

Domenica della Diciannovesima Settimana del Tempo Ordinario (Anno B)**Santa Chiara d'Assisi****Lectio: 1 Libro dei Re 19, 4 - 8****Giovanni 6, 41 - 51****1) Orazione iniziale**

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.

O Dio, che nella tua misericordia hai ispirato a **santa Chiara** l'amore per la povertà evangelica, per sua intercessione concedi a noi di seguire Cristo in povertà di spirito, per contemplarti un giorno nel regno dei cieli.

Chiara (Assisi) 1193 – 11 agosto 1253) «segui in tutto le orme di colui che per noi si è fatto povero e via, verità e vita». Fedele discepolo di san Francesco, fondò con lui il secondo Ordine (Clarisse). Esercitò il suo ufficio di guida e madre, studiandosi «di presiedere alle altre più per virtù e santità di vita che per ufficio, affinché le sorelle obbedissero più per amore che per timore». Seppe trasformare i suoi lunghi anni di malattia in apostolato della sofferenza. Attese dalla sua fede eucaristica una forza straordinaria che la rese intrepida anche di fronte alle incursioni dei Saraceni (1230). In un certo modo essa preannuncia la forte iniziativa femminile che il suo secolo e il successivo vedranno svilupparsi nella Chiesa.

2) Lettura: 1 Libro dei Re 19, 4 - 8

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.

3) Commento ¹ su 1 Libro dei Re 19, 4 - 8

● La prima delle letture dell'odierna liturgia, ci parla del profeta Elia che, dopo aver ucciso i sacerdoti di Baal sul monte Carmelo, ora crolla ed è spaventato a morte, a causa delle minacce di vendetta, pronunciate dalla regina Gezabele. Nonostante il nome di Elia significhi "il mio Dio è YHWH" egli ora si scopre un uomo fragile e infelice come qualsiasi altro uomo.

Pensarci bene la crisi di Elia è anche la nostra crisi. È quella che, dopo un periodo di benessere e di euforia, fa seguito a un periodo di sfiducia in se stessi e di stanchezza. È la nostra Domenica delle Palme: dopo gli osanna arrivano i crocifiggi.

Quando ormai sembra che non c'è più niente da fare, interviene Dio, prima che l'angoscia si trasformi in disperazione, lo sostiene con "una focaccia cotta su due pietre roventi, che ricordano la manna del deserto, e con "un orcio di acqua". da questo momento la fuga si trasforma in pellegrinaggio verso le fonti della rivelazione, verso l'Oreb, dove incontrerà, come Mosè, il Dio dell'alleanza.

¹ www.lachiesa.it - www.qumran2.net - Padre Alvise Bellinato - Carla Sprinzeles

- Un pane che fa conoscere se stessi.

È facile intravedere nel pane che il profeta Elia mangia una prefigurazione dell'Eucaristia.

Ci dice la prima lettura che "con la forza di quel cibo camminò quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio l'Oreb".

Nella tradizione della Chiesa, questo pane di Elia è visto come "il pane del cammino", l'alimento che dà forza nel percorso della vita, specie nei momenti di debolezza.

Elia vive un momento delicato: dopo aver combattuto da solo contro 450 profeti di Baal e aver dato prova al popolo d'Israele, sul monte Carmelo, che il Signore è l'unico Dio, è costretto a scappare perché il re lo vuole uccidere. In questo contesto difficile il profeta, noto per il suo carattere forte e veemente, per il suo zelo e la sua determinazione, ha una specie di cedimento psicologico e chiede a Dio di morire: "Ora basta, Signore! Prendi la mia vita perché io non sono migliore dei miei padri".

Come risposta, Dio gli offre un pane, nel deserto, che produce in lui due effetti.

Il primo è descritto subito: "con la forza di quel cibo camminò per quaranta giorni e quaranta notti, fino al monte di Dio, l'Oreb". Si tratta di un rinvigorimento fisico notevole, che gli consente di attraversare il deserto e superare il momento di debolezza, quella debolezza che lo aveva portato ad accasciarsi sotto una ginestra e a rifugiarsi in un sonno che sembra tanto una fuga dalla realtà, un rifugio, una scappatoia comoda per non affrontare la vita.

