

## SANTISSIMO CORPO E SANGUE DI CRISTO 7 giugno 2026

**CHI MANGIA LA MIA CARNE  
E BEVE IL MIO SANGUE  
RIMANE IN ME ED IO IN LUI  
E AVRÀ LA VITA ETERNA**

Oggi celebriamo l'intima relazione tra Eucaristia e Chiesa, tra il Corpo del Signore e il Suo Corpo mistico. È l'Eucaristia, Corpo del Signore, infatti, che fa nascere, fa vivere e fa crescere la Chiesa, Suo Corpo mistico. È Cristo risorto, Pane spezzato e offerto, Vino versato e dato per la vita del mondo, che fa di noi Suo Corpo. Si dona a noi per insegnarci a donare noi stessi agli altri! Viene in Noi, membra del Suo corpo, e non vuole trovarci divisi e gli uni contro gli altri! Prima di sfamarci e nutrirci e di *Pane di vita* e dissetarci e saziarci di *Bevanda di salvezza*, attraverso la Sua Parola, il Risorto, come ha fatto con i discepoli di Emmaus, riscalda il nostro cuore e illumina la nostra mente, per renderci sempre più disponibili alla piena comunione con Lui e tra di noi. Dio ci parla e ci dice perché ci dona il Pane della vita.

La Parola, oggi, prima di tutto, ci chiede d'imparare la lezione del deserto, luogo della prova, ma, anche dell'incontro e dell'Alleanza con Dio, che vuole farci capire che quando siamo nelle prove, egli interviene non per umiliarci, ma trasforma le prove in grazia per renderci più disponibili e per aprirci ad accogliere il Suo amore e la Sua salvezza; vuole farci scoprire ciò che abbiamo nel cuore e vuole muoverci a ricercare solo ciò che veramente nutre e pienamente disseta (*prima Lettura*). Nella *seconda Lettura*, ci ricorda che il Corpo e il Sangue, che condividiamo da fratelli uniti e rappacificati, sono sorgente, radice, fondamento, anima dell'unità e comunione tra tutte le membra del Suo Corpo, che è la Chiesa. *Nel Vangelo*, ci chiede di accogliere e nutrirci di Cristo, quale "*Pane vivo disceso dal cielo*", di credere in Lui per avere la salvezza e la vita eterna, "rimanendo in Lui, che è in noi e vivendo per lui". *Il Salmo* ci invita a adorare il Signore e a *rendergli gloria*, per i doni di grazia che *fa scendere dal cielo* tutti i giorni per superare ogni prova che incontriamo *nel deserto* della nostra vita

Dobbiamo avere e sentire fame e sete, non solo di pane e di acqua, ma di quell'amore oblativo, che solo la Persona di Cristo, Pane "vivo" e "vivente", donato dal Padre, può soddisfare e saziare questo essenziale "bisogno" di Dio, che ci ha creati a Sua immagine e

somiglianza, e, perciò, il nostro cuore avrà sempre fame e sete di Lui, che solo la Persona del Figlio, Pane di vita e Parola di verità, può soddisfare e appagare.

Gesù si auto rivela, "Io Sono" e dichiara Se Stesso "*pane vivo disceso dal cielo*", mandato e donato a noi dal Padre, che ci nutre ogni giorno e ci guida e sostiene nel nostro cammino, facendoci superare ogni prova che la vita, come nel deserto, ci riserva, con la luce e la forza della



Sua Parola di verità e di vita.

Dio, fedele alla Sua Alleanza, *per quarant'anni* guida e conduce il Suo popolo, nonostante le *sue reiterate infedeltà*, attraverso *il deserto* per farlo entrare nella Terra promessa. Durante questo lungo cammino, Dio, nelle diverse prove che ha dovuto affrontare, *lo* aveva educato ad essere più umile e, perciò, più disponibile ad accogliere la Sua iniziativa e farlo entrare nel Suo piano provvidenziale, quello di essere nutrito con la manna del cielo e di essere dissetato con acqua, fatta sgorgare dalla roccia durissima, perché fargli capire che non di solo pane vive l'uomo, ma, della volontà di Dio, rivelata dalla Sua Parola! È proprio nella mancanza di cibo e di acqua che Dio nutre e disseta!

