

**CAMMINATE NELLA CARITÀ,
NEL MODO IN CUI CRISTO CI HA AMATO**

Il Pane di vita, che dona *vita nuova* in pienezza, ci fa partecipare, già sin d'ora, alla Vita eterna nell'*andare, credere e mangiare* il Pane vivo disceso dal cielo e a noi donato dal Padre, per farci partecipi alla Sua stessa vita, incorporati al Figlio, che ha donato la *Sua carne per la vita del mondo* (Vangelo).

Il Viatico, **Pane del viaggio**

da mangiare, perché comunica forza ed energie nuove, per farci camminare e giungere al Monte santo di Dio. Sempre, il Signore, si prende cura dell'uomo, nella sua vulnerabilità e fragilità: lo nutre, lo rialza, lo rimette in cammino e lo accompagna fino al Suo Monte santo (prima Lettura).

Imitare Dio Amore è '*camminare nella carità, nel modo in cui Cristo ci ha amato e dato Se stesso per noi, offrendosi a Dio 'in sacrificio di soave odore'. Sacrificio di soave odore. Farsi imitatori di Dio e camminare nella carità come Cristo!*

Io sono il Pane vivo disceso dal cielo!

Gesù identifica il dono del Padre, il Pane disceso dal cielo, con la Sua Persona, affinché coloro che vengono a Lui, credano in Lui e ricevano per Lui dal Padre la Vita Eterna e la Risurrezione. I giudei a questa Sua rivelazione rispondono con l'obiezione sulle Sue origini e '*si misero a mormorare contro di Lui*'.

Cristo Gesù è il Pane vivo disceso dal cielo perché chi crede in Lui e mangia la Sua carne donata per la vita del mondo, vivrà in eterno!

Andare da Gesù, *credere* in Lui per *gustare e vedere* (Salmo) *quant'è buono* questo Pane *che discende dal cielo!* Quella stessa folla, *saziata prodigiosamente* ed in *abbondanza*, cerca Gesù, solo, perché vuole (o vorrebbe), ancora, di '*quel*' pane. Egli spiega il senso del segno nel Pane che dà vita vera ed eterna: dobbiamo *andare* da Lui, dobbiamo *ascoltare* e *obbedire* ciò che ci comanda per il nostro bene, eseguirlo con fiducia e *credere* che Egli è il Figlio *inviato* dal Padre e che, solo attraverso Lui, che è una '*cosa unica*' con il Padre, possiamo *conoscere* e lasciarci '*attirare*' dal Suo amore misericordioso e fedele per sempre (Vangelo).

Elia, sconfortato e votato alla morte sotto quella ginestra in pieno deserto, è '*toccato*' e invitato ad

alzarsi e a mangiare quella '*focaccia, cotta su pietre roventi*', perché senza la sua forza non avrebbe potuto percorrere il lungo cammino che gli stava davanti (*prima Lettura*).



**IL PANE
CHE IO DARO'
E' LA MIA CARNE
PER LA VITA
DEL MONDO**

Penserà il Signore a provvedere e *fare gustare* ai Suoi *poveri* e agli *umili* il Suo pane, per sostenerli nel loro cammino e liberarli da ogni paura e angoscia (*Salmo 33*).

Solo il Pane che viene *dal* cielo, Cristo Gesù, donato a noi dal Padre, che il Figlio ci ha rivelato, offrendosi a noi sulla croce '*in sacrificio di soave odore*', può farci

'camminare nella carità, nel modo in cui Cristo ci ha amato' (*seconda Lettura*).

Prima Lettura I Re 19,4-8 **Alzati, mangia, perché è troppo lungo per te il cammino**

Dopo aver difeso strenuamente la fedeltà a Dio contro le false religioni, ottenuta la vittoria contro i sacerdoti-profeti di Baal sul monte Carmelo, Elia deve fuggire dalla persecuzione dell'empia regina Gezebele: egli è, ora, un profeta fuggiasco, sfinito, deluso, solo e affaticato; non ce la fa più, è allo stremo delle sue forze, si arrende davanti ad una situazione, per lui, ora, insostenibile e impossibile (vv 3-5a). Il Dio, che prova sempre per farci verificare da che parte sta, realmente, il nostro cuore, interviene e dona al profeta, attraverso il cibo e la bevanda, una nuova e insperata forza, che lo riabilita, lo rialza e lo rimette in cammino e, così, di nuovo rinvigorito, potrà raggiungere la meta (v 8b), il Suo monte santo.

