

**CHI VIENE A ME NON AVRÀ FAME  
E CHI CREDE IN ME NON AVRÀ SETE, MAI!**

Gesù, Pane dal cielo, dà la vita agli uomini; Gesù Cristo, Figlio di Dio e nostro Salvatore, è Colui che si fa cibo per nutrire la nostra anima e saziare la nostra fame di amore e di verità. Noi dobbiamo solo *andare* da Lui per *'non avere più fame'* e dobbiamo *credere* Gli per *'non avere più sete, mai'*. Credere è *non fermarsi all'esteriorità del segno, ma coglierne la natura profonda e lasciarsi ammaestrare, dissetare e sfamare da Gesù, il vero Cibo di vita eterna, che il Padre ci ha dato e ci dona.*

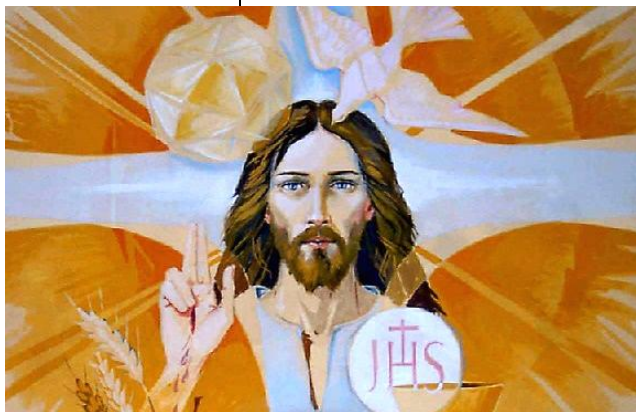
La folla, che *'vide che Gesù non era più là'*, prende le barche e va verso Cafarnao, alla ricerca di Lui che, *finalmente*, trova al di là del mare e Gli pone subito una prima domanda: *'Rabbi, quando sei venuto qua?'* (vv 24-25). Gesù, risponde e smaschera la vera intenzione che li muove a venire da Lui: Mi cercate perché volete ancora pane, il cibo che ho moltiplicato, come segno, per farvi comprendere *altro* e farvi andare *oltre!* Dovete, infatti, cercare il cibo che dura e rimane per la vita eterna e che solo 'il Figlio dell'uomo', sul quale 'il Padre, Dio, ha messo il Suo sigillo', può donarvi (vv 26-27).

Gli replicano: *'che cosa dobbiamo fare, allora, per compiere le opere di Dio? Dovete andare e credere in Colui che Egli ha mandato, dovete fidarvi di Lui, ascoltare e obbedire la Sua Parola, seguirLo e imitare il Suo essere e il Suo agire (vv 28-29).*

Alla risposta di Gesù, muovono un'altra domanda-pretesa: quale segno ci fai 'vedere', sull'esempio di Mosè, che diede nel deserto la manna da mangiare e quale opera compi perché ti possiamo 'credere'? Gesù risponde e precisa: È stato il Padre Mio, non Mosè, a dare la manna, *'un pane dal cielo'*, ai vostri padri ed ora, Egli vuole darvi quello vero: *'Colui che discende dal cielo per dare la vita al mondo'* (vv 30-33). *'Allora Gli dissero, 'Signore, dacci sempre questo pane!'* (v 34).

Che 'tipo' di pane cercavano, lo sapeva Gesù e lo sappiamo, anche noi, ora! È il *cibo che perisce* e che *non toglie la fame*, che sempre rinasce, mentre Gesù parla di Sé, Pane vivo che il Padre Suo ci dona per saziare la nostra fame per sempre: *'Io sono il Pane della vita; chi viene a Me non avrà fame e chi crede in Me non avrà sete, mai'* (vv 34-35).

*Io, Tu, Noi, perché 'cerchiamo' Gesù? Ma, noi, andiamo e crediamo davvero Gesù, Via, Verità e il Pane vivo che dona la vera vita?*



I Giudei cercano Gesù per ucciderLo (Gv 5,18; 7,1.11.19-20.25; 8,37; 40; 11,8.53.57; 18,4), i Suoi Discepoli per stare con Lui (Mc 3,14). Gesù cerca la Gloria e la Volontà del Padre (Gv 5,44; 7,18). Il Padre cerca i veri adoratori, *'in spirito e verità'* (Gv

4,23). La folla cerca Gesù perché li ha saziati, moltiplicando per loro il pane (Gv 26). *'Chi cercate, cosa cercate da Me e cosa volete da Me?'* domanda Gesù a tutti noi, che diciamo di volerLo cercare, seguire e andare e credere in Lui!

