

**Seguirlo, donando se stessi**  
(Giovanni 6,60-69)

Cristo ha cercato in tutti i modi di aprire la mente ed il cuore di quelle persone che avevano visto il miracolo della moltiplicazione dei pani, ma quel giorno non è stato possibile. Ha cercato di prepararli al dono più grande che il Figlio di Dio stava per fare: **“il dono di se stesso”** ma la gente non l’ha seguito. Gli apostoli, invece, quel giorno per bocca di Pietro hanno detto “sì”, ma poi davanti alla croce sono scappati.

A volte anche noi ci comportiamo così: davanti alla sofferenza, alle difficoltà della vita ci lamentiamo, ci sembra che Dio non ascolti e non ci dia quello che gli chiediamo. Eppure **Cristo ha donato tutto se stesso, il suo corpo ed il suo sangue per la nostra salvezza.** È venuto perché le sue pecore **«abbiano la vita e l’abbiano in abbondanza»** (Giov. 10,10), ci dona la sua vita, la vita eterna – **possiamo pretendere qualcosa di più?**

Ecco un esempio che faccio spesso: siamo come dei bambini viziati che pretendono regali, dolci, giocattoli ... piccoli cose e non si accorgono di come i loro genitori si spendono per il loro vero bene. Nei confronti di Dio, spesso ci comportiamo così.

**“Credere” è accogliere il dono di Dio che ha “donato se stesso”, renderci conto che anche quando c’è la croce da portare, Lui non ci abbandona, anzi c’è ancora più vicino.** È

l’esperienza di Cristo stesso: **«Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito»** (Luca 23,46), è l’esperienza di Maria: **«anche a te una spada trafiggerà l’anima»** (Luca 2,35).

**“Credere” è accogliere Cristo che ha donato se stesso per noi e: “accoglierlo trasforma tutta la nostra vita”.** Lui ci chiede di avere un amore grande come il suo: **“Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi”** (Giov. 15,12).

Non è un ordine, ma un invito, non è una regola da osservare con le sole nostre forze, ma **una strada da percorrere con il suo aiuto.**

**“Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui. Disse allora Gesù ai Dodici: «Volete andarvene anche voi?»”.** Quel giorno, Pietro, ha dato questa bella risposta: **«Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio».**

Anche a noi Cristo chiede: **“volete andarvene anche voi, oppure volete seguirmi?”.**

Accettare di seguirlo **cambia la vita a tutti**, ad esempio **agli sposi.**

Lo dice molto bene San Paolo, nella seconda lettura: **« ... mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei ... ».** Così anche le mogli debbono amare i mariti come Cristo ci ha amato. Gli sposi sono invitati ad amarsi veramente, anima e corpo, giorno dopo giorno, e **imparare a “donare se stessi” l’uno all’altro, fino ad essere: “un’unica carne”** (Genesi 2,24). **Il loro amore viene trasformato dall’amore di Cristo e diventa un amore santo, addirittura un “segno” sacramentale che da testimonianza dell’amore di Cristo vissuto nel loro rapporto sponsale: “Questo mistero è grande: io lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa!”** (Efesini 5,32).

**XXI DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO (ANNO B)**

=====

*Grado della Celebrazione: DOMENICA*  
*Colore liturgico: Verde*

**Antifona d'ingresso**

Tendi l’orecchio, Signore, rispondimi:  
mio Dio, salva il tuo servo che confida in te:

abbi pietà di me, Signore;  
tutto il giorno a te io levo il mio grido. (Sal 86,1-3)

### **Colletta**

O Dio, che unisci in un solo volere le menti dei fedeli,  
concedi al tuo popolo di amare ciò che comandi  
e desiderare ciò che prometti,  
perché fra le vicende del mondo  
là siano fissi i nostri cuori dove è la vera gioia.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo...

Oppure:

O Dio nostra salvezza,  
che in Cristo tua parola eterna  
ci dai la rivelazione piena del tuo amore,  
guida con la luce dello Spirito  
questa santa assemblea del tuo popolo,  
perché nessuna parola umana ci allontani da te  
unica fonte di verità e di vita.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### **PRIMA LETTURA** (*Gs 24,1-2.15-17.18*)

*Serviremo il Signore, perché egli è il nostro Dio.*

Dal libro di Giosuè

In quei giorni, Giosuè radunò tutte le tribù d'Israele a Sichem e convocò gli anziani d'Israele, i capi, i giudici e gli scribi, ed essi si presentarono davanti a Dio.

Giosuè disse a tutto il popolo: «Se sembra male ai vostri occhi servire il Signore, sceglietevi oggi chi servire: se gli dèi che i vostri padri hanno servito oltre il Fiume oppure gli dèi degli Amorrei, nel cui territorio abitate. Quanto a me e alla mia casa, serviremo il Signore».

Il popolo rispose: «Lontano da noi abbandonare il Signore per servire altri dèi! Poiché è il Signore, nostro Dio, che ha fatto salire noi e i padri nostri dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile; egli ha compiuto quei grandi segni dinanzi ai nostri occhi e ci ha custodito per tutto il cammino che abbiamo percorso e in mezzo a tutti i popoli fra i quali siamo passati. Perciò anche noi serviremo il Signore, perché egli è il nostro Dio».

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.

Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori,

per eliminarne dalla terra il ricordo.

Gridano e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti.

Molti sono i mali del giusto,  
ma da tutti lo libera il Signore.  
Custodisce tutte le sue ossa:  
neppure uno sarà spezzato.

Il male fa morire il malvagio  
e chi odia il giusto sarà condannato.  
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi;  
non sarà condannato chi in lui si rifugia.

