

Tracciandosi il segno della croce

Signore, apri le mie labbra
 - e la mia bocca canterà la tua lode
Dio, fa' attento il mio orecchio
 - perché ascolti la tua parola. **Gloria...**

O Signore e maestro della mia vita! tutti:
Togli da me lo spirito di ozio, di scoraggiamento,
la brama di potere e il vano parlare.
Dona invece al tuo servo
lo Spirito di castità, di umiltà, di pazienza e di amore.
Sì, o Signore e Re, concedimi
di vedere i miei errori e di non giudicare il mio fratello,
perché tu sei il benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

Efrem il Siro

lettori 1 e 2:

Colui che disse ad Adamo "Dove sei?",
è sceso agli inferi dietro a lui, l'ha trovato,
l'ha chiamato e gli ha detto:
"Vieni, tu che sei a mia immagine e somiglianza!
Io sono disceso dove tu sei per riportarti
alla tua terra promessa!" *Efrem il Siro*

Rallegrati perché sei stato saziato, ma non rattristarti
per il fatto che la ricchezza della parola ti superi.
Colui che ha sete è lieto di bere, ma non si rattrista
perché non riesce a prosciugare la fonte. *Efrem il Siro*

I Antifona: tutti partecipiamo all'unico pane.

Il lettura

1Cor 10,16-17

a cori alterni:

... il calice della benedizione che noi benediciamo,
non è forse comunione con il sangue di Cristo?

E il pane che noi spezziamo,
non è forse comunione con il corpo di Cristo?

Poiché vi è un solo pane, noi siamo,
benché molti, un solo corpo:
tutti infatti partecipiamo all'unico pane.

Gloria... I ant.

Il Antifona: Loda il tuo Dio .

Salmo:

dal Sal 147

a cori alterni

Celebra il Signore, Gerusalemme,
loda il tuo Dio, Sion,
perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte,
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.

Egli mette pace nei tuoi confini
e ti sazia con fiore di frumento.

Manda sulla terra il suo messaggio:
la sua parola corre veloce.

Annuncia a Giacobbe la sua parola,
i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.

Così non ha fatto con nessun'altra nazione,
non ha fatto conoscere loro i suoi giudizi. Gloria - Il ant.

I lettura: Dal libro del Deuteronomio *Dt 8,2-3.14b-16a*

Mosè parlò al popolo dicendo: «Ricòrdati di tutto il
cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere
in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e met-
terti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore,
se tu avresti osservato o no i suoi comandi. Egli dun-
que ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha
nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi pa-
dri non avevano mai conosciuto, per farti capire che

l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive
di quanto esce dalla bocca del Signore. Non dimenti-
care il Signore, tuo Dio, che ti ha fatto uscire dalla
terra d'Egitto, dalla condizione servile; che ti ha con-
dotta per questo deserto grande e spaventoso, luogo di
serpenti velenosi e di scorpioni, terra assetata,
senz'acqua; che ha fatto sgorgare per te l'acqua dalla
roccia durissima; che nel deserto ti ha nutrito di manna
sconosciuta ai tuoi padri»).

Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv 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 discu-
tere 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 san-
gue 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 di-
sceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i
padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in
eterno»).

Risonanza... dopo una pausa di silenzio, se vuoi, esprimi ad alta voce
 le tue riflessioni; sii breve, intervieni una sola volta, dopo ogni inter-
 vento ci sia un momento di meditazione in silenzio... insieme:

Il corpo di Cristo è stato mischiato con i nostri corpi,
anche il suo Sangue è stato versato nelle nostre vene,
la sua voce è nelle nostre orecchie,
il suo splendore nei nostri occhi...
Nella sua compassione, tutto di lui
è stato mescolato con tutto di noi. Efrem il Siro

Intenzioni di preghiera libere...

(alla fine:) O Dio, accogli le nostre preghiere: quelle
espresse ad alta voce e quelle che abbiamo tenuto nel
cuore, incapaci di esprimerle. Con una sola voce, una
sola mente e un solo cuore, ora ti preghiamo tutti in-
sieme, sospinti dallo Spirito e uniti in Cristo Gesù,
come Egli stesso ci ha insegnato: Padre nostro

Signore, mio Dio, ti ringrazio tutti:
di questo giorno che si chiude;
ti ringrazio di aver dato riposo al corpo e all'anima.
La tua mano è stata su di me,
mi ha protetto e mi ha difeso.

Perdona tutti i momenti di poca fede
e le ingiustizie di questo giorno.

Aiutami a perdonare tutti coloro
che sono stati ingiusti con me.

Ti affido i miei cari, ti affido questa casa,
ti affido il mio corpo e la mia anima.

Dio, sia santificato il tuo santo nome!

Dietrich Bonhoeffer

Amen Amen Amen