

**IO SONO IL PANE DELLA VITA:
CHI VIENE A ME NON AVRÀ PIÙ FAME
E CHI CREDE IN ME NON AVRÀ SETE, MAI!**

Di fronte alla nostra precarietà e alle molteplici prove della vita, povertà di mezzi materiali, mancanza di casa e di lavoro, ristrettezze economiche, malattia improvvisa, l'uomo senza fede, inevitabilmente, scarica la colpa su Dio, *mormora, si lamenta* e si ribella contro di Lui, percependolo come l'unico responsabile e perfido ingannatore. In un attimo, ci si dimentica di quanto Dio ha fatto per noi, dei doni ricevuti e da quali situazioni di schiavitù siamo stati liberati e a quale libertà siamo stati chiamati e verso quale meta siamo diretti! "Dio non esaudisce i nostri desideri, ma è fedele alle Sue promesse" (Boniffer) e le Sue promesse superano grandemente e sorpassano, sempre, ciò che noi chiediamo, possiamo desiderare ed aspettarci!

Nella *Prima Lettura*, il dono della manna, risposta di Dio al popolo contestatore mormoratore, oltre a muovere a fiducia e ad obbedienza, vuole anche educarci a cercare l'altro pane, quello del raggiungimento della libertà e il conseguimento della fedeltà a Dio.

Il Signore provvede al Suo popolo il cibo, la *manna*, per sostenerlo nella fatica e nei rischi del cammino nel deserto e per non farlo morire di fame. La manna, *prefigurazione eucaristica*, nutre e sostiene Israele per tutto il cammino dell'Esodo, ma non può garantire la vita oltre la morte. Nel Vangelo, Gesù, riferendosi a questo cibo misterioso sceso dal cielo, presenta Se stesso: "Io sono il Pane della vita", quello vero che "dà la vita al mondo".

Al tempo di Gesù, al pio ebreo si insegnava che la *manna* del deserto era *annuncio* e *segno* di un dono più grande, il dono della Legge, la cui osservanza bastava a condurre alla vita e che le opere della legge si dovevano fare per piacere a Dio e per ipotecarsi la salvezza, vantando meriti presso di Lui. Nel Vangelo, Gesù risponde: l'unica opera della legge è credere all'Inviato mandato da Dio! Credere è riconoscere, accogliere, scegliere e seguire il Dono di Dio: il Figlio Gesù! Non sono le opere dell'uomo (della legge) a salvarlo, ma la sola opera di Dio: Riconoscere, Accettare, Credere, Seguire Colui che Egli ha mandato. "Sono Io" questo Pane che viene dal cielo e che il Padre Mio vi manda e ve lo dona, perché, 'mangiandone', abbiate in voi la Vita e l'abbiate in abbondanza e in eterno!

Il Pane che dura per la vita eterna è il pane che non possiamo procurarlo noi, ma si riceve come dono del

Padre, attraverso il Figlio. Il nuovo Cibo è dono! All'uomo, dunque, non è richiesto di procurarselo da sé, ma di riceverlo e accoglierlo con fede e nella gratitudine: ne potrà mangiare nella misura in cui l'accoglierà e lo riceverà!



Cercare sempre Gesù è il segno distintivo del vero Suo discepolo. Non sempre, però, questa ricerca, è sincera, ben motivata e ben orientata. La folla perché cerca Gesù? Non perché ha visto i Suoi segni, ma perché hanno mangiato e si sono saziati di quei pani moltiplicati! Per questo, Gesù vuole dirigere e rifondare la vera ricerca e far passare "dal cibo che non dura" al "cibo che rimane per la vita eterna".

Paolo, nella seconda Lettura di oggi, ancora una volta si rivolge a tutti i Cristiani (e non solo a quelli di Efeso) che mediante il Battesimo hanno aderito a Cristo,

divenendo, per mezzo del Suo Spirito, "Nuove Creature" e li "scongiora", con amore paterno, a "non comportarsi più come i pagani con i loro vani pensieri" e ad "abbandonare l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli", per rinascere, rinnovati nello spirito, "uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità".