### **SECONDA LETTURA** (*Ef 5,21-32*)

*Questo mistero è grande: lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa.*

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, nel timore di Cristo, siate sottomessi gli uni agli altri: le mogli lo siano ai loro mariti, come al Signore; il marito infatti è capo della moglie, così come Cristo è capo della Chiesa, lui che è salvatore del corpo. E come la Chiesa è sottomessa a Cristo, così anche le mogli lo siano ai loro mariti in tutto.

E voi, mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, per renderla santa, purificandola con il lavacro dell'acqua mediante la parola, e per presentare a se stesso la Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo: chi ama la propria moglie, ama se stesso. Nessuno infatti ha mai odiato la propria carne, anzi la nutre e la cura, come anche Cristo fa con la Chiesa, poiché siamo membra del suo corpo.

Per questo l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno una sola carne.

Questo mistero è grande: io lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa!

Parola di Dio

### **Canto al Vangelo** (*Gv 6,63.68*)

Alleluia, alleluia.  
Le tue parole, Signore, sono spirito e vita;  
tu hai parole di vita eterna.  
Alleluia.

### **VANGELO** (*Gv 6,60-69*)

*Da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna.*

+ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, molti dei discepoli di Gesù, dopo aver ascoltato, dissero: «Questa parola è dura! Chi

può ascoltarla?».

Gesù, sapendo dentro di sé che i suoi discepoli mormoravano riguardo a questo, disse loro: «Questo vi scandalizza? E se vedeste il Figlio dell'uomo salire là dov'era prima? È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla; le parole che io vi ho detto sono spirito e sono vita. Ma tra voi vi sono alcuni che non credono».

Gesù infatti sapeva fin da principio chi erano quelli che non credevano e chi era colui che lo avrebbe tradito. E diceva: «Per questo vi ho detto che nessuno può venire a me, se non gli è concesso dal Padre».

Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui.

Disse allora Gesù ai Dodici: «Volete andarvene anche voi?». Gli rispose Simon Pietro: «Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio».

Parola del Signore

### **Preghiera dei fedeli**

Celebrare l'Eucaristia significa dire come Pietro: "Tu, Signore, hai parole di vita eterna". Nella fede riconosciamo il dono della salvezza offerto sull'altare, in attesa della sua venuta. Preghiamo il Padre perché renda forte la nostra fede, preghiamo insieme e diciamo: Ascoltaci, o Signore.

1. Per il Papa, i vescovi e i ministri della Chiesa: aiutino i cristiani a conoscere sempre meglio la Parola di Gesù, a interiorizzarla, perché si traduca in gesti concreti nella vita di ogni giorno, preghiamo.
2. Per i non credenti, per quanti fanno propria una religione vuota e superficiale: siano guidati nella scoperta della bellezza della fede cristiana, preghiamo.
3. Per gli sposi: vivano nell'unità e nell'amore e siano segno dell'amore di Cristo per la sua Chiesa, preghiamo.
4. Per la nostra comunità cristiana: viva nella piena fiducia in Gesù che ci parla, ci interpella, ci nutre e ci ama, preghiamo.

O Padre, salva il tuo popolo che pone in te la sua fiducia, e abbi pietà di noi, quando la nostra debolezza esita di fronte ai tuoi inviti e ai tuoi comandi. Per Cristo nostro Signore.

### **Preghiera sulle offerte**

O Padre, che ti sei acquistato una moltitudine di figli con l'unico e perfetto sacrificio del Cristo, concedi sempre alla tua Chiesa il dono dell'unità e della pace.  
Per Cristo nostro Signore.

### **Antifona di comunione**

Con il frutto delle tue opere sazi la terra, o Signore,  
e trai dai campi il pane e il vino che allietano il cuore dell'uomo.(Sal 104,13-15)

Oppure:

Dice il Signore: "Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna, e io lo risusciterò nell'ultimo giorno".(Gv 6,55)

Oppure:

Signore, da chi andremo?  
Tu hai parole di vita eterna. (Gv 6,68)

### **Preghiera dopo la comunione**

Porta a compimento, Signore,  
l'opera redentrice della tua misericordia  
e perché possiamo conformarci in tutto alla tua volontà,  
rendici forti e generosi nel tuo amore.  
Per Cristo nostro Signore.

### **Commento**

*Non è facile credere nel nostro mondo d'oggi.*

*La verità che ci è rivelata da Dio in Gesù Cristo, agli uomini e alle donne del nostro tempo appare spesso un "discorso insostenibile", a cui non si può chiedere a nessuno dei nostri sapienti contemporanei di credere. Così è, per esempio, per la dottrina della presenza reale del corpo e del sangue del Signore nella santa Eucaristia. Essa sembra essere una sfida al buon senso, alla ragione, alla scienza. Noi diciamo: "Vedere per credere", esattamente quello che disse san Tommaso: "Se non vedo... e non metto la mia mano, non crederò". Gesù ci ricorda che il corpo di cui parla è il suo corpo risorto e salito al cielo, liberatosi, nella risurrezione, dai limiti dello spazio e del tempo, riempito e trasformato dallo Spirito Santo. Questo corpo non è meno reale del suo corpo in carne ed ossa, anzi lo è di più. Questo corpo risorto può essere toccato e afferrato personalmente da ogni uomo e donna di ogni tempo e luogo, perché lo Spirito si estende, potente, da un'estremità all'altra.*

*In Gesù Cristo e tramite Gesù Cristo, credere significa vedere e toccare: un modo di vedere più profondo, più vero e più sicuro di quello degli occhi; un modo di toccare più in profondità e un modo di afferrare con una stretta più salda di quanto si possa fare con le mani. Credere significa vedere la realtà al di là del visibile; significa toccare la verità eterna.*

*In questa fede e grazie ad essa, possiamo dire con Pietro; "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna".*