

# Alla Scuola del Vangelo

ascoltare | conoscere | seguire | celebrare | servire

---

**Anno B**

**20a** domenica del Tempo Ordinario

## *Anche noi viviamo di Te!*

### **SEGNO DI CROCE**

*Nel nome del Padre...*

### **SILENZIO**

*Dopo il segno di croce, dai inizio al momento di ascolto della voce del Signore, raccogliendoti in un istante in silenzio. Ora invoca su di te e sulla tua vita la luce e la forza dello Spirito santo.*

### **INVOCAZIONE**

#### **ALLO SPIRITO SANTO**

### **INVITATORIO**

*Aperti all'ascolto della pagina del Vangelo di questa domenica usando le parole di invocazione proposte dal Salmo responsoriale.*

dal Salmo 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.

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.

Venite, figli, ascoltatevi:  
vi insegnerò il timore del Signore.  
Chi è l'uomo che desidera la vita  
e ama i giorni in cui vedere il bene?

Custodisci la lingua dal male,  
le labbra da parole di menzogna.  
Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
cerca e persegui la pace.

## ASCOLTARE

*Come all'inizio della creazione Dio rompe il velo del silenzio del mondo per fare scendere sulla terra come pioggia la sua voce, così nel silenzio del tuo cuore e della tua mente il Signore stesso semina in te la sua Parola, perché la tua vita diventi feconda di Vangelo e creativa di ogni bene.*

Gv 6,51-58  
[testo TILC]

Dal racconto evangelico di Giovanni

Rivolgendosi alla folla, Gesù disse: «<sup>51</sup> Io sono il pane, quello vivo, venuto dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà per sempre. Il pane che io gli darò è il mio corpo, dato perché il mondo abbia la vita».

<sup>52</sup> Gli avversari di Gesù si misero a discutere tra di loro. Dicevano: «Come può darci il suo corpo da mangiare?». <sup>53</sup> Gesù replicò: «Io vi dichiaro una cosa: se non mangiate il corpo del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. <sup>54</sup> Chi mangia il mio corpo e beve il mio sangue ha la vita eterna, e io lo risusciterò l'ultimo giorno; <sup>55</sup> perché il mio corpo è vero cibo e il mio sangue è vera bevanda. <sup>56</sup> Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane unito a me e io a lui. <sup>57</sup> Il Padre è la vita: io sono stato mandato da lui e ho la vita grazie a lui; così, chi mangia me avrà la vita grazie a me. <sup>58</sup> Questo è il pane venuto dal cielo. Non è come il pane che mangiarono i vostri antenati e morirono ugualmente; chi mangia questo pane vivrà per sempre».

## CONOSCERE

*Leggi più volte il testo sacro, adagio, per cogliere in esso il messaggio di Dio. Il commento ti potrà aiutare a capire la situazione e l'ambiente in cui si svolge il fatto narrato o il perché delle parole in esso riportate.*

In natura non ci può essere vita senza nutrimento. Il cibo, di origine vegetale o animale, di cui ci nutriamo, è stato vivente prima di essere consumato per mantenere in vita un altro essere, cioè noi.

Oggi, nel brano del Vangelo secondo Giovanni, Gesù affronta questo dato di fatto essenziale della nostra condizione umana, rovesciandone l'ambito di applicazione: noi dobbiamo nutrirci di lui stesso, della sua carne e del suo sangue, se vogliamo cominciare a conoscere la pienezza della vita. Mangiando la sua carne e bevendo il suo sangue, noi ci nutriamo come non si potrebbe fare altrimenti nell'ambito fisico.

Noi viviamo così per sempre: il cibo è diverso, così come diversa è la vita che esso ci dà. Questo nuovo tipo di cibo ha, sul credente, un effetto immediato (“ha la vita eterna”) ed è, nello stesso tempo, una promessa per il futuro (“e io lo risusciterò nell'ultimo giorno”).

Quando ci nutriamo del cibo naturale siamo integrati nel ciclo biologico per mezzo della trasformazione delle leggi biologiche. Quando, invece, riceviamo la vita divina, siamo introdotti nella vita stessa di Dio. Come ciò che mangiamo e beviamo, assimilato, diventa parte di noi, così, ricevendo nel sacramento la Carne e il Sangue di Cristo, veniamo “incorporati” in lui.

