



# LA NOSTRA MESSA

## XX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO

18 agosto 2024

Penso che la manna sia velo e figura della dottrina e dei doni di Cristo, che vengono dall'alto e non hanno nulla di terreno, ma anzi sono in pieno contrasto con l'empia dissacrazione di quaggiù, e sono vero cibo non solo degli uomini ma anche degli angeli. Infatti il Figlio, manifestando se stesso ci ha manifestato il Padre, e attraverso lui abbiamo conosciuto la relazione che esiste in seno alla santa e consustanziale Tri-

nità; siamo così guidati per tutte le vie della virtù. La retta e sincera conoscenza di queste cose è nutrimento dello spirito.

S. Cirillo d'Alessandria, vescovo

### RITI DI INTRODUZIONE

#### ANTIFONA D'INGRESSO

Sal 83,10-11

O Dio, nostra difesa,  
contempla il volto del tuo Cristo.  
Per me un giorno nel tuo tempo,  
è più che mille altrove.

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

**A.** Amen.

#### SALUTO DEL PRESIDENTE

**P.** La pace, la carità e la fede da parte di Dio Padre e del Signore nostro Gesù Cristo sia con tutti voi.

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

#### ATTO PENITENZIALE

**P.** Apriamo il nostro spirito al pentimento, per essere meno indegni di accostarci alla mensa del Signore.

*(Breve pausa di silenzio)*

Signore, mandato dal Padre a salvare i contriti di cuore, **Kýrie, eléison.**

**Kýrie, eléison.**

Cristo, che sei venuto a chiamare i peccatori, **Christe, eléison.**

**Christe, eléison.**

Signore, che intercedi per noi presso il Padre, **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

O Dio, che hai preparato beni invisibili per coloro che ti amano, infondi in noi la dolcezza del tuo amore, perché, amandoti in ogni cosa e sopra ogni cosa, otteniamo i beni da te promessi, che superano ogni desiderio. Per il nostro Signore Gesù Cristo. **Amen.**

*Oppure:*

O Dio della vita, che in questo giorno santo ci fai tuoi amici e commensali, guarda la tua Chiesa che canta nel tempo la beata speranza della risurrezione finale, e donaci la certezza di partecipare al festoso banchetto del tuo regno. Per il nostro Signore Gesù Cristo. **Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

## PRIMA LETTURA

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

## Dal libro dei Proverbi

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 dritti per la via dell'intelligenza».

Parola di Dio.

## SALMO RESPONSORIALE

*Dal Salmo 33 (34)*

**R.** 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. **R.**

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. **R.**

Venite, figli, ascoltate mi:  
vi insegnerò il timore del Signore.  
Chi è l'uomo che desidera la vita  
e ama i giorni in cui vedere il bene? **R.**

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

## SECONDA LETTURA

*Sappiate comprendere qual è la volontà del Signore.*

**Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini**  
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 sconside-  
rati, ma sappiate comprendere qual è la vo-  
lontà del Signore.

E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il  
controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spi-  
rito, intrattenendovi fra voi con salmi, inni,  
canti ispirati, cantando e inneggiando al Si-  
gnore con il vostro cuore, rendendo continua-  
mente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel  
nome del Signore nostro Gesù Cristo.

Parola di Dio.

## CANTO AL VANGELO

*Gv 6, 56*

**R.** Alleluia, alleluia.

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue,  
dice il Signore, rimane in me e io in lui.

**R.** Alleluia.

## VANGELO

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

**Dal vangelo secondo Giovanni**

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».

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.** Dio, nostro Padre, ha cura di tutti i suoi figli. Confidando nella sua benevolenza, eleviamo a lui la nostra preghiera di intercessione.

**L.** Preghiamo insieme e diciamo: **Esaudisci, Signore, la nostra preghiera.**

Per la santa Chiesa: professando coraggiosamente la sua fede in Cristo, comunichi a tutti gli uomini la beata speranza che la sostiene. Preghiamo.

