

**DOMENICA 18 agosto 2024 XX DOMENICA DEL T.O. ANNO B**  
**«PRENDETE E MANGIATE ... FATE QUESTO IN MEMORIA DI ME»**  
«Quella parte di me, la più profonda e la più ricca, è ciò che io chiamo Dio».  
**Etty Hillesum**, Diario 1941 -1943.



Sobhiya Hasan Quais, artista palestinese.



**Gaza 2024**

**Colletta**

O Dio, che sostieni il tuo popolo con il pane della sapienza  
e in Cristo tuo Figlio lo nutri con il vero cibo,  
donaci l'intelligenza del cuore  
perché, camminando sulle vie della salvezza,

possiamo vivere per te, unico nostro bene.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

### **Prima Lettura**

Dal libro dei Proverbi Prv 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.

Parola di Dio.

Salmo Responsoriale Dal Sal 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 ubriacatevi 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.  
Parola di Dio.

### **Alleluia, alleluia.**

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue,  
dice il Signore, rimane in me e io in lui. (Gv 6,56)  
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».

Parola del Signore.

### **Sulle offerte**

Accogli, o Signore, i nostri doni  
nei quali si compie il mirabile scambio  
tra la nostra povertà e la tua grandezza,  
perché, offrendoti il pane e il vino che ci hai dato,  
possiamo ricevere te stesso.

Per Cristo nostro Signore.

### **Dopo la comunione**

O Dio, che in questo sacramento  
ci hai fatti partecipi della vita di Cristo,  
ascolta la nostra umile preghiera:  
trasformaci a immagine del tuo Figlio,  
perché diventiamo coeredi della sua gloria nel cielo.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

### **Ermes Ronchi**

Il vangelo continua il racconto del durissimo conflitto di Cafarnao, quando, di fronte alla crisi, il Rabbi alza la posta e scopre le carte, con una pretesa che gli fa dire: solo io so chi è Dio.

Non lo sanno i profeti, non lo sanno i rabbini.  
"Io solo, perché io e Dio siamo una cosa sola".

E ce ne rovescia l'immagine:

Ti avvicini a lui diventando umano, toccando piaghe e dolori e non riempiendo la vita di riti, preghiere e pensieri devoti.

Ma facendoti a tua volta pane, un pezzo di pane buono spezzato per la fame e la pace del mondo.

Poi, in otto versetti, ripete altrettante volte: chi mangia la mia carne vivrà in eterno.

L'eternità è qualcosa che interessa sempre meno i credenti di oggi, forse perché vista come durata e non come intensità.

La vita eterna non è quella misurata su una lunghezza indefinita e che può apparire un po' noiosa, la vita eterna è la vita stessa "dell'Eterno".

E allora tu capisci che nella vita dell'Eterno ritrovi il pulsare delle stelle, gli abissi dei mari, l'esultanza degli amanti, il grido vittorioso del bambino che nasce, i tamburelli di Miriam mentre il popolo attraversa il mar Rosso.

E c'è il volto stupefatto di tua madre quando ti ha preso in braccio la prima volta, e il sorriso del povero che tu hai soccorso.

Gesù ha scelto il pane come suo simbolo perché se c'è una cosa che sa di vita, è proprio il pane.

E perché allora ci deve supplicare per otto volte: prendete e mangiate?

Perché abbiamo mangiato male prima!

Perché la vita ci ha regalato traumi da togliere il fiato, e sotto sotto pensiamo che nessuno dia niente per niente, che l'amore vada meritato.

Cosa dovrò dare in cambio a Dio?

Che prezzo devo pagare, in fatiche, sacrifici, impegni?

Non c'è nessun prezzo da pagare, niente da dargli in cambio, niente!

Dio non si compra e non si merita, si accoglie.

E' vederlo mentre sorridente mi viene incontro, felice che io sia lì!

Non mi chiede in cambio nulla, se non un cuore largo e il mio fiorire in pienezza, e magari un piccolo grazie per la danza fatta insieme.