Elia non è un disperato, ma semplicemente un uomo provato! Non è un vile né un codardo, ma, ora, è prostrato ed è profondamente in crisi! Forse, si sente abbandonato anche da Dio, per il quale ha lottato strenuamente e a lungo! Gli sembra tutto finito, si sente depresso e, perciò, gli sembra venuto il momento di concludere: '*ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri*' (v 4b).

Si coricò per lasciarsi morire, sotto la ginestra.

La sua, però, più che una preghiera è una vera '*mormorazione*', simile a quella dei padri nel deserto e a quella dei giudei nel Vangelo: ha perso, o sta perdendo, la fiducia in Dio e non si fida più e comincia a dubitare di Lui!

I progetti e le vie del Signore, però, non sono le nostre e sono sempre misteriose e sorprendenti! Egli, infatti, interviene nei tempi e nei modi più

impensabili e supera, sempre e di gran lunga, le nostre corte e provvisorie aspettative.

L'Angelo, messaggero e fedele esecutore della volontà del Signore, rivolge allo sfinito, demotivato, stanco, fuggiasco e sfiduciato profeta, perché il suo cuore non confida e non si fida più di Dio, un duplice comando: *Alzati e Mangia!* Elia guarda attorno e, accanto a sé, vede una focaccia, cotta 'su pietre roventi' e un orcio d'acqua. Mangiò e beve, quindi, di nuovo, si coricò! Per la seconda volta Dio manda il Suo Angelo a *toccarlo*, svegliarlo e a comunicargli la *ragione* perché deve alzarsi, *mangiare e bere*: deve arrivare là, dove il Signore lo accompagnerà, al Suo santo monte, l'Oreb!

Alzati, abbandona la posizione propria di chi è morto ed assumi quella dei vivi (*risorti*) e mangia e bevi, 'perché è troppo lungo per te il cammino'!

Focaccia, cotta su pietre roventi! È il cibo dell'emergenza, proprio dei beduini e, insieme, della provvidenza per Elia, al quale viene fornita anche l'acqua che, come il cibo, è l'altro alimento indispensabile per vivere e per camminare.

Elia si alzò, mangiò e bevve e camminò *per quaranta giorni e quaranta notti*, sostenuto dalla forza datagli da quel cibo ('viatico'), fino al monte di Dio, l'Oreb, la montagna santa del Sinai, dove il vero Dio si era rivelato a Mosè e dove era stata stipulata l'Alleanza. La Montagna santa, la meta indicata da Dio, è raggiunta grazie e 'con la forza di quel cibo'!

Il profeta, dunque, può raggiungere Dio, solo *con/per* la forza di quel cibo, procuratogli e offertogli dallo stesso Signore!

Dio, quando ci chiama a compiere una missione, ci dona la Sua grazia per portarla a compimento!

Senza quella focaccia e quell'acqua, donategli dal Signore, lo *stanco, smorto e deluso* Elia, mai ce l'avrebbe fatta! È questo cibo *misterioso* a comunicargli una forza così grande da renderlo *capace* di camminare per quaranta giorni e quaranta notti fino alla meta, il Monte sacro dell'*incontro* con Dio.

La forza *misteriosa* del Pane del *cammino*, prefigura il Pane vivo del *Dono Eucaristico*, consegnatoci da Gesù, per compiere il nostro lungo e faticoso '*pellegrinaggio*', verso l'incontro definitivo con Dio, Signore e Padre.

Salmo 33 **Gustate e vedete** **com'è buono il Signore**

Benedirò il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la Sua lode. Io mi glorio nel Signore: i poveri ascoltino e si rallegrino. Magnificate con me il Signore, esaltiamo insieme il Suo nome. Ho cercato il Signore: mi ha risposto e da ogni mia paura mi ha liberato. Guardate a Lui e sarete raggianti questo povero grida e il Signore lo ascolta, lo salva da tutte le sue angosce. Gustate e vedete come è buono il Signore;

beato l'uomo che in Lui si rifugia.

