



*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.

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

**19 agosto 2018**

**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...

**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 / 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 rallegriano.

**Rit:**

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.

**Rit:**

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?

**Rit:**

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

**Rit:**

**Punto chiave** - Nel vangelo di oggi leggiamo: " il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo". Poche parole ma cariche di significato: parlando di carne Gesù non voleva invitare all'antropofagia, ma dà compimento alle parole dell'evangelista Giovanni: "verbo si è fatto carne.." e continuando dice "per la vita del mondo" quindi cibarsi qui ed ora in questo tempo, in questo spazio.

Pane vivo: noi siamo invitati da Gesù a gustare questo pane, lui imbandisce una tavola che porta alla salvezza. Cibarsi di Gesù non vuol dire solo nutrire la nostra vita arida, la nostra anima affannata ma far venire "l'appetito" a tutti coloro che ci stanno intorno, che fanno comunione con noi. Non solo, dunque, Cristo nutre noi, ma anche noi possiamo diventare nutrimento per gli altri, donandoci gli uni gli altri. Non è facile farsi cibo per gli altri, Cristo ha sacrificato la sua vita, morendo in croce, ha fatto la volontà del Padre..e noi siamo capaci di imitare Cristo? San Paolo nella seconda lettura ci dà una guida: "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." Ecco cosa ci viene chiesto: vivere una vita piena, ricca di vero cibo, che nutre e disseta la nostra anima. Gesù ci invita ad una profonda intimità e comunione con lui, la nostra carne che si unisce alla sua carne. Ecco nel sacramento del matrimonio noi coniugi diventiamo un solo corpo, ma in questo corpo si è incarnato Cristo che vive in noi e regge la nostra famiglia. (Vera e Francesco)

**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: **“Grazie al dono dell’Eucaristia anche la nostra vita diventa “pane spezzato” per i nostri fratelli”.**

**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 ubriicatevi 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 / 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 Gloria a te, o Signore**

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 / Lode a Te, o Cristo****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.**

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


---

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)

**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.

**Gustare e vedere l'Amore**

Il commento alle Letture di questa domenica, così come le Letture stesse, sono la diretta prosecuzione di quelli di domenica scorsa. Continua il tema del mangiare, che viene sviluppato mediante l'aggiunta di un ulteriore elemento: la Sapienza. Attraverso la bocca il bambino impara a conoscere il mondo esterno. Ed anche se con l'età la vista diventa il senso attraverso cui viene maggiormente veicolata la conoscenza (in greco antico, ad esempio, il verbo "sapere" equivale ad "aver visto"), il gusto riveste ancora un ruolo fondamentale. In un certo senso, è come se la vista fosse il senso attraverso cui viene trasferita una conoscenza più "intellettualizzata" ed il gusto e l'olfatto i sensi attraverso cui viene percepita una conoscenza più "emozionale". Queste due diverse forme di conoscenza non sono necessariamente in contrasto tra loro; al contrario, semmai, si completano a vicenda (non a caso il Salmo recita: "... Gustate e vedete come è buono il Signore..."). Come a dire: cosa sia veramente Dio non si riesce a capirlo "con la testa" da sola o "con il cuore" da solo, ma se "testa e cuore" lavorano insieme). E così, nella Prima Lettura, la Sapienza, dopo aver costruito la propria casa, ha subito imbandito la tavola e ha invitato chi di Sapienza è privo ad avvicinarsi ed a mangiare del pane ed a bere del vino che ha preparato, così da poter percorrere la via della "Intelligenza". Gesù, che è il "pane di vita", è dunque il pane vero ("... Perché la mia carne è vero cibo..."), non quello che sfama temporaneamente ma quello che, una volta mangiato, ci fa essere sazi ed appagati per sempre; il suo sangue è "vera bevanda", che disseta senza ubriacare, cioè – come dice San Paolo nella Seconda Lettura – senza far perdere il controllo di sé, il senno, la Sapienza. Provando a cogliere in filigrana alle Letture di questa domenica alcuni spunti relativi all'amore sponsale, ci sembra utile sottolineare questo punto: quando ci si ama, non ci si può conoscere solo attraverso i sentimenti. Gli amori troppo (e solo) "appassionati" sono quelli cinematografici o romanzeschi, quelli che, come le sterpaglie, bruciano subito e possono essere incendiari. Al contempo, non è possibile far ardere alcun combustibile senza l'innesco della passione e un comburente che la mantenga viva. Affinché un amore si mantenga vitale deve essere "alimentato" – ecco che ritorna la metafora del mangiare! – come un fuoco che, se non è alimentato, finisce per perdere forza ed estinguersi. Affinché sia un amore vero, deve essere alimentato dall'unico "pane vero", il corpo di Cristo, che, insieme al Suo sangue, è simbolo della Passione: la Passione con la P maiuscola, non una fiammata che distrugge e subito si esaurisce. L'Amore di Dio per noi è un fuoco che arde ma non consuma: uno dei tanti paradossi della nostra Fede che dobbiamo provare a mettere in pratica se vogliamo essere veri sposi nel Signore. (Barbara e Adriano)