Allora, è fondamentale interrogarsi sinceramente sul perché io cerco Gesù. Anche gli Ebrei (*prima Lettura*) nel deserto, a modo loro, protestando, cercano Dio, ma lo cercano per una pura necessità materiale: hanno bisogno di cibo e *mormorano* e lo *pretendono!* Anche le folle, nel Vangelo, cercano Gesù, ma, in fondo, non vanno più in là della ricerca materiale di pane e di segni che non vogliono però comprendere fino in fondo.

Quella folla dei Giudei certamente non ricerca Gesù – ed è Egli stesso a dirlo – ma il pane da mangiare, considerato, per di più, solo ed esclusivamente come cibo che sfama il corpo e non come *dono-segno* che apre l'anima e il cuore al desiderio vivo del *'vero cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'Uomo darà!'* Oggi, come allora, la ricerca di Dio è motivata, spesso, da uno stato di bisogno e di vulnerabilità. Non è certamente una ricerca limpida, ma una ricerca interessata e riduttiva, perché al centro non è Dio e la Sua infinita misericordia, ma, resta solo il mio io raggomitato e soffocato dai suoi bisogni e schiavitù materiali e fisici, aimè!

Prima Lettura Es 16,2-4.12-15 **'Che cos'è?'**

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

Le prove fisiche e le difficoltà dal faticoso cammino attraverso il deserto, come la fame, la sete, gli ostacoli e pericoli, insieme alle lotte contro i popoli nemici, e, soprattutto la mancanza di fiducia nel Signore, che li sta guidando e proteggendo, mettono in crisi *'tutta la comunità degli israeliti'*, che comincia a *mormorare* contro Mosè ed Aronne e, in definitiva, contro Dio e si lascia tentare dalla nostalgia della vita di schiavitù, dalla quale il Signore vuole liberarla: *'fossimo morti'*, allora, quando

eravamo schiavi, ma almeno si mangiava carne e pane a sazietà. Ora, ci avete fatto uscire per farci morire di fame e di sete, in questo deserto arido e insidioso (vv 2-3). È meglio per noi ritornare ad essere schiavi sazi di carne e di pane, che liberi ma affamati e assetati! Meglio il faraone, dunque, del Signore che ci ha messo nelle mani di Mosè e Aronne e ci abbandonati alla fame e alla sete e, perciò, ci ha condannati a morire.

La 'mormorazione' di tutta la comunità che si riversa contro gli inviati di Dio, è una rovente accusa contro Dio, responsabile principale di questa situazione: Egli ha pianificato, abilmente, la distruzione di un popolo, consegnandolo ad una morte atroce nel deserto! Come Adamo: la colpa è di Dio perché gli ha donato la donna che gli ha dato il frutto da mangiare (Gen 3,12).

La mormorazione è mancanza di fede. Il popolo preferisce la vita da schiavi, con le sue piccole soddisfazioni, al dono di Dio della terra e della libertà.

Sorprende questa dura opposizione che riemerge e s'intensifica, proprio ora, dopo il mirabile 'passaggio' del mare e il conseguente annientamento dell'esercito del Faraone! Tra il canto di vittoria di Mosè e gli Israeliti (cap 15), ecco la mormorazione a Mara (15,22-27), per quell'acqua 'amara' che il Signore rende 'dolce' e, ora, nel deserto Sin, questa volta manca il cibo: pane e carne. Mormoreranno, ancora, per la mancanza dell'acqua che il Signore farà sgorgare dalla roccia a Refidim, il luogo dove si accamparono e che si chiamò, poi, Massa e Meriba, a causa della protesta degli Israeliti e perché misero alla prova il Signore, dicendo: 'Il Signore è in mezzo a noi sì o no?' (17, 1-7)

Siamo appena ad un mese e mezzo dalla liberazione e uscita dall'Egitto (Es 16,1b). Di fronte a quel Suo popolo, che ha indurito cuore e mente, e che non è mai contento ed è sempre a lamentarsi e a incolpare Dio, Mosè ed Aronne per le sue 'sventure', originate e causate solo dalle sue reiterate infedeltà e disobbedienza ai comandi del Signore, che continua a guidarli e proteggerli, durante il cammino nel deserto, come risponde Dio? Ci risponde il lungo e denso Salmo 77 della

