

## 20 Domenica del tempo ordinario B



### Antifona d'Ingresso

O Dio, nostra difesa,  
guarda il volto del tuo consacrato.  
Per me un giorno nel tuo tempio  
è più che mille altrove. (Cf. Sal 83,10-11)

### Colletta

O Dio, che hai preparato beni invisibili  
per coloro che ti amano,  
infondi nei nostri cuori 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.

### Oppure:

O Dio, che sostieni il tuo popolo  
con il pane della sapienza  
e in Cristo tuo Figlio lo nutri con il vero cibo,  
donaci l'intelligenza del cuore  
perché, camminando sulle vie della salvezza,  
possiamo vivere per te, unico nostro bene.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

*Prima Lettura*

*Dal libro dei Proverbi*

*Pr 9,1-6*

*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.*

*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 rallegriano. R.*

*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. R.*

*Venite, figli, ascoltatemmi:*

*vi insegnerò il timore del Signore.*

*Chi è l'uomo che desidera la vita*

*e ama i giorni in cui vedere il bene? R.*

*Custodisci la lingua dal male,*

*le labbra da parole di menzogna.*

*Sta' lontano dal male e fa' il bene,*

*cerca e persegui la pace. R.*

*Seconda Lettura*

*Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini*

*Ef 5,15-20*

*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.

*Acclamazione al Vangelo*

*Alleluia, alleluia.*

*Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue,  
dice il Signore, rimane in me e io in lui. (Gv 6,56)*

*Alleluia.*

*Vangelo*

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

*Gv 6,51-58*

*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.

*Sulle offerte*

*Accogli, o Signore, i nostri doni  
nei quali si compie il mirabile scambio  
tra la nostra povertà e la tua grandezza,  
perché, offrendoti il pane e il vino che ci hai dato,  
possiamo ricevere te stesso.*

*Per Cristo nostro Signore.*

*Antifona alla comunione*

*Con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione. (Sal 129,7)*

*\*B*

*Dice il Signore: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.  
Se uno mangia di questo pane, vivrà in eterno». (Gv 6,51)*

*Dopo la comunione*

*O Dio, che in questo sacramento  
ci hai fatti partecipi della vita di Cristo,  
ascolta la nostra umile preghiera:  
trasformaci a immagine del tuo Figlio,  
perché diventiamo coeredi della sua gloria nel cielo.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.*

# Alimentare la Sua vita in noi



In questa domenica siamo introdotti nella logica che governa la vita di Gesù. Una logica che Gesù consegna ai suoi discepoli perché diventi la forma della loro vita. È molto interessante che giunti a questo punto del discorso sul pane, il Gesù di Giovanni utilizzi termini di particolare crudezza. Parla infatti di *“mangiare la carne del Figlio dell’uomo”* (letteralmente *“masticare, stritolare con i denti”*) e *“bere il suo sangue”*, secondo un linguaggio tipicamente sacrificale che provoca la dura reazione da parte dei Giudei con cui si apre il vangelo di oggi.

Tuttavia il motivo ricorrente nelle parole di Gesù non è la morte (si mangiava la carne e aspergeva il sangue di vittime sacrificali, quindi morte), ma la vita. I termini che fanno riferimento alla vita (il verbo *“vivere”*, l’aggettivo *“vivo”*, il sostantivo *“vita”*) tornano con insistenza 9 volte in otto versetti!

Gesù il pane *“vivo”*;  
chi mangia questo pane *“vivrà”*;  
la sua carne è per la *“vita”* del mondo;

chi non si ciba di lui non ha la *“vita”*,  
mentre chi si nutre di lui ha la *“vita eterna”*;  
il Padre è la fonte della *“vita”* (*“il Padre ha la vita”*);  
Gesù *“vive”* per il Padre;  
mangiare Gesù fa *“vivere”* per lui (*“chi mangia me vivrà per me”*);  
chi mangia il pane che è Gesù *“vivrà”* in eterno.

Nel momento in cui Gesù dice di essere il *“pane vivo”* ci invita a guardare la dinamica, la *“vita”* del pane. Il pane è fatto per essere mangiato. Mangiarlo fa vivere chi si nutre di esso. Tuttavia questo pane che si dà per la vita dell’altro rimane *“vivo”* proprio per il fatto di essersi donato. C’è un paradosso che questo pane inaugura: il pane consegnato fino ad essere mangiato non *“muore”*, non viene meno, ma, mentre alimenta la vita di chi ne mangia, è *“vivo”*, continua a vivere (in chi ne mangia). Instaura una relazione permanente con chi ne mangia, una relazione tale da consegnargli la Sua logica di dono: *“chi mangia me rimane in me e io in lui”* e *“chi mangia me vivrà per me”*. Il dono che questo *“pane”* ci fa non è *“solo”* la vita, ma una vita *“eterna”* (Gv 6,51.54), una vita che rimane per sempre.

Che cos’è questa *“vita eterna”*?

È la Sua vita in noi. È una vita stabilita per sempre nella relazione con il Padre (è Lui che *“ha la vita”*!), come figli nel Figlio (*“chi mangia me rimane in me e io in lui”*); una vita che trova consistenza nel dono di sé, nel vivere per un altro, nel far vivere l’altro: *“egli è morto per tutti, perché quelli che vivono non vivano più per se stessi, ma per colui che è morto e risorto per loro”* (2Cor 5,15).

Il Signore, che ad ogni eucarestia ci nutre di sé, pane vivo, ci fa responsabili della Sua vita in noi, ci attira nella relazione con il Padre e ci chiama a vivere non più per noi stessi, ma *“per”* Lui e *“in”* Lui per gli altri.