

Anno B – diciannovesima domenica del tempo ordinario

Dal primo libro dei Re (19,4-8)

In quei giorni, Elia s'inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto una ginestra. Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri». Si coricò e si addormentò sotto la ginestra. Ma ecco che un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati, mangia!». Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia, cotta su pietre roventi, e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi di nuovo si coricò. Tornò per la seconda volta l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Alzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino». Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb.

Salmo responsoriale (Sal 33)

Rit: *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.

Magnificate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce.

L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono, e li libera.
Gustate e vedete com'è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.

Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini (4,30-5,2)

Fratelli, non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione.

Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore.

Alleluia, alleluia.

Io sono il pane vivo, disceso dal cielo, dice il Signore,
se uno mangia di questo pane vivrà in eterno.

Alleluia.

Dal Vangelo secondo Giovanni (6,41-51)

In quel tempo, i Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: “Sono disceso dal cielo”?».

Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Sta scritto nei profeti: “E tutti saranno istruiti da Dio”. Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia.

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».

... per la riflessione

La liturgia della Parola della diciannovesima domenica del tempo ordinario B continua la riflessione sul pane di vita.

La prima lettura richiama una figura importantissima dell'Antico Testamento: il profeta Elia. Egli, costretto a fuggire perché perseguitato, va nel deserto e desidera morire perché deluso e stanco. Ma qui interviene l'angelo del Signore (che per l'AT indica la presenza di Dio) che gli dona pane ed acqua. Egli riuscirà, grazie a questo alimento, a superare il deserto e a vivere.

Il Vangelo presenta invece la reazione degli avversari di Gesù che mormorano contro di lui, nonostante il segno di cui anche loro sono stati testimoni.

Gesù li richiama affermando che l'iniziativa è sempre di Dio alla quale l'uomo è chiamato a rispondere e non a criticare.

In questo clima di controversia Gesù ribadisce che il vero pane di vita è lui. E questo lo testimonierà fino in fondo, fino alla morte di croce e nella risurrezione.

Mangiare il pane di vita, l'eucarestia, dà i suoi frutti che sono, secondo l'Apostolo Paolo, la benevolenza, la misericordia, il perdono.

Questo permette di comprendere l'invito del Salmista quando dice: «Gustate e vedete com'è buono il Signore».