### **Un Solo Pane, Un Solo Corpo**

L'Eucaristia realizza l'Unità della Chiesa nel perenne Memoriale di ciò che il Signore ha fatto e ci comanda di fare in Sua memoria. Comunicare allo stesso Pane spezzato e allo stesso Calice ci chiede di edificarci come Corpo di Cristo: la Comunione eucaristica deve realizzare l'Unità e la Comunione ecclesiale!

Non si dimentichi che partecipare al pasto comune, il passarsi lo stesso boccone di pane e il bere allo stesso bicchiere sono gesti che si compiono solo con i più vicini e tra intimi! Il *pane* e il *vino*, *così* condivisi, generano e '*formano*' (danno *forma*) la *Comunità dei credenti*, la Chiesa che *trova* e *fonda* la sua unità, lasciandosi unire a Cristo che *ci unisce* tra di noi facendoci Suo corpo. Inoltre, *il pane* che *mangiamo insieme* e il *vino* che *beviamo in fraternità*, oltre a *creare unità*, ci trasformano *in persone di comunione* che, giorno dopo giorno, sono impegnate e mandate a costruire *unità e fraternità*.

Dalla Parola Vivente, che si fa, “per noi”, Pane di vita, dobbiamo imparare che l’uomo non può essere appagato e dissetato dal suo benessere materiale, ma, dal Pane e dalla Parola che gli vengono dati dal cielo e dall’Acqua della vita, il Sangue, che sgorga dalla Roccia Viva e Vivente che è Cristo. La fame e la sete di infinito, non possono essere saziati con cibo non nutriente e con acqua qualunque, ma, dal Pane del cielo e dell’Acqua che sgorga da Cristo e che sazia in sovrabbondanza e disseta pienamente. Di tutto questo “Ricordati” e tutto questo non dimenticarti”!

Il “**Noi siamo ciò che mangiamo**” di Feuerbach, risulta affermazione, almeno, eccessiva, perchè è impossibile far coincidere l’essere con il mangiare, ma, esprime bene il fatto che per vivere bisogna nutrirsi! Sul piano teologico, poi, “il mangiare” il Pane della Vita, Corpo Risorto di Cristo, contrariamente a quanto avviene in natura, dove è colui che si nutre a trasformare in energie, assimilando parte di ciò mangia, nell’Eucaristia, è Colui che si fa mangiare ad assimilarci a Lui!

Prima Lettura Deuteronomio 8,2-3.14b-16a **Ricordati che il Signore ti ha nutrito di manna dal cielo e ha fatto sgorgare per te l’acqua dalla roccia durissima**

Il Brano odierno, tratto dal Deuteronomio, il Libro che contiene i discorsi che Mosè rivolge al Popolo, al compimento dei quarant’anni di cammino nel deserto e prima di entrare nella terra promessa, riporta l’invito imperativo a non dimenticare e ricordare sempre come Dio abbia trasformato ogni prova, che hanno dovuto affrontare e superare nel deserto, in occasione propizia per fare scoprire, capire e prendere coscienza di ciò che c’era nel suo cuore: mormorazioni, sfiducia e lamenti!

Mosè, nel Brano liturgico (v I: oggi omo) rivolge agli Israeliti, giunti nelle steppe di Moab, e che stanno per attraversare il Giordano ed entrare nella terra promessa, “che il Signore ha giurato di dare ai loro padri” (v I, oggi omo). la calda e imperativa raccomandazione a non dimenticare che per quarant’anni nel deserto è stato Dio a liberare dalla schiavitù egizia i loro padri-progenitori e a condurli e a far loro superare ogni difficoltà e tanti pericoli di morte, nell’attraversare quel deserto “grande e spaventoso”, pieno di

“serpenti e scorpioni velenosi, terra assetata e senz’acqua”. Ma Il Signore Dio provvede e nulla fa mancare loro: fa scendere dal cielo la manna, di cui nutrirsi, e fa sgorgare acqua dalla roccia per dissetarli.