Il secondo effetto, ben più importante, viene descritto poche righe più avanti, quando Elia raggiunge l'Oreb e ha un incontro con Dio, presso una caverna: oltre alla forza fisica, recupera anche la verità su se stesso, che è la cosa più importante. Nel colloquio con Dio si accorge che tutto quello che pensa e dice è falso. Lo scambio di battute con Dio è molto franco e sembra che il Signore gli risponda colpo su colpo, senza lasciarsi intenerire dai presunti meriti di Elia.

Elia esordisce, con un giudizio poco calibrato su se stesso: "Sono pieno di zelo per il Signore degli eserciti", ma il Signore lo contraddice: "E allora che ci fai qui?". Gli fa capire che se fosse veramente pieno di zelo, non sarebbe scappato in preda alla paura. L'immagine di sé, di uomo zelante, viene demolita in un batter d'occhio, per lasciare spazio a quella, più realistica, di una persona piena di paure e in fuga, anche da se stesso e dalla propria vocazione.

Poi Elia afferma, dimostrando di non vedere chiaramente nemmeno la situazione accanto a sé, ma di essere in preda al vittimismo: "Gli israeliti hanno abbandonato la tua alleanza", ma Dio gli risponde senza mezzi termini che non sta dicendo la verità: "Io mi sono risparmiato in Israele settemila persone, quanti non hanno piegato le ginocchia a Baal". Così Elia deve rinunciare ad una auto-immagine di tipo eroico, in cui il suo profilo emergeva come quello di un eroe solitario, per aprire gli occhi e rendersi conto di essere in buona compagnia. Non solo non è pieno di zelo, ma non è neppure solo.

"Essi tentano di togliermi la vita" è la sua terza affermazione, che denota un allarmismo della serie: "Se mi ammazzano, chi porterà avanti la fede in Israele?". Ma anche qui Dio lo liquida con parole secche, che sembrano perfino dure nel loro realismo: "Va bene, allora ungerai Eliseo figlio di Safat, di Abel-Mecola, come profeta al tuo posto". Morto un papa se ne fa un altro. Il narcisismo non sembra una cosa gradita a Dio, il quale può far sorgere nuovi strumenti dalle pietre e servirsi di altri per realizzare i propri progetti.

Questo pane che Elia mangia produce quindi, oltre al vigore fisico, un effetto importante nella vita spirituale: introduce nel dialogo con Dio, che dona una immagine più realistica di sé, una rinuncia al vittimismo e un abbandono del narcisismo.

Uscito dalla grotta, Elia è un uomo nuovo. Lo scambio di idee con Dio ha purificato il suo sguardo. Ora sa di essere un uomo in fuga, di non essere solo e, soprattutto di non essere indispensabile.

Questi, sperimentati da Elia, dovrebbero essere gli effetti dell'Eucaristia su tutti i cristiani, quando alla Domenica escono dalla Messa, dopo aver mangiato il Pane della vita.

L'esperienza di Elia si trova sintetizzata in alcune brevi espressioni dell'Adoro te devote, famoso inno eucaristico, attribuito a S. Tommaso d'Aquino: "Contemplandoti, tutto viene meno... Nulla è più vero di questa parola di Verità... Che in te io abbia speranza, che io Ti ami... Pane vivo che dai vita all'uomo".

● La prima lettura è tratta dal 1° libro dei Re e ci presenta la figura di Elia, un profeta che perseguita l'idolatria in Israele, ha ucciso i profeti di Baal, gli israeliti lo vogliono uccidere.

Elia ha paura e cerca di salvarsi: "Si inoltrò nel deserto una giornata di cammino e andò a sedersi sotto un ginepro. Desideroso di morire disse: Ora basta Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei nostri padri."

Per incontrare il Signore occorre la consapevolezza di chi siamo noi, occorre avvertire che abbiamo bisogno, che non ci salviamo da soli: occorre avere fame di Dio, perché Dio possa entrare e agire.

Occorre che anche noi arriviamo a dire: "Ora basta!" È Dio che agisce!

Difatti Elia si coricò e si addormentò.

Occorre mollare la presa del controllo. Molti disturbi del sonno sono dovuti al fatto che non riusciamo a mollare mai il controllo.

Forse bisognerebbe ritrovare questo senso di "sonno", cioè di mollare questa necessità di essere al centro della scena, di essere io protagonista.

Certamente prima occorre fare tutto quello che è nelle nostre possibilità, usare tutti i mezzi conosciuti, ma poi, oltre un certo limite l'io non può più fare e realizzare.

