

# XIX Domenica Tempo Ordinario B

## Antifona d'ingresso

*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.*  
(Cf. Sal 73,20.19.22)

## 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, tuo Figlio, che è Dio,  
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.

*Oppure (Anno B):*

O Padre,  
che guidi la tua Chiesa pellegrina nel mondo,  
sostienila con la forza del cibo che non perisce,  
perché, perseverando nella fede e nell'amore,  
giunga a contemplare la luce del tuo volto.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio,  
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.



## PRIMA LETTURA (1Re 19,4-8)

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

## Dal primo libro dei Re

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. **Parola di Dio**

## 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.

## **SECONDA LETTURA** (*Ef 4,30-5,2*) *Camminate nella carità come Cristo.*

**Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini**

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*)

**Alleluia, alleluia.**

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

**Alleluia.**

**VANGELO (Gv 6,41-51)**  
*Io sono il pane vivo, disceso dal cielo.*

**+ Dal Vangelo secondo Giovanni**

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**

**Preghiera dei fedeli**

Sorelle e fratelli, nell'Eucaristia viviamo le parole di Gesù: “Io sono il pane vivo disceso dal cielo. Il pane che io vi do è la mia carne per la vita del mondo”. Preghiamo perché noi, che ci nutriamo di questo pane, possiamo vivere la speranza della vita eterna fin da oggi.

*Preghiamo insieme e diciamo: **Ascoltaci, o Signore.***

1. Per la Chiesa, grande comunità dei figli di Dio presente in ogni luogo: trovi sempre il centro della sua vita nella celebrazione dell'Eucaristia, intorno all'altare dove Gesù si dona come pane di vita, preghiamo.
2. Per coloro che cercano Dio e non sanno riconoscerlo: perché i cristiani uniti nella parola invocano il dono della fede per tutti gli uomini, preghiamo.
3. Per i cristiani: la riflessione sulla parola di Dio li persuada a riconoscere ogni cosa come dono di Dio, certi che l'esperienza religiosa non si fonda solo sulle opere, sui sacrifici, sulle offerte, ma anzitutto nel sentirsi accompagnati dal Padre, preghiamo.
4. Per la nostra comunità cristiana: partecipi con gioia alla Mensa, condivida il pane anche con tutti i fratelli lontani e con coloro che hanno bisogno del nostro sostegno, preghiamo.

Padre santo, aiutaci ad andare incontro a Cristo, perché attraverso di Lui possiamo giungere a te. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

## CANTI PER LA LITURGIA

### QUALE GIOIA STAR CON TE..

Ogni volta che ti cerco,  
ogni volta che t'invoco,  
sempre mi accogli Signor.  
Grandi sono i tuoi prodigi,  
tu sei buono verso tutti,  
santo tu regni tra noi.

**Rit. Quale gioia è star con te Gesù  
vivo e vicino, bello è dar lode a te,  
tu sei il Signor. quale dono è aver  
creduto in te che non mi abbandoni,  
io per sempre abiterò  
la tua casa, mio re.**

Hai guarito il mio dolore,  
hai cambiato questo cuore,  
oggi rinasco, Signor.  
Grandi sono i tuoi prodigi,  
tu sei buono verso tutti,  
santo tu regni tra noi.

### FRUTTO DELLA NOSTRA TERRA

Frutto della nostra terra  
Del lavoro di ogni uomo  
Pane della nostra vita  
Cibo della quotidianità  
Tu che lo prendevi un giorno  
Lo spezzavi per i tuoi  
Oggi vieni in questo pane  
Cibo verò dell'umanità

**E sarò pane E sarò vino  
Nella mia vita Nelle tue mani  
Ti accoglierò dentro di me  
Farò di me un'offerta viva  
Un sacrificio gradito a te**

Frutto della nostra terra  
Del lavoro di ogni uomo  
Vino delle nostre vigne  
Sulla mensa dei fratelli tuoi  
Tu che lo prendevi un giorno  
Lo bevevi con i tuoi  
Oggi vieni in questo vino  
E ti doni per la vita mia

### SEI PER NOI CIBO..

**Sei per Noi cibo d'eternità,  
della bevanda che colma la sete in  
noi. Sei per noi luce di verità. Presenza  
viva del Dio con noi.**

Tu signore sei vicino,  
Sei presente ancora in mezzo a noi Tu  
l'eterno onnipotente, Ora vieni  
incontro a noi.  
Infinita carità, l'universo intero vive in  
te. Tu ci guardi con amore E ci chiami  
insieme a te

Come cerva alla sorgente  
Il nostro cuore anela sempre a te. A  
tua immagine ci hai fatti, ora noi  
veniamo a te

### TI RINGRAZIO MIO SIGNORE

Amatevi l'un l'altro come Lui ha  
amato noi: e siate per sempre suoi  
amici; e quello che farete al più  
piccolo tra voi,  
credete l'avete fatto a Lui.

**Ti ringrazio mio signore  
non ho più paura, perché,  
con la mia mano nella mano  
degli amici miei,  
cammino fra la gente della mia  
città e non mi sento più solo;  
non sento la stanchezza e guardo  
dritto avanti a me,  
perché sulla mia strada ci sei Tu.**

Se amate veramente perdonatevi  
tra voi: nel cuore di ognuno ci sia  
pace; il Padre che è nei cieli vede  
tutti i figli suoi con gioia a voi  
perdonerà.

