



LA DOMENICA

«IO SONO IL PANE DELLA VITA»

La folla raggiunge Gesù a Cafarnaù. Il prodigio del “profeta” li ha saziati e, al contempo, ha suscitato stupore e domande. Parte di qui la paziente e autorevole catechesi di Gesù per aiutare i suoi interlocutori a spingersi oltre il “segno” materiale dei pani e a credere in lui (*Vangelo*). Hanno consumato un pane che si corrompe, anèlino ora al cibo incorruttibile; la benevolenza divina ha nutrito con la manna il popolo ribelle nel deserto (*Il Lettura*), ma il pane che dà il Figlio dell’uomo è per sempre. Lui è il vero pane, dono del Padre, che salva e immerge nella vita divina chi lo accoglie e crede in lui.

La fede è la porta per accedere al suo mistero. «Mistero della fede!» proclama la Chiesa nel cuore della celebrazione eucaristica. Ci è chiesto di sospendere l’attività della ragione, di deporre i pensieri vani e le passioni ingannevoli (*Il Lettura*), per trasferire ogni affetto dell’animo negli umili segni del pane e del vino, in cui c’è l’Uomo-Dio in persona e l’intera opera della nostra redenzione. Davanti al mistero eucaristico s’infrange la sapienza del mondo: ad esso attingono “alimento” la fede del credente e “luce” lo spirito di chi contempla e adora. don Giuliano Saredi, *ssp*



G. TREVISAN

■ *Dio non fece mancare segni al suo popolo che, però, tornava sempre a mormorare come nel deserto dopo il dono della manna. Pure le folle che seguono Gesù faticano a comprendere e a credere in lui, che si presenta come il «pane della vita».*

ANTIFONA D'INGRESSO (Sal 69/70,2.6) *in piedi*

O Dio, vieni a salvarmi, Signore, vieni presto in mio aiuto. Tu sei mio aiuto e mio liberatore: Signore, non tardare.

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

C - Il Signore, che guida i nostri cuori all’amore e alla pazienza di Cristo, sia con tutti voi.

A - **E con il tuo spirito.**

ATTO PENITENZIALE *si può cambiare*

C - 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.**

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

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

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

INNO DI LODE

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.**

ORAZIONE COLLETTA

C - Mostra la tua continua benevolenza, o Padre, e assisti il tuo popolo, che ti riconosce creatore e guida; rinnova l’opera della tua creazione e custodisci ciò che hai rinnovato. Per il nostro Signore Gesù Cristo... A - **Amen.**

Oppure:

C - O Dio, che affidi al lavoro dell’uomo le risorse del creato, fa’ che non manchi il pane sulla mensa dei tuoi figli, e risveglia in noi il desiderio della tua parola. Per il nostro Signore Gesù Cristo... A - **Amen.**

LITURGIA DELLA PAROLA

PRIMA LETTURA

Es 16,2-4.12-15

seduti

Io farò piovere pane dal cielo per voi.

Dal libro dell'Èsodo

In quei giorni, ²nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne. ³Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine».

⁴Allora il Signore disse a Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o no secondo la mia legge. ¹²Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: "Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio"».

¹³La sera le quaglie salirono e coprono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. ¹⁴Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. ¹⁵Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: «Che cos'è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo».

Parola di Dio. **A - Rendiamo grazie a Dio.**

SALMO RESPONSORIALE

Dal Salmo 77/78

R Donaci, Signore, il pane del cielo.



Ciò che abbiamo udito e conosciuto / e i nostri padri ci hanno raccontato / non lo terremo nascosto ai nostri figli, / raccontando alla generazione futura / le azioni gloriose e potenti del Signore / e le meraviglie che egli ha compiuto. **R**

Diede ordine alle nubi dall'alto / e aprì le porte del cielo; / fece piovere su di loro la manna per cibo / e diede loro pane del cielo. **R**

L'uomo mangiò il pane dei forti; / diede loro cibo in abbondanza. / Li fece entrare nei confini del suo santuario, / questo monte che la sua destra si è acquistato. **R**

4

SECONDA LETTURA

Ef 4,17.20-24

Rivestite l'uomo nuovo, creato secondo Dio.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, ¹⁷vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri.

