



In questa rubrica vengono brevemente analizzati i valori vissuti dall'uomo e le loro dinamiche: si vuole così diffondere la conoscenza, l'attuazione e la promozione dei valori veramente umani e, dunque, propri del vivere cristiano.

Ciò al fine di contribuire, da una parte, al miglioramento del vissuto della fede da parte dei cristiani e, da parte dei non credenti, al riconoscimento della bontà di tali valori nonché della necessità della grazia per attuarli.

## ANALISI DEI VALORI UMANI

### LA TEMPERANZA

La temperanza è la virtù morale che assicura il dominio della volontà sull'inclinazione concupiscibile della facoltà sensitiva dell'anima, la quale si volge verso i beni sensibili e corporali.

Moderata i desideri e i piaceri che ne scaturiscono, e indirettamente le tristezze e i dolori che derivano dalla loro mancanza; rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati e orienta al bene i propri appetiti sensibili.

La temperanza è spesso lodata nell'Antico Testamento: «Non seguire le passioni; poni un freno ai tuoi desideri» (Siracide 18,30). Nel Nuovo Testamento è chiamata moderazione o sobrietà: siamo chiamati a «vivere con sobrietà, giustizia e pietà in questo mondo» (Tito 2,12).

**Cfr. Catechismo della Chiesa Cattolica, 1809**



### IO VEDO!

fede e ragione  
a servizio della vita

Nel corso delle domeniche e delle solennità racchiuse nell'arco di tre anni, la santa Chiesa, a partire dal brano del Vangelo, illuminato dal suo Versetto e illustrato dalla Prima Lettura, ci invita a riflettere progressivamente su tutti i diversi aspetti particolari della nostra fede, al fine di conoscerla e viverla sempre meglio e, dunque, al fine di vivere in una felicità sempre più grande.

Una breve riflessione al riguardo viene riportata nella prima pagina di questo foglietto; a sua integrazione, in questa rubrica, e in quella qui sopra, vengono richiamate alcune altre verità di fede e di ragione, per favorire il riconoscimento della realtà e il proficuo relazionarsi con essa.

## APPROFONDIMENTI SPIRITUALI

### IL PRIMO ANNUNCIO O "KERIGMA"

Il primo annuncio, il *kerygma*, deve occupare il centro dell'attività evangelizzatrice e di ogni intento di rinnovamento ecclesiale. Il catechista deve sempre annunciare: "Gesù Cristo ti ama, ha dato la sua vita per salvarti, e adesso è vivo al tuo fianco ogni giorno, per illuminarti, per rafforzarti, per liberarti".

Quando si dice che questo annuncio è "il primo", si vuole significare che è l'annuncio *principale*, quello che, da parte di tutti i credenti, si deve sempre tornare ad ascoltare e che si deve sempre tornare ad annunciare.

Il primo annuncio deve dar luogo ad un cammino di formazione e di maturazione: è infatti necessario insegnare e fare osservare quello che Gesù ha comandato (cfr. Matteo 28,20). Tra l'altro, l'accettazione del primo annuncio, che invita a lasciarsi amare da Dio e ad amarlo con l'amore che Egli stesso ci comunica, deve formare la persona al desiderio e alla ricerca del bene degli altri.

**Cfr. Francesco - Evangelii gaudium, 160.164.178**

**IL MESSAGGIO DEL VANGELO** ♦ Periodico religioso N. 5/2024 - Nulla osta per la pubblicazione dei testi: Mons. Tommaso Buccafurni, Ordinario Diocesano di Lamezia Terme. ♦ I testi liturgici sono tratti dal sito web [www.chiesacattolica.it](http://www.chiesacattolica.it)  
© ♦ È un servizio gratuito offerto dalla Associazione "Amici Missionari di Tshikapa" con sede a Serrastretta (Italia), [www.associazioneamitshi.it](http://www.associazioneamitshi.it), che ha come fine il sostegno economico della Famiglia Missionaria San Nicodemo con sede a Tshikapa (Repubblica Democratica del Congo). Chiunque volesse, liberamente può aiutare l'Associazione stessa tramite bonifico bancario: Codice IBAN: IT36N 07601 04400 001045477021 \* Codice BIC (SWIFT): BPPITRRXXX, oppure tramite bollettino sul c/c postale N. 001045477021.



# Il Messaggio del Vangelo



## UNITÀ DELLA PERSONA E INTEGRAZIONE

Gesù con i suoi miracoli va incontro ai bisogni fisici delle persone, ma allo stesso tempo vuole dare dei segni, per suscitare la fede in lui come salvatore dell'uomo nella sua totalità e unità di anima e corpo.

In realtà, con l'intelligenza l'uomo può comprendere quale sia il suo bene superiore, il suo fine, e con la volontà può deliberare l'esecuzione dell'azione corrispondente, integrando in questo movimento la dimensione istintuale e affettiva del suo corpo; è importante che la volontà non si lasci trascinare dalle pretese irrazionali del suo corpo, ne conseguirebbe la rovina totale dell'uomo: dell'anima e del corpo stesso.

