

Per ASCOLTARE il VANGELO, per poterlo accogliere e vivere, è importante riuscire a fare un po' di silenzio e chiedere sempre aiuto allo Spirito Santo:

O Spirito di Dio,  
apri il mio cuore all'ascolto della tua Parola.  
Vinci ogni mia distrazione e pigrizia  
perché la tua Parola possa entrare  
nel terreno del mio cuore e portare molto frutto. Amen.



# XVIII Domenica del Tempo Ordinario

Anno B

Colore liturgico: Verde

## “Io sono il pane della vita”

### + Dal Vangelo secondo Giovanni (6,24-35)

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 Cafàrnao alla ricerca di Gesù. Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?».

Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, 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 fame e chi crede in me non avrà sete, mai!».

### Vangelo a 4 colori

- 1 Con il colore **nero** (il colore della scrittura)  
cerchia i **personaggi**, sottolinea i **luoghi**,  
fai una casella intorno alle indicazioni di **tempo**,  
copia le **parole** dei protagonisti e/o i vocaboli più significativi.
- 2 Con il colore **blu** (il colore del cielo)  
sottolinea nel Vangelo la parola o la frase che più ti ha colpito:  
**è la parola che il Signore suggerisce a te personalmente.**  
Fermati su quella parola e chiediti  
perché il Signore la suggerisce a te  
in questo momento della tua vita.
- 3 Con il colore **rosso** (il colore del cuore umano)  
rispondi alla Parola del Signore scrivendo una **preghiera**:  
una richiesta particolare al Signore,  
un ringraziamento o una preghiera per qualcuno che ha bisogno,  
per delle situazioni che conosci  
e che il Vangelo ti suggerisce con questo brano.
- 4 L'ascolto della Parola di Dio fa nascere in te il desiderio di conoscere meglio il Signore,  
di gustare di più la preghiera, di essere più generoso nelle buone azioni...  
di amare e di vivere di più nell'amore.  
Con il colore **verde** (il colore della natura che germoglia, cresce e porta frutto)  
scrivi un **proposito** che nasce dall'ascolto del Vangelo,  
da vivere concretamente nella tua vita  
e che può aiutarti a crescere come persona e come cristiano.  
Il proposito che scegli deve aiutarti a cambiare un po' in meglio la tua vita  
(poco alla volta, ma con costanza).

Così la Parola del Signore diventa davvero una luce che guida i tuoi passi

### Ascolta, rifletti, prega e vivi:

1. “Ascolta” il Vangelo, lasciandoti aiutare dalla traccia a 4 colori
2. Scrivi una parola o una frase e/o fai un semplice disegno per dire quel che la Parola del Signore ti ha “lasciato”
3. Offri a Gesù quello che hai scritto o disegnato e parlane con lui