

Tutti Cristo, Pane vivo disceso dal cielo, manda su di noi lo Spirito perché ci renda veri adoratori di te, presente in questo sacramento dell'altare e veri ascoltatori della tua Parola che salva.



Dopo questi fatti, Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo». Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato. Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!».

Come possibile commento si rimanda a *Signore da chi andremo?* L'icona biblica del Congresso Eucaristico nazionale, EP, p. 76 ss, oppure altri commenti.

Tempo per la riflessione personale

Tutti Sei il profeta di Dio, la sua Parola vivente

1 let. Signore Gesù, tu sei la Parola eterna del Padre, con lui hai creato il mondo e sei all'origine di ogni cosa

2 let. Signore Gesù, la tua Parola ci fa conoscere colui che da sempre ci ama e ci ha chiamato alla vita per essere suoi figli

3 let. Signore Gesù, tu, Parola eterna, sei entrato nella storia dell'umanità nella voce dei profeti che ci insegnano a sperare nella salvezza

4 let. Signore Gesù, nella pienezza dei tempi ti sei fatto uomo nel grembo verginale di Maria e sei venuto tra noi per renderci figli di Dio

5 let. Signore Gesù, hai condiviso la vita del popolo eletto, sei cresciuto in sapienza, età e grazia nella casa di Nazaret

6 let. Signore Gesù, ti sei mostrato al mondo come profeta che richiama il dono del Regno, che con te si fa presente

7 let. Signore Gesù, le tue parole hanno dato la vita, guarito dalle malattie, perdonato i peccatori e accolto i poveri

8 let. Signore Gesù, hai sempre manifestato con le parole e i gesti la grande tenerezza del Padre tuo e nostro

9 let. Signore Gesù, la tua Parola e lo Spirito trasformano nel tuo Corpo il pan che noi deponiamo sull'altare per dirti il nostro grazie

10 let. Signore Gesù, tu hai parole di vita eterna e noi non possiamo vivere senza di te.

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni lette da vari lettori.
Poi la preghiera insieme di san Bonaventura.

Gesù, Pane degli angeli, cibo degli eletti,
nostro pane quotidiano,
più di ogni altro nutriente e fragrante di dolcezza.





Di te, che gli angeli contemplano.
abbia sempre fame e si nutra l'anima mia.
Il mio cuore abbia sempre sete di te,
o mio Dio, sorgente di vita,
fonte di sapienza e di scienza,
origine d'eterna luce,
inesauribile torrente di delizie,
tesoro della casa di Dio.
Te sempre desideri il mio cuore,
te cerchi, te aneli, te trovi,
a te giunga, te mediti,
di te parli, tutto operi a gloria tua.

con umiltà e discrezione, con amore e piacere.

con spontaneità e costanza.

Tu solo sii sempre la mia speranza,

mia unica gioia e mia pace,

tu mio riposo e mia serenità,

tu mio rifugio e aiuto,

tu mia eredità, mio bene e mio tesoro;

in te sempre siano, fissi, sicuri

e fermamente radicati

il mio cuore e la mia mente. (*San Bonaventura*)

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere singolarmente le espressioni più importanti e aggiungerne altre. Poi la preghiera insieme di san Bonaventura.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.

Pregiera spontanea: brevi intenzioni di preghiere o di ringraziamento del tipo:

Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

È vicina la pasqua, la grande festa del popolo eletto
si celebrerà il memoriale della liberazione dalla schiavitù
si avvicina la tua morte e risurrezione, il dono che tu fai di te
stesso agli uomini

Vuoi indicare a tutti che tu, tu solo, sei il Pane che sazia la
nostra fame di vita
e condividi il pane che un bambino ha portato, e ha donato
segno che i piccoli del tuo Regno sanno condividere i tuoi doni
e sono i primi a seguirti

Ai discepoli spaventati tu offri una risposta che indica un
dono ancora più grande
non è di pane umano che ci vuoi saziare
sei tu, Pane vivo disceso dal cielo, l'unico Pane che veramente
ci rende figli di Dio, felici di stare alla sua mensa

Anche per noi ora sei Pane di vita, deposto su questo altare
quando lo Spirito ha trasformato il pane frutto della terra e
del nostro lavoro
in Pane di vita, sacramento di salvezza, medicina di
immortalità
sei tu la risposta alla nostra domanda di gioia, sei tu la Parola
di Dio fatta uomo e poi Pane: Verbum Caro factum est,
Verbum Panis factum est

Donaci lo Spirito perché anche noi che mangiamo di questo
Pane siamo trasformati in un solo Corpo
il tuo Corpo, di cui tu solo sei il Capo
e ci conduci alla gioia perfetta
nella gloria dei tuoi santi, per una vita senza fine.

