



# LA NOSTRA MESSA

## XIX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

11 agosto 2024

Poiché i convitati del Padre mio furono distrutti dalla morte a causa del cibo proibito che il loro genitore aveva mangiato, e le loro anime sono negli inferi, i corpi invece nei sepolcri, sarò distrutto anch'io che sono il pane degli angeli. E con quella sostanza di cui si nutrono gli angeli scenderò negli inferi, dove le anime hanno fame, mentre col corpo resterò nascosto tre giorni e tre notti nello stesso

seno della terra nel quale sono sepolti i loro corpi. In tal modo le anime saranno ricreate alla vista di Dio e molti corpi risorgeranno.

Ruperto di Deutz, abate

### RITI DI INTRODUZIONE

#### ANTIFONA D'INGRESSO *Sal 73,20.19,22.23*

Volgi lo sguardo, Signore, alla tua alleanza, non dimenticare per sempre la vita dei tuoi poveri. Alzati, o Dio, difendi la mia causa, non dimenticare la supplica di chi ti invoca.

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

**A.** Amen.

#### SALUTO DEL PRESIDENTE

**P.** La grazia e la pace di Dio nostro Padre e del Signore nostro Gesù Cristo siano con tutti voi.

**A.** E con il tuo spirito.

#### ATTO PENITENZIALE

**P.** Il Signore ci invita alla sua mensa e ci chiama a conversione. Riconosciamo i nostri peccati e invociamo con fiducia la misericordia di Dio.

*(Breve pausa di silenzio)*

Signore, che sei la pienezza di verità e di grazia, **Kýrie, eléison.**

**Kýrie, eléison.**

Cristo, che ti sei fatto povero per arricchirci, **Christe, eléison.**

**Christe, eléison.**

Signore, che sei venuto a fare di noi il tuo popolo santo, **Kýrie, eléison.**

**Kýrie, eléison.**

**P.** Dio onnipotente abbia misericordia di

noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

#### INNO DI LODE

**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 Padre 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

Dio onnipotente ed eterno, guidati dallo Spirito Santo, osiamo invocarti con il nome di Padre: fa' crescere nei nostri cuori lo spirito di figli adottivi, perché possiamo entrare nell'eredità che ci hai promesso. Per il nostro Signore Gesù Cristo. **Amen.**

*Oppure:*

Guida, o Padre, la tua Chiesa pellegrina nel mondo, sostienila con la forza del cibo che non perisce, perché perseverando nella fede di Cristo giunga a contemplare la luce del tuo volto. Per il nostro Signore Gesù Cristo. **Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

## PRIMA LETTURA

*Con la forza di quel cibo camminò fino al monte di Dio.*

## 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, mangi!». 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.

Parola di Dio.

## SALMO RESPONSORIALE

*Dal Salmo 33 (34)*

**R.** Gustate e vedete com'è buono il Signore.

Benedirà il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.

Io mi glorio nel Signore:

i poveri ascoltino e si rallegriano. **R.**

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. **R.**

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. **R.**

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. **R.**

## SECONDA LETTURA

*Camminate nella carità come Cristo.*

**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.

Parola di Dio.

## CANTO AL VANGELO

*Gv 6, 51*

**R.** Alleluia, alleluia.

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

**R.** Alleluia.

## VANGELO

*Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.*

**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».

Parola del Signore.

### 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,**

*Alle parole: e per opera dello Spirito Santo... fino a si è fatto uomo, tutti si inchinano.*

**e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo.**

**Fu crocifisso per noi sotto Ponzio 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

**P.** Alla scuola della parola di Dio e illuminati dallo Spirito, eleviamo la nostra supplica, in comunione con tutti i nostri fratelli nella fede.

**L.** Diciamo insieme: **Salva il tuo popolo, Signore.**

Assisti con il tuo Spirito la Santa Chiesa: donale di crescere nella fede e nella carità, e di irradiare il fuoco d'amore che il tuo figlio unigenito è venuto a portare sulla terra. Noi ti preghiamo.

