



# messa meditazione domenicale

10<sup>0</sup>  
ANNIVERSARIO

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

## Antifona d'ingresso *Cfr. Sal 73,20.19.22*

**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.**

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

La grazia e la pace di Dio nostro Padre e del Signore nostro Gesù Cristo siano con tutti voi. **E con il tuo spirito.**

## Atto penitenziale

Riconosciamoci tutti peccatori, invochiamo la misericordia del Signore e perdoniamoci a vicenda dal profondo del cuore.

*Breve pausa di silenzio.*

Signore, che sei venuto a cercare chi era perduto, **Kýrie, eléison.**

**Kýrie, eléison.**

Cristo, che hai dato la tua vita in riscatto per tutti, **Christe, eléison.**

**Christe, eléison.**

Signore, che raccogli nell'unità i figli di Dio dispersi, **Kýrie, eléison.**

**Kýrie, eléison.**

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

## Gloria

**Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini, amati dal Signore.** Noi ti lodiamo, **ti benediciamo**, ti adoriamo, **ti glorifichiamo**, ti rendiamo grazie per la tua gloria immensa, **Signore Dio, Re del cielo,**

**Dio Padre onnipotente.** Signore, Figlio unigenito, Gesù Cristo, **Signore Dio, Agnello di Dio, Figlio del Padre**, tu che togli i peccati del mondo, abbi pietà di noi; **tu che togli i peccati del mondo, accogli la nostra supplica**; tu che siedi alla destra del Padre, abbi pietà di noi. **Perché tu solo il Santo**, tu solo il Signore, **tu solo l'Altissimo, Gesù Cristo, con lo Spirito Santo**: nella gloria di Dio Padre. **Amen.**

## 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... **Amen.**

**Oppure [Anno B]:** 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... **Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

### Prima lettura

*1Re 19,4-8*

*Con la forza di quel cibo camminò fino al monte di Dio.*

### Dal primo libro dei Re.

**I**n quei giorni, Elia <sup>4</sup>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». <sup>5</sup>Si coricò e si addormentò sotto la ginestra. Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse:

«Àlzati, mangia!». <sup>6</sup>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. <sup>7</sup>Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Àlzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». <sup>8</sup>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** dal Salmo 33

**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** Ef 4,30 - 5,2

*Camminate nella carità come Cristo.*

**Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini.**

**F**ratelli, <sup>30</sup>non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione. <sup>31</sup>Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. <sup>32</sup>Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo. <sup>51</sup>Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli ca-

rissimi, <sup>2</sup>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.**

**I**n quel tempo, <sup>41</sup>i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». <sup>42</sup>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"?». <sup>43</sup>Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. <sup>44</sup>Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. <sup>45</sup>Sta scritto nei profeti: "E tutti saranno istruiti da Dio". Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. <sup>46</sup>Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. <sup>47</sup>In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna. <sup>48</sup>Io sono il pane della vita. <sup>49</sup>I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; <sup>50</sup>questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. <sup>51</sup>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.**

**Professione di fede**

**Credo in un solo Dio Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili.** Credo in un solo Signore, Gesù Cristo, unigenito Figlio di Dio, nato dal Padre prima di tutti i secoli: **Dio da Dio, Luce da Luce, Dio vero da Dio vero;** generato, non creato, della stessa sostanza del Padre; per mezzo di lui tutte le cose sono state create. **Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, [si china il capo] e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Ponzio**

**Pilato, morì e fu sepolto.** Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture, **è salito al cielo, siede alla destra del Padre.** E di nuovo verrà, nella gloria, per giudicare i vivi e i morti, e il suo regno non avrà fine. **Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e dal Figlio.** Con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato, e ha parlato per mezzo dei profeti. **Credo la Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica.** Professo un solo Battesimo per il perdono dei peccati. **Aspetto la risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà. Amen.**

## Preghiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, eleviamo a Cristo la nostra preghiera nella consapevolezza delle nostre fragilità, perché possiamo imitarlo nella carità e nella disponibilità a dare la vita per la pace e la riconciliazione del mondo.

Preghiamo insieme e diciamo:

**R/. Signore Gesù, donaci sempre il pane della Parola e dell'Eucaristia.**

1. Per coloro che presiedono le assemblee eucaristiche, perché alla mensa della Parola e dell'Eucaristia possano arricchirsi della grazia necessaria per guidare le Comunità loro affidate. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Per le comunità cristiane in crisi a causa di divisioni tra i fedeli, perché celebrando l'Eucaristia possano ritrovare la grazia battesimale per tornare a vivere l'esperienza ecclesiale pur nelle diversità culturali e sociali. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Per le persone in crisi di fede, prive della gioia di sentirsi amate da Dio, perché mediante la testimonianza autentica dei cristiani possano tornare a condividere il Pane eucaristico e a gioire nel sentirsi parte della Chiesa. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Per noi convocati alla mensa della Parola e dell'Eucaristia, perché possiamo cooperare per alleviare le sofferenze o superare le resistenze di quanti sono ancora lontani dall'esperienza liturgica domenicale. Noi ti preghiamo. **R/.**

Signore Gesù, presi dalle molte cose da fare, non sempre sentiamo il desiderio di te e non ci impegniamo a curare la nostra crescita interiore. Fa' che l'ascolto della tua Parola e il nutrimento del tuo Corpo ci infiammino del tuo amore. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

## Preghiera 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 trasformati per noi in sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