Noi, pellegrini nel deserto della vita, anche in questa Domenica, siamo convenuti per cercare il Signore e ci stringiamo attorno a Lui, per accogliere il cibo della Sua Parola, luce e guida per il nostro cammino, e nutrirci del Suo pane, che è la Sua stessa vita, spezzata per noi, come ha saziato di manna il Suo popolo nel deserto per non farlo morire di fame (*prima Lettura*). Nulla ci viene richiesto in contraccambio e nulla dobbiamo "fare, se non compiere l'opera di Dio: "Credere in Colui che Egli ha mandato" (Vangelo), che ci dona la grazia di "deporre l'uomo vecchio" che è in noi e di "rivestire l'uomo nuovo", capace di vivere ed agire "nella giustizia e nella vera santità" (*seconda Lettura*). "Credere in Colui che Egli ha mandato", vuol dire cercare Gesù, rimanere con Lui, ascoltarLo e obbedirGli in tutto, nella fedeltà totale e gioiosa fiducia. Questa è l'opera di Dio! Noi, chiamati e convenuti, oggi, alla stessa mensa dell'unico Pane di vita, sperimentiamo una fame che sempre rinasce: fame e sete di vita nuova, di verità assoluta, di giustizia, di pace di amore oblativo. L'Eucaristia, Pasqua del Signore, ci nutre ogni giorno di Parola di Verità e di Pane di Vita. La Parola ci comunica il "Pensiero di Cristo" (1 Cor 2,16) che ci modella e ci fa liberi; il Pane della vita ci nutre, ci assimila, ci fa dimorare e ci unisce a Lui, che ci unisce tra di noi, facendoci fratelli

tutti e tutti figli amati dal Padre. Dunque, chi si nutre di Cristo (Parola, Corpo e Sangue) non può restare “uomo vecchio”, deve lasciarsi svestire “del vecchio” ed essere rivestito “del nuovo”.

Prima Lettura Es 16,2-4.12-15 **Al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che io sono il Signore Dio**

Gli Israeliti, liberati dalla schiavitù d'Egitto, sono in cammino attraverso il deserto verso la Terra promessa e, nonostante abbiano già avuto esperienza e manifestazione della potenza del Signore che li ha preservati dalle piaghe d'Egitto (Es 7,17) e ha aperto il mare per farli passare e lo ha chiuso per inghiottire gli inseguitori (Es 14, 31), mormorarono contro Mosè ed Aronne, e quindi, verso Dio, che risponde alla loro ribellione e infedeltà, facendo piovere dal cielo la manna per nutrirli, proclamandosi e dichiarandosi “il Signore, loro Dio” (v 12). Ciascuno, potrà raccoglierne solo quanto gli basta per un giorno, senza scorta di questo cibo per svincolarsi e liberarsi da Dio, il suo unico Signore. Il dono della manna, inoltre, non solo servirà per saziare e far sopravvivere gli Israeliti, ma soprattutto deve condurre ad una conoscenza sempre più profonda di Dio, quale loro unico Signore, che li ha liberati e li sta conducendo a vivere in definitiva libertà, compiendo, per essi, segni e prodigi, manifestandosi “il Signore, vostro Dio” (v 12).

Siamo nel deserto, il luogo dell'incontro con Dio e dell'Alleanza con il Suo popolo (cfr Osea 3,16; Es 19), come anche lo scenario dei grandi cedimenti e tradimenti (Es 32). Più precisamente è il luogo per eccellenza della prova, dove si rivela ciò che si ha nel cuore (Dt 8,2ss.). Dinanzi alla precarietà e la nudità del deserto, il popolo, e l'uomo in generale, è posto drammaticamente di fronte a se stesso, al proprio limite. Inoltre si trova dinanzi ad un Dio che non si lascia plasmare né catturare, proprio perché non è un idolo, ma il Dio, al quale si obbedisce e non ci si ribella, mormorando contro di Lui.

“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 fare morire di fame tutta questa moltitudine” (v 3). La mormorazione, che coinvolge tutta la comunità e si riversa contro gli inviati di Dio, è una rovente accusa contro Dio responsabile principale di questa situazione: Dio ha pianificato abilmente la distruzione di un popolo, consegnandolo ad una morte atroce nel deserto! La loro mormorazione non è un semplice lamento ma, ribellione causata dalla mancanza di fede. Il popolo preferisce la vita da schiavi con le sue illusorie sicurezze, al dono di Dio della terra e della libertà. Questo popolo, stordito e disorientato dalle reali

difficoltà e situazione di bisogno, dimenticando i prodigi che Dio ha compiuto a suo favore, addirittura, ora, scambia la chiamata alla libertà e al dono della terra promessa con (come) una trappola ben organizzata, un perfido inganno per farlo perire (v 3b).

All'assurda e perfida mormorazione, Dio, misericordioso e provvidente, prima che Aronne e Mosè gliene parlano, nella Sua amorosa magnanimità, risponde con il dono della manna al mattino e con la carne (quaglie) al tramonto, come sostentamento per il cammino verso la Terra promessa e segno della Sua presenza accanto al popolo che Egli guida e protegge e vuole educarlo a fidarsi di Lui e a camminare ‘secondo la Sua legge’ (vv 4.12). La manna la farà piovere dal cielo il Signore, che esige obbedienza circa il modo di consumarla, di raccogliertela tanto quanto ne basta per un giorno; solo il sesto si può raccogliere due volte, per rispettare il sabato (Es v. 5, omissso oggi).