Dio, per mezzo di Mosè, si rivolge, in realtà, agli israeliti nati nel deserto, in quanto la generazione dei loro padri è quasi scomparsa, e raccomanda ai loro discendenti, che hanno avuto in dono la libertà e il benessere della terra promessa, di non dimenticare e ricordare che è Yhwh che li ha fatti uscire dallo stato servile, li ha condotti, “con mano potente” nel deserto, luogo spaventoso e terra assetata e riarsa, li ha dissetati con l’acqua della roccia e sfamati e nutriti con la “manna del cielo”, li ha “educati”, facendo loro apprendere e capire che le umiliazioni, le sofferenze e le prove subite, erano causate dal loro orgoglio e autosufficienza, dalle loro ribellioni e mormorazioni, dalla mancanza di fiducia e dalle loro reiterate disobbedienze ai Suoi comandamenti.

Il popolo, che sta per entrare nel possesso della terra e per raggiungere la stabilità e il ‘benessere’, può rischiare di dimenticare e scordarsi di quanto il Signore ha fatto per esso, rivendicando l’autonomia dal suo Dio liberatore, attribuendo a se stesso il merito della conquista della terra. Mosè, per scongiurare questo reale pericolo che incombe sul popolo, quello, cioè, di un’orgogliosa autonomia da Dio, tendente ad interrompere la relazione con Lui, che lo renderebbe di nuovo in uno stato di solitudine e di schiavitù, raccomanda di non dimenticare, nel benessere ricevuto in dono, quanto è accaduto ai loro padri nel deserto e di trarre perenne insegnamento dalla grande lezione che quel “luogo di serpenti velenosi” e “terra assetata e senz’acqua” ha dato, per un loro futuro di vera libertà e benessere.

### **Ricordati e non Dimenticare**

Che, se Dio “ti ha umiliato e ti ha messo alla prova”, lo ha fatto per amore e per farti scoprire da che parte stava e andava il tuo cuore e per farlo convertire e ritornare all’osservanza dei Comandamenti che conducono alla vita piena ed alla libertà vera! Lo ha fatto (e lo fa) non per umiliarti e prostrarti, ma, per renderti più umile e più disponibile ad accogliere il Suo progetto di amore e libertà.

Se ti ha fatto passare la fame e la sete, non lo ha fatto per farti morire di fame e di sete nel deserto, ma, per farti scoprire il vero cibo che conduce alla vita piena ed eterna per farti sapere che



non di solo pane e di sola acqua si vive, ma, di “quanto esce dalla bocca di Dio” e per fartelo ricercare incessantemente!

Ti ha condotto nel deserto “grande e spaventoso, pieno di serpenti velenosi”, non per abbandonarti e lasciarti morire, ma, per incontrarti e parlarti al cuore! In questo deserto, hai potuto sperimentare, attraverso la fame, la sete, la fatica, il limite, le prove, hai sperimentato e conosciuto la potenza dell’amore di Dio che mai ti ha abbandonato, che sempre ti ha rialzato e ti ha istruito, nei pericoli ti ha tenuto per mano, ti ha liberato da ostacoli e nemici, ti ha sfamato e dissetato con premura paterna e provvidente!

Dobbiamo conoscere ed imparare ancora la lezione del deserto, dove la prova non umilia ma rende umili ricercatori di ciò che davvero nutre e disseta: ho trasformato le dure prove del deserto in dono e grazia perché tu possa riconoscere da che parte sta il tuo cuore; la fame di cibo e la sete di acqua, li ho usati per educarti ad avere fame e sete di *altro*, cioè, per farti comprendere e capire che l’uomo non può vivere di solo pane ed acqua e, perciò, *devi essere disponibile a lasciarti sfamare dal vero pane che è dato dal cielo e dissetare dalla vera acqua che Dio fa sgorgare per noi dalla Rocca Viva che è il Cristo Suo Figlio.*

### Salmo 147 **Loda il Signore Gerusalemme**

Celebra il Signore, Gerusalemme, loda il tuo Dio, Sion, perché ha rinforzato le sbarre delle tue porte, in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.

Egli mette pace nei tuoi confini e ti sazia con fiore di frumento. Mandà sulla terra il suo messaggio: la sua parola corre veloce.

