

Punto chiave – Chi ha figli piccoli sa quanto è importante nutrirla bene. Le mamme infatti si spingono fino a darci sé stesse – il loro latte – in cibo. E Dio non è da meno. Per noi che siamo i suoi piccoli ci da sé stesso da mangiare. In Cristo. Con tenerezza e generosità infinite. Non vi sembra infatti di intravederlo nel volto di una mamma o di un papà che alimentano il loro bambino? Se vi capita, accarezzate con lo sguardo quei volti e sarà come accarezzare Lui.

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. Traina 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 bell'aforisma di Sant'Agostino:

Tu sai cosa desideri, ma Dio solo sa cosa ti giova.



Le Letture della festa, per la gioia dei fidanzati e degli sposi

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) – 16 agosto 2015

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 della vita, che in questo giorno santo ci fai tuoi amici e commensali, guarda la tua Chiesa che canta nel tempo la beata speranza della risurrezione finale, e donaci la certezza di partecipare al festoso banchetto del tuo regno. 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 dritti 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.:**

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 ubriacatevi 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.

SEMPLICEMENTE

**Non sempre è facile
rivolgersi a Lui
eppure è sempre lì
che veglia su di noi
a braccia aperte
sempre pronto ad accoglierci
a consolarci
ad aiutarci.**

**Vuole solo che gli apriamo i nostri cuori
semplicemente.**

Ma noi siamo umani, materiali ed il “semplicemente” non sempre ci accompagna in questo contesto.

**Il non poterlo toccare, il non poterlo vedere ci rende inesperti,
leoni miseri ed affamati...**

non prestiamo attenzione al nostro modo di vivere.

Ma è la nostra anima, il nostro io più profondo che deve nutrirsi del Signore.

Solo allora cominceremo a vedere un briciolo di quella serenità che tanto cerchiamo nella vita terrena.

Ecco il motivo per cui le letture di oggi ci inducono a comprendere che chi “conosce” Dio e si nutre di Lui vivrà in eterno.

Preghiamo il Signore, seguiamo la sua volontà e ringraziamolo per tutto l'amore che ci dona ogni giorno.

(Valentina e Antonio)