

Adorazione Eucaristica  
XIX Domenica B

«Mio Dio! Io credo, adoro, spero e Vi amo! Vi domando perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non Vi amano» (Fatima, primavera 1916).

«Santissima Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, Vi adoro profondamente e Vi offro il preziosissimo corpo, sangue, anima e divinità di Gesù Cristo, presente in tutti i tabernacoli della terra, in riparazione degli oltraggi, sacrilegi e indifferenze con cui Egli stesso è offeso. E, per i meriti infiniti del suo santissimo Cuore e del Cuore Immacolato di Maria, Vi chiedo la conversione dei poveri peccatori» (Fatima, autunno 1916).

Vieni, o Spirito Creatore, visita le nostre menti, riempi della tua grazia i cuori che hai creato. O dolce consolatore, dono del Padre altissimo, acqua viva, fuoco, amore, santo crisma dell'anima. Dito della mano di Dio, promesso dal Salvatore, irradia i tuoi sette doni, suscita in noi la parola. Sii luce all'intelletto, fiamma ardente del cuore, sana le nostre ferite col balsamo del tuo amore. Difendici dal nemico, reca in dono la pace, la tua guida invincibile ci preservi dal male. Luce d'eterna sapienza, svelaci il grande mistero di Dio Padre e del Figlio uniti in un solo Amore. Amen.

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.

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.

Canto al Vangelo (Gv 6,51)

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

Vangelo (Gv 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».

### Pausa di silenzio canto

1L. «La lettura del 6° capitolo del Vangelo di Giovanni, che ci accompagna in queste Domeniche nella Liturgia, ci ha condotti a riflettere sulla moltiplicazione del pane, con il quale il Signore ha sfamato una folla di cinquemila uomini, e sull'invito che Gesù rivolge a quanti aveva saziato di darsi da fare per un cibo che rimane per la vita eterna. Gesù vuole aiutarli a comprendere il significato profondo del prodigio che ha operato: nel saziare in modo miracoloso la loro fame fisica, li dispone ad accogliere l'annuncio che Egli è il pane disceso dal cielo (cfr Gv 6,41), che sazia in modo definitivo. Anche il popolo ebraico, durante il lungo cammino nel deserto, aveva sperimentato un pane disceso dal cielo, la manna, che lo aveva mantenuto in vita, fino all'arrivo nella terra promessa. Ora, Gesù parla di sé come del vero pane disceso dal cielo, capace di mantenere in vita non per un momento o per un tratto di cammino, ma per sempre. Lui è il cibo che dà la vita eterna, perché è il Figlio unigenito di Dio, che sta nel seno del Padre, venuto per dare all'uomo la vita in pienezza, per introdurre l'uomo nella stessa vita di Dio.

Nel pensiero ebraico era chiaro che il vero pane del cielo, che nutriva Israele, era la Legge, la parola di Dio. Il popolo di Israele riconosceva con chiarezza che la *Torah* era il dono fondamentale e duraturo di Mosè e che l'elemento basilare che lo distingueva rispetto agli altri popoli consisteva nel conoscere la volontà di Dio e dunque la giusta via della vita. Ora Gesù, nel manifestarsi come il pane del cielo, testimonia di essere Lui la Parola di Dio in Persona, la Parola incarnata, attraverso cui l'uomo può fare della volontà di Dio il suo cibo (cfr Gv 4,34), che orienta e sostiene l'esistenza.

Dubitare allora della divinità di Gesù, come fanno i Giudei del passo evangelico di oggi, significa opporsi all'opera di Dio. Essi infatti, affermano: è il figlio di Giuseppe! Di lui conosciamo il padre e la madre! (cfr Gv 6,42). Essi non vanno oltre le sue origini terrene, e per questo si rifiutano di accoglierLo come la Parola di Dio fattasi carne. Sant'Agostino, nel suo Commento al Vangelo di Giovanni, spiega così: "erano lontani da quel pane celeste, ed erano incapaci di sentirne la fame. Avevano la bocca del cuore

malata ... Infatti, questo pane richiede la fame dell'uomo interiore". E dobbiamo chiederci se noi realmente sentiamo questa fame, la fame della Parola di Dio, la fame di conoscere il vero senso della vita. Solo chi è attirato da Dio Padre, chi Lo ascolta e si lascia istruire da Lui può credere in Gesù, incontrarLo e nutrirsi di Lui e così trovare la vera vita, la strada della vita, la giustizia, la verità, l'amore. Sant'Agostino aggiunge: "il Signore ... affermò di essere il pane che discende dal cielo, esortandoci a credere in lui. Mangiare il pane vivo, infatti, significa credere in lui. E chi crede, mangia; in modo invisibile è saziato, come in modo altrettanto invisibile rinasce a una vita più profonda, più vera, rinasce di dentro, nel suo intimo diventa un uomo nuovo" (*ibidem*).

Invocando Maria Santissima, chiediamole di guidarci all'incontro con Gesù perché la nostra amicizia con Lui sia sempre più intensa; chiediamole di introdurci nella piena comunione di amore con il suo Figlio, il pane vivo disceso dal cielo, così da essere da Lui rinnovati nell'intimo del nostro essere» (BENEDETTO XVI, *Angelus*, 12-8-2012).

