



Punto chiave – Sposarsi in Cristo è una vocazione e implica percorrere una via di santificazione non solo per sé, per il coniuge, i figli, la famiglia ma, anche per tutta la Chiesa e il popolo di cui si fa parte. Ci è chiesto di educare alla verità e all'amore. Ciò può comportare qualche rischio o disagio, o suscitare "sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità" contro di noi e fra noi. Oggi sappiamo che Dio ci sosterrà sempre: ci ristorerà, ci farà riposare e combatterà al nostro fianco. Basta imparare ad abbandonarsi a Lui. Completamente.

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) – 9 agosto 2015

Momenti per riflettere e pregare

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

Un momento solo per te Abbiamo sottolineato alcune frasi della liturgia: scegline una o due di queste, oppure altre per te più significative. Traine dalla tua vita reale il ricordo di un'emozione o un racconto, una considerazione, un proposito: _____

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 bel tweet di **Papa Francesco**:

Lasciamo che l'amore di Dio si radichi in noi, così saremo capaci di dare noi stessi agli altri.

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 Guida, o Padre,

la tua Chiesa pellegrina nel mondo, sostienila con la forza del cibo che non perisce, perché perseverando nella fede di Cristo giunga a contemplare la luce del tuo volto. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA (1Re 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 rallegriano. **Rit.:**

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.:**

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. **Rit.:**

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.:**

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.

Preghiera sulle offerte Accogli con bontà, Signore, questi doni che tu stesso hai

posto nelle mani della tua Chiesa, e con la tua potenza trasformati 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.

Gesù è il pane disceso dal cielo

La liturgia di questa domenica continua il messaggio del Cristo Gesù, quale pane donato e disceso dal cielo per la salvezza dell'umanità. Gesù si rende conto che le folle non hanno ancora capito qual è la differenza fra la manna che finisce e il pane che dura in eterno, cioè lo stesso Cristo, venuto a condividere la vita degli uomini.

Questa liturgia ci invita a riconoscere i doni che sono sulla strada del cammino, che Dio ha scelto per ciascuno di noi: il Signore non vuole che si dorma, ma ci invita a mangiare per poter avere le forze necessarie per il lungo percorso della nostra vita.

Tutti noi, come cristiani, dobbiamo imparare ad abbandonarci al Signore e da Lui ricevere la forza per continuare la strada iniziata e poi, dopo la fatica del superamento, sentirci sereni e pieni di speranza. "Gustate e vedete come è buono il Signore" vuole ricordarci che solo chi confida nel Signore e si rifugia in Lui sarà salvo.

Paolo ci esorta ad essere benevoli gli uni gli altri, misericordiosi, perdonandoci a vicenda come Dio ha perdonato ciascuno in Gesù Cristo, percorrendo il cammino dell'amore e superando gli ostacoli, crisi e scoraggiamento.

Infine la frase del Vangelo, difficile da capire anche per quanti hanno incontrato Gesù: "Io sono il pane disceso dal Cielo", Lui è il dono del pane che riceviamo dal Padre, il pane di cui abbiamo bisogno. L'Eucarestia è per tutti, per quanti siamo in cammino, è il cibo che ci ristora quando siamo deboli e stanchi.

Questo "ringraziamento" andrebbe rivolto ogni giorno al Signore per aver voluto condividere la Sua vita con la nostra, e al nostro partner per aver scelto di compiere questo cammino insieme.

(Lorenza e Gianluca)