Lo vediamo nelle dipendenze. Se noi fossimo in grado di gestire tutto non ci sarebbero più obesi, drogati o dipendenti da altro perché spesso chi lo è, vorrebbe decidere: oggi basta! Ma poi non riesce! Manca il passo successivo, il sonno, l'affidarsi, il sapere che non decidiamo tutto noi ma c'è chi ci pensa!

"Allora, ecco un angelo lo toccò e gli disse: alzati e mangia!"

Se uno dorme arrivano gli angeli!

Nel testo si legge che questo succede due volte per indicare quanto è profondo il bisogno di forza e di lasciarsi andare!

"È troppo lungo il cammino per te"

È un'altra cosa da tenere in conto, la vita spesso è complicata, sembra che ci vengano chieste cose per noi impossibili, non a nostra misura, ma pensiamo bene che il rapporto tra noi e Dio è un rapporto d'amore, non un rapporto di commercio e l'amore non ha misura!

Quindi tutti calmi, quello che ci è chiesto è troppo, non ci sarà possibile fare tutto, ma l'impossibile si fa! Col pane che Elia mangia, non solo è sazio, ma ha la forza di procedere il cammino verso l'incontro con Dio.

Il ritorno alla storia non ha più Elia come soggetto, Elia non è più solo, non è più lui che decide, è Dio che decide.

Cerchiamo di fare anche noi questo percorso!

4) Lettura: dal Vangelo secondo Giovanni 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».

5) Riflessione² sul Vangelo secondo Giovanni 6, 41 - 51

● Siamo noi a cercare Dio o è lui a cercare noi? Ancora prima che noi cominciamo a cercarlo consapevolmente, egli ci attira a sé, come un innamorato, tramite Cristo. La reazione giusta da parte nostra è di essere pienamente disposti ad ascoltare e ad imparare: "Chiunque ha udito il

² Omelia di don Diego Belussi, Counselor e Consigliere Edi.S.I. - omelie di P. Ermes Ronchi osm - www.lachiesa.it - www.qumran2.net

Padre e ha imparato da lui, viene a me". Ciò significa seguire Cristo, poiché "solo colui che viene da Dio ha visto il Padre" e quindi solo lui può conoscere perfettamente la volontà del Padre e rivelarla. La vita eterna che noi tutti desideriamo dipende dalla fede in Cristo, da una fiducia e da un impegno costanti, che faranno cominciare la vita-risurrezione qui ed ora, garantendo la risurrezione dei corpi alla vita immortale. In attesa, i fedeli si nutrono del suo Corpo e del suo Sangue nella santa Eucaristia, costituendo a poco a poco in loro stessi una "riserva" di vita immortale. Se Elia o gli Ebrei dell'Esodo mangiarono del pane prezioso, noi mangiamo qualcosa di molto più prezioso: "Il pane che io darò è la mia carne".

- Così Gesù è pane di vita e forza d'attrazione

Io sono il pane disceso dal cielo. In una sola frase Gesù raccoglie e intreccia tre immagini: pane, cielo, discendere. Potenza della scrittura creativa dei Vangeli, e prima ancora del linguaggio pieno di immaginazione e di sfondamenti proprio del poeta di Nazaret. Io sono pane, ma non come lo è un pugno di farina e di acqua passata per il fuoco: pane perché il mio lavoro è nutrire il fondo della vita. Io sono cielo che discende sulla terra. Terra con cielo è giardino. Senza, è polvere che non ha respiro. Nella sinagoga si alza la contestazione: ma quale pane e quale cielo! Sappiamo tutto di te e della tua famiglia...

E qui è la chiave del racconto. Gesù ha in sé un portato che è oltre. Qualcosa che vale per tutta la realtà: c'è una parte di cielo che compone la terra; un oltre che abita le cose; il nostro segreto non è in noi, è oltre noi. Come il pane, che ha in sé la polvere del suolo e l'oro del sole, le mani del seminatore e quelle del mietitore; ha patito il duro della macina e del fuoco; è germogliato chiamato dalla spiga futura; si è nutrito di luce e ora può nutrire. Come il pane, Gesù è figlio della terra e figlio del cielo. E aggiunge una frase bellissima: nessuno può venire a me se non lo attira il Padre che mi ha mandato. Ecco una nuova immagine di Dio: non il giudice, ma la forza di attrazione del cosmo, la forza di gravità celeste, la forza di coesione degli atomi e dei pianeti, la forza di ogni comunione. Dentro ciascuno di noi è al lavoro una forza instancabile di attrazione divina, che chiama ad abbracciare bellezza e tenerezza. E non diventeremo mai veri, mai noi stessi, mai contenti, se non ci incamminiamo sulle strade dell'incanto per tutto ciò che chiama all'abbraccio.

