

**Punto chiave** - MANGIATE E BEVETENE TUTTI!!!

Cari amici, quante volte abbiamo pensato di arrenderci per i nostri fallimenti?

Quante volte ci siamo sentiti frustrati per non aver raggiunto i nostri obiettivi?

Tutto ciò ci ha tolto le nostre energie, le nostre speranze: trovandoci nella triste condizione di volerla fare finita. E' capitato a tutti di ritrovarci per terra, apparentemente senza via d'uscita.

Le letture di oggi ci invitano a riflettere come poter uscire da questa condizione scoraggiante.

Infatti solo pensando al patto di alleanza con Dio, possiamo ritrovare le nostre energie e superare lo sconforto dei nostri fallimenti. Dio e' il nostro "Pane", colui che da senso a tutto il nostro esistere.

Mangiamone e beviamone tutti, Dio è vita e salvezza. *(Aline e Christian)*

**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: **"L'Eucaristia è la "prenotazione" del paradiso: è Gesù che ci guida nel nostro cammino verso la vita eterna"**.

*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.

**XIX Domenica del tempo ordinario (Anno B)**

**12 agosto 2018**

**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...

**PRIMA LETTURA** (1 Re 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 / Rendiamo grazie a 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.

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.

**Rit:**

**Rit:**

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.

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.

**Rit:**

**Rit:**

**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 / Rendiamo grazie a 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****Gloria a te, o Signore**

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 / Lode a Te, o Cristo****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.****Alle intenzioni dell'assemblea aggiungiamo le nostre personali e di coppia:**

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

Per Cristo nostro Signore.

**Preghiera sulle offerte**

Accogli con bontà, Signore, questi doni che tu stesso hai posto nelle mani della tua Chiesa, e con la tua potenza trasformali 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)

**Preghiera 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.

**Gustare il Signore**

Mangiare è una necessità vitale e chi non mangia muore. È un dato di fatto che non si presta ad obiezioni, come dimostrano l'esperienza di chi per problemi psicologici rinuncia al cibo e quella di chi per povertà di cibo non è ha affatto. Però, mangiare non è solo una necessità, come può essere nutrirsi: mangiare è anche un piacere, effimero come tutti i piaceri terreni, ma pur sempre un'attività che produce gratificazione attraverso i sensi. Lo dimostra il fatto che in quasi tutte le culture del mondo ed in quasi tutte le epoche storiche i momenti importanti della vita sono suggellati dall'atto del mangiare insieme. Condividere un pasto significa in un certo senso condividere, attraverso il cibo, un sentire comune e, più in generale, un comune senso di appartenenza. È forse un caso che, anche per noi cristiani, momenti solenni o significativi della nostra vita – battesimi, prime comunioni, matrimoni e talvolta perfino funerali – si accompagnino ad un pranzo od ad una cena? La tavola è spesso uno dei pochissimi posti in cui la famiglia si ritrova e per questo motivo è un luogo quasi sacro, nonostante la minaccia costante di TV, cellulari ed altri mezzi di distrazione. Guardarsi negli occhi, fare un bilancio della giornata trascorsa, condividere un pasto come se si condividessero idee, opinioni, obiettivi, identità ed identificazioni. Mangiare insieme: un atto quotidiano, in apparenza quasi banale, ma dotato di stupefacente potere simbolico per la famiglia e per la coppia. Ed, a ben rifletterci, questo è quello che resta: i sapori, gli odori, potremo solo sforzarci di rievocarli nel ricordo dopo che il piatto sarà vuoto: i pensieri, le emozioni che hanno accompagnato i sapori e gli odori, questi sì potranno durare per sempre. È questa la differenza abissale che esiste tra il nutrirsi insieme ed il mangiare insieme: un po' come la differenza che passa tra il cibarsi di manna ed il cibarsi di “pane vivo”: nel primo caso, ci si è nutriti ma non si è potuti sfuggire alla morte; nel secondo caso si vivrà in eterno. E cosa bisogna fare per mangiare il “pane vivo” di Gesù? Ce lo dicono le Letture di questa domenica: bisogna, come recita il Salmo, gustare il Signore; bisogna, come dice San Paolo nella Seconda Lettura, imparare a percepire l'odore soave che emana dal sacrificio di Gesù. Secondo una massima famosa, noi siamo ciò che mangiamo. Ed è vero, come è vero che solo cibandoci del pane di Dio potremo, come il profeta Elia, arrivare all'Oreb e parlare con Dio. San Paolo è quasi apodittico nello spiegarci come. Le sue parole sono un monito ed un insegnamento per ogni coppia ed ogni famiglia che volesse scoprire il piacere di mangiare tutti insieme il “pane vivo” di Gesù: “... 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 voi in Cristo...”. (Barbara e Adriano)