



# messa meditazione domenicale

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

## Antifona d'ingresso

Sal 69,2.6

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

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

Il Signore sia con voi. **E con il tuo spirito.**

## Atto penitenziale

Il Signore Gesù, che ci invita alla mensa della Parola e dell'Eucaristia, ci chiama alla conversione. Riconosciamo di essere peccatori e invochiamo con fiducia la misericordia di Dio.

*Breve pausa di silenzio.*

**Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.**

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

Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**  
Christe, eléison. **Christe, eléison.**  
Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**

## Gloria

**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 Pa-**

**dre 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.**

## Colletta

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... **Amen.**

**Oppure [Anno B]:** 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... **Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

### Prima lettura

Es 16,2-4.12-15

**Dal libro dell'Èsodo.**

**I**n quei giorni, <sup>2</sup>nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò contro Mosè e contro Aronne. <sup>3</sup>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». <sup>4</sup>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 cammi-

na o no secondo la mia legge. <sup>12</sup>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»». <sup>13</sup>La sera le quaglie salirono e coprono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. <sup>14</sup>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. <sup>15</sup>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.* **Rendiamo grazie a Dio.**

### Salmo responsoriale

dal Salmo 77

**R/. Donaci, Signore, il pane del cielo.**

FA  
Do - na - ci, Si - gno - re, il  
DO FA  
pa - ne del cie - lo.

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

*Ef 4,17.20-24*

**Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini.**

**F**ratelli, <sup>17</sup>vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri. <sup>20</sup>Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, <sup>21</sup>se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, <sup>22</sup>ad abbandonare, con la sua condot-

ta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, <sup>23</sup>a rinnovarvi nello spirito della vostra mente <sup>24</sup>e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità.

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

### Canto al Vangelo

*Mt 4,4b*

**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*

**✠ Dal Vangelo secondo Giovanni.**

**I**n quel tempo, <sup>24</sup>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. <sup>25</sup>Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbi, quando sei venuto qua?». <sup>26</sup>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. <sup>27</sup>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». <sup>28</sup>Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». <sup>29</sup>Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato». <sup>30</sup>Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? <sup>31</sup>I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». <sup>32</sup>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. <sup>33</sup>Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo». <sup>34</sup>Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». <sup>35</sup>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.* **Lode a te, o Cristo.**

### Professione di fede

**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, [si china il capo] e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Poncio 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

Fratelli e sorelle, come la folla del Vangelo che va in cerca di Gesù, anche noi incontriamo oggi il Signore e domandiamo di riconoscerlo vivo e presente in questa celebrazione e in tutta la nostra vita.

Preghiamo insieme e diciamo:

**R/. Ascoltaci, o Signore.**

1. Signore Gesù, purifica il nostro desiderio e la nostra ricerca di te, perché liberati dal peso del nostro orgoglio e del nostro egoismo, possiamo riconoscerti Figlio di Dio Padre e nostro fratello. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Signore Gesù, il popolo cristiano, guidato dal Papa, dai vescovi, dai sacerdoti e da tutti i tuoi ministri, possa sempre camminare sicuro verso di te, per conoscerti, amarti e servirti. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Signore Gesù, ti affidiamo gli uomini e le donne che ti cercano con cuore sincero: possano trovare in te il Dio che rispondi ai nostri bisogni, il senso della propria vita. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Signore Gesù, ti ringraziamo per la terra che ci hai donato di abitare; concedi a tutti gli uomini saggezza nel rapporto con la natura e nell'uso delle cose, nel rispetto per tutto il Creato. Noi ti preghiamo. **R/.**

A te, Dio nostro Padre, affidiamo la nostra preghiera, per il bene della Chiesa e di tutta

l'umanità, fiduciosi che la esaudirai secondo la misura del tuo amore. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

### Preghiera sulle offerte

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. **Amen.**

**Prefazio** [*Si suggerisce il prefazio delle domeniche del Tempo Ordinario III - M. R. pag. 361*].

### Antifona alla comunione

Gv 6,35

**Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete.**

### Preghiera dopo la comunione

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. **Amen.**

### Calendario liturgico settimanale

2 - 8 agosto 2021

XVIII del Tempo Ordinario - II del salterio

**Lunedì 2 - Feria** - S. Eusebio, mf

S. Pietro Giuliano Eymard, mf

S. Stefano I | S. Rutilio | S. Massimo

[Nm 11,4b-15; Sal 80; Mt 14,13-21]

**Martedì 3 - Feria**

S. Aspreno | S. Eufronio | S. Pietro di Anagni

[Nm 12,1-13; Sal 50; Mt 14,22-36]

**Mercoledì 4 - S. Giovanni M. Vianney, M**

S. Eleuterio | S. Onofrio | S. Raniero

[Nm 13,1-3a.25 - 14,1,26-30,34-35; Sal 105; Mt 15,21-28]

**Giovedì 5 - Feria** - Dedicazione

della Basilica di S. Maria Maggiore, mf

S. Cassiano | S. Emidio | S. Osvaldo

[Nm 20,1-13; Sal 94; Mt 16,13-23]

**Venerdì 6 - Trasfigurazione del Signore, F**

S. Ormisda | SS. Giusto e Pastore

[Dn 7,9-10.13-14 op. 2Pt 1,16-19; Sal 96; Mc 9,2-10]

**Sabato 7 - Feria**

SS. Sisto II e C., mf - S. Gaetano, mf

S. Afra | S. Donato | S. Alberto | S. Donaziano

[Dt 6,4-13; Sal 17; Mt 17,14-20]

**Domenica 8 - XIX del Tempo Ordinario [B]**

S. Domenico | S. Ciriaco | S. Severiano

[1Re 19,4-8; Sal 33; Ef 4,30 - 5,2; Gv 6,41-51]

## IL PANE DELLA VITA



### LETTURA

L'esperienza spirituale e umana sulle quali le letture ci fanno riflettere sono riassunte nella preghiera del Salmo 95. Il popolo non ascolta, non è contento e non è riconoscente a Dio per i suoi doni e per il suo intervento a favore del popolo. Trasforma il dono in diritto e non sente più la fame della *parola* e del *pane* di Dio, ma solo quella dello stomaco che crede possa saziare la sua vita. Chiedere, esigere segni, autenticazioni, garanzie non è il modo corretto per mettersi in rapporto di fiducia e ringraziamento nei confronti di chi, Dio nella prima lettura, Gesù, nel vangelo, segue con cura e ascolta l'invocazione.

### MEDITAZIONE

Il rapporto tra le letture di questa domenica è accentrato su temi esistenziali che continuamente si ripropongono nella nostra storia di credenti: si tratta della tensione tra libertà e schiavitù, tra sazietà fisica e fiducia nella Provvidenza. Molte volte preferiamo la "sicurezza" dei beni terreni al faticoso cammino della liberazione dalle varie forme di schiavitù; ne è esempio il testo della prima lettura sulla scontentezza e le esigenze sempre crescenti di un popolo che non è capace di affidarsi a Dio, e scambia il senso del dono con la durezza della pretesa. Mor-

morare contro Dio, dubitando della sua cura per il benessere totale dell'uomo, equivale a spezzare quel legame di fiducia di cui Israele ha fatto profonde e lunghe esperienze in tutto il cammino verso la Terra Promessa. Il popolo reclamava la mancanza di acqua, ed ecco scaturire l'acqua dalla roccia; si lamentava dell'assenza di pane, ed ecco scendere lieve il pane che Dio dona; si era stufato della monotonia della manna, ed ecco posarsi sull'accampamento quaglie in abbondanza. L'esperienza del cibo, simboleggiato dal pane è ripresa anche nel capitolo 6 del Vangelo di Giovanni. Qui al riconoscere e al nutrirsi del pane si affianca un'altra opera, ugualmente importante e decisiva: il credere. Credere e cibarsi, nutrirsi del pane-parola è ciò che Gesù richiede per godere del dono della vita. Un'altra volta nel vangelo si presenta lo scandalo della fede, la richiesta di prove, l'autenticazione di Gesù e delle sue parole. È questa la strada attraverso cui nasce e matura l'uomo nuovo, secondo il modello di Dio, affermato nella Lettera agli Efesini.

### PREGHIERA

Possiamo fare nostra una parte della preghiera di Tommaso Moro: "Signore, dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri, i lamenti, e non permettere che mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo ingombrante che si chiama *io*".

### AGIRE

Accostiamoci all'Eucaristia domenicale con la certezza che il Pane che riceviamo ci sosterrà per tutta la settimana che ci attende. Condividiamo il pane con l'affamato, pensando che nel gesto della condivisione con il fratello rendiamo il Pane ricevuto segno della presenza di Dio nel mondo.

S.E. Mons. Roberto Farinella  
Vescovo di Biella