Liturgia di oggi, tutto da pregare e meditare: 'Ed Egli, pietoso, perdonava la colpa, li perdonava invece di distruggerli.... ricordando che essi sono carne, un soffio che va e non ritorna' (vv 38-39)

Il Signore, che li aveva fatti uscire dall'Egitto, li aveva guidati nel deserto, li precedeva e marciava con loro, di giorno con la colonna di nube, che

indicava loro il cammino e, di notte, con la colonna di fuoco, per fare loro luce, e aveva aperto una strada in mezzo alle acque e fatto passare illesi i suoi e perire gli inseguitori nemici, che aveva tramutato per loro la fonte di acqua amara in acqua dolce, non risponde alle loro maliziose mormorazioni-provocazioni e infondate proteste e si rivela quale Egli veramente è: Misericordia. Con pazienza, vuole, ancora educare il Suo popolo alla fiducia, ad ascoltare e seguire i Suoi comandi giornalieri e le Sue indicazioni, attraverso Mosè, al quale annuncia quello che sta per fare, come risposta a queste reiterate provocazioni, ingiuste 'mormorazioni' e lamenti pretestuosi del Suo popolo.

Dio risponde a questo Suo popolo, che ha indurito 'il cuore e la cervice' e sa solo dubitare, mormorare e disobbedire continuamente, non con minacce e castighi, ma 'facendo piovere pane dal cielo' al mattino (v 4) e atterrare 'le quaglie' al tramonto (v 13). Viene dato nutrimento a questo popolo ribelle, ingrato e infedele, il quale riceve questo ordine: deve raccoglierne solo 'la razione di un giorno', nulla più (v 4). Non ci può essere accaparramento, accumulo, a danni di altri, quasi a voler da sé la sussistenza: Dio elargisce quanto basta per vivere ogni giorno, perché ci si educi alla fiducia e alla condivisione dei suoi beni destinati a tutti. Questo non è cedimento alle rimostranze capricciose del popolo, ma ulteriore prova 'per vedere se cammina secondo la Mia Legge o no' (v 4).

Il Signore rivela a Mosè il Suo piano e come intende rispondere a questo popolo ribelle, 'dalla dura cervice' e mormorante: farà 'piovere pane dal cielo' al mattino, e ciascuno ne dovrà raccogliere solo una razione, che possa bastare per un giorno. Questo deve Mosè comunicare loro, da parte del

Signore: 'al tramonto mangerete carne e alla mattina vi sazierete di pane; saprete che lo sono il Signore, vostro Dio' (v 12).

Dio, nel dono della manna e delle quaglie, vuole mettere alla prova e chiedere al Suo popolo, ribelle e infedele, di verificare quanta fiducia

nutrono per Lui e hanno in Lui e quando si decidono ad obbedire e seguire i Suoi comandi ed osservare la Sua Legge e se, finalmente, Lo riconoscano come loro unico Signore e Dio (v 13).

Con il dono della manna al mattino e della carne al tramonto, dunque, il Signore vuole rispondere alle mormorazioni e ribellioni del Suo popolo e convincerlo della Sua cura paterna nel nutrirli e



guidarli e vuole che, finalmente, Lo riconoscano quale Egli è: *'Io sono il Signore, vostro Dio'* (v 12b). Quel *'vostro'* rivela l'alleanza con il Suo popolo prima ancora di averla stipulata sul Sinai. La Sua misericordia, il Suo amore, la Sua alleanza precedono e creano i patti e i fatti.

Il dono della manna è annuncio e figura del vero Pane del cielo, donato dal Padre e che Gesù rivelerà essere la Sua Persona immolata per la salvezza di tutti.

### 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. Il Signore 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; il Signore li fece entrare nei confini del Suo santuario.*

I figli di Israele, che hanno ascoltato dai Padri quanto il Signore ha fatto per il Suo popolo, queste meraviglie e interventi potenti e stupendi vogliono narrare alle generazioni future. Il dono di Dio va accolto con gioia e riconoscenza e va tramandato e non va dimenticato! Scopo del Salmo, che ricorda gli eventi e i prodigi che hanno preceduto e accompagnato la marcia del popolo nel deserto fino all'ingresso della terra promessa, mira a tramandare alle giovani generazioni quanto Dio ha fatto per loro, nei loro padri, e vuole insegnare loro a fidarsi di Lui nelle prove e non essere infedeli e rivoltosi e ribelli, come lo furono i loro padri, che dubitarono e mormorarono nel deserto contro Dio che li aveva presi, fatti uscire dalla schiavitù e condotti e guidati verso la terra della libertà. Il breve passo liturgico (vv 3.4.23-24.25.54) ricorda specificamente il dono della manna, 'pane del cielo' e 'pane dei forti', che il Signore diede loro nel deserto e come 'li fece entrare nel Suo santuario'.