La manna è dono meraviglioso (Es 16,31; Numeri 11,7-9; Dt 8,3.16) che fa nascere meraviglia: “Man-hu? Che cos'è?” Mosè rispose loro: “È il pane che il Signore vi ha dato in cibo” (v 15b). La manna è un prodotto dovuto alla secrezione provocata dalla puntura d'insetti sulle foglie del tamarisco (*tamarix mannifera*). La secrezione cadendo al mattino si presenta come grani biancastri. Ancora reperibile nel deserto ed è apprezzata e utilizzata tuttora dai beduini per dolcificare bibite e preparare dolci. La Sapienza (Sap. 16, 20-21), poi, lo interpreta e la presenta come il simbolo della dolcezza e amorevolezza di Dio che provvede e procura il pane per i Suoi figli.

La manna, nutre e sostiene Israele per tutto il cammino dell'Esodo, ma non può garantire la vita oltre la morte. Dio provvede al Suo popolo il cibo, la manna, per sostenerlo nella fatica e nei rischi del cammino nel deserto e per non farlo morire di fame.



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

Nel Vangelo, Gesù, riferendosi a questo cibo misterioso sceso dal cielo, presenta Se stesso: “Io sono il Pane della vita”, quello vero che “dà la vita al mondo”.

Salmo 77 **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.

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.

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 acquistata.

Tutti noi, pellegrini in questo mondo, siamo coinvolti dal Salmo e chiamati, quali genitori attenti ed educatori premurosi, a “raccontare ai nostri figli” quanto i nostri padri ci hanno trasmesso, con le parole e con le opere, e a tramandare alle generazioni future i prodigi e le meraviglie compiute dal Signore per il suo popolo. Egli aprì il suo cielo e fece piovere la manna, “pane del cielo” che lo alimenta e lo sostiene, rivelando la sua infinita misericordia di fronte alla sua mormorazione e ribellione. Questo “pane dei forti” lo ha saziato in abbondanza e il Signore lo fece entrare nel “santuario del suo santo monte”. Il Salmo è riflessione sulla storia di Israele, che il Signore Dio non lo ha mai abbandonato nelle sue infedeltà e ha sempre mantenuto tutte le Sue promesse, facendolo uscire dalla schiavitù, saziandolo nel deserto con il dono della manna, fatta scendere dal cielo, e lo ha introdotto nella terra promessa.

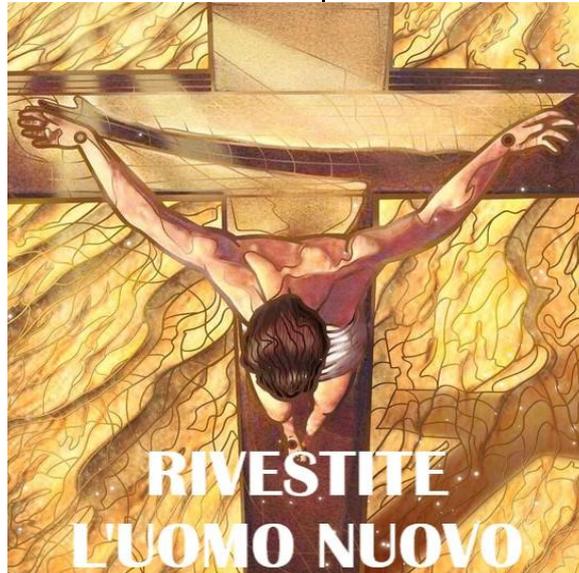
I primi Cristiani vi hanno intravisto un segno profetico che anticipa e preannuncia il dono della vita di Gesù nel Pane eucaristico, il “Pane della vita” con cui Dio nutre il Suo popolo e il comando del Signore di perpetuare di generazione in generazione questa ‘memoria salvante’.

