



LE LETTURE SPONSALI di **Amore è...**

Le Letture della festa, per la gioia dei fidanzati e degli sposi

Le scritture sono l'attestazione dell'amore sponsale di Dio per il suo popolo. Per un approfondimento del Sacramento del Matrimonio, impariamo a leggerle e meditarle da sposi nel Signore, cioè per quello che ci vogliono dire non solo come singoli, ma come coppia.

XIX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO (ANNO 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

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](#))

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

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio

SALMO RESPONSORIALE (Sal 3)

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 rallegrino. Rit.*

*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. Rit.*

*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. Rit.*

*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. Rit*

SECONDA LETTURA ([Ef 4,30-5,2](#))

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

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio

Canto al Vangelo (Ef 1,17-18)

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](#))

+ Dal Vangelo secondo Giovanni

Gloria a te, o Signore

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

Parola del Signore / Lode a Te, o Cristo

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.**

Alle intenzioni dell'assemblea aggiungiamo le nostre personali e di coppia:

O Padre, tu doni sempre all'umanità profeti e testimoni del tuo amore. Rendici sempre coscienti del tuo dono e responsabili del compito che ci hai affidato dal giorno del nostro Battesimo. Per Cristo nostro Signore.

Commento

Dacci oggi il nostro pane quotidiano, come noi lo diamo ai nostri bisognosi

Cari amici, in questi anni di crisi economica, molti di noi hanno attraversato momenti di sconforto dovuti alla paura di perdere il lavoro e quindi il pane quotidiano. Ma come accaduto per Elia, non dobbiamo mai perdere la speranza nell'aiuto di Dio. Quindi come dice Gesù, dobbiamo sempre credere in Dio perché chi crede in Lui non avrà mai fame.

E come fa il nostro Dio a fare in modo che materialmente non manchi mai il pane quotidiano a tutti i suoi figli? La risposta è semplice: si serve di tutti noi. ...*"Siate benevoli gli uni verso gli altri"*....Solo così aiutandoci a vicenda, prendendo solo il necessario e lasciando agli altri la loro parte, a nessuno mancherà mai il giusto reddito. Chiediamo a Dio di darci il nostro pane quotidiano, ma non dimentichiamoci mai di aiutare gli altri affinché a nessuno manchi l'indispensabile.

Aline e Christian

Momenti per riflettere e pregare

Cercate un cantuccio tranquillo, sedetevi comodamente, ascoltate il vostro corpo in maniera da eliminare possibili tensioni e concentratevi nella lettura dei testi della liturgia. Prendete appunti dei vostri pensieri utilizzando le righe in basso o un foglio a parte.

Un momento solo per te Abbiamo sottolineato alcune frasi della liturgia: scegli queste, oppure altre che ti suscitino il ricordo di un'emozione o un racconto, una considerazione, un proposito:

Un momento solo per voi due Leggete assieme quello che prima avete annotato da soli. Spiegate cosa avete provato, trovandone un significato condiviso:

Un momento per voi due con Dio Cercate ora di formulare una preghiera attinente alla vostra meditazione in cui possibilmente siano contenuti i seguenti quattro momenti di invocazione:

❖ Ringraziamento per i doni (specificare quali...):

❖ Conversione dalle mancanze (dolore, ravvedimento, propositi...):

❖ Richiesta d'aiuto e della grazia (specificare quali...):

❖ Invocazione della benedizione di Dio sulle persone e sulla coppia:

Per finire gustate e meditate questo pensiero di: *"Chi misericordia ha, misericordia trova."*

Siate missionari dell'[amore](#) e della [tenerezza](#) di Dio!