Annuncia a Giacobbe la sua parola, i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.

Così non ha fatto con nessuna altra nazione, non ha fatto conoscere i suoi giudizi.

Inno di lode e di rendimento di grazie al Signore Dio, che “rafforza” Sion e la “sazia con pane di frumento” e “mette pace nei suoi confini”. Tutta la città di Gerusalemme è coinvolta ad invitare tutti *gli abitanti*, per la loro *identità storica e messianica*, a “rendere gloria” al Signore Dio, a riconoscere, nel canto di

ringraziamento, la Sua iniziativa salvifica nel donare al Suo popolo *pace, stabilità e sicurezza* e nel “mandargli la sua parola”, che rivela “*i suoi decreti e i suoi giudizi*”, doni che “*non ha potuto conoscere nessun altra nazione*”.

Nell’Eucarestia, nella Persona di Cristo, Parola di verità e Pane della vita, siamo resi partecipi della stessa vita di Colui che ci è donato e che riceviamo e dal Quale ci lasciamo assimilare.

### Seconda Lettura I Corinzi 10,16-17 **Noi siamo, benché molti, un solo corpo, perché partecipiamo all’unico Pane**

Il brevissimo Testo odierno, tratto dalla Lettera in cui Paolo mette in guardia i Cristiani, - che già ha richiamato e ha esortato a convertirsi dal modo indegno con cui partecipano al banchetto eucaristico, senza comunione, divisi, senza amore fraterno e reciproco - , dal rischio dell’idolatria, affrontando il problema delle carni sacrificate agli idoli (gli Idolotiti cc 8-10), riassume il significato profondo e la finalità dell’Eucarestia. La Cena del Signore

è Sacramento di comunione con Cristo nell’intima partecipazione e vitale unione con il Suo corpo, Pane spezzato e Sangue versato “per noi”, che, per questo, “*benché molti*”, siamo resi partecipi “*dell’unico pane*” e assimilati al Suo corpo, formiamo e “*siamo un solo corpo*”.

Paolo ponendo le due domande retoriche, risponde alle domande di fede della sua Comunità, affermando e professando che, nella Celebrazione della Cena, il “*calice che noi benediciamo ci pone in comunione con il Sangue di Cristo; nello stesso modo, il Pane che noi spezziamo insieme e consumiamo in fraternità ci pone in comunione con il Suo Corpo di Cristo. L’intima partecipazione al calice del Suo sangue versato e del Suo pane spezzato “per noi” (v 16), dunque, ci pone in un vero rapporto di intima comunione con Lui, fonte e compimento della comunione reale e profonda tra tutti noi partecipi, “poiché c’è un solo Pane, noi, pur essendo molti, siamo un corpo solo: tutti, infatti, partecipiamo dell’unico pane” (v. 17).*

La comunione con il Corpo di Cristo, dunque, richiede ed esige la *concordia e comunione tra i fratelli partecipi* a questo unico Pane, che ci assimila a Lui e ci inserisce, quali Sue membra, al Suo Corpo, e, “*abbeverati a un solo Spirito*” (I Cor 12,12) diventano e formano un Corpo unico, del quale Cristo è Capo.

Questo *rapporto di comunione con Cristo e con i fratelli*, attuato dall’Eucarestia, conclude Paolo, *esclude*



la partecipazione ai banchetti sacrificali, perché tendono a stabilire comunione con gli idoli!

Non dimentichiamo, infine, che san Paolo scrive alla Comunità di Corinto, divisa in molte fazioni, in partiti opposti, gli uni contro gli altri, continuano a sbranarsi a vicenda! Eppure, continuano a fare la Cena del Signore!

Anche, oggi, si commette lo stesso peccato (contro lo Spirito) da parte di chi, dinanzi ai carismi dello Spirito, per invidia, per gelosia o per egoismo, opera divisioni laceranti l'unità e la comunione nel Corpo, che è la Chiesa.