2 Signore da chi andremo?

Tutti Scenda su di noi lo Spirito del tuo Figlio, o Padre buono, perché in adorazione di lui, Pane di vita, anche noi siamo trasformati nell'unico Corpo di Cristo. Lui solo ha parole di vita eterna.

Dal vangelo di Giovanni

In quel tempo Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo. Venuta intanto la sera, i suoi discepoli scesero al mare, salirono in barca e si avviarono verso l'altra riva del mare in direzione di Cafàrnao. Era ormai buio e Gesù non li aveva ancora raggiunti; il mare era agitato, perché soffiava un forte vento. Dopo aver remato per circa tre o quattro miglia, videro Gesù che camminava sul mare e si avvicinava alla barca, ed ebbero paura. Ma egli disse loro: «Sono io, non abbiate paura!». Allora vollero prenderlo sulla barca, e subito la barca toccò la riva alla quale erano diretti. Il giorno dopo, la folla, rimasta dall'altra parte del mare, vide che c'era soltanto una barca e che Gesù non era salito con i suoi discepoli sulla barca, ma i suoi discepoli erano partiti da soli. Altre barche erano giunte da Tiberiade, vicino al luogo dove avevano mangiato il pane, dopo che il Signore aveva reso grazie. Quando dunque 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.

Tutti Ti cerchiamo, Signore: purifica la nostra fede!

1 let. Signore Gesù, ti cerchiamo forse con una fede fragile come le folle che si erano saziare di pane; purifica la nostra fede

2 let. Signore Gesù, rendi pura la nostra fede, perché non cerchiamo te solo per la sicurezza, salute, prestigio umano

3 let. Signore Gesù, non possiamo ridurre te ad una "assicurazione sulla vita", la liberazione dalle malattie, dai rischi della vita

4 let. Signore Gesù, aiutaci a non cadere nella tentazione di invocarti solo per evitare le fatiche e sofferenze della vita

5 let. Signore Gesù, donaci una fede cristallina, alimenta dalla parola e purificata dalle fatiche che nascono dalla adesione a te

6 let. Signore Gesù, donaci lo Spirito perché ci renda veri discepoli, disponibili a seguirti anche sulla strada della croce

7 let. Signore Gesù, donaci pastori dedicati solo al tuo Regno e aiutaci ad essere obbedienti a te, che sei servo per amore

8 let. Signore Gesù, fa' che ogni vocazione sia una risposta generosa alla tua chiamata, a cominciare dalla vita di coppia e di famiglia

9 let. Signore Gesù, accompagna chi sta maturando la consacrazione religiosa, missionaria, sacerdotale e monastica

10 let. Signore Gesù, noi vogliamo seguire te non perché ci sazi di beni umani, ma solo perché sei il Pane donato dal Padre; donaci una fede forte per amare, seguire te e servire i nostri fratelli sul tuo esempio

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni lette da vari lettori.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.
Segue la preghiera di Ballestrero

Signore, dove viene celebrata l'Eucaristia,



lì la Chiesa diventa comunione
e lì la comunione della Chiesa riceve
forza, purificazione, capacità di perdono.
Il partecipare alla tua Eucaristia
dispone il cuore alla misericordia,
ammorbidisce e pacifica lo spirito.
Gesù, quando incontriamo gli altri in te
e li vediamo amati da te, come noi,
allora ci pacifichiamo,
diventiamo miti e comprensivi.

Modellaci attraverso ogni Eucaristia,
perché le nostre tensioni quotidiane
si fondino in un evento di pace
misterioso e stupendo.

Aiutaci a vivere l'Eucaristia
non sentendoci anzitutto uniti tra noi,
ma legati soprattutto a te,
e ponendo solo te al centro.

Ricordaci che sei lì,
principio di comunità e ci fai tuo corpo.

Gesù Eucaristia, grazie perché
tu sei il segreto della vita ecclesiale,
colui che opera il miracolo

di essere un cuore solo e un'anima sola. (card. Anastasio Ballestrero)

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere
singolarmente le espressioni più importanti della preghiera e
aggiungerne altre.

Pregheira spontanea: brevi intenzioni di preghiera o di ringraziamento:

Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

Come te sul monte, in profondo dialogo con il Padre
anche noi siamo qui, davanti a te, Pane di vita,
e avvertiamo la presenza silenziosa di tanti nostri fratelli e
sorelle, come noi in adorazione di te, modello di preghiera

Insegnaci il segreto della tua preghiera,
insegnaci il tempo lungo e tranquillo del silenzio e dell'ascolto
per resistere a tutte le tentazioni
che vogliono sconvolgere la nostra vita di credenti

Liberaci dalla tentazione di cercare te solo per avere delle
sicurezze immediate,
o di usare la fede per un prestigio umano
la tentazione di limitare il nostro orizzonte al presente
e non guardare al dono di grazia che tu ci offri

