

IL PANE DELLA VITA



LETTURA

Nella prima lettura, la Sapienza è impersonata da una donna, che si è costruita una casa-scuola dove ha imbandito la mensa del sapere. Manda poi le sue ancelle nei punti più affollati della città, a invitare gli inesperti e coloro che cercano la vera sapienza. L'immagine della mensa imbandita esprime che il sapere è qualcosa di buono e delizioso che dobbiamo imparare a gustare. Anche Paolo, nella Lettera agli Efesini, esorta i cristiani dicendo: "fate attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti, ma da saggi". La Sapienza non è solo un fatto concettuale, ma l'adesione ad un modello di vita che si concretizza in atteggiamenti, scelte, parole, gesti. L'attenzione allo stile di vita è un modo di verificare quanto l'adesione di fede è scesa nel cuore e si fa gesto nelle mani. L'Apostolo continua esplicitando che il saggio fa "buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi": nell'orizzonte di giorni difficili, la Sapienza ci invita ad utilizzare bene il tempo, anche quello delle vacanze.

MEDITAZIONE

"Gustate e vedete come è buono il Signore": il salmista ci ha invitati a fare concreta esperienza dell'amore di Gesù. Il capitolo 6 di Giovanni, che stiamo leggendo, è un lun-

go discorso del Maestro sul Pane di vita, con il contrappunto delle obiezioni dei Giudei, mentre Gesù parla di *pane* e di *bevanda*, di *mangiare* e di *bere*, di *carne* e di *sangue*. *Mangiare e bere con Lui* è la condizione per ricevere la sua vita ed entrare nel novero dei suoi amici; *sedere alla sua mensa-talamo* è la chiave per "entrare nel suo riposo", come dice il Salmo 94. A guardare le nostre celebrazioni domenicali - nella partecipazione, nell'attenzione, nella scarsa presenza di giovani e adulti - si è tentati dallo scoraggiamento: come mai tanto Pane e tanta poca fame? «Se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita»; non dice "non avrete", ma "non avete", ad attestare una vita e una vitalità per chi se ne ciba, e un cammino verso la morte per chi se ne astiene, per chi resta lontano dalla Mensa Domenicale. Certamente, dobbiamo fare il "mea culpa" per le Eucaristie raffazzonate, le prediche improvvisate, i canti calanti e stonati, le comunità mute e divise, l'assenza di gioia e di solennità. Non è tutta colpa del prete! Un esempio per tutti: presupponendo che un lettore di *MessaMeditazione* partecipi alla Messa domenicale, ti chiedo: "Quando fa caldo come oggi, e sei in vacanza, cosa indossi per recarti in Chiesa?". Non è moralismo per gli abiti succinti e trasparenti, i pantaloncini corti e le infradito, ma se oggi tu avessi un appuntamento con il Presidente Mattarella, cosa indosseresti per andare al Quirinale?

PREGHIERA

Mangiando di te, Gesù, viviamo per te, diventiamo come te, diventiamo... te.

AGIRE

Oggi, per la Messa, metto un abito da cerimonia, o vado in giacca e cravatta, e non utilizzerò il foglietto della messa domenicale come ventaglio.

S.E. Mons. Arturo Aiello
Vescovo di Avellino



Antifona d'ingresso

Cfr. Sal 83,10-11

O Dio, nostra difesa, guarda il volto del tuo consacrato. Per me un giorno nel tuo tempio è più che mille altrove.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

Il Dio della speranza, che ci riempie di ogni gioia e pace nella fede per la potenza dello Spirito Santo, sia con tutti voi.

E con il tuo spirito.

Atto penitenziale

Gesù Cristo, il giusto, intercede per noi e ci riconcilia con il Padre: per accostarci degnamente alla mensa del Signore, invochiamolo con cuore pentito.

Breve pausa di silenzio.

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**
Christe, eléison. **Christe, eléison.**
Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**

Gloria

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini, amati dal Signore. Noi ti lodiamo, ti benediciamo, ti adoriamo, ti glorifi-

chiamo, ti rendiamo grazie per la tua gloria immensa, **Signore Dio, Re del cielo, Dio Padre onnipotente.** Signore, Figlio unigenito, Gesù Cristo, **Signore Dio, Agnello di Dio, Figlio del Padre**, tu che togli i peccati del mondo, abbi pietà di noi; **tu che togli i peccati del mondo, accogli la nostra supplica**; tu che siedi alla destra del Padre, abbi pietà di noi. **Perché tu solo il Santo**, tu solo il Signore, **tu solo l'Altissimo, Gesù Cristo, con lo Spirito Santo**: nella gloria di Dio Padre. **Amen.**

Colletta

O Dio, che hai preparato beni invisibili per coloro che ti amano, infondi nei nostri cuori 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... **Amen.**

Oppure [Anno B]: O Dio, che sostieni il tuo popolo con il pane della sapienza e in Cristo tuo Figlio lo nutri con il vero cibo, donaci l'intelligenza del cuore perché, camminando sulle vie della salvezza, possiamo vivere per te, unico nostro bene. Per il nostro Signore... **Amen.**

LITURGIA DELLA PAROLA

Prima lettura

Prv 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. ²Ha ucciso il suo bestiame, ha preparato il suo vino e ha imbandito la sua tavola. ³Ha mandato le sue ancelle a proclamare sui



punti più alti della città: ⁴«Chi è inesperto venga qui!». A chi è privo di senno ella dice: ⁵«Venite, mangiate il mio pane, bevete il vino che io ho preparato. ⁶Abbandonate l'inesperienza e vivrete, andate dritti per la via dell'intelligenza».

