

- 1) Invoca lo Spirito Santo perché possa aprire il tuo cuore alla comprensione della Parola.
- 2) Leggi attentamente il brano del Vangelo

Dal Vangelo di Luca: (Lc 9,11-17): *“In quel tempo, Gesù prese a parlare alle folle del regno di Dio e a guarire quanti avevano bisogno di cure. Il giorno cominciava a declinare e i Dodici gli si avvicinarono dicendo: «Congeda la folla perché vada nei villaggi e nelle campagne dei dintorni, per alloggiare e trovare cibo: qui siamo in una zona deserta». Gesù disse loro: «Voi stessi date loro da mangiare». Ma essi risposero: «Non abbiamo che cinque pani e due pesci, a meno che non andiamo noi a comprare viveri per tutta questa gente». C'erano infatti circa cinquemila uomini. Egli disse ai suoi discepoli: «Fateli sedere a gruppi di cinquanta circa». Fecero così e li fecero sedere tutti quanti. Egli prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò su di essi la benedizione, li spezzò e li dava ai discepoli perché li distribuissero alla folla. **Tutti mangiarono a sazietà** e furono portati via i pezzi loro avanzati: dodici ceste.”*

- 3) Rileggilo più volte per interiorizzare ogni Parola
- 4) Adesso fai silenzio perché Gesù possa parlare al tuo cuore.

5) Rifletti: Oggi celebriamo la solennità del Corpo e Sangue di Gesù. Meditando su ciò vogliamo cogliere due aspetti.

Il primo passo è nutrirci di Gesù. Gesù non viene a chiederci cose, ma Egli si fa dono, si dona a tal punto da donare il suo Corpo come cibo e il suo Sangue come bevanda. Lui si fa cibo perché noi possiamo sfamare la nostra sete di eternità. Gesù nasce a Bethleem, che significa "città del pane", e viene deposto in una mangiatoia perché deve essere mangiato. Cristo fa questo con noi; è a nostra completa disposizione perché Lui diventi parte della nostra vita.

Il secondo aspetto che prendiamo del Vangelo di oggi è diventare a nostra volta cibo per gli altri. La folla ha seguito Gesù, ma giunta la sera i discepoli lo invitano a mandarla via. Tutta questa gente è vista come un problema da affrontare: *«Congeda la folla perché vada nei villaggi e nelle campagne dei dintorni, per alloggiare e trovare cibo»*. Di fronte alla necessità della folla, ecco la soluzione dei discepoli: ognuno pensi a se stesso. Quante volte noi cristiani abbiamo questa tentazione. Non ci facciamo carico delle necessità degli altri, congedandoli con un pietoso: “Che Dio ti aiuti”. Ma la soluzione di Gesù va in un'altra direzione, una direzione che sorprende i discepoli: *«Voi stessi date loro da mangiare»*. Il primo passo verso il miracolo, condivisione piuttosto che moltiplicazione. Gli apostoli non possono, non sono in grado, hanno soltanto cinque pani, un pane per ogni mille persone: è poco, quasi niente. Ma la sorpresa di quella sera è che poco pane condiviso, che passa di mano in mano, diventa sufficiente; che la fine della fame non consiste nel mangiare da solo il proprio pane, ma nel dividerlo, spartendo il poco che si ha: due pesci, il bicchiere d'acqua fresca, un po' di tempo e un po' di cuore. Con la condivisione, anche la povertà fa miracoli. Spesso arriva dove la grande economia si arrende. La vita vive di vita donata.

“Tutti mangiarono a sazietà” Quel tutti è importante. Sono bambini, donne, uomini. Sono santi e peccatori, sinceri o bugiardi, nessuno escluso. Pura grazia. È volontà di Dio che la Chiesa sia così: capace di insegnare, guarire, dare, saziare, accogliere senza escludere nessuno. Se facessimo così ci accorgeremmo che il miracolo è già accaduto, è in una prodigiosa moltiplicazione: non del pane ma del cuore.

“Gesù prese a parlare alle folle”: Questa sera noi siamo la folla del Vangelo, anche noi cerchiamo di seguire Gesù per ascoltarlo, per entrare in comunione con lui nell'Eucaristia, per accompagnarlo e perché ci accompagni. Gesù presente nell'Eucaristia, condivide il nostro stesso cammino, e si fa cibo, il vero cibo che sostiene la nostra vita anche nei momenti in cui la strada si fa dura, gli ostacoli rallentano i nostri passi, ci fa percorrere la sua strada, quella del servizio, della condivisione, del dono, e quel poco che abbiamo, quel poco che siamo, se condiviso, diventa ricchezza, perché la potenza di Dio, che è quella dell'amore, scende nella nostra povertà per trasformarla.

- Gesù ci parla in silenzio nel Mistero dell'Eucaristia e ci ricorda che seguirlo vuol dire uscire da noi stessi e fare della nostra vita un dono a Lui e agli altri. Come seguo io Gesù? Lascio che il Signore mi guidi a uscire dal mio piccolo recinto e non aver paura di donare, di condividere, di amare?

- 6) **Prega:** Trasforma in propositi e in preghiera le riflessioni che lo Spirito ti ha suggerito.

Ecco il pane degli angeli, pane dei pellegrini, vero pane dei figli: non dev'essere gettato. Con i simboli è annunziato, in Isacco dato a morte, nell'agnello della Pasqua, nella manna data ai padri. Buon pastore, vero pane, o Gesù, pietà di noi: nutrici e difendici, portaci ai beni eterni nella terra dei viventi. Tu che tutto sai e puoi, che ci nutri sulla terra, conduci i tuoi fratelli alla tavola del cielo nella gioia dei tuoi santi. Amen.

Impegno: Possiamo ravvivare dentro di noi, nelle nostre famiglie, nella comunità cristiana, la consapevolezza dell'importanza dell'Adorazione davanti allo SS. Sacramento e dell'amore al prossimo, specialmente verso i malati, i poveri, gli anziani, le famiglie.