

## *19 domenica del tempo ordinario B*



### *Antifona d'Ingresso*

Volgi lo sguardo, Signore, alla tua alleanza,  
non dimenticare per sempre la vita dei tuoi poveri.  
Alzati, o Dio, difendi la mia causa,  
non dimenticare la supplica di chi ti invoca. (Cf. Sal 73,20.19.22)

### *Colletta*

Dio onnipotente ed eterno,  
guidati dallo Spirito Santo,  
osiamo invocarti con il nome di Padre:  
fa' crescere nei nostri cuori lo spirito di figli adottivi,  
perché possiamo entrare nell'eredità che ci hai promesso.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

*Oppure:*

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

*Prima Lettura*

*Dal primo libro dei Re*

*1Re 19,4-8*

*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.*

*Salmo Responsoriale*

*Dal Sal 33 (34)*

*R. 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. R.*

*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. R.*

*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. R.*

*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. R.*

*Seconda Lettura*

*Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini*

*Ef 4,30-Ef 5,2*

*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.

**Acclamazione al Vangelo**

Alleluia, alleluia.

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo, dice il Signore.

Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno. (Gv 6,51)

Alleluia.

**Vangelo**

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

*Gv 6,41-51*

*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.

**Sulle offerte**

Accetta con bontà, o Signore, i doni della tua Chiesa:

nella tua misericordia li hai posti nelle nostre mani,

con la tua potenza trasformali per noi in sacramento di salvezza.

Per Cristo nostro Signore.

**Antifona alla comunione**

Celebra il Signore, Gerusalemme!

Egli ti sazia con fiore di frumento. (Sal 147,12.14)

\*B

Dice il Signore:

«Il pane che io darò

è la mia carne per la vita del mondo». (Gv 6,51)

Dopo la comunione

La partecipazione ai tuoi sacramenti  
ci salvi, o Signore,  
e confermi noi tutti nella luce della tua verità.  
Per Cristo nostro Signore.

## Come è possibile?



Nella parola dell'evangelo di oggi, Giovanni continua il suo discorso sul pane e il brano si apre con un'affermazione di Gesù alla quale segue una domanda. Infatti a Gesù che dice di sé stesso: *"Io sono il pane vivo disceso dal cielo"* rispondono i Giudei con la loro mormorazione dicendo: *"Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe?"*. Coloro che da sempre conoscono Gesù, sanno da chi è nato, lo hanno visto crescere fra di loro, non riescono a mettere insieme ciò che hanno visto con quello che il Signore dice di sé e nel loro cuore nasce la domanda: come è possibile?

È questa una domanda antica, che ha abitato il cuore di tutti coloro che hanno dovuto vivere la fatica di mettere insieme il progetto di Dio con il normale corso della storia e degli eventi. Davanti al Mistero dell'Incarnazione, di un Dio che decide di abitare la storia dell'uomo e di farsi Egli stesso uomo, sempre ci viene la domanda: come è possibile? Maria di Nazareth nel Nuovo Testamento è stata la prima a porsi questa domanda davanti all'angelo che le annunciava la nascita del Figlio di Dio. Progetti già stabiliti, una storia che scorre sotto i nostri occhi e che conosciamo, eventi, persone, situazioni conosciute: come è possibile che tutto diventi "altro"? usando le parole del vangelo di oggi: come è possibile che il *figlio di Giuseppe* colui del quale *conosciamo il padre e la madre* sia *il pane vivo disceso dal cielo*?

Domanda più che legittima davanti alla quale Gesù non ci inganna, ma anzi, ci consegna l'unica via vera per rispondervi: *"Nessuno può venire a me se non lo attira il Padre"* (Gv 6,44). Se è vero, come Giovanni afferma nel prologo del suo evangelo che: *"Nessuno mai ha visto il Padre. Proprio il figlio unigenito che è nel seno del Padre, lui ce lo ha rivelato"*, è

anche vero che solo il Padre attira l'uomo a conoscere suo Figlio. I vangeli sinottici ci testimoniano che a Gesù che domanda ai suoi "voi chi dite che io sia?", risponde Pietro con l'affermazione: "Tu sei il Cristo, il figlio del Dio vivente". E Gesù dice a chiare lettere a Pietro che "né la carne, né il sangue te lo hanno rivelato, ma il Padre mio che è nei cieli". Dunque solo il Padre rivela il Figlio, solo il Padre ci attira a comprendere e vedere nell'uomo di Nazareth, il figlio di Dio e nel figlio di Dio, l'uomo di Nazareth.

Come allora lasciarci attirare dal Padre a credere che il figlio di Giuseppe è il pane disceso dal cielo? È Maria di Nazareth che ce lo insegna e, insieme a lei e sulle sue orme, Chiara di Assisi di cui oggi celebriamo la solennità. Maria e Chiara si sono continuamente domandate il senso delle parole che le venivano dette. Hanno guardato la loro storia così come era, e si sono chieste come in questa storia poteva accadere quello che veniva loro annunciato. Hanno posto domande all'agire di Dio, senza falsi timori, ma ne hanno anche ascoltato le risposte lungo il corso di tutta la loro esistenza. E per entrambe è una sola parola a guidare il passaggio dalla domanda alla comprensione del Mistero: "avvenga".

Questa è l'unica parola necessaria affinché il Padre ci attiri e ci riveli il Figlio suo. Solo così avverrà anche per noi, come per Maria e per Chiara, che l'umanità e il progetto di Dio diventeranno una storia sola a raccontare con quale grande Amore siamo stati amati da Lui e come questo Amore tenga insieme ciò che insieme non potrebbe stare. Il figlio di Giuseppe è il pane vivo disceso dal cielo; la vergine di Nazareth diventa "Vergine madre, Figlia del tuo figlio, umile ed alta più che creatura"; Chiara di Assisi vive una povertà Altissima e una unità santa.

Attratti dal Padre, questo è possibile e diventa per noi l'unico modo di vivere da discepoli. Attratti dal Padre potremo riconoscere che "dal cielo" discende un pane che ci fa vivere: Gesù, il Verbo del Padre, vero pane per la nostra fame di ascoltare una Parola d'amore per vivere.

*Preghiamo:*

*Signore Gesù Cristo,*

*che ogni giorno discendi per noi e ti fai pane e parola, perché noi possiamo vivere di te, donaci il tuo Spirito perché ogni nostra domanda si compia nell' "avvenga".*

*Solo così riconosceremo in te, figlio di Giuseppe e di Maria di Nazaret,*

*il pane vivo disceso dal cielo,*

*Amore continuamente dato dal Padre a noi perché possiamo tornare a Lui.*

*Tu sei benedetto ora e nei secoli dei secoli. Amen.*