



Punto chiave -

Dacci oggi il nostro pane quotidiano.

Abbiamo pronunciato questa richiesta tantissime volte, fin da bambini.

La preghiera che ci ha insegnato Gesù, parla di un pane che dura poco, appena un giorno, o di un pane che ci sazia in eterno e lo possiamo ricevere quotidianamente?

Letteralmente ogni giorno la razione di un giorno perché così possiamo scoprire che per nutrirci davvero, lo sguardo deve spostarsi dal cibo a Colui che lo dona.

Perché dobbiamo soddisfare una grande fame di Lui.

Ci riconosciamo affamati gli uni degli altri, creatura della creatura e insieme del Signore.

Desideriamo dare e ricevere noi stessi, sfamarci di fede, amore, ascolto, cura. (L. e G.)

Momenti per riflettere e pregare

Cercate un cantuccio tranquillo, sedetevi comodamente, ascoltate il vostro corpo in modo da eliminare possibili tensioni, e concentratevi nella lettura dei testi della liturgia. Prendete appunti dei vostri pensieri sulle righe in basso o su un foglio a parte.

Un momento solo per te Sottolinea le frasi della liturgia che ti suscitino il ricordo di un'emozione o un racconto, una considerazione, un proposito. E prendi nota di quanto ti è emerso: _____

Un momento solo per voi due Leggete assieme quello che prima avete annotato da soli. Spiegate cosa avete provato, trovandone un significato condiviso: _____

Un momento per voi due con Dio Cercate ora di formulare una preghiera attinente alla vostra meditazione in cui possibilmente siano contenuti i seguenti quattro momenti di invocazione:

- ❖ Ringraziamento per i doni (specificare quali...): _____
- ❖ Conversione dalle mancanze (dolore, ravvedimento, propositi...): _____
- ❖ Richiesta d'aiuto e della grazia (specificare quali...): _____
- ❖ Invocazione della benedizione di Dio sulle persone e sulla coppia: _____

Per finire gustate e meditate questo pensiero di Papa Francesco: **“La vita cristiana è anzitutto la risposta grata a un Padre generoso”.**

Le Letture commentate da fidanzati e sposi, per pregare insieme nella gioia

Le scritture sono l'attestazione dell'amore sponsale di Dio per il suo popolo. Per un approfondimento del Sacramento del Matrimonio, impariamo a leggerle e meditarle da sposi nel Signore, cioè per quello che ci vogliono dire non solo come singoli, ma come coppia.

XVIII Domenica del tempo ordinario (Anno B)

5 agosto 2018

Antifona d'ingresso

O Dio vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto. Sei tu il mio soccorso, la mia salvezza: Signore, non tardare. (Sal 70,2.6)

Colletta

Mostraci la tua continua benevolenza, o Padre, e assisti il tuo popolo, che ti riconosce suo pastore e guida; rinnova l'opera della tua creazione e custodisci ciò che hai rinnovato. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA (Es 16,2-4.12-15)

Io farò piovere pane dal cielo per voi.

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne. Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine».

Allora il Signore disse a Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccogliermi ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o no secondo la mia legge. Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: “Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio”». La sera le quaglie salirono e coprirono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: «Che cos'è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo».

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio

SALMO RESPONSORIALE (Sal 77)

Rit: Donaci, Signore, il pane del cielo.

Ciò che abbiamo udito e conosciuto e i nostri padri ci hanno raccontato non lo terremo nascosto ai nostri figli, raccontando alla generazione futura le azioni gloriose e potenti del Signore e le meraviglie che egli ha compiuto.

Diede ordine alle nubi dall'alto e aprì le porte del cielo; fece piovere su di loro la manna per cibo e diede loro pane del cielo.

Rit:

L'uomo mangiò il pane dei forti; diede loro cibo in abbondanza. Li fece entrare nei confini del suo santuario, questo monte che la sua destra si è acquistato.

Rit:

Rit:

SECONDA LETTURA (Ef 4,17.20-24)*Rivestite l'uomo nuovo, creato secondo Dio.***Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini**

Fratelli, vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri. Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, a rinnovarvi nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità.

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio**Canto al Vangelo** (Mt 4,4)**Alleluia, alleluia.** Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.**Alleluia****VANGELO** (Gv 6,24-35)*Chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!***+ Dal Vangelo secondo Giovanni****Gloria a te, o Signore**

In quel tempo, quando la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafarnaon alla ricerca di Gesù. Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbi, quando sei venuto qua?».

Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo».

Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?».

Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!».

Parola del Signore / Lode a Te, o Cristo**Preghiera dei fedeli**

Fratelli e sorelle, il Padre ha mandato suo figlio Gesù per invitaci a vivere una vita nuova, da figli di Dio. Preghiamo perché ci aiuti a nutrirci sempre di più della sua Parola, che sazia tutte le nostre attese. Preghiamo insieme e diciamo: **Ascoltaci, o Signore.**

Alle intenzioni dell'assemblea aggiungiamo le nostre personali e di coppia:

O Padre, che hai mandato il tuo Figlio per donarci il "cibo che dura per la vita eterna", esaudisci le nostre preghiere e aumenta la nostra fede nella tua Parola.
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Preghiera sulle offerte

Santifica, o Dio, i doni che ti presentiamo e trasforma in offerta perenne tutta la nostra vita in unione alla vittima spirituale, il tuo servo Gesù, unico sacrificio a te gradito.

Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Antifona di comunione

Ci hai mandato, Signore, un pane dal cielo, un pane che porta in sé ogni dolcezza e soddisfa ogni desiderio. (Sap. 16,20)

Preghiera dopo la comunione

Accompagna con la tua continua protezione, Signore, il popolo che hai nutrito con il pane del cielo, e rendilo degno dell'eredità eterna.

Per Cristo nostro Signore.

Il pane di vita

Le letture di questa domenica ci offrono l'opportunità di riflettere sul significato del pane.

Da una parte il pane piovuto dal cielo per Israele e dall'altro il pane della vita che è Gesù.

Perché c'è un cibo che non dura, un cibo che è sufficiente per un giorno e un cibo per l'eternità.

Noi siamo tra quella folla, in cerca di Gesù, più o meno lontani dalla meta, e non sappiamo riconoscere i suoi segni. Spesso vediamo al pane come ad una ricompensa, vuoi della nostra fatica (come frutto del lavoro) oppure come un premio, la manna nel deserto.

La conferma la riceviamo dal Vangelo, ed è la stessa folla a chiedere quali sono le opere da compiere. E probabilmente hanno in mente la Legge e i precetti.

Ma Gesù dà una risposta molto semplice, dobbiamo credere in Lui, offrire e condividere quello che abbiamo. Solo così non conosceremo più la fame e la sete.

Ma nel quotidiano faticiamo a riconoscere il dono di questo cibo che arriva dall'alt(r)o perché perdiamo di vista ciò di cui abbiamo reale bisogno e viviamo insoddisfatti, affamati dell'effimero, alla continua ricerca di sfamare appetiti insaziabili.

(Lorenza e Gianluca)