

## 20 Domenica TO - B

### Antifona

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

### Colletta

O Dio, che hai preparato beni invisibili  
per coloro che ti amano,  
infondi in noi 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 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

*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».

### Salmo Dal Salmo 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, ascoltate:  
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 ubriicatevi 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.

### **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.

#### **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».

### **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 alla comunione**

Presso il Signore è la misericordia,  
e grande presso di 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 6,51-52)

### 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.

## Mangiare per vivere



Oggi la liturgia ci conduce al cuore del discorso di Gesù sul pane, secondo l'evangelista Giovanni: qui Gesù insiste con particolare forza sulla necessità di mangiare e bere Lui per avere la vita. Sembra che la sua unica preoccupazione sia quella che l'uomo abbia la vita! Il realismo delle immagini che Gesù utilizza che tanto scandalizza i Giudei (ma non meno scandalizzerà i suoi: *“questa parola è dura. Chi può ascoltarla?”* Gv 6,60), rimanda alla concretezza della relazione con Lui e con Lui nel momento in cui dona la vita.

Mangiare e bere sono i gesti della nostra umanità che deve assumere dalla realtà fuori di sé per avere la vita. L'uomo ha una vita che è sempre ricevuta da fuori, da un Altro, da altri che lo fanno vivere. Solo Dio, il Padre *“ha in sé la vita”* (cfr. Gv 6,56). Dio è la sorgente della vita di tutto ciò che esiste! La grandezza e bellezza della vita dell'uomo sta invece nell'essere continuamente ricevuta!

Per questo scopriamo che la promessa di sempre di Dio all'uomo è la Vita, non quella che la morte ha il potere di limitare o ghermire, ma quella che rimane: la vita eterna. Dalla prima all'ultima pagina della Scrittura è promesso all'uomo di attingere all'*“albero della vita”* (cfr. Gen 2,9 e Ap 22,2): Dio che è l'Amore desidera unicamente che l'amato, l'uomo, viva. E ciò che fa vivere è scoprire di essere amato!

C'è una sapienza nascosta al cuore della realtà e che invita l'uomo a riconoscere di essere chiamato a vivere per sempre. E' la sapienza dell'amore di Dio che nel libro dei Proverbi (prima lettura) si paragona ad una donna che invita alla sua tavola per sfamare di un cibo che fa vivere. Qui *“donna Sapienza”* rivolge a tutti un invito accorato: *“Venite, mangiate il mio pane, bevete il vino che io ho preparato”*. Il cibo offerto a questo banchetto è una metafora per indicare una parola, un sapere che insegna all'uomo l'arte di vivere bene, facendogli scorgere al cuore di questa vita buona la presenza di Dio che lo ama. *“Mangiare la sapienza”* vuol dire accogliere in noi una parola che ci cambia l'esistenza, che ci fa intraprendere la *“via dell'intelligenza”* per trovare la gioia di vivere nella relazione con il Dio vivente.

Il banchetto e la mensa sono al cuore della Scrittura come l'immagine della relazione piena fra Dio che dona la vita e l'uomo che cerca la vita. Comunione che si alimenta nel dono che Dio ci fa di Sé e che l'uomo accoglie con la *“fame della fede”*. Che la comunione nell'amore sia una mensa dove si mangia è immagine

molto comune nel nostro immaginario umano dove l'amore è la sostanza di ogni pasto. Ogni mensa infatti implica gioia, convivialità e comunione dove il cibo che noi mangiamo è segno dell'amore che lo ha "generato": dell'amore di colui che ha piantato, coltivato, raccolto, lavorato, cucinato perché possiamo vivere. Mangiare è sempre cibarsi di un amore che ci precede e vuole la nostra vita!

E oggi Gesù invita a cibarsi della "sua carne e del suo sangue", cioè di tutto ciò che Lui è e che Lui ha offerto perché noi avessimo la vita. "Carne" e "sangue" non indicano semplicemente la totalità della vita della persona lasciata ai limiti della sua umanità, ma la indicano nel momento in cui la sua vita è data. Carne e sangue infatti, erano "separati" nelle vittime sacrificali nel tempio e quindi rimandano alla vita di Gesù nel momento in cui è offerta sull'"altare" della croce. L'amore ha i connotati di una vita che si offre interamente perché l'altro viva!

Accogliere questo amore significa accettare di sedere a questa mensa aprendo la porta di ciò che siamo perché Lui venga a cenare con noi e noi possiamo cenare con Lui: "ecco sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta io verrò da lui, cenerà con lui ed egli con me" (Ap 3,20). Questa mensa è l'inizio di una relazione di reciprocità dove si trova la vita nuova: "chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui" (Gv 6,56). La vita è rimanere in questo Amore, scoprendolo come sorgente della Vita che rimane per sempre.

*"Quando abbiamo trovato l'amore, mangiamo il pane celeste.  
Colui che trova l'amore, mangia Cristo in ogni momento e per questo diventa immortale.  
Beato è colui che ha mangiato il pane dell'amore che è Gesù.  
Colui che vive nell'amore in questa creazione,  
respira la vita attingendola da Dio:  
egli respira l'aria della resurrezione già qui, quell'aria di cui si deliziano i giusti nella resurrezione.  
L'amore è il Regno promesso,  
quel banchetto dove mangeremo amore.  
L'amore basta a nutrire l'uomo più di ogni cibo e bevanda"  
(Isacco di Ninive)*