Gesù dice: lasciate che il Padre attiri, che sia la comunione a parlare nel profondo, e non il male o la paura. Allora sì che "tutti saranno istruiti da Dio", istruiti con gesti e parole e sogni che ci attraggono e trasmettono benessere, perché sono limpidi e sani, sanno di pane e di vita. Il pane che io darò è la mia carne data per la vita del mondo. Sempre la parola "vita", martellante certezza di Gesù di avere qualcosa di unico da dare affinché possiamo vivere meglio. Ma non dice il mio "corpo", bensì la mia "carne". Nel Vangelo di Giovanni carne indica l'umanità originaria e fragile che è la nostra: il verbo si è fatto carne. Vi do questa mia umanità, prendetela come misura alta e luminosa del vivere. Imparate da me, fermate l'emorragia di umanità della storia. Siate umani, perché più si è umani più si manifesta il Verbo, il germe divino che è nelle persone. Se ci nutriamo così di vangelo e di umanità, diventeremo una bella notizia per il mondo.

- Non discutere di Dio, tuffati nel suo mistero

Io sono il pane vivo disceso dal cielo. Potenza del linguaggio di Gesù, il suo mistero e la sua storia espressi non con ragionamenti ma per immagini: pane, vivo, discesa, cielo. Quattro parole e quattro metafore, ciascuna generativa, in quanto ricca di movimento, di esperienza, di sapore e di orizzonti. Non spiegano il mistero, ma lo fanno vibrare nella tua vita, mistero gioioso da godere e da assaporare. Il pane di cui parlano non è quel pugno di acqua e di farina passata per la macina e il fuoco, contiene molto di più: è il simbolo di tutto ciò che è buono per te e ti mantiene in vita.

I giudei si misero a mormorare contro Gesù. Ma come? Pretendi di essere il pane piovuto dal cielo? Ma sei venuto come tutti da tua madre e da tuo padre. Tu vuoi cambiarci la vita? E facendo quello che fa il pane con il nostro corpo, che si nasconde e scompare nell'intimo, e non fa rumore. No, il Dio onnipotente dovrebbe fare ben altro: miracoli potenti, definitivi, evidenti, solari. Ma Dio non fa spettacolo. In fondo è la stessa critica che mormoriamo anche noi: che pretese ha sulla mia vita quest'uomo di duemila anni fa? Lui pensa davvero di farci vivere meglio?

Non mormorate tra voi... Non sprecare parole a discutere di Dio, puoi fare di meglio: tuffati nel suo mistero. Pane che discende dal cielo. Nota: discende, per mille strade, in cento modi, come il pane nel corpo; discende verso di me, adesso, in questo momento, e continuamente. Io posso scegliere

di non prenderlo come cibo, lo posso anche relegare nel repertorio delle fantasie, ma lui discende instancabilmente, mi avvolge di forze buone. Io sono immerso in lui e lui è immerso in me, e nutre la mia parte più bella.

Non mormorate, mangiate. Il brano del Vangelo di oggi si articola attorno al verbo mangiare. Un gesto così semplice e quotidiano, eppure così vitale e potente, che Gesù l'ha scelto come simbolo dell'incontro con Dio; ha raccontato la frontiera avanzata del Regno dei cieli con le parabole del banchetto, della convivialità. Il Pane che discende dal cielo è l'autopresentazione di Dio come una questione vitale per l'uomo. Il pane che mangi ti fa vivere, e allora vivi di Dio e mangia la sua vita, sogna i suoi sogni, preferisci quelli che lui preferiva. Bocconi di cielo.

Sorge una domanda: di cosa nutro anima e pensieri? Sto mangiando generosità, bellezza, profondità? Oppure mi nutro di egoismo, intolleranza, miopia dello spirito, insensatezza del vivere, paure? Se accogliamo pensieri degradati, questi ci fanno come loro. Se accogliamo pensieri di Vangelo e di bellezza, questi ci trasformeranno in custodi della bellezza e della tenerezza, il pane che salverà il mondo.

- Se ci nutriamo di Cristo, Egli ci abita, dà forma all'amare

I giudei si misero a mormorare perché aveva detto: io sono il pane disceso dal cielo, il pane della vita. Dio è disceso dal cielo, il mondo ne è gravido. È dentro di te, intimo a te come un amante, disciolto in te come un pane dentro la bocca.

