Anno A
4a domenica dopo il martirio di san Giovanni il Precursore
(25a domenica del Tempo Ordinario)

Il pane che rimane

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

Invocare lo Spirito – *Apriti all'ascolto della pagina del Vangelo di questa domenica invocando su di te e sulla tua vita la luce e la presenza dello Spirito Santo.*

Vieni, Spirito Santo,
e apri il mio cuore
alla Parola di Gesù.

Aiutami a riconoscere
le fami più profonde
che abitano la mia vita.

Liberami dalla ricerca
di ciò che sazia soltanto per un momento
e accendi in me il desiderio
di ciò che rimane.

Insegnami a cercare Gesù
non soltanto per ciò che può donarmi,
ma per ciò che Lui è.

Conducimi a Lui,
pane vero disceso dal cielo,
perché in Lui trovi
la Vita che non passa. Amen.

ASCOLTARE

Accogliere la Parola – *Come all'inizio della creazione Dio ruppe 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 semini in te la sua Parola, perché la tua vita diventi feconda di Vangelo e creativa di ogni bene.*

Gv 6,24-35 (versione TILC)

Dal racconto evangelico di Giovanni.

In quel tempo.
[24] Visto che Gesù e i suoi discepoli non c'erano più, la gente prese quelle barche e andò a Cafàrnao per cercarlo. [25] Attraversato il lago, trovarono Gesù e gli dissero: «Maestro, quando sei venuto qui?». [26] Gesù rispose: «Voi mi cercate, ma non per i segni miracolosi! Ve lo dico io: voi mi cercate solo perché avete mangiato il pane e vi siete levati la fame. [27] Non datevi da fare per il cibo che si consuma e si guasta, ma per il cibo che dura e conduce alla vita eterna. Ve lo darà il Figlio dell'uomo. Dio ha messo su di lui il suo segno di approvazione».
[28] La gente domandò a Gesù: «Quali sono le opere che Dio vuole da noi? Siamo pronti a farle!». [29] Gesù rispose: «Un'opera sola Dio vuole da voi, questa: che crediate in colui che Dio ha mandato. [30] Non sono venuto dal cielo per fare quello che voglio io: devo fare la volontà del Padre che mi ha mandato».
[31] Gli risposero: «Che cosa fai di straordinario, perché crediamo in te? I nostri antenati mangiarono la manna nel deserto; come dice la Bibbia: Ha dato loro da mangiare un pane venuto dal cielo. Tu, che opere fai?». [32] Gesù disse loro: «Ve lo assicuro: non è Mosè che vi ha dato il pane venuto dal cielo. È il Padre mio che vi dà il vero pane venuto dal cielo. [33] Il pane di Dio è quello che viene dal cielo e dà la vita al mondo».
[34] La gente gli disse: «Signore, dacci sempre questo pane!». [35] Gesù disse: «Io sono il pane che dà la vita. Chi si avvicina a me con fede non avrà più fame; chi mette la sua fiducia in me non avrà più sete».

CONOSCERE

Comprendere il significato della Parola – *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.*

Il pane che rimane – La folla cerca Gesù. Attraversa il lago, lo raggiunge a Cafarnao e gli domanda quando sia arrivato lì. Potrebbe sembrare già un grande segno di fede: tante persone si sono messe in cammino per trovarlo. Gesù, però, guarda più in profondità e pone davanti a loro una verità scomoda: lo stanno cercando soprattutto perché hanno mangiato il pane e si sono saziati.
Non tutte le ricerche di Dio nascono dallo stesso desiderio. Possiamo cercarlo perché abbiamo bisogno di una soluzione, di una consolazione, di una protezione o di qualcosa che renda più semplice la nostra vita. Gesù non disprezza questi bisogni, ma desidera portarci oltre. Per questo invita la folla a non consumare tutte le proprie energie per un cibo destinato a finire. Esiste un pane che rimane. Esistono realtà capaci di nutrire la vita in profondità, mentre altre riescono soltanto a riempirla per qualche momento.
Anche noi conosciamo molte forme di fame: desideriamo sicurezza, affetto, riconoscimento, successo, tranquillità. Sono desideri umani, ma nessuno di essi può diven-

tare il fondamento definitivo dell'esistenza. Ogni volta che chiediamo a qualcosa di finito di renderci pienamente felici, prima o poi torniamo ad avere fame. La folla domanda allora che cosa debba fare per compiere le opere di Dio. Gesù sorprende tutti: prima delle molte cose da fare c'è Qualcuno nel quale credere. L'opera fondamentale è affidarsi a Colui che il Padre ha mandato.
Alla fine, Gesù porta il discorso al suo punto più alto. Non promette semplicemente un altro pane. Dice: «Io sono il pane della vita». La risposta alla fame più profonda dell'uomo non è una cosa, ma una relazione.
Il Vangelo ci consegna allora una domanda molto concreta: *«Di che cosa sto nutrendo la mia vita?»*. E, ancora più in profondità: *«Gesù è davvero diventato per me un pane quotidiano oppure rimane qualcuno che cerco soltanto quando ne ho bisogno?»*.