E poi di nutrirmi di lui, di carne e sangue, due termini che racchiudono la sua umanità e le sue mani di carpentiere profumate di legno, le sue lacrime, le sue passioni, gli abbracci dati e ricevuti.

E mi dice: prendete il mio modo di abitare la terra, di entrare nelle case, di chiedere acqua alla samaritana e di far scendere Zaccheo dall'albero, di toccare gli intoccabili, di non mandare mai via nessuno.

Mi ha cercato, mi ha atteso. Si dona.

Io posso solo accoglierlo, stupito e confuso, perché prima che io gli dica "ho fame", sento lui dirmi: prendi! Mangia! Nutriti di me, come un bimbo che nel grembo della madre si nutre del suo sangue.

Egli entra in me come pane, si trasforma in me e mi trasforma in lui, e diventiamo una cosa sola.

Noi ci attendiamo segni grandiosi e Gesù ce ne rovescia l'idea: Dio viene e non si impone, scompare nel silenzio, si dissolve nell'umiltà del pane.

Quel suo pane che sa di vita, perché la nostra vita sappia di pane.

Il nostro compito è non andarcene da questo mondo senza essere prima diventati un pezzo di pane buono, spezzato per la fame di qualcuno, per la pace di tutti.

## **Padre Franco Mosconi**

Il Vangelo di oggi riprende l'ultimo versetto della scorsa domenica, un versetto importante perché segna il passaggio, nel discorso di Gesù, dal "pane del cielo", inteso come parola, come sapienza di Dio, al tema dell'eucarestia. I giudei hanno capito che, quando parlava del pane del cielo, Gesù si riferiva al suo vangelo, al messaggio divino da lui portato su questa terra e, di fronte a questa sua pretesa hanno reagito, sollevando dubbi e perplessità.

"Allora i giudei si misero a discutere" (52). E' un testo splendido, veramente fondamentale. La domanda è: come può darci la Sua carne da mangiare? Gesù dice: "Avete capito bene: bisogna mangiare la mia carne". E ribadisce: "Se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi stessi la vita". Cosa vuol dire "Mangiare la carne?" La carne, dicevo domenica scorsa, è l'umanità di Gesù. Mangiare vuol dire assimilare. Qui la parola mangiare sostituisce il credere del brano precedente: "Se non credete nel Figlio dell'uomo, non avete in voi la vita". La fede non è qualcosa di vago, è assimilare una carne, è assimilare l'umanità di Gesù fino ad avere un'umanità simile alla sua. Innanzi tutto come la assomilo? Lo assomilo comprendendo come lui ha vissuto. Senza la Parola che mi mostra il Figlio, io non assomilo il Figlio.

"Paradossalmente – diceva Dossetti- non è che noi mangiamo l'Eucarestia, è l'Eucarestia che ci mangia, ci assimila, ci divinizza", perché ascoltando la parola del Figlio, la mia intelligenza si assimila alla sua. E' lui che mi assimila a se, mi dà la sua mentalità: penso come lui, ho i suoi criteri di valore, di giudizio, non solo con l'intelligenza, ma anche con il cuore. Amo come ama Lui, ho il cuore del Figlio in comunione con il Padre e con i fratelli. Di conseguenza agisco come agisce Lui.

Sono cose fondamentali queste che ci legano e alla Parola e all'Eucarestia. Infatti, i due elementi fondanti un serio cammino spirituale sono la Parola e l'Eucarestia. Se ci manca la Parola e l'Eucarestia non andiamo molto lontano. Allora "Mangiare la carne" vuol dire avere il pensiero di Cristo, agire come lui. Tutto il nostro essere è trasformato, divinizzato; diventiamo veramente figli. E' qualcosa di molto concreto e, quando celebriamo l'Eucarestia, cosa celebriamo? "Un corpo dato per noi" (è detto molto bene nella II Preghiera Eucaristica :Per voi,) perché in quel corpo, che così ha vissuto, che così si è donato, noi comprendiamo chi è Dio. Dio è colui che ama così, si dona così; si dona a me e io entro in comunione con lui mangiandolo, assimilandolo, masticandolo addirittura.