Parola di Dio. **Rendiamo grazie a Dio.**

Salmo responsoriale dal Salmo 33

R/. 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. **R/.**

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. **R/.**

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

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

Seconda lettura Ef 5,15-20

Sappiate comprendere qual è la volontà del Signore.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini.

Fratelli, ¹⁵fate molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, ¹⁶facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. ¹⁷Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore. ¹⁸E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, ¹⁹intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il vostro cuore, ²⁰rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

Parola di Dio. **Rendiamo grazie a 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: «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». ⁵²Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». ⁵³Gesù 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. ⁵⁴Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. ⁵⁵Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. ⁵⁶Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. ⁵⁷Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. ⁵⁸Questo 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. **Lode a te, o Cristo.**

Professione di fede

Credo in un solo Dio Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili. Credo in un solo Signore, Gesù Cristo, unigenito Figlio di Dio, nato dal Padre prima di tutti i secoli: **Dio da Dio, Luce da Luce, Dio vero da Dio vero;** generato, non creato, della stessa sostanza del Padre; per mezzo di lui tutte le cose sono state create. **Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, [si china il capo] e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato, morì e fu sepolto.** Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture, **è salito al cielo, siede alla destra del Padre.** E di nuovo verrà, nella gloria, per giudicare i vivi e i morti, e il suo regno non avrà fine. **Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e dal Figlio.** Con il Padre e il Figlio è adorato e

glorificato, e ha parlato per mezzo dei profeti. **Credo la Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica.** Professo un solo Battesimo per il perdono dei peccati. **Aspetto la risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà. Amen.**

Preghiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, presentiamoci al Padre con la nostra fragile perseveranza nella fede, la nostra tendenza a convivere con ciò che non fa parte della sua salvezza, e soprattutto con la nostra incapacità, senza la sua grazia, ad amare come Egli ama.

Preghiamo insieme e diciamo:

R/. Ascoltaci, o Signore.

1. Perché il ministero dell'evangelizzazione, esercitato dai Pastori della Chiesa, vada oltre le mura delle chiese e raggiunga quanti ancora non hanno avuto la gioia di conoscere il Vangelo e la bellezza della vita nuova che da esso scaturisce. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Perché nelle città siano rispettati i luoghi in cui riposano i nostri cari defunti, risplenda in essi il segno della speranza della vita dopo la morte e non dell'indifferenza verso chi ha lavorato per il nostro futuro. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Perché i ministri straordinari della comunione, portando ai malati il Corpo del Signore, facciano sentire loro la solidarietà della Comunità Cristiana, che non dimentica coloro che prolungano il mistero della Croce nella propria sofferenza. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Perché la nostra Comunità cristiana viva secondo il Vangelo e faccia buon uso del tempo presente, considerandolo occasione unica e irripetibile per testimoniare l'incontro con il Signore vissuto nella Liturgia celebrata. Noi ti preghiamo. **R/.**

Padre santo, donaci il tuo Spirito di sapienza, perché sappiamo usare saggiamente dei beni terreni nella continua ricerca dei beni eterni. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

LITURGIA EUCARISTICA

Preghiera sulle offerte

Accogli, o Signore, i nostri doni nei quali si compie il mirabile scambio tra la nostra povertà e la tua grandezza, perché, offrendoti il

pane e il vino che ci hai dato, possiamo ricevere te stesso. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Prefazio [Si suggerisce il prefazio delle domeniche del Tempo Ordinario X - M. R. pag. 368].

Mistero della fede

Annunciamo la tua morte, Signore, proclamiamo la tua risurrezione, nell'attesa della tua venuta.

Antifona alla comunione Gv 6,51

Dice il Signore: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane, vivrà in eterno».

Preghiera dopo la comunione

O Dio, che in questo sacramento ci hai fatti partecipi della vita di Cristo, ascolta la nostra umile preghiera: trasformaci a immagine del tuo Figlio, perché diventiamo coeredi della sua gloria nel cielo. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen.**

Calendario liturgico settimanale

19 - 25 agosto 2024

XX del Tempo Ordinario - IV del salterio

Lunedì 19 - Feria - S. Giovanni Eudes, mf

S. Sisto III | S. Magno di Anagni

S. Ludovico D'Angiò

[Ez 24,15-24; Sal: Dt 32,18-21; Mt 19,16-22]

Martedì 20 - S. Bernardo, M

S. Bernardo Tolomei | S. Filiberto

S. Maria de Mattias

[Ez 28,1-10; Sal: Dt 32,26-36; Mt 19,23-30]

Mercoledì 21 - S. Pio X, M

S. Ciriaca | S. Privato | S. Quadrato

S. Sidonio Apollinare

[Ez 34,1-11; Sal 22; Mt 20,1-16]

Giovedì 22 - Beata Vergine Maria Regina, M

S. Filippo Benizi | S. Timoteo | S. Sinfiorano

[Is 9,1-6; Sal 112; Lc 1,26-38]

Venerdì 23 - Feria - S. Rosa da Lima, mf

SS. Abbondio e Ireneo

SS. Claudio, Asterio e Nerone | S. Flaviano

SS. Archelao e Compagni

[Ez 37,1-14; Sal 106; Mt 22,34-40]

Sabato 24 - S. Bartolomeo, F

S. Giovanna Antida Thouret | S. Taziano | S. Emilia

[Ap 21,9b-14; Sal 144; Gv 1,45-51]

Domenica 25 - XXI del Tempo Ordinario [B]

S. Luigi IX | S. Giuseppe Calasanzi | S. Pellegrino

S. Genesio di Arles | S. Geronzio

[Gs 24,1-2a.15-17.18b; Sal 33; Ef 5,21-32; Gv 6,60-69]