#### Pausa di silenzio canto

2L. «Nel Vangelo della Liturgia odierna, Gesù continua a predicare alla gente che ha visto il prodigio della moltiplicazione dei pani. E invita quelle persone a fare un salto di qualità: dopo aver rievocato la manna, con cui Dio aveva sfamato i padri nel lungo cammino attraverso il deserto, ora applica il simbolo del pane a sé stesso. Dice chiaramente: «Io sono il pane della vita» (Gv 6,48).

Che cosa significa *pane della vita*? Per vivere c'è bisogno di pane. Chi ha fame non chiede cibi raffinati e costosi, chiede pane. Chi è senza lavoro non chiede stipendi enormi, ma il "pane" di un impiego. Gesù si rivela come il pane, cioè l'essenziale, il necessario per la vita di ogni giorno, senza di Lui la cosa non funziona. Non *un* pane tra tanti altri, ma *il* pane della vita. In altre parole, noi, senza di Lui, più che vivere, vivacchiamo: perché solo Lui ci nutre l'anima, solo Lui ci perdona da quel male che da soli non riusciamo a superare, solo Lui ci fa sentire amati anche se tutti ci deludono, solo Lui ci dà la forza di amare, solo Lui ci dà la forza di perdonare nelle difficoltà, solo Lui dà al cuore quella pace di cui va in cerca, solo Lui dà la vita per sempre quando la vita quaggiù finisce. È il pane essenziale della vita.

"*Io sono il pane della vita*", dice. Restiamo su questa bella immagine di Gesù. Avrebbe potuto fare un ragionamento, una dimostrazione, ma – lo sappiamo – Gesù parla in parabole, e in questa espressione: "Io sono il pane della vita", riassume veramente tutto il suo essere e tutta la sua missione. Lo si vedrà pienamente alla fine, nell'Ultima Cena. Gesù sa che il Padre gli chiede non solo di dare da mangiare alla gente, ma di dare sé stesso, di spezzare sé stesso, la propria vita, la propria carne, il proprio cuore perché noi possiamo avere la vita. Queste parole del Signore risvegliano in noi *lo stupore per*

*il dono dell'Eucaristia.* Nessuno in questo mondo, per quanto ami un'altra persona, può farsi cibo per lei. Dio lo ha fatto, e lo fa, per noi. Rinnoviamo questo stupore. Facciamolo adorando il Pane di vita, perché l'adorazione riempie la vita di stupore. Nel Vangelo, però, anziché stupirsi, la gente si scandalizza, si strappa le vesti. Pensano: "Questo Gesù noi lo conosciamo, conosciamo la sua famiglia, come può dire: Sono il pane disceso dal cielo?" (cfr vv. 41-42). Anche noi forse ci scandalizziamo: ci farebbe più comodo un Dio che sta in Cielo senza immischiarsi nella nostra vita, mentre noi possiamo gestire le faccende di quaggiù. Invece Dio si è fatto uomo per entrare nella concretezza del mondo, per entrare nella nostra concretezza, Dio si è fatto uomo per me, per te, per tutti noi, per entrare nella nostra vita. E tutto della nostra vita gli interessa. Gli possiamo raccontare gli affetti, il lavoro, la giornata, i dolori, le angosce, tante cose. Gli possiamo dire tutto perché Gesù desidera questa intimità con noi. Che cosa non desidera? Essere relegato a contorno – Lui che è il pane –, essere trascurato e messo da parte, o chiamato in causa solo quando ne abbiamo bisogno.

*Io sono il pane della vita.* Almeno una volta al giorno ci troviamo a prendere cibo insieme; magari la sera, in famiglia, dopo una giornata di lavoro o di studio. Sarebbe bello, prima di spezzare il pane, invitare Gesù, pane di vita, chiedergli con semplicità di benedire quello che abbiamo fatto e quello che non siamo riusciti a fare. Invitiamolo a casa, preghiamo in stile "domestico". Gesù sarà a mensa con noi e saremo sfamati da un amore più grande.

La Vergine Maria, nella quale il Verbo si è fatto carne, ci aiuti a crescere giorno dopo giorno nell'amicizia di Gesù, pane di vita» (FRANCESCO, *Angelus*, 8-8-2021).

#### Pensieri di santa Teresa di Gesù Bambino

In quella notte nella quale Egli si fece debole e sofferente per mio amore, mi rese forte e coraggiosa, mi rivestì della sua armatura (MA 133).

In quella notte benedetta camminai di vittoria in vittoria e cominciai una corsa da gigante (MA 133).

Nella notte di luce del Natale cominciai il terzo periodo della mia vita, il più bello di tutti, il più colmo di grazie del Cielo (MA 134).

In un istante l'opera che non ero riuscita a fare in dieci anni, Gesù la fece accontentandosi della mia buona volontà, che mai mi mancò (MA 134).

Gesù fece di me un pescatore di anime; sentii un grande desiderio che non avevo mai sentito così vivamente, di lavorare alla conversione dei peccatori (MA 134).

Sentii la carità entrarmi nel cuore insieme al bisogno di dimenticarmi e, da allora, fui felice (MA 134).

Il grido di Gesù sulla croce mi riecheggiava nel cuore: “Ho sete!”. Queste parole accendevano in me un ardore sconosciuto e vivissimo (MA 134).