

=====

XIX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO (ANNO B)

=====

Grado della Celebrazione: DOMENICA

Colore liturgico: Verde

Antifona d'ingresso

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 t'invocano. (Sal 74,20.19.22.23)

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)

Con la forza di quel cibo camminò fino al monte di Dio.

Dal primo libro dei Re

In quei giorni, Elia s'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». Si coricò e si addormentò sotto la ginestra.

Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati, mangia!». Egli 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.

Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Alzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». Si 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 (Sal 33)

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

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore:
i poveri ascoltino e si rallegriano.

Magnificate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce.

L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono, e li libera.
Gustate e vedete com'è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.

SECONDA LETTURA (Ef 4,30-5,2)

Camminate nella carità come Cristo.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione.
Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.
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, 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.

VANGELO (Gv 6,41-51)

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.

+ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». E 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”?».

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

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

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».

Parola del Signore

Preghiera dei fedeli

Sorelle e fratelli, nell'Eucaristia viviamo le parole di Gesù: “Io sono il pane vivo disceso dal cielo. Il pane che io vi do è la mia carne per la vita del mondo”. Preghiamo perché noi, che ci nutriamo di questo pane, possiamo vivere la speranza della vita eterna fin da oggi.

Preghiamo insieme e diciamo: Ascoltaci, o Signore.

1. Per la Chiesa, grande comunità dei figli di Dio presente in ogni luogo: trovi sempre il centro della sua vita nella celebrazione dell'Eucaristia, intorno all'altare dove Gesù si dona come pane di vita, preghiamo.
2. Per coloro che cercano Dio e non sanno riconoscerlo: perché i cristiani uniti nella parola invochino il dono della fede per tutti gli uomini, preghiamo.
3. Per i cristiani: la riflessione sulla parola di Dio li persuada a riconoscere ogni cosa come dono di Dio, certi che l'esperienza religiosa non si fonda solo sulle opere, sui sacrifici, sulle offerte, ma anzitutto nel sentirsi accompagnati dal Padre, preghiamo.
4. Per la nostra comunità cristiana: partecipi con gioia alla Mensa, condivida il pane anche con tutti i fratelli lontani e con coloro che hanno bisogno del nostro sostegno, preghiamo.

Padre santo, aiutaci ad andare incontro a Cristo, perché attraverso di Lui possiamo giungere a te. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Preghiera sulle offerte

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

Antifona di comunione

Gerusalemme, loda il Signore,
egli ti sazia con fiore di frumento. (Sal 147,12.14)

Oppure:

Dice il Signore:

“Il pane che io darò
è la mia carne per la vita del mondo”. (Gv 6,52)

Pregiera 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.

Commento

Siamo noi a cercare Dio o è lui a cercare noi? Ancora prima che noi cominciamo a cercarlo consapevolmente, egli ci attira a sé, come un innamorato, tramite Cristo. La reazione giusta da parte nostra è di essere pienamente disposti ad ascoltare e ad imparare: “Chiunque ha udito il Padre e ha imparato da lui, viene a me”. Ciò significa seguire Cristo, poiché “solo colui che viene da Dio ha visto il Padre” e quindi solo lui può conoscere perfettamente la volontà del Padre e rivelarla. La vita eterna che noi tutti desideriamo dipende dalla fede in Cristo, da una fiducia e da un impegno costanti, che faranno cominciare la vita-risurrezione qui ed ora, garantendo la risurrezione dei corpi alla vita immortale. In attesa, i fedeli si nutrono del suo Corpo e del suo Sangue nella santa Eucaristia, costituendo a poco a poco in loro stessi una “riserva” di vita immortale. Se Elia o gli Ebrei dell’Esodo mangiarono del pane prezioso, noi mangiamo qualcosa di molto più prezioso: “Il pane che io darò è la mia carne”.