## SEGUIRE

*Durante la settimana metti la tua vita in relazione con il testo che hai letto. È la tua rilettura allo scopo di ascoltare cosa il Signore dice a te in questo periodo o situazione della vita, cosa dice allo sviluppo della tua persona, cosa suggerisce per le tue relazioni. Lui ti consola, ti esorta, ti orienta e ti rallegra.*

- Domenica** Leggi il brano di Vangelo e chiediti: quando mi pongo di fronte al grande mistero dell'Eucaristia assumo in me un atteggiamento di umiltà e di riconoscenza? Quanto sono consapevole della mia fame e della mia sete di Gesù? Al di là dei miei limiti personali, mi sto convincendo sempre di più che Gesù è l'alimento della mia vita?
- Lunedì** Leggi il brano di Vangelo e chiediti: in che modo il Corpo e il Sangue di Gesù mi aiutano ogni giorno ad affrontare le sfide in cui s'imbatte la mia vita personale? Insieme a tante altre persone credenti, anch'io mi sento inserito nella generosità eucaristica del Signore? Nelle scelte, che sono evangelicamente chiamato a fare, quanto responsabilmente vivo il dono del Corpo e del Sangue del Signore?
- Martedì** Leggi il brano di Vangelo e chiediti: ritrovo in me una certa forma di abitudine all'Eucaristia? Do per scontato il dono che quotidianamente Gesù mi offre della sua vita? Come posso mantenere vive in me l'attenzione e la passione per l'Eucaristia? Ogni giorno quanto tempo dedico alla preghiera di adorazione del Signore? So sostare con fedeltà alla presenza di Gesù nell'adorazione eucaristica?
- Mercoledì** Leggi il brano di Vangelo e chiediti: ricevere in me il dono del Corpo e del Sangue di Gesù mi porta a mia volta a fare dono agli altri del mio corpo e del mio sangue? Quanto mi sento trasportato dall'amore di Dio a vivere con oblatività la mia stessa vita? La vita spirituale che ricevo in dono dal Signore Gesù gradualmente mi trasforma in un dono, il dono di me agli altri fratelli e alle altre sorelle nella fede?
- Giovedì** Leggi il brano di Vangelo e chiediti: vivo con coraggio la mia scelta di restare sempre unito a Gesù? Di fronte ai tanti bivi presenti lungo il mio cammino di vita, faccio attenzione a non perdere mai di vista il mio rapporto con Lui? Vivo nel profondo del mio spirito, del mio cuore, la passione e la relazione che mi aiutano a restare sempre unito a Gesù?
- Venerdì** Leggi il brano di Vangelo e chiediti: educo e oriento le cose di tutti i giorni a una dimensione di Cielo? Mi lascio aiutare da Gesù a dare un senso di luce e di amore alle tante situazioni mie personali? sento che sta crescendo in me la dimensione dell'eternità rispetto a quella della caducità della mia vita? Gesù è realmente la mia via verso il Cielo?
- Sabato** Disponiti in questo giorno all'ascolto del nuovo brano di Vangelo che sarà proclamato nella prossima Eucaristia e chiedi già al Signore Gesù di illuminare la tua vita e di sostenerti in ogni passo del tuo futuro cammino di fede.

## **CELEBRARE**

*È il momento di ringraziare Dio per ogni cosa, facendo una preghiera che sgorgi dalla Parola che hai letto e ti disponga all'ubbidienza ad essa, secondo quanto il testo evangelico ti ha suggerito nel cuore.*

Gustate e vedete quanto è buono il Signore,  
mangiare il suo pane, sedere alla sua mensa,  
è suprema gioia, beatitudine infinita.

Buono è il Signore, nessuno andrà perso:  
cerca i dispersi per riportarli a casa,  
fascia le ferite di chi soffre, accoglie nelle sue braccia  
chiunque nel dolore è offeso.

Mangiare alla sua mensa è mangiare pane di futuro,  
cibarsi di speranza per riconsiderare il tempo,  
saperlo aperto ad infiniti incontri,  
frontiera formidabile di fraternità gioiosa,  
sorella carità intrapresa.

Sedere alla sua mensa è signoria di gioia,  
in tempo compromesso di selvaggi approdi,  
furti continui alla dignità dell'uomo,  
il pane con lui condiviso dice nuova la storia,  
dice nuovo coraggio per intrepida lotta.

Lotta d'amore per convertire i cuori,  
per riscattare i persi,  
per riportare a casa gli abbandonati.

Dacci Signore di questo pane,  
dacci Te e saremo rinnovati. Amen.

## **SERVIRE**

*È il momento di metterti in moto, di agire in conseguenza di quanto hai ascoltato, per produrre nella tua vita frutti di Vangelo.*

Nei prossimi giorni prenditi del tempo per verificare il tuo modo di partecipare all'Eucaristia e il modo in cui vivi la tua vita di discepolo del Risorto.  
Rifletti, prega e ringrazia!

### **Liturgia della Parola**

I lettura: Pr 9,1-6

Salmo: 33

II lettura: Ef 5,15-20

Vangelo: Gv 6,51-58

I testi sono proposti da don sergio (sergio.carettoni@gmail.com)