Canto di ringraziamento e di lode a Dio, per la Sua costante presenza accanto all'uomo, soprattutto, nelle situazioni critiche e di difficoltà. Il salmista ha, già, sperimentato questa presenza divina nella sua esistenza: nei momenti di solitudine e di oscurità, di sofferenza e di abbandono, ha cercato il Signore ed Egli gli ha risposto e lo ha liberato dall'angoscia! Perciò, '*poveri*' della terra, quando anche voi vi trovate nell'oscurità e nel dolore, nella prova e nella sofferenza, nell'oppressione e nell'afflizione, '*guardate a Lui e sarete raggianti*', perché Egli è la vostra difesa, vi renderà liberi e felici. Dio, sempre, '*si accampa*' presso chi è minacciato ed assediato, per liberarlo dal male, difenderlo e, poi, proteggerlo dai feroci nemici.

Il riferimento alla *prima Lettura* è quasi esplicito: Elia viene svegliato dal suo soporoso sonno, guarito dalle sue debolezze, fortificato dal nuovo cibo e nuova acqua e riprende il cammino verso l'Oreb, il monte santo di Dio, il Quale non l'aspetta da lassù ma rimane sempre accanto a lui e sostiene e guida il suo cammino.

L'orante vuole coinvolgere *tutti* in un caldo invito a *glorificare, a magnificare, ad esaltare e a gustare 'come è buono il Signore'*. *Gustare* la bontà del Signore! Non solo contemplarla, ma anche *assaporarla*, quale *prelibatezza* unica che, oltre, a nutrire e dare forza, fa *godere e appaga* anche il 'palato'.

Seconda Lettura Ef 4,30-5,2 **Fatevi imitatori di Dio e camminate nella carità**



Il Capitolo 4 inizia con un *accorato* appello dell'Apostolo all'unità (vv 1-16), prosegue con l'esortazione centrale alla *vita nuova* nel Cristo, '*vi scongiuro dovete rinnovarvi nello spirito della vostra mente e rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità vera*' (vv 23-24), perciò, *nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che*

possano servire per la necessaria edificazione (v 29). Nel brano che segue, quello di oggi, siamo chiamati e caldamente esortati a vivere la *vita nuova* in Cristo, a far '*scompare*' da noi ogni comportamento che possa '*rattristare lo Spirito di Dio*', con il Quale siamo stati segnati per la redenzione, e ad essere '*imitatori di Dio e di Cristo*', che ha dato Se stesso per noi, per '*camminare nella carità, nel modo in cui Cristo ci ha amato*' (v 30-31.5,2).

Paolo indica alla Comunità i comportamenti necessari e gli atteggiamenti concreti per poter 'camminare nella carità' e per 'non rattristare lo Spirito di Dio'.

Tramite una 'lista' di vizi e di virtù, l'Apostolo insegna come svestirsi dell'uomo vecchio per rivestirsi dell'uomo nuovo (Ef 4,17-29). Egli riparte, con il suo accorato e paterno: 'io vi scongiuro' a non voler rattristare lo Spirito di Dio, al Quale appartenete e dal Quale siete stati fatti figli, nel Figlio

'**Fate scomparire**', perciò, dalla vostra vita i comportamenti negativi e nocivi alla comunione ('asprezza, sdegno, ira, grida, maldicenza e insieme con ogni sorta di malignità') per vivere secondo lo Spirito di Dio, attraverso una condotta conforme all'essere e agire del Padre e del Figlio: essere misericordiosi, come Dio, benevoli gli uni verso gli altri, sempre pronti a perdonarci come il Padre ci ha perdonato nel Figlio (vv 31-32).

I cinque imperativi esortativi del 'non fare' (due) e del 'fare' (tre), per non 'rattristare lo Spirito di Dio', ricevuto nel giorno del Battesimo.

L'esortazione 'positiva' impegna il cristiano a vivere e a comportarsi secondo lo Spirito ricevuto. Scompaiano perciò, da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. L'Apostolo 'scongiura' i cristiani ad operare la necessaria 'ripulitura' interiore, attraverso l'espulsione dal cuore dei cinque vizi elencati, insieme con tutti gli altri vizi ('ogni sorta di malignità'). Chi agisce e si comporta diversamente, non sta camminando nella carità e 'rattrista lo Spirito Santo di Dio'.