Il perno della storia è la discesa di Dio, discesa che continua per mille strade. Dio, il vicino-lontano, "Colui-che-viene" è in cammino verso ciascuno: se lo accogli, ti abita il cuore, la mente, le parole, e li nutre di cielo.

C'è un segreto gioioso nascosto nel mondo e Dio te lo svela: il cibo che sazia la tua fame di vita e di felicità esiste. Non sprecare parole a discutere di Dio, puoi fare di meglio: tuffati nel suo mistero. Cerca pane vivente per la tua fame. Pane vivente che cambia la qualità della tua vita, le dà un colore divino. Non accontentarti di altri bocconi, tu sei figlio di Dio, figlio di Re. Preparati allo stupore e alla gioia dell'inedito: un rapporto d'amore al centro del tuo essere e nel cuore del mondo.

Il brano del Vangelo di oggi è riempito dal verbo mangiare. Un gesto così semplice e quotidiano, così vitale, pieno di significati, ma il primo di tutti è che mangiare o no è questione di vita o di morte.

Il Pane che discende dal cielo è Dio che si pone come una questione vitale per l'uomo: davanti a te stanno la vita e la morte. Scegli dunque la vita (Deut 30,19).

Ciò che mangi ti fa vivere e tu sei chiamato a vivere di Dio. Non solo a diventare più buono, ma a nutrirti di un Dio che ti trasforma nell'intimo dolcemente e tenacemente. E mentre ti trasforma in lui, ti umanizza: più Dio in te equivale a più io.

I Padri Orientali la chiamano "divinizzazione", "*theosis*"; e Dante la trascrive con il potente verbo "indiarsi": diventare figli, della stessa sostanza del Padre.

Assimilare la vita di Gesù non significa solo Eucaristia, non si riduce a un rito, ma comporta una liturgia continua, un discendere instancabile, a ogni respiro, di Cristo in me. Vuol dire: sognare i suoi sogni, respirare l'aria limpida e fresca del Vangelo, muoversi nel mare d'amore che ci avvolge e ci nutre: "in Lui siamo, ci muoviamo e respiriamo" (Atti 17,28).

Chiediti: di cosa nutro anima e pensieri? Sto mangiando generosità, bellezza, profondità? Oppure mi nutro di egoismo, intolleranza, miopia dello spirito, insensatezza del vivere, paure?

Se ci nutriamo di Cristo, egli ci abita, la sua parola opera in noi (1Ts 2,13), dà forma al pensare, al sentire, all'amare.

Se accogliamo pensieri degradati, questi ci fanno come loro. Se accogliamo pensieri di Vangelo e di bellezza, ci renderanno uomini e donne della bellezza e della tenerezza, le due sole forze per cui questo mondo sarà salvato.

6) Momento di silenzio

perché la Parola di Dio possa entrare in noi ed illuminare la nostra vita.

7) Alcune domande per aiutarci nella meditazione e nella orazione.

- Per la Chiesa, grande comunità dei figli di Dio presente in ogni luogo: trovi sempre il centro della tua vita nella celebrazione dell'Eucaristia, intorno all'altare dove Gesù si dona come pane di vita, preghiamo?
- 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?
- Per i cristiani: la riflessione sulla parola di Dio li persuade 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?
- 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?
- Gesù ci dice di essere il "pane disceso dal cielo"; per noi questo "pane" che cosa è?
- La comunione che Dio Padre ci ha dato come dono ci rende capaci di percorrere il cammino, anche se cosparso di difficoltà, per arrivare alla meta finale?
- Siamo capaci di comprendere le motivazioni dei nostri comportamenti sbagliati, quando siamo in crisi o lasciamo che lo scoraggiamento ci impedisca di vedere con chiarezza dentro di noi?
- Gesù ci invita a mangiare il suo corpo per entrare in relazione con il Padre attraverso di lui: crediamo veramente che questo Gesù è colui che il Padre ha mandato per la nostra salvezza? Abbiamo ancora dei dubbi?
- Eucaristia significa ringraziamento: sappiamo dire grazie al Signore per aver voluto condividere la sua vita con la nostra?

8) Preghiera: Salmo 33

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.*

9) Orazione Finale

Padre santo, aiutaci ad andare incontro a Cristo, perché attraverso di Lui possiamo giungere a te.