

XVIII DOMENICA. TEMPO ORDINARIO (B)

1ª LETTURA (Es 16, 2-4.12-15)

Dal libro dell'Èsodo.

In quei giorni, tutta la comunità dei figli d'Israele mormorò contro Mosè ed Aronne nel deserto. I figli d'Israele dissero loro: «Perché non siamo morti per mano del Signore nel paese d'Egitto, quando stavamo presso la pentola di carne e mangiavamo a sazietà? Perché ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine?». Il Signore disse a Mosè: «Ecco, faccio piovere su di voi dal cielo del pane: il popolo uscirà e raccoglierà ogni giorno la razione del giorno. Voglio infatti provarlo, se cammina o no nella mia legge. «Ho udito le mormorazioni dei figli d'Israele. Parla loro così: "Tra le due sere mangerete carne e al mattino vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio"». Alla sera salirono le quaglie e coprirono l'accampamento e al mattino ci fu uno strato di rugiada intorno all'accampamento. Lo strato di rugiada se ne andò, ed ecco sulla superficie del deserto qualcosa di fine, granuloso, minuto come la brina sulla terra. I figli d'Israele videro e si dissero l'un l'altro: «Cos'è quello?», perché non sapevano che cosa era. Mosè disse loro: «Quello è il pane che il Signore vi ha dato da mangiare.

SALMO RESPONSORIALE (Ps 78)

Quello che abbiamo udito e appreso,
quello che ci narrarono i nostri padri
non terremo nascosto ai loro figli,
bensì sempre narreremo alla generazione futura
le lodi del Signore e la sua potenza
e le meraviglie che egli ha compiuto.

Tuttavia comandò alle nubi dall'alto
e aprì le porte del cielo
e fece piovere su di loro manna da mangiare,
un frumento celeste diede loro.

Un pane di forti mangiò ciascuno,
una provvigione abbondante inviò per loro.
Li fece giungere alla sua santa regione,
al monte che la sua destra si era acquistato.

2ª LETTURA (Ef 4, 17.20-24)

Della lettera di San Paolo Apostolo agli Efesini.

Fratelli, ora dunque vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come si comportano i gentili con i loro folli pensieri, Voi però non avete imparato così il Cristo, se realmente lo avete ascoltato e in lui siete stati istruiti com'è verità in Gesù. Spogliatevi dell'uomo vecchio, quello del precedente comportamento che si corrompe inseguendo seducenti brame, rinnovatevi nello spirito della vostra mente e rivestitevi dell'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità della verità.

VANGELO (Gv 6, 24-35)

Dal vangelo secondo Giovanni.

In quel tempo, quando dunque la gente vide che là non c'era né Gesù né i suoi discepoli, salì sulle barche e andarono a Cafarnaon in cerca di Gesù. Trovatolo dall'altra parte del mare, gli dissero: «Rabbì, quando sei arrivato qui?». Rispose loro Gesù: «In verità, in verità vi dico: mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato pani a sazietà. Operate non per il cibo che perisce, ma per il cibo che rimane per la vita eterna, che il Figlio dell'uomo vi darà, perché su di lui Dio Padre pose il suo sigillo». Allora gli dissero: «Che cosa dobbiamo fare per operare le opere di Dio?». Rispose loro Gesù: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato». Gli dissero: «Quale segno fai tu perché vediamo e crediamo in te? Che cosa operi? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto come sta scritto: Ha dato loro da mangiare un pane dal cielo». Disse loro Gesù: «In verità, in verità vi dico: non Mosè vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane dal cielo, quello vero. Il pane dal cielo infatti è colui che dal cielo discende e dà la vita al mondo». Gli dissero allora: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù disse loro: «Io sono il pane di vita. Chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete.