

Prima Lettura

Mangiate il mio pane, bevete il vino che vi ho preparato.

Dal libro dei Proverbi (Pr. 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».

Salmo (Sal. 33)

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 rallegrino.

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.

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?

Custodisci la lingua dal male,
le labbra da parole di menzogna.
Sta' lontano dal male e fa' il bene,
cerca e persegui la pace.

Seconda Lettura

Sappiate comprendere qual è la volontà del Signore.

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.

Vangelo

La mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

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».

[Per pregare, dopo la Santa Comunione](#)

(Preghiera di Averardo Dini)

«Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me ed io in lui» (Gv. 6,56)

Quand'ero nel grembo di mia madre
sorridevo, scherzavo, sgambettavo
e non conoscevo né tristezza né noia.

Anche mia madre era felice
perché io e lei eravamo attaccati
l'uno con l'altra

e i suoi sentimenti erano i miei
il suo cibo era il mio cibo,
il suo sangue era il mio sangue,
il suo cuore batteva insieme al mio.

Ora che nel segno dell'Eucaristia
sei venuto in me, Signore,
io e te siamo una cosa sola:
viviamo con lo stesso respiro
e ci muoviamo insieme,
divenuti ormai un solo corpo ed un solo spirito.

La tua divinità
ha assunto la mia umanità
come io nel grembo materno
ho assunto il DNA di mia madre.

Ora sono e mi muovo in te,
nel tuo grembo divino,
vivo di te e in te
e dalla tua linfa divina
sono plasmato e modellato
come tuo capolavoro
tanto che chi vede me vede te,
esattamente come colui che guardando me
riconosce il volto di chi mi ha generato.

Resta sempre in me, Signore,
così che io possa essere sempre
icona del tuo volto.

Amen.