Per il papa, i vescovi e i presbiteri: il Signore li conforti nelle fatiche apostoliche e conceda loro la gioia di vedere il gregge dei fedeli riunito in un unico ovile. Preghiamo.

Per i popoli provati dalla guerra: possano presto ottenere un futuro di giustizia e di pace, ed essere orientati a un vero sviluppo. Preghiamo.

Per coloro che si consacrano al servizio degli emarginati e degli esclusi: come il Samaritano del Vangelo, siano premurosi nella dedizione al prossimo. Preghiamo.

Per noi qui riuniti: la partecipazione a questa santa Eucaristia ci renda capaci di rinunciare a noi stessi per seguire Cristo, mettendo la nostra vita a servizio del suo regno. Preghiamo.

**P.** O Padre, il nostro cuore esulta per le tue benedizioni; alla sovrabbondanza dei tuoi doni corrisponda la nostra piena adesione. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

## SULLE OFFERTE

Accogli i nostri doni, Signore, in questo misterioso incontro fra la nostra povertà e la tua grandezza: noi ti offriamo le cose che ci hai dato, e tu donaci in cambio te stesso. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## PREFAZIO - II dell'Eucarestia

ANTIFONA DI COMUNIONE *Sal 129,7*

Presso il Signore è la misericordia,  
e grande presso di lui la tua redenzione.

## DOPO LA COMUNIONE

O Dio, che in questo sacramento ci hai fatti partecipi della vita di Cristo, trasformaci a

Il brano evangelico di questa domenica (cfr Gv 6,51-58) ci introduce nella seconda parte del discorso che fece Gesù nella sinagoga di Cafarnaò, dopo aver sfamato una grande folla con cinque pani e due pesci: la moltiplicazione dei pani. Egli si presenta come «il pane vivo disceso dal cielo», il pane che dà la vita eterna, e aggiunge: «Il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo» (v. 51). Questo passaggio è decisivo, e infatti provoca la reazione degli ascoltatori, che si mettono a discutere tra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?» (v. 52). Quando il segno del pane condiviso porta al suo significato vero, cioè il dono di sé fino al sacrificio, emerge l'incomprensione, emerge addirittura il rifiuto di Colui che poco prima si voleva portare in trionfo. Ricordiamoci che Gesù ha dovuto nascondersi perché volevano farlo re.

Gesù prosegue: «Se non mangiate la carne del figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita» (v. 53). Qui insieme alla carne compare anche il sangue. Carne e sangue nel linguaggio biblico esprimono l'umanità concre-

immagine del tuo Figlio, perché diventiamo coeredi della sua gloria nel cielo. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## 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.** Nel nome del Signore, andate in pace.

**A. Rendiamo grazie a Dio.**

ta. La gente e gli stessi discepoli intuiscono che Gesù li invita ad entrare in comunione con Lui, a "mangiare" Lui, la sua umanità, per condividere con Lui il dono della vita per il mondo. Altro che trionfi e miraggi di successo! E' proprio il sacrificio di Gesù che dona se stesso per noi.

Questo pane di vita, sacramento del Corpo e del Sangue di Cristo, viene a noi donato gratuitamente nella mensa dell'Eucarestia. Attorno all'altare troviamo ciò che ci sfama e ci disseta spiritualmente oggi e per l'eternità. Ogni volta che partecipiamo alla Santa Messa, in un certo senso, anticipiamo il cielo sulla terra, perché dal cibo eucaristico, il Corpo e il Sangue di Gesù, impariamo cos'è la vita eterna. Essa è vivere per il Signore: «colui che mangia me vivrà per me» (v. 57), dice il Signore. L'Eucarestia ci plasma perché non viviamo solo per noi stessi, ma per il Signore e per i fratelli. La felicità e l'eternità della vita dipendono dalla nostra capacità di rendere fecondo l'amore evangelico che riceviamo nell'Eucarestia.