

Un pane che rinnova tutta la nostra vita (Giovanni 6,51-58)

Per noi, oggi, è più facile comprendere il senso e la realtà profonda delle parole di Gesù, **ma quel giorno, i giudei hanno avuto sicuramente maggiori difficoltà**. Non comprendevano che Gesù, dopo quel miracolo così concreto della moltiplicazione dei pani, voleva aprire la loro mente ed il loro cuore ad un dono più grande, **il dono di se stesso**. Come esprimere meglio questo dono se non dicendo: **“per voi dono il mio corpo ed il mio sangue come cibo e bevanda”**?

È quello che voi genitori fate con i vostri figli. Anche voi potete dire in ugual modo: **“vedete, stiamo spendendo tutta la nostra vita per voi, per il vostro bene. Le nostre fatiche, le nostre preoccupazioni ... sono per voi, per la vostra vita”**.

Gesù, quel giorno, ha detto esattamente questo, in modo molto realistico, perché sapeva quello che stava per fare: **«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»**.

I giudei fraintesero e si misero a discutere. Oltretutto avevano il “tabù” del sangue che è sede della vita ed era una cosa scandalosa bere il sangue oltretutto proibito dalla religione ebraica.

Gli apostoli e la prima Chiesa, **solo dopo la sua risurrezione**, hanno cominciato a credere e a vivere il “segno sacramentale” del pane e del vino. Anche oggi, noi, siamo al centro della nostra fede. Gesù si dona come cibo e bevanda, ci dona la sua vita.

Celebrando il sacramento dell’Eucaristia tutti entriamo in contatto con il suo amore e veniamo rinnovati nella nostra vita. Addirittura, l’abbiamo appena ascoltato, mangiando e bevendo **rimaniamo in Lui e Lui in noi**: **«Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me»**.

L’Eucaristia è il sacramento più grande che ci fa entrare in comunione con Dio e trasforma tutta la nostra vita: **«colui che mangia me vivrà per me»**. San Paolo poteva dire: **“non vivo più io, ma Cristo vive in me”** (Galati 2,20).

Succede con ogni sacramento, ma in modo speciale con l’Eucaristia.

- Con il Sacramento del Matrimonio il vostro amore sponsale viene rinnovato dall’amore di Cristo per cui San Paolo poteva dire: **«mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei»** (Efesini 5,25). Il matrimonio lo si celebra una volta sola, ma lo si vive ogni giorno e tutto il vostro amore di sposi viene rinnovato e il donarvi l’uno all’altro viene anima e corpo è la vostra strada di santità.
- Allo stesso modo il Sacramento dell’Ordine (sacerdozio) che ho ricevuto tanti anni fa, rinnova anche oggi il mio amore di prete e mi spinge ad amarvi come Cristo, che: **«ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei»**.
- Allo stesso modo con il Battesimo, la Cresima ed in modo speciale con l’Eucaristia la nostra vita viene rinnovata, secondo il comandamento del Signore: **“Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri”** (Giov. 13,34).

XX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO (ANNO B)

Grado della Celebrazione: DOMENICA

Colore liturgico: Verde

Antifona d'ingresso

O Dio, nostra difesa, contempla il volto del tuo Cristo.

Per me un giorno nel tuo tempio,
è più che mille altrove. (Sal 84,10,11)

Colletta

O Dio, che hai preparato beni invisibili
per coloro che ti amano,
infondi in noi la dolcezza del tuo amore,
perché, amandoti in ogni cosa e sopra ogni cosa,
otteniamo i beni da te promessi,
che superano ogni desiderio.
Per il nostro Signore Gesù Cristo...

Oppure:

O Dio della vita, che in questo giorno santo
ci fai tuoi amici e commensali,
guarda la tua Chiesa che canta nel tempo
la beata speranza della risurrezione finale,
e donaci la certezza di partecipare
al festoso banchetto del tuo regno.
Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA (*Pr 9,1-6*)

Mangiate il mio pane, bevete il vino che vi ho preparato.
Dal libro dei Proverbi

La sapienza si è costruita la sua casa,
ha intagliato le sue sette colonne.
Ha ucciso il suo bestiame, ha preparato il suo vino
e ha imbandito la sua tavola.
Ha mandato le sue ancelle a proclamare
sui punti più alti della città:
«Chi è inesperto venga qui!».
A chi è privo di senno ella dice:
«Venite, mangiate il mio pane,
bevete il vino che io ho preparato.
Abbandonate l'inesperienza e vivrete,
andate diritti per la via dell'intelligenza».

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 rallegrino.

Temete il Signore, suoi santi:
nulla manca a coloro che lo temono.