²⁰Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, ²¹se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, ²²ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, ²³a rinnovarvi nello spirito della vostra mente ²⁴e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità.

Parola di Dio. **A - Rendiamo grazie a Dio.**

CANTO AL VANGELO

(Mt 4,4b)

in piedi

Alleluia, alleluia. Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. **Alleluia.**

VANGELO

Gv 6,24-35

Chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!



Dal Vangelo secondo Giovanni

A - Gloria a te, o Signore.

In quel tempo, ²⁴quando la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafarnao alla ricerca di Gesù. ²⁵Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?».

²⁶Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. ²⁷Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo».

²⁸Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». ²⁹Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

³⁰Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? ³¹I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». ³²Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. ³³Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

³⁴Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». ³⁵Gesù rispose loro: «Io sono il

pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!».

Parola del Signore. A - **Lode a te, o Cristo.**

PROFESSIONE DI FEDE

in piedi

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, (a queste parole tutti si inchinano) 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

si può adattare

C - Fratelli e sorelle, uniti nella fede nel Signore crocifisso e risorto, vivo e presente nel Pane della vita, che sazia ogni fame ed estingue ogni sete, eleviamo a Dio la nostra preghiera.

Letto - Diciamo insieme:

R Signore, accresci la nostra fede.

1. Per la Chiesa: l'Eucaristia celebrata e adorata sia il cuore pulsante di ogni comunità. La fede ardente in Gesù eucaristico sia fonte di luce spirituale e forza per gesti di autentica carità. Preghiamo:

2. Per la pace nel mondo: l'Eucaristia, sacramento di unità, ispiri ai governanti delle nazioni vie di dialogo e di giustizia, non finalizzate a logiche di potere, ma orientate al bene dei popoli loro affidati. Preghiamo:

3. Per le famiglie cristiane: la domenica sia veramente il giorno del Signore, santificato dalla partecipazione alla santa Messa, vissuto nella letizia familiare e nel sano riposo, lievitato da opere di bene. Preghiamo:

4. Per la nostra comunità: Gesù, corpo dato e sangue versato per noi e per tutti, ci renda saldi nella fede, ci rivesta di carità fraterna, alimenti in noi la speranza del banchetto del cielo. Preghiamo:

Intenzioni della comunità locale.

C - Signore Gesù, vero pane che nutre e dà vita, sostienici con la tua grazia, perché con mente vigile e mani operose possiamo contribuire all'avvento del tuo Regno. Tu sei Dio e vivi e regni nei secoli dei secoli.

A - **Amen.**

LITURGIA EUCARISTICA

ORAZIONE SULLE OFFERTE

in piedi

C - Santifica, o Signore, i doni che ti presentiamo e, accogliendo questo sacrificio spirituale, trasforma anche noi in offerta perenne a te gradita. Per Cristo nostro Signore.

A - **Amen.**

PREFAZIO

Si suggerisce il Prefazio delle domeniche del T.O. III: La salvezza dell'uomo nel Figlio fatto uomo, Messale 3a ed., pag. 361.

È veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre e in ogni luogo a te, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno. Abbiamo riconosciuto il segno della tua immensa gloria quando hai mandato il tuo Figlio a prendere su di sé la nostra debolezza; in lui, nuovo Adamo, hai redento l'umanità decaduta, e con la sua morte ci hai resi partecipi della vita immortale. Per mezzo di lui le schiere degli angeli adorano la tua maestà divina e nell'eternità si allietano davanti al tuo volto. Al loro canto concedi, o Signore, che si uniscano le nostre voci nell'inno di lode:

Tutti - **Santo, Santo, Santo...**

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

(Cf. Sap 16,20)

Ci hai mandato, Signore, un pane dal cielo, un pane che porta in sé ogni dolcezza e soddisfa ogni desiderio.