Liberaci dalla tentazione di Chiesa ripiegata su se stessa,
che guarda con sterile nostalgia al passato,
incapace di essere missionaria,
e rendici parte viva e vivace di una Chiesa in ascolto di te e
dei fratelli per condividere con loro la ricerca dell'unica
Parola che risponde alle nostre domande

Donaci di essere Chiesa missionaria, aperta al dialogo,
attenta ai bisogni dei più poveri, e libera dalla ricchezza
una Chiesa che nasce e cresce in famiglia e in parrocchia
con tutte le ricchezze e limiti di queste comunità concrete

Lo Spirito purifichi il cuore di tutti
e ci trasformi in una comunità capace di rispondere alle
attese del Padre, alla missione che tu ci affidi:
essere il Corpo vivo in cui tu solo sei il Capo
Dio vivente ed eterno, che per noi ti sei fatto uomo e Pane.

3 Signore da chi andremo?

Tutti Lo Spirito che ti ha consacrato per la missione, e che hai effuso fin dalla Croce e poi nella Pentecoste, ora scenda anche nei nostri cuori e menti perché si aprano alla luce della fede in te, che sei Dio, e con lui vivi e regni nei secoli eterni.

Dal Vangelo secondo Giovanni

Trovarono Gesù 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».

Tempo per la riflessione personale

Tutti **Su te il Padre ha messo il suo sigillo!**

1 let. Signore Gesù, sei la Parola eterna di Dio, presente con lui da sempre; sei la Parola creatrice, che ci fa conoscere la bontà del Padre

2 let. Signore Gesù, sei la Parola fatta carne nel grembo verginale di Maria, la donna nuova, segno della nuova creazione e della salvezza donata da Dio a tutti

3 let. Signore Gesù, sei il volto visibile della misericordia infinta del Padre; nei tuoi gesti e parole ci mostri la sua tenerezza infinita

4 let. Signore Gesù, lo Spirito ti ha consacrato quando è sceso su di te nel Giordano e ti ha accompagnato nel ministero perché in ogni gesto e parola si scopra la grazia divina

5 let. Signore Gesù, nei tuoi gesti d'amore, accoglienza e perdono, noi riconosciamo che la paternità di Dio è sempre

all'opera, disponibile per noi e per tutti gli uomini

Tutti Su te il Padre ha messo il suo sigillo!

6 let. Signore Gesù, il tuo amore è senza confini, e mai si chiude alle attese di quanti ti avvicinano con cuore libero e con un piccolo seme di fede

7 let. Signore Gesù, dona anche a noi lo Spirito che ti ha consacrato, perché ascoltiamo le tue parole di vita eterna e leghiamo la nostra vita a te, dono del Padre per tutti

8 let. Signore Gesù, accompagna con la tua grazia la Chiesa perché sia annunciatrice della vita buona che nasce dal Vangelo; sia testimone della grazia che concedi a tutti i figli di Dio

9 let. Signore Gesù, dona lo Spirito a chi si pone alla ricerca della sua vocazione, perché sia generoso nel rispondere alla tua chiamata, per sperimentare in te la vera gioia

10 let. Signore Gesù, dona lo Spirito a noi e a quanti sono in adorazione di te, e vogliono crescere nella conoscenza del tuo dono e rendersi disponibili a vivere nella generosità la vita

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni suggerite da chi partecipa.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.

Nella tua pace

Gesù tu hai detto:

"Se qualcuno mi ama, io e il Padre verremo da lui e abiteremo in lui" (Gv 14.23)

Giovanni ha riposato sul tuo cuore.

Maria, sorella di Marta, ha riposato ai tuoi piedi.
Aiuta anche me a riposare nella tua pace,
che è compimento dell'attività interiore.
Fammi scoprire che tale bisogno di preghiera
non ha bisogno di parole
perché è un atteggiamento,
una coscienza, una sorgente,
una contemplazione amorosa,
un silenzio di pienezza,
come un bimbo tra le braccia di sua madre
o la sposa in quelle dello sposo.
Immettami nella tua pace, che non è solo
un'integrazione profonda del mio essere,
dei miei istinti e del mio ideale,
ma la tua presenza nella quale io vivo.
Grazie perché tu non sei solo colui
che distrugge i muri che separano gli uomini,
ricchi e miserabili, né solo il salvatore che guarisce.
Tu sei l'amante, lo sposo che colma le seti segrete
del mio cuore, trasportandomi dalle notti della disperazione
alla chiarezza delle nozze divine. (*Jean Vanier*)

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere
singolarmente le espressioni più importanti della preghiera e
aggiungerne altre.

Preghiera spontanea: brevi intenzioni di preghiera o di ringraziamento:
Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

Perché siamo venuti qua, Signore? Perché ti cerchiamo?

