

Prima Lettura

Ti ha nutrito di un cibo, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto.

Dal libro del Deuteronomio (Dt 8,2-3.14-16)

Mosè parlò al popolo dicendo: «Ricòrdati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, se tu avresti osservato o no i suoi comandi. Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore. Non dimenticare il Signore, tuo Dio, che ti ha fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile; che ti ha condotto per questo deserto grande e spaventoso, luogo di serpenti velenosi e di scorpioni, terra assetata, senz'acqua; che ha fatto sgorgare per te l'acqua dalla roccia durissima; che nel deserto ti ha nutrito di manna sconosciuta ai tuoi padri».

Salmo (Sal 147)

Loda il Signore, Gerusalemme.

Celebra il Signore, Gerusalemme,
loda il tuo Dio, Sion,
perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.

Egli mette pace nei tuoi confini
e ti sazia con fiore di frumento.
Manda sulla terra il suo messaggio:
la sua parola corre veloce.

Annuncia a Giacobbe la sua parola,
i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.
Così non ha fatto con nessun'altra nazione,
non ha fatto conoscere loro i suoi giudizi.

Seconda Lettura

Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo.

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi (1Cor 10,16-17)

Fratelli, il calice della benedizione che noi benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo? E il pane che noi spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo? Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo: tutti infatti partecipiamo all'unico pane.

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)

“Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno” (Gv 6,51)

Per amore, o Signore, ti sei fatto uomo come me.

Per amore sei venuto a cercarmi,
aspettandomi con pazienza ad un angolo della mia strada.

Per amore mi hai offerto la tua mano amica.

Per amore ti sei piegato a lavare i piedi del mio peccato.

Per amore hai espiato sulla croce le mie colpe.

Per amore sei rimasto in una briciola di pane
- ostia pura, santa ed immacolata -
perché mangiandola diventassi come te.

Per amore sei entrato dentro di me.

Non sono io che porto te, ma sei tu che porti me
ed io mi sento al sicuro dentro il tuo cuore,
innamorato di me perché tu sei
l'eterno e infinito amante.

Nel tuo cuore, o Signore,
c'è ora la fragranza della mia madia d'uomo
come nel mio c'è il caldo del forno che è il tuo amore.

Tu ed io siamo divenuti
una sola fiamma
che dà colore al mattino e luce alla notte
ed è punto attrattivo delle speranze,
quotidianamente cullate
dietro ogni finestra del mondo.

Amen.