ORAZIONE DOPO LA COMUNIONE

in piedi

C - Accompagna con la tua continua protezione, o Signore, i tuoi fedeli che nutri con il pane del cielo, e rendi degni della salvezza eterna coloro che non privi del tuo aiuto. Per Cristo nostro Signore.

A - **Amen.**

PROPOSTE PER I CANTI: da *Nella casa del Padre*, ElleDiCi, 5a ed. - *Inizio:* Chiesa di Dio (622); *Grandi cose* (655). *Salmo responsoriale:* M° S. Militello; *oppure:* L'anima mia ha sete (104). *Processione offertoriale:* O Dio dell'universo (308). *Comunione:* Il tuo popolo in cammino (663); *Come unico pane* (628). *Congedo:* Quello che abbiamo udito (710).

PER ME VIVERE È CRISTO

L'ora santa davanti all'Eucaristia deve condurre all'ora santa con i poveri. La nostra Eucaristia è incompleta se non conduce al servizio e all'amore dei poveri.

- San Paolo della Croce

La preghiera liturgica della comunità cristiana

Una suggestiva e antica immagine, presente nelle catacombe cristiane, raffigura l'orante con le braccia sollevate verso il cielo: è l'atteggiamento della preghiera liturgica con la quale si esprime la dimensione più profonda della Chiesa. La preghiera è così intesa come il respiro della Chiesa intera che si associa alla preghiera di Gesù Sommo Sacerdote nella lode incessante al Padre (cf. Eb 7). La liturgia, sulla scia di una ricca storia e tradizione, prevede diverse forme di preghiera con cui si realizza il profondo rapporto della Chiesa con Dio. Il vertice è quello della *Eucaristia*, ovvero il "rendimento di grazie" per i continui doni elargiti da Cristo al suo corpo che è la Chiesa.

Accanto alla celebrazione eucaristica, altre forme segnano la preghiera liturgica comunitaria, prima fra tutte quella della *Liturgia delle Ore*: in funzione propedeutica e collaterale all'Eucaristia, essa contrassegna i giorni e le ore con i vari momenti di una relazione "continua" con Dio attraverso testi e canti attinti dai salmi per scandire le ore del giorno e della notte. Questa tradizione liturgica (che ha preso il nome di *Ufficio divino*) si avvale della lettura cristologica dei passi biblici (salmi e letture), ovvero meditati nella prospettiva del compimento di Cristo realizzato nella storia della salvezza. In particolare, la preghiera comunitaria trova i suoi "cardini" nelle *Lodi mattutine* e nei *Vespri*, momenti liturgici nei quali si fa memoria rispettivamente dell'evento della risurrezione e della immolazione di Gesù sulla croce; tra questi due poli, altri momenti ripercorrono durante il giorno gli eventi della passione di Cristo, favorendo così quella lode continua che sfocia nella celebrazione quotidiana dell'Eucaristia e che da questa si dipana.

In tal modo, la preghiera liturgica riempie e dà senso allo scorrere del tempo: fa rivivere gli eventi della salvezza, riattualizzandone i frutti, e permette che Cristo stesso continui a elevare la sua preghiera al Padre per mezzo della Chiesa orante.

don Giuseppe Militello



DIOCESE OF SPOKANE / UNSPLASH

CALENDARIO

(5-11 agosto 2024)

XVIII sett. del T.O. - II sett. del Salterio.

5 L Insegnami, Signore, i tuoi decreti. Gesù, come un nuovo Mosè, raduna la folla e la nutre con un pane donato che è superiore alla manna del deserto. *Dedic. Bas. S. Maria Maggiore (mf); S. Emidio; S. Osvaldo.* Ger 28,1-17; Sal 118; Mt 14,13-21.