Perché abbiamo visto i segni che compi, oppure perché siamo solamente sazi di beni, di verità, di parole? Sazi di ciò che ci allontana da te e ci chiude in noi stessi?

Abbiamo scoperto che tu sei la Luce che illumina il cieco e gli dona di vedere il volto di Dio, e credere che sei il Cristo?

Abbiamo capito - come la Samaritana - che ci doni l'acqua viva che finalmente ci disseta, e non ci serve niente altro per essere davvero felici?

Abbiamo provato - come il lebbroso - sulla pelle della nostra anima che tu solo sei in grado di purificarla dal peccato?

Abbiamo compreso - come gli invitati a Cana - che sei lo Sposo che porta il vino della nuova Alleanza, vino nuovo e abbondante?

Abbiamo compreso - come Marta di Betania - che tu, ospite nella nostra casa, sei la risurrezione e la vita?

Abbiamo compreso - come Pietro - che tu solo hai parole di vita eterna e lontano da te siamo come una piccola barca in balia delle onde?

Abbiamo capito che senza di te siamo come pecore senza pastore, perché tu, come Pastore buono, doni la tua vita per il gregge, e non fuggi di fronte al nemico che non entra nel recinto dalla

Abbiamo scoperto che tu sei il Santo di Dio, unto con il dono dello Spirito?

Cosa abbiamo scoperto di te? In cosa crediamo, Signore?

Perché ti cerchiamo, Signore Gesù, perché siamo ora, qui davanti a te, Pane vivo disceso dal cielo? Perché cerchiamo te?

4 Signore da chi andremo?

Tutti Senza il tuo Spirito, o Cristo, le tue parole risuonano difficili e non sappiamo cosa possiamo chiedere a te, che ti sei fatto Pane vivo disceso dal cielo per saziare la nostra fame di vita, gioia, di senso. Mandalo a noi perché ci illumini e ci renda veri ascoltatori della tua Parola, la Parola che salva.

Dal Vangelo secondo Giovanni

Dissero allora a Gesù: «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».

Tutti Io credo; tu aumenta la mia fede!

1 let. Signore Gesù, tu sei il volto visibile del Dio invisibile, la piena e definitiva manifestazione del Padre

2 let. Signore Gesù, sei l'eterno Dio che per amore nostro sei entrato nella storia umana segnata dal nostro peccato e redenta dalla tua morte e risurrezione

3 let. Signore Gesù, sei la Parola eterna, Creatore con il Padre, che per amore dell'umanità hai assunto la nostra condizione umana

4 let. Signore Gesù, sei il servo di Dio, e del servizio generoso hai fatto il senso della tua vita, donandoti a noi fino alla morte e morte di croce

5 let. Signore Gesù, tu sei l'acqua viva che disseta la nostra sete di autenticità, di verità e libertà, tu sei l'unica vera risposta alle attese più profonde dell'umanità

6 let. Signore Gesù, tu sei la luce che squarcia le tenebre del peccato; una luce che continua a brillare anche quando le nostre tenebre vogliono spegnerti e ti respingono

Tutti Io credo; tu aumenta la mia fede!

7 let. Signore Gesù, tu sei l'Agnello immolato e vincitore; tu solo puoi aprire il grande libro della storia umana e spiegarne il senso

8 let. Signore Gesù, tu sei lo Sposo che chiama la sua Sposa - la Chiesa e l'umanità intera - alla festa della piena e definitiva Alleanza d'amore che Dio ci offre

9 let. Signore Gesù, tu sei la gioia senza fine, la potenza del bene che sconfigge il male, sei il Liberatore potente

10 let. Signore Gesù, noi crediamo, ma tu aumenta la nostra fede e rendila pura e forte, umile e decisa; rendici testimoni di te, unica salvezza per l'umanità

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni suggerite da chi partecipa.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.

Segue la preghiera del cardinal Giacomo Biffi

Con letizia

Signore Gesù, nessuna potenza della terra riesce ad intimidirci sapendo di averti con noi, nell'Eucaristia.

Nessuna nostra infedeltà può deprimerci fino alla disperazione,

se possediamo te, fonte inesauribile del perdono e della riconciliazione.

Nessuna nostra fiacchezza ci avvilisce, se ricordiamo che vivi tra noi tu,

che assumi le cose deboli per confondere
le cose che sembrano forti.
Nessuna esperienza di apparente fecondità
del nostro messaggio e della nostra azione,
nessuna creduta impenetrabilità
della società in cui viviamo,
può farci cadere le braccia,
se rimaniamo consapevoli che tu,
Risorto presente nella Chiesa,
continui ad effondere il tuo Spirito.
Fa' che la Chiesa, famiglia radunata,
sostenuta dall'Eucaristia,
si faccia anche presenza percepibile,
inquietante, rinnovatrice in ogni angolo dell'universo
e in ogni forma di aggregazione.
Signore, concedi alla Chiesa
di non smarrire la letizia e la speranza,
avendo per sempre nelle sue viscere te,
Salvatore potente.
Grazie perché hai posto la tua tenda tra noi e,
in forza dell'Eucaristia,
ti sei collocato e resti al cuore della vita ecclesiale.

