.
Hanno bocca e non parlano,
hanno occhi e non vedono,
hanno orecchi e non odono;
no, non c'è respiro
nella loro bocca.

Diventi come loro
chi li fabbrica
e chiunque in essi confida.

Benedici il Signore,
casa d'Israele;
benedici il Signore,
casa di Aronne;
benedici il Signore,

casa di Levi;
voi che temete il Signore,
benedite il Signore.

Da Sion, benedetto il Signore,
che abita in Gerusalemme!
Alleluia.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno» (*Gv 6,51*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Donaci il pane della vita, Signore!**

- E noi sapremo rimetterci in cammino dopo ogni delusione e illusione, dentro ogni fame di senso e dentro ogni vuoto.
- E noi ci faremo imitatori della tua benevolenza e proveremo a donare ai fratelli il perdono che tante volte ci hai offerto.
- E noi ci lasceremo sfamare, senza mormorare e senza capire, ma facendoci attirare dal tuo amore e istruire dalla tua Parola.

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. 644

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: «Alzati, mangia!». 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: «Alzati, 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 rallegriano. **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.**

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 mal-
dicenze con ogni sorta di malignità. ³²Siate invece benevoli
gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicen-
da 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 sacri-
ficio 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. 646

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 trasformati 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

Camminare nella carità

La drammatica esperienza del profeta Elia sembra capace di ridestare la nostra attenzione per farci ricominciare a fiutare il «soave

odore» (Ef 5,2) del lungo discorso di Gesù sul pane di vita, che sta scandendo il ritmo orante della Chiesa in queste domeniche estive.

Dopo aver dato pieno sfogo al desiderio di uccidere tutti i falsi profeti di Baal sul monte Carmelo, l'ardente profeta di Dio è curiosamente raggiunto da un desiderio di morte: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri» (1Re 19,4). Una personalità certo inquieta quella di Elia, sempre bisognosa di condurre le cose all'estremo, piuttosto che accogliere la realtà – dove le cose non sono mai o bianche o nere – come unico peso da portare. Prostrato in questa profonda angoscia, Elia è visitato dal Signore che, per ben due volte, lo nutre con pane e acqua, per ridargli forza e riaprire il suo cuore alla speranza: «Alzati, mangia!» (19,5).

Meno facili da convincere sono invece i giudei, ostinati nel loro rifiuto a riconoscere il segno di Dio nel «pane disceso dal cielo» (Gv 6,41). Di fronte alle parole di Gesù, anziché mettersi in discussione si mettono a mormorare, lasciandosi condizionare da ciò che di lui ritengono di sapere già: «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”?» (6,42). È sempre molto grande e ben radicata la tentazione di fermarci a quello che abbiamo già sperimentato e compreso del mistero della vita. È la ragione stessa di tutti quei momenti in cui, come il profeta Elia, cediamo al fascino della tristezza, perché la realtà sembra un

libro ormai sigillato ai nostri occhi. Aniché entrare in dialogo con le nostre inconsistenti obiezioni, il Signore Gesù preferisce continuare a parlare e a spiegare il disegno di Dio, facendoci respirare il desiderio di una vita all'altezza della sua promessa e a misura del nostro cuore: «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» (6,51).

L'atteggiamento di rassegnazione di Elia e quello di malcelata indifferenza dei giudei potrebbero rappresentare bene gli ordinari malesseri che affliggono il nostro modo di cogliere e di celebrare il mistero dell'eucaristia. Diventando troppo familiari con un gesto assai povero e un cibo così leggero, siamo anche noi tentati di accordare troppa importanza a quello che sentiamo e a quello che pensiamo. Senza accorgerci che la terapia del pane di Dio è proprio quella di medicare la nostra sensibilità ferita e accartocciata, spalancandola a nuovi gusti e rinnovate comprensioni della realtà. Attuale e preciso diventa il monito che l'apostolo Paolo rivolge al cuore di ogni generazione cristiana: «Non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione» (Ef 4,30). Non si tratta certo di un rimprovero fine a se stesso, ma di un invito a rialzarsi da qualsiasi tenebra possa abitare dentro di noi: «asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità» (4,31).

L'esperienza di Elia e il discorso di Gesù possono rammentare al nostro cuore, non di rado inutilmente angosciato, che Dio ha

riservato a noi un cibo capace di sostenerci in quel cammino verso il cielo che a noi pare sempre «troppo lungo» (1Re 19,7) per potersi realizzare veramente. Il pane «disceso dal cielo» non elimina gli ostacoli e le avversità della vita, ma è in grado di farci diventare «imitatori di Dio», facendoci assumere la fatica della carità come un carico leggero, trasformandoci – con estrema naturalezza – in fratelli e sorelle «benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi» (Ef 4,32). La promessa del Signore vuole essere valida anche per noi: «Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio» (1Re 19,8). Il monte dove dimora la presenza di Dio non è, per noi cristiani, solo un luogo da raggiungere, ma anche una via da percorrere, dove tutte le cose acquistano un profumo nuovo perché sono offerte e condivise nel respiro di una ritrovata comunione fraterna: «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» (Ef 5,2).

Signore Gesù, tu vuoi stimolare in noi la capacità di gustare il cibo della realtà, di aprirci a sapori nuovi. Quando ci vedi invece tristi e supponenti, dacci una spinta per continuare a camminare, cioè a stare nella realtà così com'è, anche se non corrisponde alle nostre previsioni e comprensioni. Per sentirci fratelli e sorelle di tutti quelli che provano a camminare nella carità.

Calendario ecumenico

Cattolici e anglicani

Domenico di Caleruega, presbitero, fondatore dell'ordine dei Predicatori (1221).

Ortodossi e greco-cattolici

Emiliano il Confessore, vescovo di Cizico (sotto Leone Armeno, 813-820).

Copti ed etiopici

Baisa di Menuf (IV sec.).

Luterani

Jean Vallière, testimone fino al sangue in Francia (1523).