SEGUIRE

Portare la Parola dentro i sette giorni – *Durante la settimana metti la tua vita in relazione con il testo che hai letto. Ritorna ogni giorno sulle parole di Gesù e lascia che entrino nelle tue scelte, nelle relazioni, nelle fatiche e nelle speranze. Domandati dove il Signore ti sta chiamando a passare dalla morte alla vita. La sua Parola può consolarti, correggerti, orientarti e aprire davanti a te possibilità nuove.*

Domenica Leggi nuovamente il brano del Vangelo. La folla si mette alla ricerca di Gesù. Che cosa sto cercando maggiormente in questo momento della mia vita? Quale desiderio sta occupando più spazio nel mio cuore?

Lunedì Leggi il brano del Vangelo. Gesù domanda alla folla di interrogarsi sul motivo della propria ricerca. Perché cerco Dio? Soltanto quando ho bisogno di qualcosa oppure perché desidero realmente vivere in relazione con Lui?

Martedì Leggi il brano del Vangelo. Gesù distingue il cibo che passa dal cibo che rimane. A quali cose sto dedicando molte energie senza ricevere una vera pienezza? Che cosa, invece, sento capace di nutrire profondamente la mia vita?

Mercoledì Leggi il brano del Vangelo. La folla domanda: «Che cosa dobbiamo fare?». Anche io rischio di pensare che la fede consista soprattutto nelle cose da fare? Quanto spazio concedo alla relazione personale con Gesù?

Giovedì Leggi il brano del Vangelo. Gesù risponde che l'opera di Dio è credere in Colui che Egli ha mandato. In quale situazione della mia vita faccio maggiormente fatica a fidarmi del Signore? Posso consegnargliela oggi?

Venerdì Leggi il brano del Vangelo. La folla domanda ancora un segno. Quali segni dell'amore di Dio ho già ricevuto e rischio di dimenticare? Ripensa a una persona, un incontro o un avvenimento attraverso il quale ti sei sentito accompagnato da Lui.

Sabato Gesù dice: «Io sono il pane della vita». Di che cosa ha veramente fame il mio cuore? Presenta questa fame a Gesù e disponiti ad accogliere la Parola della nuova domenica.

CELEBRARE

Trasformare la Parola in preghiera – *È il momento di ringraziare Dio per quanto la sua Parola ha fatto emergere dentro di te. Trasforma ora l'ascolto in preghiera e consegna al Padre tutto ciò che desideri possa rinascere nella tua vita.*

Signore Gesù,
Tu conosci la nostra fame
e sai quanto facilmente
cerchiamo ciò che non può saziarci.

Liberaci da ciò che passa
e accresci in noi
il desiderio di Te.

Quando cerchiamo sicurezza
nelle cose che possediamo,
ricordaci che soltanto il tuo amore
può sostenere veramente la vita.

Sii Tu il pane
delle nostre giornate,
la forza nelle fatiche
e la speranza nelle attese.

Donaci di venire a Te
e di fidarci ogni giorno
della tua presenza. Amen.

SERVIRE

Rendere la Parola un gesto concreto – *È il momento di metterti in moto e di trasformare quanto hai ascoltato in un gesto concreto. La Parola ricevuta diventa Vangelo quando, attraverso di te, genera un poco più di vita nel mondo.*

Questa settimana rinuncia almeno una volta a qualcosa di superfluo e trasforma ciò a cui hai rinunciato - tempo, denaro o attenzione - in un gesto concreto di bene verso qualcuno.
Ogni mattina chiedi: *«Gesù, di che cosa vuoi nutrire oggi la mia vita?»*.
Alla sera domandati: *«Di che cosa ho nutrito oggi il mio cuore?».*

Rifletti, prega e ringrazia!

Liturgia della Parola	I lettura:	Is 63,19b–64,10	Salmo:	Sal 76 (77)
	II lettura:	Eb 9,1-12	Vangelo:	Gv 6,24-35

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