**Prefazio** *[Si suggerisce il prefazio delle domeniche del Tempo Ordinario VII - M. R. pag. 365].*

## Antifona alla comunione

Gv 6,51

**Dice il Signore: «Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».**

## Preghiera 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. **Amen.**

## Calendario liturgico settimanale

12 - 18 agosto 2024

XIX del Tempo Ordinario - III del salterio

### Lunedì 12 - Feria

S. Giovanna Francesca de Chantal, mf  
S. Ercolano | SS. Aniceto e Fozio | S. Lelia  
B. Innocenzo XI

*[Ez 1,2-5.24-28c; Sal 148; Mt 17,22-27]*

### Martedì 13 - Feria - SS. Ponziano e Ippolito, mf

S. Cassiano | B. Marco d'Aviano  
S. Massimo Confessore | S. Giovanni Berchmans  
*[Ez 2,8 - 3,4; Sal 118; Mt 18,1-5.10.12-14]*

### Mercoledì 14 - S. Massimiliano M. Kolbe, M

S. Arnolfo | S. Ursicino | B. Elisabetta Renzi  
*[Ez 9,1-7; 10,18-22; Sal 112; Mt 18,15-20]*

### Giovedì 15 - Assunzione della B. V. Maria, S

S. Alfredo | S. Tarcisio [Tarsicio]  
S. Stanislaw Kostka  
*[Ap 11,19a; 12,1-6a.10ab; Sal 44; 1Cor 15,20-27a  
Lc 1,39-56]*

### Venerdì 16 - Feria - S. Stefano di Ungheria, mf

S. Armagilo | S. Arsacio | S. Rocco | S. Teodoro  
*[Ez 16,1-15.60.63 oppure Ez 16,59-63; Sal: Is 12,2-6;  
Mt 19,3-12]*

### Sabato 17 - Feria

S. Eusebio | S. Chiara | S. Gerone  
S. Giovanna Delanoue  
*[Ez 18,1-10.13b.30-32; Sal 50; Mt 19,13-15]*

### Domenica 18 - XX del Tempo Ordinario (B)

S. Agapito | S. Elena | S. Firmino  
*[Prv 9,1-6; Sal 33; Ef 5,15-20; Gv 6,51-58]*

## QUANDO MANCA LA FAME



### LETTURA

È meglio essere reduci da una sconfitta che tornare da una vittoria. La sconfitta prevede la risalita ed ogni passo è dolce, ma la vittoria richiede che “si tenga la nota alta”, cosa per niente facile. Elìa è reduce dalla vittoria sul Carmelo nella lotta con i profeti di Baal, ma la gioia della vittoria è stata breve perché immediatamente la regina Gezabèle ha pronunciato per lui una sentenza di morte. Chi ha combattuto strenuamente contro centinaia di profeti maschi ed ha vinto, ora fugge inseguito da una donna. La lettura ce lo mostra stanco e con i segni della depressione, fino a desiderare la morte: «Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri». Dio lo chiama alla vita due volte, facendolo svegliare da un angelo ed offrendogli focaccia e pane per affrontare il lungo cammino verso l'Oreb. Prego per tutti coloro che sono stanchi della vita e sono tentati di disperare davanti al muro che chiude un vicolo cieco.

### MEDITAZIONE

I Giudei, discendenti di coloro che avevano mormorato contro Mosè nel deserto, malignano sul conto di Gesù: è la sorte di tutti i condottieri. Gesù dice loro: “Non mormorate tra voi”, e Paolo fa eco raccomandando agli Efesini: Scompaiano da voi ogni asprezza,

sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità”. All’offerta del Pane del cielo rispondono con mille obiezioni perché nulla come la gratuità genera scandalo e niente come la verità produce obiezioni. “Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti”, ma il Pane del cielo è per la vita, quella piena ed eterna. I genitori si preoccupano, a volte in modo malato, se i loro figli hanno mangiato e li sottopongono a interrogatori sul come, sul quando, sul quanto, ma non si dolgono più di tanto per la loro lontananza dall’Eucaristia. È una fonte di vita, ma noi preferiamo la morte, è fontana di consolazione, ma noi scegliamo l’arsura della disperazione, è una scuola di pace, ma noi sposiamo la guerra, è uno squarcio di luce, ma noi ci nascondiamo nelle tenebre, è farmaco di immortalità, ma noi amareggiamo con cure palliative, è iniezione di forza a effetto immediato, ma noi ci facciamo prescrivere cure omeopatiche a rilascio lento. “Perché chi ne mangia non muoia”: il Pane Eucaristico era prefigurato nella focaccia che Elìa trova accanto al suo capo, nella manna che sostenne i pellegrini nel deserto per quarant’anni, nei pani moltiplicati a dismisura da Gesù, oggi è sulla Mensa di ogni chiesa, ma pochi vi fanno ricorso. Santa Chiara, con l’Ostensorio nella destra, mise in fuga i soldati che assediavano il monastero.

### PREGHIERA

Liberaci, Signore Gesù, dall’anoressia eucaristica che riduce a larve l’uomo e i suoi figli, spesso intenti a trastullarsi con l’effimero che conduce alla morte. Dona a tutti noi la fame di te, e il gusto del Pane di Vita.

### AGIRE

Invito a Messa un amico, prima del pranzo domenicale: “Ci vediamo in Chiesa, poi...”.

S.E. Mons. Arturo Aiello  
Vescovo di Avellino