

Riassunto: Il brano parla dell'invito di Gesù a nutrirsi del suo Pane, simbolo della sua presenza, e della necessità di aprirsi a questa esperienza. Viene poi affrontata la seconda lettura, con riferimento alle lamentazioni di Paolo, che esorta a rendere grazie a Dio in ogni cosa, nonostante le difficoltà. Si introduce il concetto della battaglia spirituale, citando "Gaudium et spes" e le parole di Paolo VI, sottolineando la presenza del male nel mondo. Viene descritta l'armatura spirituale composta da elementi di difesa e attacco: la cintura della verità, la corazza della giustizia, i calzari dello zelo, lo scudo della fede, l'elmo della salvezza e la spada della Parola. Si conclude con un invito alla preghiera e alla proclamazione della Parola di Dio, per riempire la vita dell'energia divina.