Illumina le menti di coloro che guidano le sorti dei popoli: superata ogni barriera culturale o etnica, si adoperino per costruire insieme un futuro di giustizia e di pace. Noi ti preghiamo.

Guarda con bontà a tutti i giovani assetati di luce e di amore: accompagnali a scoprire nel Signore Gesù la sorgente della vera gioia e della donazione di sé. Noi ti preghiamo.

Conforta gli infermi: concedi loro di trovare pace nella tua volontà, forza e medicina nei sacramenti del tuo amore, consolazione e gioia nella carità dei fratelli. Noi ti preghiamo.

Ricordati di noi tutti: donaci la grazia di una fede profonda e uno spirito di autentica orazione, umile e perseverante. Noi ti preghiamo.

**P.** O Padre, accogli le nostre suppliche e purifica il nostro cuore, perché si rinnovi in noi la gioia e il desiderio di amarti. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

## SULLE OFFERTE

Accetta con bontà, o Signore, i doni della tua Chiesa: nella tua misericordia li hai posti nelle nostre mani, con la tua potenza trasformati per noi in sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## PREFAZIO - II del T.O.

## RITI DI CONCLUSIONE

**P.** Il Signore sia con voi.

**A. E con il tuo spirito.**

**P.** Vi benedica Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo.

**A. Amen.**

**P.** Glorificate il Signore con la vostra vita. Andate in pace.

**A. Rendiamo grazie a Dio.**

Nella seconda Lettura di oggi, San Paolo ci rivolge un pressante invito: «Non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione» (Ef 4,30).

Ma io mi domando: come si rattrista lo Spirito Santo? Tutti lo abbiamo ricevuto nel Battesimo e nella Cresima, quindi, per non rattristare lo Spirito Santo, è necessario vivere in maniera coerente con le promesse del Battesimo, rinnovate nella Cresima. In maniera coerente, non con ipocrisia: non dimenticatevi di questo. Il cristiano non può essere ipocrita: deve vivere in maniera coerente. Le promesse del Battesimo hanno due aspetti: rinuncia al male e adesione al bene.

Rinunciare al male significa dire «no» alle tentazioni, al peccato, a satana. Più in concreto significa dire “no” a una cultura della morte, che si manifesta nella fuga dal reale verso una felicità falsa che si esprime nella menzogna, nella truffa, nell’ingiustizia, nel disprezzo dell’altro. A tutto questo, “no”. La vita nuova che ci è stata data nel Battesimo, e che ha lo Spirito come sorgente, respinge una condotta dominata da sentimenti di divisione e di discordia. Per questo l’Apostolo Paolo esorta a togliere dal proprio cuore «o-

## ANTIFONA DI COMUNIONE

*Sal 147,12.14*

Celebra il Signore, Gerusalemme!  
Egli ti sazia con fiore di frumento.

## DOPO LA COMUNIONE

La partecipazione ai tuoi sacramenti ci salvi, o Signore, e confermi noi tutti nella luce della tua verità. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

gni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenza con ogni sorta di malignità» (v. 31). Così dice Paolo. Questi sei elementi o vizi, che turbano la gioia dello Spirito Santo, avvelenano il cuore e conducono ad imprecazioni contro Dio e contro il prossimo.

Ma non basta non fare il male per essere un buon cristiano; è necessario aderire al bene e fare il bene. Ecco allora che San Paolo continua: «Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo» (v. 32). Tante volte capita di sentire alcuni che dicono: “Io non faccio del male a nessuno”. E si crede di essere un santo. D’accordo, ma il bene lo fai? Quante persone non fanno il male, ma nemmeno il bene, e la loro vita scorre nell’indifferenza, nell’apatia, nella tiepidezza. Questo atteggiamento è contrario al Vangelo, ed è contrario anche all’indole di voi giovani, che per natura siete dinamici, appassionati e coraggiosi. Ricordate questo – se lo ricordate, possiamo ripeterlo insieme: “E’ buono non fare il male, ma è male non fare il bene”. Questo lo diceva Sant’Alberto Hurtado. Oggi vi esorto ad essere protagonisti nel bene! Protagonisti nel bene.