Gesù continua: non solo è da mangiare, ma da "masticare". Esce dieci volte in questi versetti la parola "mangiare", in vista di una lenta assimilazione. Se facciamo così e beviamo anche il suo sangue, abbiamo la vita stessa di Dio, qui abbiamo veramente il senso mistico della vita cristiana. Diceva il grande teologo del Concilio Karl Rahner : il cristiano del futuro o sarà un mistico o nulla ! "Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna". Notate: "Ha", ora, "chi mangia e beve il mio sangue ha la vita eterna". Ora, non "avrà"; ce l'ha già ora e si nota quando uno ce l'ha. La vita eterna non è collocata nel futuro ma è una esperienza nel presente. Mi viene in mente la visita che Papa Francesco ha fatto alla tomba di Don Tonino Bello. Quell'uomo trasmetteva davvero l'amore di Dio; aveva dentro di se questa presenza; era veramente un mistico; ci credeva a questa presenza a questa unità con Dio. Chi ama, ha già fin d'ora e nel futuro la

risurrezione, perché “chi ama è già passato dalla morte alla vita, ha già vinto anche la morte” (1Gv). Questa vita nello Spirito del Figlio è già caparra piena della risurrezione. Noi non troviamo raccontato nel vangelo di Giovanni il momento della istituzione dell’Eucarestia che invece troviamo nei Sinottici (Mt.Mc.Lc.) ma è contenuto in questo grande e lungo discorso e in altri passi. Semplicemente perché tutta la vita del Figlio è Eucarestia. Il vangelo di Giovanni non contiene neppure la Trasfigurazione, perché tutto il vangelo di Giovanni è Trasfigurazione, è comprensione del mistero profondo della realtà di Cristo.

Un’altra realtà molto interessante la troviamo al versetto 56: “Chi mastica la mia carne e beve il mio sangue dimora in me ed io in lui”. Si parla di dimorare l’uno nell’altro. E’ tipico dell’amore; dimorare reciproco l’uno nell’altro. Poiché colui che tu ami, ce l’hai nel cuore; diventa il principio della tua vita, diventa la tua vita: e l’altro che ti ama, ha te nel suo cuore, tu diventi la sua vita. Allora mangiare del Figlio vuol dire che il Figlio diventa la mia vita. E Lui cosa dice di me? Lo stesso:”Tu sei la mia vita. Ho dato la mia vita per te”. Questa comunione piena, espressa con la parola “dimorare”, tornerà di continuo, perché è una delle definizioni più belle dell’amore: essere di casa presso l’altro, anzi l’altro è la mia casa e viceversa; è la profonda comunione. Questo dimorare è la vera presenza reale. L’unico vero santuario nel quale si irradia l’amore di Dio è l’uomo che lo ha accolto.

La presenza reale è questo amore che realmente fa abitare te nell’altro. E tu dove stai dicasi? Stai dove ami, e non è un modo metaforico di dire, ma è un modo reale, perché, dopo, la tua vita si organizza su ciò che ti sta a cuore. Quindi è importante sottolineare questo “dimorare reciproco: Dio in noi e noi in lui.

“Come il Padre, il Vivente, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me (che mi mastica) anche lui vivrà grazie a me” (57). “Questo è il pane disceso dal cielo, non come quello che mangiarono i vostri padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno” (58).

