



*Ave Mamma, piena di grazia  
Madre di Dio e della Chiesa*

# Per me **C**risto

## IO SONO IL PANE DELLA VITA

### Prima Lettura

(Dal libro dell'Esodo 16,2-4.12-15)

#### **È il pane che il Signore vi ha dato in cibo**

In quei giorni, nel deserto tutta la comunità degli Israeliti mormorò 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 fatti 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 raccoglierne ogni giorno la razione di un giorno, perché io lo metta alla prova, per vedere se cammina o no 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 coprono l'accampamento; al mattino c'era uno strato di rugiada intorno all'accampamento. Quando lo strato di rugiada svanì, ecco, 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».

★ I figli di Israele hanno abbandonato l'Egitto già da due mesi e mezzo; non sanno ancora nulla dell'alleanza che il Signore concluderà con loro. Ma a Dio si arriva attraverso lunghe e rudi purificazioni; ecco perché Dio mette il suo popolo alla prova. *Il deserto è il luogo della prova; la prima prova è la mancanza di cibo.* Gli Israeliti si mettono a rimpiangere il fertile Egitto e a contestare Mosè. Il Signore interviene e gli dà la manna che sorreggerà le loro forze fino all'entrata nella terra promessa. La manna è l'immagine dell'Eucaristia-viatico, cioè cibo per il cammino, durante il nostro esodo verso la Gerusalemme celeste.

★ *Il popolo mormora e contesta in diverse occasioni:* quando gli Egiziani l'inseguono (Es 14,11-12); quando non trovano che ac-

qua imbevibile (15,24); quando hanno fame (16,12-15); quando hanno sete (17,3); dopo il ritorno degli esploratori dal Canaan (Nm 14,12); durante le ultime traversate delle zone desertiche (Nm 14,5). È un duello tra l'ingratitude del popolo e l'amore benefico di Dio, tra il peccato e il perdono.

### Salmo Responsoriale

(Dal 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. **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

(Dalla lettera di san Paolo apostolo agli Efesini 4,17.20-24)

#### **Dovete rinnovarvi nello Spirito**

Fratelli, vi dico 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.

★ Il cristiano è un *uomo nuovo*; si è disfatto del vecchio uomo per seguire Cristo. Vive nella luce e nella perseveranza entusiasta. *In nome del Signore io vi scongiuro: non*

comportatevi più come quelli che non conoscono Dio, che hanno per la mente pensieri che non valgono nulla, dice san Paolo.

★ Quattro caratteristiche definiscono i pagani: sono nelle tenebre, per opposizione alla luce; sono estranei, non cittadini e figli privilegiati nell'eredità; sono nell'ignoranza, non hanno la conoscenza di Dio; e sono nell'indurimento e nell'accecamento, rifiutano la conversione e la fedeltà.

★ Paolo sa che è duro per un cristiano disfarsi della mentalità pagana: nel cuore di ogni battezzato sonnecchia sempre il pagano; basta un nulla per svegliarlo. E tuttavia l'acqua del battesimo non ci ha lavati a fior di pelle; ci ha purificati, ci ha rinnovati, ci ha trasmesso l'Acqua viva, lo Spirito Santo; ha fatto di ciascuno di noi un uomo nuovo, creato santo e giusto nella verità, a immagine di Dio. Con tre verbi all'infinito, Paolo traccia il ritratto del cristiano: deve *spogliarsi* del vecchio uomo; deve *rinnovarsi* nello Spirito Santo; deve *rivestire* l'uomo nuovo secondo la verità di Gesù stesso.

### Canto al Vangelo (Mt 4,4b)

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

### Vangelo

(Dal Vangelo secondo Giovanni 6,24-35)

### L'opera di Dio è questa: che crediate

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!».

★ L'indomani del miracolo della moltiplicazione dei pani

la gente cerca Gesù. Non lo trova. Hanno creduto che Gesù fosse sulla riva del solo nutrimento terrestre; invece era passato all'altra riva, su quella del nutrimento spirituale. Gesù è un'altra riva, è un'altra vita, è un altro pane, è un'altra fame.

★ L'opera primordiale che si impone a ogni uomo è di credere a Colui che Dio ha inviato: Gesù cerca di attirare l'attenzione sulla sua persona. Egli è il Pane disceso dal cielo per darsi tutto intero in nutrimento: la vera manna è Gesù. *Dichiarazione misteriosa di Gesù:* Gesù invita la folla a cercare non un cibo terrestre, ma un pane spirituale che mantiene la vita eterna.

★ Incomprensione degli uditori: i Giudei sono preoccupati di sapere le prestazioni che bisogna compiere per piacere a Dio, è la religione delle opere. *Spiegazione di Gesù:* per ricevere il nutrimento spirituale è richiesta un'opera sola: credere, cioè abbandonarsi fiduciosamente in Colui che il Padre ha inviato.

★ *Io sono il Pane della Vita.* Questa dichiarazione comporta tre punti essenziali:

1° *Gesù è il Pane di Vita, cioè il Pane che procura la vera vita.* L'espressione *pane di vita* evoca l'albero di vita del giardino dell'Eden, simbolo dell'immortalità beata. 2° *Questo Pane di Vita, che è Gesù, è un cibo che colma e sazia ogni bisogno spirituale;* è sorgente di vita eterna; realizza le promesse profetiche del banchetto escatologico (Is 55,1-3) e del banchetto della Sapienza (Sir 24, 18-20).

★ 3° *Per ricevere il Pane di Vita bisogna andare a Gesù, cioè credere in lui.* La gente capisce che il messaggio di Gesù li orienta verso Dio. Ma quando Gesù aggiunge: «Bisogna credere in me», la pretesa appare così grande che domandano un segno maggiore di quello di Mosè. Gesù li rinvia a se stesso: Egli è, per chi crede in lui, un pane che sazia molto più radicalmente della manna.

## ANNO DI SAN GIUSEPPE CON CUORE DI PADRE

Dalla Lettera Apostolica del Santo Padre Francesco

Anche attraverso l'angoscia di Giuseppe passa la volontà di Dio, la sua storia, il suo progetto. Giuseppe ci insegna così che avere fede in Dio comprende pure il credere che Egli può operare anche attraverso le nostre paure, le nostre fragilità, la nostra debolezza. E ci insegna che, in mezzo alle tempeste della vita, non dobbiamo temere di lasciare a Dio il timone della nostra barca. A volte noi vorremmo controllare tutto, ma Lui ha sempre uno sguardo più grande.