(Giacomo Biffi)

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere
singolarmente le espressioni più importanti della preghiera e
aggiungerne altre.

Pregghiera spontanea: brevi intenzioni di preghiere o di ringraziamento:
Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

Operare perché l'opera del Padre tuo si realizzi in pienezza; questo ci indichi per essere pienamente tuoi discepoli, per non limitarci al pane spezzato e donato con abbondanza, e cercare invece il Pane vivo, donato dal Padre.

Il Padre ti ha donato a noi come Luce del mondo;

Operiamo secondo il suo dono se ci lasciamo illuminare da questa luce, prendendo le armi della luce e compiendo le opere buone, perché la nostra salvezza è più vicina ora di quando abbiamo aderito a te

Il Padre ti ha presentato a noi come Sposo dell'umanità;

Operiamo secondo il suo dono se ti amiamo con un amore fedele e generoso, allontanandoci dagli idoli che chiudono il nostro cuore in un orizzonte troppo piccolo

Il Padre ti ha mandato a noi come Acqua viva che disseta;

Operiamo secondo il suo dono se ci dissetiamo con quest'acqua, abbandonando le cisterne screpolate e piene di melma

Il Padre ti ha condiviso con noi, Pane vivo disceso dal cielo;

Operiamo secondo il suo dono se non rimaniamo a rimpiangere la manna del deserto o a cercare un pane che non sfama

Il Padre ti ha offerto a noi come Vita piena e definitiva;

Operiamo secondo il suo dono se ci lasciamo coinvolgere in questa vita piena che nasce dal dono di Dio e si manifesta nel dono che possiamo vivere imitando il tuo amore, un amore totale, che non si ferma neppure di fronte al rifiuto e alla morte.

Il tuo amore è più forte di ogni avversario perché tu sei Luce che brilla nelle tenebre, Acqua che disseta, Perdono che salva, la Vita stessa di Dio offerta a noi, suoi figli.

5 Signore da chi andremo?

Tutti Lo Spirito riscaldi il nostro cuore, raddrizzi la nostra mente, purifichi il nostro animo perché possiamo accogliere le tue parole e riconoscere che sei tu, o Cristo, il vero, pieno, definitivo, dono del Padre, tu solo sei il Pane vivo che scende dal cielo e dona la vita al mondo.

Dal Vangelo secondo Giovanni

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».

Tutti Tu solo, Signore Gesù, sei il vero dono del Padre

1 let. Signore Gesù, tu sei la piena e definitiva parola di salvezza che il Padre dice all'uomo di ogni tempo e gli rivela il dono della vocazione alla vita divina

2 let. Signore Gesù, tu sei il Figlio di Dio che si fa uomo per mostrare la fedeltà di Dio alla sua promessa eterna

3 let. Signore Gesù, tu sei il primogenitori della nuova creazione, perché hai donato la vita per amore e sei risorto per offrire a tutti gli uomini la pienezza della vita

4 let. Signore Gesù, in te siamo stati scelti fin dalla creazione del mondo per essere santi e immacolati davanti a Dio nella verità

5 let. Signore Gesù, in te il Padre ci ha adottati come suoi

figli perché potessimo godere di tutta la ricchezza della sua grazia

Tutti Tu solo, Signore Gesù, sei il vero dono del Padre

6 let. Signore Gesù, in te si realizza e si comprende il disegno di salvezza che il Padre ha concepito per la nostra piena e definitiva adozione a figli

7 let. Signore Gesù, solo in te abbiamo la redenzione dei peccati secondo il dono di grazia che fin dall'eternità Dio ha preparato per noi

8 let. Signore Gesù, in te il Padre ricapitola tutte le cose, quelle del cielo come quelle della terra per realizzare la sua creazione e redenzione

9 let. Signore Gesù, tu solo sei degno di prendere il libro della storia e di aprire i sigilli per manifestare a tutti la potenza dell'amore del Padre

10 let. Signore Gesù, tu sei l'Agnello immolato, e sei degno di potenza, ricchezza, sapienza e forza, onore, gloria e benedizione

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni suggerite da chi partecipa.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.