Dopo aver detto che il masticare e il bere ci donano la vita e spiegato che questa vita è dimorare l’uno nell’altro, è l’amore reciproco, ora dà un’altra approssimazione a questo mistero: si tratta di “vivere per”. Se tu mangi questa carne, la lasci entrare in te e la ami, vivi di lui, vieni da lui, perché la tua vita viene da lui, vivi per lui che è il Figlio, cioè entri nella vita trinitaria. E’ la divinizzazione dell’uomo, che finalmente sa chi è: il figlio del Padre, fratello del Figlio e vede il suo volto in tutti i fratelli. Vedete la ricchezza che ci porta l’Eucarestia. Grazie a Dio, però, giorno dopo giorno, questa Parola ci trasforma, possiamo addirittura intendere il Vangelo di Giovanni come tutto un vangelo eucaristico, che spiega questa vita di Gesù che la comunità celebra nel memoriale della cena del Signore. Qui ci viene in mente Paolo: “Non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me. E la mia vita che vive nella carne la vivo nell’amore di Lui, che mi ha amato e ha dato se stesso per me”. Questo è l’aspetto mistico di Paolo. Saulo, trasformato in Paolo, proprio per questa graduale assimilazione a Cristo, nella lettera ai Filippesi dirà: “La mia vita è Cristo”.

“Queste cose disse Gesù, insegnando nella sinagoga a Cafarnao” (59).

### **Don Roberto**

***«Io sono il pane della vita ... Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna».***

Sono parole molto difficili da interpretare.

In poche righe Giovanni le ripete per ben otto volte.

Il “**mangiare**” è sicuramente uno degli aspetti centrali del cristianesimo.

Mentre per le religioni orientali il centro è il “**respiro**”, come il simbolo della “energia” che dà la forza al creato di esistere.

Gesù prende come simbolo della vita, **il pane**, come nutrimento essenziale per vivere.

*Infatti qual è l'originalità del pane?*

**Il pane è fatto per essere mangiato.**

**«Io sono il pane ... Prendete e mangiate ... Fate questo in memoria di me».**

Gesù ci dice: “*io mi sono fatto pane per donare vita agli altri*”.

Anche voi quindi: “**mangiate per lasciarvi mangiare**”.

**Ma diventare pane non è facile.**

Occorrono ben **quattro stagioni** perché un chicco diventi spiga (autunno, inverno, primavera, estate).

Anche noi siamo come un piccolo seme che deve **maturare lentamente**.

Anche noi come il seme abbiamo bisogno dell'acqua, del sole, della neve...cioè **abbiamo bisogno di relazioni**, dell'aiuto degli altri, dell'aiuto di Dio.

**Spesso nei Vangeli Gesù ripete che è venuto per aiutarci a vivere.**

Non ci ha lasciato nessun testo scritto con programma e regole da osservare.

Ci ha invece donato il suo esempio concreto di vita.

**Per Gesù credere in lui vuol dire vivere come ha vissuto lui.**

Per Gesù non è possibile essere **credenti** senza essere **praticanti**.

E praticante non è semplicemente quello che va a Messa la domenica. Praticante è chi pratica il vangelo nella vita di tutti i giorni.

**Andare a fare la Comunione** non è un andare a ricevere un pane sacro come se fosse un rito magico, ma è un vivere profondamente il desiderio di “**diventare**” come Cristo, un far propria la sua vita il suo stile di vita.

**Nella Comunione** Gesù dice:

*“prendete le mie mani, per imparare ad abbracciare e accarezzare,  
prendere i miei occhi, per imparare a guardare con tenerezza,  
prendete i miei piedi per non stancarvi mai di camminare”.*

**In ogni eucarestia avviene questo miracolo:**

misteriosamente un “*pezzo di Dio*” entra dentro di me

perché io diventi un pezzo di “*divino*” per le persone che incontro.

**Quando regalo umanità:** un sorriso, una carezza, una parola, uno sguardo, **regalo il divino che è in me.**

**ALCUNI GIORNI PER FERMARSI, MEDITARE, PREGARE**

**Dal 13 al 19 Ottobre 2024**

**presso il Centro di spiritualità Mericianum**

**Desenzano del Garda Località Brodazzo 1 –**

**tel 030/9120356 – mail: [info@mericianum.com](mailto:info@mericianum.com) - Cell. 3661455610**

**Tema di riflessione:**

**“IN PRINCIPIO È LA RELAZIONE  
GESÙ: L’ARTE DI INCONTRARE”**

**Meditazioni proposte da don Roberto Vinco**