6 M Trasfigurazione del Signore (f, bianco). Il Signore regna, il Dio di tutta la terra. Gesù sul Tabor rivela il destino suo e del mondo, che non è quello di essere sfigurato, benché debba passare per la passione e morte, ma trasfigurato. *B. Maria Francesca di Gesù.* Dn 7,9-10.13-14 *opp.* 2Pt 1,16-19; Sal 96; Mc 9,2-10.

7 M Il Signore ci custodisce come un pastore il suo gregge. La Cananea, straniera, ha una vera fame della salvezza: le bastano anche solo le briciole di ciò che Gesù può dispensare. *Ss. Sisto II e c. (mf); S. Gaetano (mf); S. Donato.* Ger 31,1-7; Cant. Ger 31,10-13; Mt 15,21-28.

8 G S. Domenico (m, bianco). Crea in me, o Dio, un cuore puro. Pietro, la roccia su cui Gesù fonda la sua Chiesa, dovrà convertirsi a pensare secondo Dio, e non secondo gli uomini. *B. Maria Margherita Caiani.* Ger 31,31-34; Sal 50; Mt 16,13-23.

9 V S. TERESA BENEDETTA DELLA CROCE patr. d'Europa (f, rosso). Ecco lo sposo: andate incontro a Cristo Signore. L'olio è il simbolo dell'amore e della speranza che guida la nostra vita. Nessuno può amare o sperare al nostro posto. *Os 2,16b.17b.21-22; Sal 44; Mt 25,1-13.*

10 S S. Lorenzo (f, rosso). Beato l'uomo che teme il Signore. Un seme piantato in terra non può che generare vita. È questa la vittoria del Cristo crocifisso sulla morte. *S. Bianco; B. Agostino Ota.* 2Cor 9,6-10; Sal 111; Gv 12,24-26.

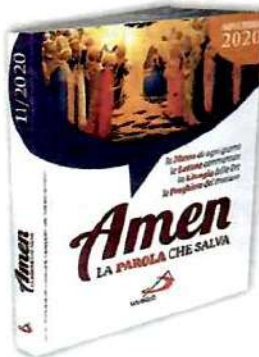
11 D XIX Domenica del T.O. / B. XIX sett. del T.O. - III sett. del Salterio. *S. Chiara d'Assisi; S. Cassiano.* 1Re 19,4-8; Sal 33; Ef 4,30-5,2; Gv 6,41-51.

Elide Siviero

scintille*

Non chi subisce deve temere, ma chi usa la prepotenza. Quando Dio è con noi, non si deve aver paura di nulla e di nessuno. C'è Dio che ci difende e ci dà forza.

– Beato Pier Giorgio Frassati



Amen

LA PAROLA CHE SALVA

Ogni mese in un solo volume:

la **Messa** di ogni giorno
le **Letture** commentate
la **Liturgia delle Ore**
le **Preghiere** del cristiano

Per richiederlo

contatta il Numero Verde: **800 509645**

o invia una mail a: servizio_clienti@stpaule.it

LA DOMENICA. Periodico religioso n. 3/2024 - Anno 102 - Dir. responsabile: Pietro Roberto Minali - Reg. Tribunale di Alba n. 412 del 28/12/1983. Piazza S. Paolo 14, 12051 Alba CN. Tel. 800 509645 - E-mail: clienti.ladomenica@stpaule.it CCP 19729201 - Editore Periodici San Paolo S.r.l. - Dir. editoriale Gruppo San Paolo: Carlo Cibien - © Periodici San Paolo S.r.l. - Abbonamento annuo € 14 (minimo 5 copie). Stampa LENGLET IMPRIMEURS - Per i testi liturgici: 2020 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena; per i testi biblici: © 2007 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena. Nulla osta per i testi biblici e liturgici
* Marco Brunetti, Vescovo, Alba CN. R.D. M. Lauritano.