Seconda Lettura Ef 4,17.20-24
Spogliatevi dell'uomo vecchio e rivestitevi dell'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità

Siamo nella seconda parte *parenetica* (esortazione-ammonizione), dove Paolo, dopo aver esortato a rivivere nell'unità dello Spirito nel corpo di Cristo (4,1-16), ora si rivolge ai credenti perché devono distinguersi, nella condotta della loro vita, dai “vani pensieri” dei pagani. Paolo, che ha sollecitato e “scongiurato” tutti i cristiani a rivivere e conservare l'unità dello Spirito nel vincolo della carità dell'unico Corpo di Cristo, in un solo Battesimo, una sola fede e una sola speranza (4,1-16, Domenica scorsa), nel Testo di oggi, che è la seconda parte della Lettera *parenetica* (viva sollecitazione, premuroso ammonimento, paterno appello), l'Apostolo scongiura nel nome del Signore i Cristiani a “Non camminare come i pagani camminano nella vanità del loro pensiero” (v 17) Questa è la traduzione letterale del testo greco che ripete efficacemente e significativamente due volte il verbo “camminare”: la vita cristiana non è situazione statica, ma un “cammino” che pone in movimento, continuo cambiamento e progressivo perfezionamento.

“Voi non così avete imparato a conoscere Cristo, se davvero gli avete dato ascolto e se in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù” (vv 20-21).

Dunque, la vocazione del cristiano è guidata e condotta da ciò che hanno “imparato” da Cristo, che hanno ascoltato e si sono lasciati istruire da lui, e devono, perciò, vivere (“camminare”) e comportarsi “secondo la verità che è in Cristo” (vv 20-21). L'espressione è forte (v 20) e, letteralmente, suona così: “non così avete imparato Cristo”! “Imparare Cristo” significa imparare una Persona e non una dottrina, e questa persona, Cristo, comporta una radicale trasformazione nel discepolo, che è chiamato a deporre l'uomo vecchio, con la condotta di prima, per rivestirsi dell'uomo nuovo, “secondo Dio nella giustizia e nella vera verità” (24). Paolo usa il verbo specifico del discepolato, “*manthano*”, che pone Cristo come oggetto del verbo: così i veri discepoli sono quelli che non hanno “imparato” una dottrina, ma “hanno imparato Cristo”, cioè, quelli che hanno aderito alla Sua persona e da questa si sono lasciati assimilare. Perciò, ogni cristiano, istruito “secondo la verità che è Gesù”, deve “abbandonare la sua



condotta di prima, l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli”, deve lasciarsi “rinnovare nello spirito della sua mente” per essere “rivestito dell'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità” (vv 22-24).

Le passioni dell'uomo vecchio, ingannandolo e illudendolo, hanno portato la sua persona al fallimento e alla distruzione e, solo se abbandona la condotta di peccatore e si lascia rigenerare dal Creatore come “uomo nuovo”, può ritornare a vivere nella giustizia e tendere alla “vera santità”. Tutto questo implica una “vita interiore”, fatta d'ascolto, accoglienza e nuova mentalità, poiché dato ascolto”, “in lui siete stati istruiti” (v 21) e “rinnovati nello spirito della vostra mente” (v 23). In una parola, si tratta di aderire a Cristo mediante una totalizzante e coraggiosa scelta di vita e non solo di pratiche sporadiche ed entusiasmi passeggeri e vacui. Si tratta, invece, di “imparare Cristo per poter realizzare il disegno di giustizia e di santità nella nostra vita, secondo il Suo Vangelo e non secondo i desideri carnali del nostro uomo vecchio.

Vangelo Gv 6,24-35 **Io sono il Pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!**

Come già indicato, Domenica scorsa, Giovanni partendo dal “segno”, della moltiplicazione dei pani e dei pesci, segno presente anche nei Sinottici, rivela la sua approfondita contemplazione sulla Persona di Gesù che, nel testo odierno, viene presentato come il Pane di vita accettato o rifiutato. È la prima parte del lungo discorso sul Pane di vita, il cui seguito lo contempleremo nelle tre Domeniche successive. Alle domande da parte dei Giudei, corrispondono le risposte di Gesù che tendono a rivelare l'identità più profonda della Sua persona.

Il Brano comincia con la folla alla “ricerca di Gesù” che aveva saziato, moltiplicando i cinque pani e due pesci, sale sulle barche e va a Cafarnaò dove lo trovano e gli chiedono : “*Rabbì, quando sei venuto qui?*” (vv 24-25). Questa scialba domanda iniziale rivela solo curiosità e attesa di un immediato tornaconto: cercano Gesù per avere e non per conoscerlo e seguirlo! Gesù non risponde direttamente alla domanda, ma con autorevolezza, svela loro il perché sono venuti a cercarlo ancora: “*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*”(v 26). Tutta quella gente che lo ricerca non ha ancora compreso “i segni”, da Lui compiuti per condurli alla fede nella Sua persona e alla conoscenza della Sua missione, che non è quella di donare “*il cibo che non dura*”, ma, prima di tutto, “*il cibo che rimane per la vita eterna*” e che solo “*il Figlio dell’uomo*”, mandato da Dio per questo, “*vi darà*” (v 27). Quella folla si “preoccupava” (lett. ‘*si dà da fare/lavora, il verbo è ergàzomai*) per un cibo destinato a perire, mentre ‘*si deve preoccupare*’ (stesso verbo) del cibo che non perisce, duraturo. Perciò, “*lavorate*”, “*operate*” e “*datevi da fare*”, non per quel cibo che perisce, ma per quello che rimane per la vita eterna e che il “*Figlio dell’uomo*” (titolo che indica Gesù nella sua condizione umana e la sua divinità di Figlio di Dio) “*vi darà, perché su di lui il Padre,, Dio, ha messo il suo sigillo*” (v 27).