Segue la preghiera di Paolo VI

TU SEI

Tu sei il Cristo, Figlio del Dio vivo
tu sei il rivelatore di Dio invisibile,
il primogenito di ogni creatura, il fondamento di ogni cosa;
tu sei il maestro dell'umanità
tu sei il Redentore, tu sei nato, sei morto, sei risorto per noi;
tu sei il centro della storia e del mondo;
tu sei colui che ci conosce e ci ama;
tu sei il compagno e l'amico della nostra vita;
tu sei l'uomo del dolore e della speranza;
tu sei colui che deve venire
e che deve essere un giorno il nostro giudice,
e, noi speriamo, la nostra felicità in te.
tu sei la luce, la verità,
anzi tu sei la "Via, la Verità e la Vita".
tu sei il Pane, la fonte dell'acqua viva
per la nostra fame e la nostra sete;
tu sei il Pastore, la nostra guida,
il nostro esempio,
il nostro conforto, il nostro fratello!

(Paolo VI)

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere singolarmente le espressioni più importanti della preghiera e aggiungerne altre.

Preghiera spontanea: brevi intenzioni di preghiera o di ringraziamento:

Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

Perdonaci, Signore, se continuamente pretendiamo dei segni solo perché non siamo disposti a credere che il Padre ti ha mandato Perdonaci perché siamo come i tuoi concittadini, che ti hanno scacciato dalla sinagoga, quando ti eri presentato come consacrato da Dio, e inviato per annunciare la salvezza Perdonaci perché pretendiamo da te dei miracoli solo per soddisfare la curiosità di fatti straordinari, ma non abbiamo una vera fede in te

Perdonaci se davanti ai tuoi gesti di liberazione dal male ti accusiamo di ricevere questo potere dal principe dei demòni e non riconosciamo in te l'opera di Dio

Perdonaci se come la folla che hai sfamato consideriamo duro il tuo discorso e non siamo disposti ad accoglierti come "pane vivo", dono ben più grande della manna che Mosè ha invocato nel deserto per il popolo in cammino verso la libertà

Perdonaci se come nove dei dieci lebbrosi che hai purificato non torniamo a ringraziarti del dono della vita nuova e felice

Perdonaci se come il giovane ricco non accettiamo la tua proposta di lasciare tutto e seguirti e sprechiamo così la tua chiamata a seguirti come discepoli

Perdonaci se come Pietro protestiamo quando tu lavi i piedi a noi, per donarci una comunione piena con te

Perdonaci se come Giuda con un gesto di amicizia tradiamo il tuo amore e ti consegniamo ai tuoi avversari

Perdonaci se come Pietro insistiamo a non riconoscerti e abbiamo paura di essere tuoi discepoli

Perdonaci se come gli apostoli, quando appari risorto, crediamo di vedere un fantasma e non riconosciamo in te il vincitore del peccato e della morte, liberatore potente, servo per amore, Pane vivo disceso dal cielo, dono del Padre altissimo.

Tutti Lo Spirito del Risorto riaccenda anche in noi una fede forte e generosa, una fede che ci aiuta a non fermarci di fronte al dolore, alla morte, ma ci rende testimoni del tuo Figlio, che dal silenzio della tomba è passato alla piena vittoria sul peccato e sulla morte, dono per tutti gli uomini.

Dal Vangelo secondo Giovanni

³⁴Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». ³⁵Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! ³⁶Vi ho detto però che voi mi avete visto, eppure non credete. ³⁷Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo cacerò fuori, ³⁸perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. ³⁹E questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell'ultimo giorno. ⁴⁰Questa infatti è la volontà del Padre mio: che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno».

Tempo per la riflessione personale

Tutti Tu sei il Pane della vita, e ci risusciti nell'ultimo giorno

1 let. Signore Gesù, tu sei l'Agnello che immola se stesso per la salvezza del gregge, sei il Pastore che non abbandona il gregge quando vede arrivare il lupo

2 let. Signore Gesù, tu sei primogenito dei morti, e unisci alla tua vittoria pasquale quanti credono in te

Tutti Tu sei il Pane della vita, e ci risusciti nell'ultimo giorno

3 let. Signore Gesù, tu sei il grano che era caduto in terra, e ora è germogliato, grano che porta frutto per divenire Pane per sfamare la nostra attesa della salvezza

4 let. Signore Gesù, tu sei il testimone fedele, il principe dei re della terra, tu sei la Luce del Padre che illumina le nostre tenebre e allontana per sempre la paura della morte

5 let. Signore Gesù, tu sei l'uomo nuovo, primizia della nuova creazione; tu doni lo Spirito per trasformarci in creature finalmente fedeli al Creatore

6 let. Signore Gesù, tu sei la Parola di misericordia che Dio pronuncia continuamente per allontanarci dal ciò che impoverisce e rovina l'opera prima della sua bontà

7 let. Signore Gesù, in te, nuovo Adamo, l'umanità torna a sperare e sa che può sempre confidare sulla grazia che salva

8 let. Signore Gesù, tu sei l'acqua viva che lava ogni uomo dal peccato che lo rende fragile e incapace di alzare gli occhi al cielo

9 let. Signore Gesù, tu sei l'aurora del giorno senza tramonto, sei il giorno ottavo, perché saremo sempre con te, nella casa del Padre tuo e nostro

10 let. Signore Gesù, tu sei il re vittorioso, e unisci alla sua vittoria quanti non hanno perso la fiducia in te, anche quando ti abbiamo visto crocifisso e sepolto.