Nel 'pane del cielo e dei forti', i primi Cristiani hanno intravisto l'anticipo profetico del dono della vita di Gesù nel Pane eucaristico, il 'Pane della vita', con cui Dio nutre il Suo popolo di generazione in generazione.

Seconda Lettura Ef 4, 17.20-24 **Svestire**

### **l'uomo vecchio e rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio**

Il testo odierno, ci introduce nella seconda parte parentetica (viva esortazione-ammonizione-appello), della Lettera, nella quale Paolo, dopo aver esortato a rivivere nell'unità dello Spirito nel Corpo di Cristo (4,1-16 vedi Domenica scorsa), ora, si

rivolge a tutti i credenti, perché *'non si comportino più come i pagani con i loro vani pensieri'* (v 17), perché *'non così avete imparato il Cristo'*! Questa è la traduzione letterale dell'ardita espressione di Paolo che è **imparare il Cristo**, a farlo entrare, cioè, continuamente nella nostra vita, come unica verità che può farci *'svestire l'uomo vecchio per rivestirci dell'uomo nuovo, creato secondo Dio'* (vv 23-24).

L'uomo vecchio si corrompe seguendo le passioni ingannevoli (v 22). L'uomo nuovo è ricreato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità (v 24).

*'Vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani' chiusi e persi nei loro vani pensieri (v 17), e, perciò, 'estranei alla vita di Dio a causa dell'ignoranza che è in loro, e per la durezza del loro cuore. Diventati così insensibili, si sono abbandonati alla dissolutezza, commettendo ogni sorta di impurità con avidità insaziabile' (vv 18-19, oggi, omessi, aimè). Infatti, voi 'non così avete imparato il Cristo' (emàthete ton Christòn), cioè, precisa l'Apostolo, non basta una semplice conoscenza di Lui, ma è indispensabile l'intima relazione con la Sua persona, che ci fa 'vivere ed agire secondo verità nella carità' e ci fa crescere 'in ogni cosa tendendo a Lui, che è il Capo' (v 15a), 'dal quale tutto il corpo, ben scompaginato e connesso, mediante la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, riceve forza per crescere in modo da edificare se stesso nella carità' (v 16).*

Il cuore e il senso complessivo di tutta la *parenesi* paolina possiamo coglierla attorno a questa conclusione: il cristiano è tale solo se si relaziona intimamente a Cristo, per poter agire secondo la Sua verità e nella Sua carità. Dunque, seguiamo la traduzione letterale e ricollegiamoci ai versetti

precedenti, ora, riportati, e cominciamo a *'imparare il Cristo'*, che si traduce e si attualizza nel voler *'vivere e agire'* in relazione intima con Lui e secondo la Sua verità e nella Sua carità. Cristo è la verità e la carità, al di fuori di Lui, i nostri *pensieri sono*

*vani e menzogneri* e falsi i nostri rapporti interpersonali tra di noi, che *'siamo membra gli uni degli altri'* (v 25, oggi, omesso).

Per *imparare il Cristo*, bisogna dargli ascolto per poter essere, da Lui, istruiti secondo la Sua verità nella *carità*, è necessario abbandonare l'uomo vecchio, lasciandosi *'rinnovare nello spirito della*



nostra mente' per rivestire l'uomo nuovo creato secondo Dio, nella giustizia e nella vera santità' (vv 20-24).

**'Imparare il Cristo'**, significa relazionarsi e farsi incorporare a Lui, lasciarsi istruire secondo la verità, che è in Lui, decidersi e scegliere una condotta di vita, che comporta la radicale trasformazione della nostra persona: abbandonare la nostra condotta dell'uomo vecchio, che 'si corrompe nelle passioni ingannevoli' e lasciarci rinnovare nello Spirito della nostra mente, per rivestirci, finalmente, dell'uomo nuovo, creato secondo Dio 'nella giustizia e nella vera santità' (vv 21-24). Svestire l'uomo vecchio, rivestire l'uomo nuovo e imparare il Cristo, in ultima analisi, è arrivare a poter esclamare, nella verità, con Paolo: 'non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me' (Gal 2,20)

Vangelo Giovanni 6,24-35 **Voi mi cercate non perché avete visto segni, ma perché avete mangiato i pani e vi siete saziati.**

Io sono il Pane della vita; chi viene a Me non avrà fame e chi crede in Me non avrà sete, mai!

