



4 agosto 2024
XVIII domenica
del Tempo ordinario

Gesù, pane di vita

Non si vive senza cibo. Biologicamente siamo fatti così. Il miracolo del nostro corpo trasforma le sostanze che ingeriamo in energia vitale. Sì, abbiamo scorte per alcuni giorni, ma ben presto sentiamo un calo di zuccheri, un crampo allo stomaco, qualche segnale che ci dice quanto sia urgente nutrirci.

In realtà il discorso vale anche per i bisogni interiori, relazionali, mentali e persino spirituali. È indispensabile assecondare i loro appelli, perché oggi nella nostra società la solitudine, la depressione, la mancanza di senso uccidono più dell'indigenza e della fame. Così come la nostra anima ha bisogno di trovare quiete in qualche forma di interiorità e di speranza che vada oltre il dolore e la morte.

La metafora del pane, scelta da Gesù perché si tratta dell'alimento base del suo popolo e la Bibbia è piena di richiami a essa, tornerà ancora nel Vangelo delle prossime due settimane, ribadendoci che è proprio quello spirituale il cibo più importante, perché riempie la vita conducendoci a quella eterna di Dio.

E, per noi cristiani, proprio Gesù è il nutrimento indispensabile, attraverso parole chiarificatrici e incoraggianti, attraverso la forza interiore della sua vicinanza, attraverso la pace che il suo orizzonte di vita ci può trasmettere. Qualunque ostacolo, fatica e croce possiamo incontrare. «Ci hai fatti per te, e il nostro cuore è inquieto fino a quando non riposa in te» (S. Agostino).

Prima Lettura

Io farò piovere pane dal cielo per voi.

Dal libro dell'Èsodo (Es 16,2-4.12-15)

In quei giorni, nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne.

Gli 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».

Allora 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. Ho 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"».

La sera le quaglie salirono e coprirono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli 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*

Salmo Responsoriale (Dal Sal 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.**

Seconda Lettura

Rivestite l'uomo nuovo, creato secondo Dio.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini (Ef 4,17.20-24)

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

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

Alleluia, alleluia.

Non di solo pane vivrà l'uomo,
ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. (Mt 4,4b)

Alleluia.

Vangelo

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

Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 6,24-35)

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

Gesù 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. Datevi 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».

Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?».

Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». Rispose 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. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù 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.*

Pane bianco, pane nero...

**Attorno a te il pane non manca.
Non si tratta solo di farina.
Tu stesso hai bisogno di altro pane
per vivere una vita veramente umana:
il pane bianco dell'amicizia, dell'ac-
coglienza,
del rispetto, dell'aiuto reciproco,
dell'amore fraterno, della giustizia, della libertà,
quello dei diritti e delle responsabilità,
quello della salute e della cultura.**



**Tutto questo, condividilo:
sarai "fratello" con tutti gli uomini.**

**Ma c'è anche il pane nero:
quello della povertà,
della sofferenza, della solitudine,
della disperazione, della malattia, dell'i-
gnoranza.**

**Se non saprai condividere anche questo,
non sei discepolo del Signore.**



**Se non dividerai il pane,
quello bianco e quello nero,
resterai nella situazione dei due discepoli di Emmaus:
erano vicinissimi al Cristo,
camminavano accanto a Lui,
ma non potevano riconoscerlo...**

Lo riconobbero solo allo spezzare il pane". (Card. KIM - Corea)

SETTIMANA DI SANTI

Martedì 6 agosto, festa della Trasfigurazione del Signore

Giovedì 8 agosto, San Domenico

Venerdì 9 agosto Santa Teresa Benedetta della Croce (Edith Stein)

Sabato 10 agosto festa di San Lorenzo diacono e martire

Domenica 11 agosto: memoria di Santa Chiara d'Assisi