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni suggerite da chi partecipa.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.

Segue la preghiera del Congresso Eucaristico

Signore Gesù,
di fronte a te, Parola di verità
e Amore che si dona,
come Pietro ti diciamo:
*"Signore, da chi andremo?
Tu hai parole di vita eterna".*

Signore Gesù,
noi ti ringraziamo
perché la Parola del tuo Amore
si è fatta Corpo donato sulla croce,
ed è viva per noi nel sacramento
dell'Eucaristia.

Fa' che l'incontro con te
nel mistero silenzioso della tua presenza,
entri nella profondità dei nostri cuori
e brilli nei nostri occhi
perché siano trasparenza della tua carità.

Fa', o Signore, che la forza dell'Eucaristia
continui ad ardere nella nostra vita
e diventi per noi santità, onestà, generosità,
attenzione premurosa ai più deboli.

Rendici amabili con tutti,
capaci di amicizia vera e sincera
perché molti siano attratti a camminare verso di te.
Venga il tuo Regno,
e il mondo si trasformi in una Eucaristia vivente. Amen.

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere
singolarmente le espressioni più importanti della preghiera e
aggiungerne altre.

Preghiera spontanea: brevi intenzioni di preghiere o di ringraziamento:
Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo cacerò fuori ...

... questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell'ultimo giorno

Signore, noi partiamo da queste tue parole e le rileggiamo alla luce di alcuni personaggi, testimoni della tua risurrezione, araldi della tua vittoria sulla morte e sul peccato; in essi possiamo ritrovare qualcosa anche di noi, nella loro vita possiamo rileggere momenti della nostra vita, e del cammino di fede che stiamo vivendo.

Non hai allontanato Tommaso, colui che faticava a credere e pretendeva dei segni; hai usato pazienza fino a condurlo alla professione di fede: "Mio Signore e mio Dio!"

Non hai respinto Pietro, che aveva rinnegato di conoscerti e aveva giurato che non era tra i tuoi amici; lo hai perdonato e lo hai confermato guida dei suoi fratelli, roccia di fede

Non hai respinto Maria Maddalena che ti aveva scambiato per il giardiniere; è divenuta la prima testimone della vita nuova, donna della pasqua, conferma della salvezza

Non hai chiuso la speranza ai due discepoli di Emmaus che manifestavano la delusione per la tua morte e non credevano alle parole delle donne che annunciavano la tua vita nuova; anche loro sono tornati indietro, di corsa, a Gerusalemme, per dire che ti avevano riconosciuto allo spezzare il pane

Non hai allontanato gli apostoli che ti hanno scambiato per un fantasma, quando sei venuto verso di loro camminando sul mare; li hai confermati nella fede mangiando davanti a loro un po' di pesce arrostito.

Non hai chiuso la speranza di questi primi discepoli; non chiudi neppure la nostra, e ci guidi nel cammino della fede ad una gioia sempre più grande, attorno a te, Pane della

Vita. **Tutti** Vieni, Spirito di Dio, vieni ad aprire al mistero del Pane vivo le menti dei tuoi fedeli. Riscalda in noi il cuore perché possiamo aderire al dono di grazia che il Padre ci offre in Cristo, il Figlio suo fatto uomo e donato a noi anche nel Pane dell'Eucaristia.

Dal Vangelo secondo Giovanni

⁵²Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». ⁵³Gesù 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. ⁵⁴Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. ⁵⁵Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. ⁵⁶Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. ⁵⁷Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. ⁵⁸Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno». ⁵⁹Gesù disse queste cose, insegnando nella sinagoga a Cafàrnao.

Un adeguato commento si trova in ***Signore da chi andremo? L'icona biblica del Congresso Eucaristico nazionale***, EP, p. 111 ss.

Tempo per la riflessione personale

Tutti Se mangiamo te, Pane, di vita, abbiamo in noi la vita di Dio

1 let. Signore Gesù, donaci questo Pane: senza di te la nostra vita è come camminare senza la meta, vagando nelle tenebre
Tutti Vieni, Spirito di Dio, vieni ad aprire al mistero del Pane

2 let. Signore Gesù, insegnaci a unificare la nostra vita attorno a te, per trovare in ogni momento il senso del nostro donarci ai fratelli

Tutti Se mangiamo te, Pane, di vita, abbiamo in noi la vita di Dio

3 let. Signore Gesù, usa con noi pazienza, quando faticiamo a riconoscere il tuo dono e la chiamata che ci rivolgi per essere in questo tempo segno vivo della tua grazia nel mondo