Ma per poter realizzare questa salvezza nell'oggi e per l'eternità, l'uomo ha bisogno del nutrimento spirituale costituito dalla grazia, che ci viene elargita da Dio Padre attraverso il suo Figlio Gesù, pane di vita eterna.

**don Tommaso Boca, fmsn**

## INVOCAZIONE

Gesù, Tu sei il Pane che dà la vita al mondo. Tu soltanto puoi saziare e dissetare il desiderio del mio cuore: fa' che io abbia sempre fame e sete di Te.

## RITI DI INTRODUZIONE

- ♦ Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **A - Amen.**
- ♦ Il Signore sia con voi. **A - E con il tuo spirito.**

## ATTO PENITENZIALE

- ♦ Fratelli e sorelle, per celebrare degnamente i santi misteri, riconosciamo i nostri peccati.
- ♦ Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.
- ♦ Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **A - Amen.**

## COLLETTA

Mostra la tua continua benevolenza, o Padre, e assisti il tuo popolo, che ti riconosce creatore e guida; rinnova l'opera della tua creazione e custodisci ciò che hai rinnovato.

Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. **A - Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

### PRIMA LETTURA

Es 16,2-4.12-15

### Dal libro dell'Esodo



In quei giorni, nel deserto tutta la comunità degli Israeliti morirà contro Mosè e contro Aronne. Gli Israeliti dissero loro: «Fossimo morti per mano del Signore nella terra d'Egitto, quando eravamo seduti presso la pentola della carne, mangiando pane a sazietà! Invece ci avete fatto uscire in questo deserto per far morire di fame tutta questa moltitudine». Allora il Signore disse a Mosè: «Ecco, io sto per far piovere pane dal cielo per voi: il popolo uscirà a raccogliermene ogni giorno la ragione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o secondo la mia legge. Ho inteso la mormorazione degli Israeliti. Parla loro così: "Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore, vostro Dio"».

La sera le quaglie salirono e coprirono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. Quando lo strato di rugiada svanì, sulla superficie del deserto c'era una cosa fine e granulosa, minuta come è la brina sulla terra. Gli Israeliti la videro e si dissero l'un l'altro: «Che cos'è?», perché non sapevano che cosa fosse. Mosè disse loro: «È il pane che il Signore vi ha dato in cibo».

Parola di Dio. **A - Rendiamo grazie a Dio.**

### SALMO RESPONSORIALE

Dal Salmo 77 (78)

**R. Donaci, Signore, il pane del cielo.**

Ciò che abbiamo udito e conosciuto

e i nostri padri ci hanno raccontato

non lo terremo nascosto ai nostri figli,

raccontando alla generazione futura

le azioni gloriose e potenti del Signore

e le meraviglie che egli ha compiuto. **R.**

Diede ordine alle nubi dall'alto

e aprì le porte del cielo;

fece piovere su di loro la manna per cibo

e diede loro pane del cielo. **R.**

L'uomo mangiò il pane dei forti;

diede loro cibo in abbondanza.

Li fece entrare nei confini del suo santuario,

questo monte che la sua destra si è acquistato. **R.**

### SECONDA LETTURA

Ef 4,17.20-24

**Dalla seconda lettera di san Paolo apostolo agli Efesini**

Fratelli, vi dico dunque e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri.

Voi non così avete imparato a conoscere il Cristo, se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, ad abbandonare, con la sua condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, a rinnovarvi nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità.

Parola di Dio. **A - Rendiamo grazie a Dio.**



## CANTO AL VANGELO

Matteo 4,4b

### Alleluia, alleluia.

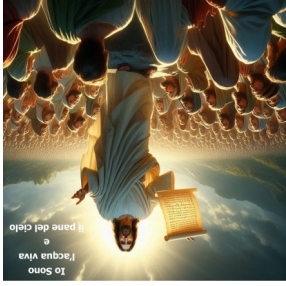
Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

### Alleluia.

## VANGELO

Gv 6,24-35

**Dal Vangelo secondo Giovanni. A - Giornata a te, o Signore**



In quel tempo, quando la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafarnao alla ricerca di Gesù. Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbi, quando sei venuto qua?». Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto del segno, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo».

Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».

Allora gli dissero: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: "Diede loro da mangiare un pane dal cielo"». Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà sete, chi crede in me non avrà sete, mali».

Parola del Signore. **A - Lode a Te, o Cristo.**

## ESSI ANDARONO E PREPARARONO LA PASQUA

## LITURGIA EUCARISTICA

### ORAZIONE SULLE OFFERTE

Santifica, o Signore, i doni che ti presentiamo e, accogliendo questo sacrificio spirituale, trasformala anche noi in offerta perenne a te gradita.

Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

### ORAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Accompagna con la tua continua protezione, o Signore, i tuoi fedeli che nutri con il pane del cielo, e rendi degni della salvezza eterna coloro che non privi del tuo aiuto.

Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

## ANDATE E ANNUNCIATE IL VANGELO DEL SIGNORE

## RITI DI CONCLUSIONE

◆ Il Signore sia con voi. **A - E con il tuo spirito.**

◆ Vi benedica Dio Onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo. **A - Amen.**

◆ La Messa è finita: andate in pace. **A - Rendiamo grazie a Dio.**