“*Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?*” (v 28). Con questa domanda, tutta quella gente dimostra di non aver capito nulla di quanto ha appena detto Gesù: infatti, ancora credono di poter procurarsi da sé questo “cibo che rimane per la vita eterna”, che non può essere opera nostra, ma è solo dono del Figlio dell’uomo, Gesù, che risponde loro: “*Questa è l’opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato*” (v 29). Il credere in Lui è, dunque, realtà attiva, personale che coinvolge tutto l’uomo nei vari settori della sua esistenza e avvia la vera ricerca di Lui, quale unico Salvatore designato e inviato dal Padre. Senza questa fede fondamentale “in Lui”, nessun’altra opera può aver senso pieno, neppure le buone opere della Legge. Tutto il bene risiede nella fede in Gesù Cristo e tutto il male si sintetizza in un solo peccato, quello di non credere e rifiutare Colui che il Dio manda. “*L’opera di Dio*”, dunque, non è un “*fare*”, ma è “*credere*” nel Figlio mandato a noi dal Padre. La prima e più importante opera da compiere è credere in Gesù



Cristo, riconoscendo che Lui è indispensabile, non ne possiamo fare a meno, come il pane: Credere in Lui esige fiducia e abbandono in Lui e rinuncia a fare affidamento sulle proprie forze, sui propri pensieri e sulle proprie opere. A tale proposito, così, afferma S. Agostino (commento al Vangelo di Gv 25,12): “*Il Signore non ha voluto distinguere la fede dalle opere, ma ha definito la fede stessa un’opera. È fede, infatti, quella che opera mediante l’amore (Gal 5,6). E non ha detto: questa è opera vostra, ma ha detto: Questa è l’opera di Dio: credere in Colui che Egli ha mandato*”.

Gli interroganti rivelano che questi ritengono di “*poter fare*” qualcosa per procurarsi il cibo che dura per la vita eterna; si illudono che sia l’uomo a procurarsi la salvezza, facendo “*le opere*” che Dio vuole! Invece, Gesù, nella Sua risposta, compendia le molte opere nell’unica opera veramente essenziale: “*Questa è l’opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato*”. La risposta di Gesù smaschera tutta l’incredulità nella Sua persona e l’ignoranza sulla Sua missione di questa folla che, non solo lo cerca per avere ancora pane per saziarsi, ma, non avendo compreso il “segno”, ne pretende altri, che convalidino e legittimino le Sue parole: “*Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo?*” (v 30). *I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto : Diede loro da mangiare un pane dal cielo*” (v-31). La folla continua a chiedere dei segni per credere. Non le sono bastati quelli, già ricevuti, ne pretende altri!

“*Rispose 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 dcielo, quello vero. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo*” (vv 32-33). Il “*pane dal cielo*”, non viene da Mosè e non è lui a donarlo; questo Pane lo dona Dio, questo “*Pane di Dio*” è una Persona “*che discende dal cielo*” per compiere una precisa missione: “*dare la vita al mondo*”. Il pane (la manna) di Mosè ha valore simbolico, è semplicemente annuncio e figura di quello vero, quello che dona Dio e che s’identifica con Gesù Cristo, unico Salvatore del mondo.

“*Allora gli dissero: Signore, dacci sempre questo Pane!*” (v 34). Gli ascoltatori non comprendono il senso profondo delle Sue parole e credono, come già la Samaritana al pozzo (4,15), di potersi liberare dalla fatica per procurarsi, con il sudore della fronte, il cibo quotidiano! Risponde Gesù dichiarando, il senso profondo e il cuore stesso della Sua definitiva rivelazione: “*Io sono il Pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!*” (v 35). Dunque, nell’ accoglierlo e mangiarlo, lasciandosi assimilare dalla Sua Persona, questo Pane, che è proprio Cristo Gesù, ci nutre e sazia in questa terra e dona garanzia di vita eterna; al contrario, rifiutare la Sua Persona, è privarsi di ogni bene presente e futuro.