4 let. Signore Gesù, riunisci attorno a te le famiglie e le comunità religiose perché oltre all'amore umano trovino in te la forza della loro missione

5 let. Signore Gesù, trasforma le nostre parrocchie in comunità eucaristiche, capaci di spezzare il Pane dell'Eucaristia e il condividere il cammino nella fede

6 let. Signore Gesù, sostieni chi ha assunto un compito di servizio nella comunità; trovi la forza del suo ministero nel Pane che spezza per i fratelli

7 let. Signore Gesù, accompagna con la tua grazia chi è incamminato verso la scelta del matrimonio, della missione, della vita religiosa o monastica

8 let. Signore Gesù, il Pane della vita sia la forza anche dei fratelli anziani e ammalati, perché si sentano uniti a te, e serviti dalla comunità soprattutto nel loro dolore

9 let. Signore Gesù, i nostri gesti di servizio trovino la vera motivazione e forza nel tuo esempio e nello Spirito santo

10 let. Signore Gesù, aiutaci a vivere questo momento di grazia per trovare la forza di essere tuoi testimoni gioiosi

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riproporre nella preghiera comune le invocazioni suggerite da chi partecipa.

Eventuale lettura di altro commento sul brano di Giovanni proclamato.

Segue la preghiera di Tonino Bello

Signore, se ci innamorassimo di te,
così come nella vita ci si innamora di una creatura
o di una povera idea,
il mondo cambierebbe.
Accresci la nostra tenerezza per la tua Eucaristia,
verso la quale la disaffezione di tanti cristiani oggi
si manifesta in modo preoccupante.
Siamo diventati aridi,
come ciottoli di un greto disseccati dal sole d'agosto.
Lascia che la nuvola della tua grazia
si inchini dall'alto sulla nostra aridità.
Signore, in te le fatiche si placano,
le nostalgie si dissolvono,
i linguaggi si unificano,
le latitudini diverse si ritrovano,
la vita riacquista sempre il sapore della libertà.
Insegnaci a portare avanti nel mondo
e dentro di noi la tua Risurrezione.
Tu sei presente nel Pane,
ma ti si riconosce nello spezzare il pane..
Aiutaci a riconoscere il tuo Corpo
nei tabernacoli scomodi della miseria e del bisogno,
della sofferenza e della solitudine.
Rendici frammenti eucaristici,
come tante particole che il vento dello Spirito,
soffiando sull'altare,
dissemina lontano, dilatando il tuo "tabernacolo". *(Tonino Bello)*

Tempo di silenzio al termine del quale si possono riprendere
singolarmente le espressioni più importanti della preghiera e
aggiungerne altre.

Pregheira spontanea: brevi intenzioni di preghiere o di ringraziamento:
Signore, davanti a te ci ricordiamo di...

Signore, riuniti nel tuo nome, ti ringraziamo per/perché...

Signore, anche in questo tempo di estate siamo venuti davanti a te per adorarti, per ricevere la forza che viene a noi dallo Spirito

Lo Spirito ha trasformato il pane di tutti i giorni in te, Pane vivo disceso dal cielo; quello stesso Spirito trasformi anche noi, che lo spezziamo sulla mensa eucaristica, in un solo Corpo: il Corpo stesso di Gesù

Riconosciamo la bellezza e grandezza di questa vocazione; riconosciamo che ora affidi a noi il bene prezioso del Vangelo, la bella notizia dell'Amore che unisci la Trinità e che la rende aperta all'umanità, modello e forza di ogni amore

Insegnaci a vivere tra noi e verso i nostri fratelli quello stesso amore, carità, speranza, fiducia, pazienza che tu, o Dio, manifesti verso ciascuno dei tuoi figli. Siamo tuoi figli, e lo saremo sempre i più e meglio se oltre a chiedere i tuoi doni li sapremo condividere tra noi, se impariamo dal Cristo, servo per amore.

Come lui vogliamo chinarci sulle sofferenze nostre e di chi è accanto a noi con la misericordia, la pazienza, la prudenza che abbiamo imparato leggendo il Vangelo; che non resti una buona lettura, ma diventi la forza per trasformare il mondo, educati dal Vangelo e sostenuti dalla grazia che viene da quel Pane che spezziamo tra noi e davanti al quale ora siamo in adorazione riconoscendolo come presenza viva di Cristo, il Figlio di Dio fatto uomo, dono d'amore del Padre, colui che dona anche a noi lo Spirito che lo ha animato e guidato nella sua vita terrena

Anche in questo tempo di estate ti presentiamo le gioie e i dolori, le fatiche e le speranze nostre e di tutti gli uomini perché vogliamo che la nostra preghiera non sia chiusa in questa chiesa ma raggiunga i confini del mondo.