I leoni sono miseri e affamati,
ma a chi cerca il Signore non manca alcun bene.

Venite, figli, ascoltate mi:
vi insegnerò il timore del Signore.
Chi è l'uomo che desidera la vita
e ama i giorni in cui vedere il bene?

Custodisci la lingua dal male,
le labbra da parole di menzogna.
Sta' lontano dal male e fa' il bene,
cerca e persegui la pace.

SECONDA LETTURA (*Ef 5,15-20*)

Sappiate comprendere qual è la volontà del Signore.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, fate molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore.

E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il vostro cuore, rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

Parola di Dio

Canto al Vangelo (*Gv 6,56*)

Alleluia, alleluia.
Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue,
dice il Signore, rimane in me e io in lui.
Alleluia.

VANGELO (*Gv 6,51-58*)

La mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

+ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «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».

Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».

Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me.

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi

mangia questo pane vivrà in eterno».

Parola del Signore

Preghiera dei fedeli

Nutriti dalla Parola di Dio e invitati alla sua mensa, offriamo con fiducia al Signore le nostre preoccupazioni e quelle dei nostri fratelli. Lui, che conosce tutto della nostra vita, saprà ascoltare la nostra preghiera.

Preghiamo insieme e diciamo: Ascoltaci, o Signore.

1. Per il Papa e i vescovi: continuino a offrire agli uomini la sapienza di Dio e ad invitare i cristiani a nutrirsi della sua Parola e dell'Eucaristia, preghiamo.
2. Per tutti i cristiani: la mensa del mondo è spesso più allettante di quella di Dio. Preghiamo perché abbiano il coraggio di non attaccare il cuore agli idoli della terra, ma di impegnarsi in una vera vita cristiana, preghiamo.
3. Per quanti hanno responsabilità politiche e civili: non si preoccupino di rafforzare il benessere di pochi, ma di aiutare le persone prive del necessario, nelle quali Cristo soffre e muore, preghiamo.
4. Per la nostra comunità: l'Eucaristia ci faccia sentire uniti a Gesù, uniti tra di noi, uniti a coloro che tutti gli uomini dimenticano, preghiamo.

O Padre, bontà infinita, ti ringraziamo di averci nutriti con la Parola e l'Eucaristia. Concedici di avere sempre fame di ciò che è veramente necessario, e di essere sensibili ai poveri in cui Gesù continua a soffrire. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Preghiera sulle offerte

Accogli i nostri doni, Signore,
in questo misterioso incontro
tra la nostra povertà e la tua grandezza:
noi ti offriamo le cose che ci hai dato,
e tu donaci in cambio te stesso. Per Cristo nostro Signore.

Antifona di comunione

Presso il Signore è la misericordia,
e grande presso di lui la redenzione. (Sal 130,7)

Oppure:

“Sono venuto a portare il fuoco sulla terra,
e come vorrei che fosse già acceso”, dice il Signore. (Lc 12,49)

Preghiera dopo la comunione

O Dio, che in questo sacramento
ci hai fatti partecipi della vita del Cristo,
trasformaci a immagine del tuo Figlio,
perché diventiamo coeredi della sua gloria nel cielo.
Per Cristo nostro Signore.

Commento

In natura, non ci può essere vita senza nutrimento. Il cibo, di origine vegetale o animale, di cui ci nutriamo, è stato vivente prima di essere consumato per mantenere in vita un altro essere, cioè noi.

Oggi, nel brano del Vangelo secondo Giovanni, Gesù affronta questo dato di fatto essenziale della nostra condizione umana, rovesciandone l'ambito di applicazione: noi dobbiamo nutrirci di lui stesso, della sua

carne e del suo sangue, se vogliamo cominciare a conoscere la pienezza della vita. Mangiando la sua carne e bevendo il suo sangue, noi ci nutriamo come non si potrebbe fare nell'ambito fisico.

Noi viviamo così per sempre: il cibo è diverso, così come diversa è la vita che esso ci dà. Questo nuovo tipo di cibo ha, sul credente, un effetto immediato ("ha la vita eterna") ed è, nello stesso tempo, una promessa per il futuro ("e io lo risusciterò nell'ultimo giorno").

Quando ci nutriamo del cibo naturale, siamo integrati nel ciclo biologico; per mezzo della trasformazione delle leggi biologiche, invece, riceviamo la vita divina, siamo introdotti nella vita stessa di Dio. Come ciò che mangiamo e beviamo, assimilato, diventa parte di noi, così, ricevendo nel sacramento la carne e il sangue di Cristo, veniamo "incorporati" in lui.