Vangelo Giovanni 6,51-58  
**Se non mangiate la mia carne  
e non bevete il Mio sangue,  
non avrete in voi la vita**

Il Brano fa parte del Discorso di Gesù sul Pane di Vita nella Sinagoga di Cafarnaon, che è preceduto dalla Moltiplicazione dei Pani (vv 1-15) e dalla manifestazione di Gesù che cammina sulle acque (vv 16-21). Attorno all'annuncio del Pane che sarà spezzato e donato per la vita del mondo, diversi sono gli interlocutori: la folla che chiede a Gesù segni e prodigi (vv 22-40); i Giudei, che si mostrano scettici e dubbiosi, non credono al pane-carne offerto da Gesù per la vita del mondo (vv 41-59). Molti dei Suoi discepoli, trovano "duro" e incomprensibile il Suo "discorso" e "si tirarono indietro e non andavano più con lui" (vv 60-66), mentre solo i Suoi Dodici professano, finalmente, attraverso Pietro, la loro accoglienza e adesione al dono del Pane di vita eterna (vv 67-71).

Gesù richiede, innanzitutto, l'adesione di fede alla Sua persona nella Sua Identità storica di "Pane di Dio, disceso dal cielo", senza scandalizzarsi di Lui e senza mormorare di Lui (vv 41-43) e si presenta e propone come "il Pane vivo disceso dal cielo, Carne data per la vita del mondo", nel Quale credere, del Quale mangiare e dal Quale lasciarsi assimilare a Sé, per avere la vita eterna (v 51).

L'espressione "Corpo spezzato e Sangue versato per voi", fa emergere la dimensione sacrificale del Dono del Crocifisso Risorto, il valore della condivisione e della comunione con Cristo e tra di Noi!

Gesù, alla folla che lo cerca "perché aveva loro dato da mangiare il pane moltiplicato" (v 26), così si rivela: "Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo" (v 51). I Giudei, che lo hanno già contestato con maliziose e

ironiche mormorazioni (vv 41-42: "Costui non è Gesù, il figlio del falegname: conosciamo il padre e la madre e come può Costui affermare esser disceso dal cielo?") e che, ora, si sentono incalzare che bisogna "cibarsi" della "carne" e dissetarsi del "sangue" del Suo corpo eucaristico, ancor più irritati ed ostinati, esigono spiegazioni attraverso il "come" ciò possa avvenire, rivelando tutta la loro incredulità e la totale chiusura e ostilità verso la Sua Persona.

Gesù risponde con la solenne proclamazione: "In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita" (v 53). E prosegue: "Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno" (v 54). Dunque, chi partecipa e mangia la sua carne, "vero cibo" e bene il suo sangue, "vera bevanda" (v 55), ha già la "vita eterna" in sé, perché, nell'attesa di essere risuscitato nell'ultimo giorno, stabilisce, fin d'ora, una relazione sempre più profonda e intima con la Sua Persona, chiamata a "vivere per Lui" e "grazie a Lui" in quanto, conclude Gesù: "chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me ed io in lui" (v 56).

Se nel deserto Dio ha offerto al Suo popolo, che ha liberato dalla schiavitù di Egitto e conduce alla Terra promessa, la mutua Alleanza, sempre rinnovata dal Suo amore e fedele, ogni volta, che veniva tradita, ora, con il dono del Corpo e Sangue del Figlio compie definitivamente la relazione intima e profonda

del credente che, mangiando la Sua carne e bevendo il Suo sangue, viene assimilato alla Sua Persona e Cristo vive e "rimane" in lui ed egli in Lui. "Rimanere" in questa intima comunione è vivere uno dentro l'altro!

Gli ultimi due versetti 57-58, stabiliscono la superiorità del "Pane vivo disceso dal cielo" sul dono della manna che "i padri hanno mangiato nel deserto e morirono", senza poter entrare nella terra promessa (v 57), mentre "Chi mangia di questo pane vivrà in eterno" (v 58).

Nell'ascolto, nella contemplazione e nell'accoglienza di questa Parola, verifichiamo la nostra fede e

adesione a Cristo, vero nostro Pane di vita eterna e vera Bevanda di salvezza.

Ogni volta che mangiamo la Sua Carne e beviamo il Suo Sangue, dunque, dobbiamo sempre ricordarci di vivere per Lui e donarci come Lui!