Gesù moltiplica i cinque pani e sfama cinquemila uomini adulti, senza contare le donne e i bambini, ne fa raccogliere dodici canestri di pezzi avanzati, perché nulla vada perduto. La grande folla non comprende il segno e Lo cerca per farlo loro re, perché provveda loro sempre cibo in abbondanza e gratis. Gesù si ritira sul monte da solo (1-15). A sera i Suoi attraversano il lago per tornare a Cafarnao: era buio e Gesù non c'era con loro. Un forte vento agita il mare e la barca sta per affondare. Gesù li raggiunge camminando sulle acque tempestose, libera il loro cuore dalla paura, perché lo hanno scambiato per un fantasma, sale sulla barca e la conduce rapidamente sulla riva di Cafarnao (vv 16-22: *Gesù raggiunge i discepoli camminando sul lago*).



La folla, una volta accortasi ('vide') che Gesù con i Suoi non era più là, salì sulle barche e si diresse verso Cafarnao e si mise alla ricerca di Lui.

Alla loro domanda: 'Rabbi, quando sei venuto qua?', Gesù risponde e fa conoscere loro il vero motivo per cui Lo cercano: voi mi cercate per avervi moltiplicato il pane, ma non ne avete voluto coglierne il significato e il messaggio. Cercate il cibo che rimane per la vita eterna che il 'Figlio dell'uomo' vuole donarvi a nome e per conto del Padre, Dio, 'che ha messo su di Lui il Suo sigillo'.

'In verità in verità vi dico!' Voi mi cercate perché vi siete saziati del pane moltiplicato, ma non avete saputo leggere e comprendere 'il segno' e, come

Israele, nel deserto, che pur vedendo i prodigi non ne ha saputo cogliere gli insegnamenti!

Gesù, smascherando le pretese, i desideri e le mire di quanti cercano pane e non Chi dona ed è il Pane di vita, vuole educarli e formarli, con pazienza e tanto amore, correggendo la loro primaria preoccupazione, quella di 'darsi da fare e lavorare' (il verbo è *ergazomai*) per un cibo destinato a perire, perché possano finalmente, 'occuparsi' e 'darsi da fare' (il verbo è lo stesso) per accogliere il Cibo di vita eterna e che non perisce: il *Figlio dell'Uomo*, Gesù, Figlio di Dio, che ce Lo dona.

Anche in Gv 4, la Samaritana cerca l'acqua che calma solo la sete temporanea, mentre Gesù le vuole donare l'acqua per la vita eterna, che sazia la sete per sempre.

Replicano: e 'cosa dobbiamo fare per compiere le opere di Dio?' Credete in Colui che Egli vi ha mandato, risponde Gesù! E quale segno ci dai per crederTi? Donaci, anche tu il pane, come Mosè lo ha fatto piovere dal cielo e i nostri padri si saziarono ogni giorno. 'In verità, in verità vi dico: non è stato Mosè a darvi il pane, ma è il Padre Mio! Infatti, il pane di Dio è Colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo', è la solenne dichiarazione del Rabbi, Gesù! Allora, 'Signore, dacci sempre questo pane'!

'Io sono il Pane della vita; chi viene a Me non avrà fame e chi crede in Me non avrà più sete, mai'.

E, così, per la durezza del loro cuore, che impedisce alla folla e ai discepoli di superare la propria 'carnalità' per andare 'oltre' il segno e comprendere appieno il suo simbolismo, ancora una volta, il dialogo sembra naufragare.

Ma Gesù non si ferma e da inizio al grande Discorso del pane; 'Io

sono il pane della vita; chi viene a Me non avrà fame e chi crede in Me non avrà sete mai' (v 35).

**È il Padre Mio che vi dà il Pane del cielo**, quello vero (v 32b) 'il Pane della vita, che sono io' (v 35). Dunque, Gesù, 'il Figlio dell'uomo, sul Quale il Padre, Dio, ha posto il Suo sigillo' (v 27), è il Pane vero della vita, che dà la vita al mondo e che il Padre Suo e Padre nostro ci dona, perché credendo e andando a Lui, non avremo più fame e non avremo più sete (v 35). **Attenzione!** Gesù invita a andare da Lui e credere in Lui e non parla di mangiare e bere! (v 35b). È la Sua Persona a sfamare e dissetare! Basta andare da Lui e crederGli per non avere più fame né più sete, mai!