

**I Antifona:** ...tutti infatti partecipiamo all'unico pane.

**I lettura: (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 antifona

**II Antifona:** Loda il Signore, Gerusalemme.

**Salmo: (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...II antifona

**II lettura:** Dal libro del Deuteronomio

Mosè parlò al popolo dicendo:

«Ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, se tu avresti osservato o no i suoi comandi. Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri 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 dimenticare il Signore, tuo Dio, che ti ha fatto uscire dalla terra d'Egitto, dalla condizione servile; che ti ha condotto 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**

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».

(risonanza) **LETTURE:** Dt 8,2-3.14b-16a; Sal 147; 1 Cor 10,16-17; Gv 6,51-58

Non finisce mai lo stupore della Chiesa davanti a questa realtà. Uno stupore che alimenta sempre la contemplazione, l'adorazione e la memoria. Ce lo dimostra un testo molto bello della Liturgia di oggi, il Responsorio della seconda lettura dell'Ufficio delle Letture, che dice così: «*Riconoscete in questo pane, colui che fu crocifisso; nel calice, il sangue sgorgato dal suo fianco. Prendete e mangiate il corpo di Cristo, bevete il suo sangue: poiché ora siete membra di Cristo. Per non disgregarvi, mangiate questo vincolo di comunione; per non svilirvi, bevete il prezzo del vostro riscatto*».

C'è un pericolo, c'è una minaccia: disgregarci, svilirci. Cosa significa, oggi, questo "disgregarci" e "svilirci"?

Noi ci disgreghiamo quando non siamo docili alla Parola del Signore, quando non viviamo la fraternità tra di noi, quando gareggiamo per occupare i primi posti - gli arrampicatori -, quando non troviamo il coraggio di testimoniare la carità, quando non siamo capaci di offrire speranza. Così ci disgreghiamo. L'Eucaristia ci permette di non disgregarci, perché è vincolo di comunione, è compimento dell'Alleanza, segno vivente dell'amore di Cristo che si è umiliato e annientato perché noi rimanessimo uniti. Partecipando all'Eucaristia e nutrendoci di essa, noi siamo inseriti in un cammino che non ammette divisioni. Il Cristo presente in mezzo a noi, nel segno del pane e del vino, esige che la forza dell'amore superi ogni lacerazione, e al tempo stesso che diventi comunione anche con il più povero, sostegno per il debole, attenzione fraterna a quanti fanno fatica a sostenere il peso della vita quotidiana, e sono in pericolo di perdere la fede.

E poi, l'altra parola: che cosa significa oggi per noi "svilirci", ossia annacquare la nostra dignità cristiana? Significa lasciarci intaccare dalle idolatrie del nostro tempo: l'apparire, il consumare, l'io al centro di tutto; ma anche l'essere competitivi, l'arroganza come atteggiamento vincente, il non dover mai ammettere di avere sbagliato o di avere bisogno. Tutto questo ci svilisce, ci rende cristiani mediocri, tiepidi, insipidi, pagani. **Papa Francesco giugno 2015**