Voi, invece, 'siate benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo; fatevi imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato Se stesso per noi'.

Non rattristare lo Spirito, farsi imitatori di Dio, vivere e camminare nella carità, vuol dire 'fare' e 'vivere' nel 'modo di Cristo', cioè, in Lui, per Lui e con Lui!

Queste cose (asprezza, sdegno, ira, grida, maldicenze e ogni sorte di malignità) 'siano tolte via di tra voi', per mezzo della grazia di Dio, che purifica i nostri cuori, perché sono corpi estranei che occupano e soffocano il nostro cuore, e ,perciò, devono essere 'espulse' e devono 'scompare' da noi, per diventare ed essere 'gli uni verso gli altri' (eis allelus), benevoli (chrestòì), misericordiosi (éusplanchnoi) nel perdono reciproco, 'nel farsi grazia', cioè, gli uni gli altri, imitando Dio misericordioso e camminare nella carità di Cristo.

Vangelo Gv 6,41-51 **Io sono il Pane della vita: chi crede in Me e mangia di questo Pane Vivo vivrà in eterno**

Gesù si è presentato quale Pane della vita che dona vita nuova, e ha invitato tutti i Suoi ascoltatori ad andare a Lui e credere in Lui (v 35), ma, questi continuano a non credere ed Egli continua ad assicurare che, chiunque si decide ad andare da Lui, non sarà respinto mai, perché per questo, il Padre Lo ha mandato: a compiere la Sua volontà che è quella che Egli non perda nulla di quanto Gli ha dato e che, chiunque, vede il Figlio e crede in Lui, abbia la vita eterna (vv 35-51).

I Giudei si misero a mormorare contro Gesù perché aveva detto: 'Io sono il pane disceso dal cielo', e non hanno più il coraggio di confrontarsi con Lui, di lasciarsi ammaestrare, istruire e interpellare da Lui e sanno solo mormorare e borbottare.

È la stessa 'mormorazione' dell'Esodo (nel deserto a Massa e Meriba, dove i padri mormorarono e misero alla

prova Dio e che ricorda l'ostinata chiusura mentale degli israeliti che contestarono l'operato di Mosè e criticarono l'intervento di Dio, senza riconoscerne la Sua immensa misericordia. L'Evangelista, richiamando volutamente il clima 'di mormorazione' del deserto, vuole mostrare come i figli dei padri, continuano ad ostinarsi a non riconoscere i segni compiuti da Dio.

Gesù risponde alla loro mormorazione-obiezione sulla Sua divinità e ribadisce quanto affermato di Lui e completa il Suo discorso sul Pane della vita, identificato nella Sua persona, disceso dal cielo per compiere la Volontà del Padre, che Lo ha mandato, ad essere Fonte di vita eterna per quanti vanno a Lui e credono in Lui. Nella Sua risposta, Gesù, a quanti sanno solo mormorare e presumono di conoscere tutto di Lui, perché conoscono il padre e la madre, continua a completare il Suo Discorso, rimettendo al primo posto il Padre, che Lo ha fatto discendere dal cielo e dichiara solennemente ai mormoranti di ieri e di oggi, che 'nessuno può venire a Me, se non lo attira il Padre' e, solo, chi ascolta, si lascia istruire e impara da Lui, può 'venire a Me'. Io vengo dal Padre e chi vuole vedere il Padre, deve vedere e credere in Me, per entrare a far parte della vita eterna.

Gesù ribadisce e afferma con forza la Sua stretta unione con il Padre e il Suo ruolo di unico rivelatore di Lui e la Sua relazione con la vita: per due volte afferma "Io sono il pane della vita"! Io e il Padre, che mi ha mandato, siamo una cosa sola (intima comunione tra Me e il Padre). Nessuno può venire a Me se non l'attira e se non lo 'ammaestra' il Padre! Nessuno può conoscere il Padre se non colui che viene da Dio e ha visto il Padre:



Io sono l'unico rivelatore del Padre. Solo chi crede in Me, ha la vita eterna: Io sono il pane della Vita!

Le dichiarazioni di Gesù sconcertano gli ascoltatori, i quali, anziché voler progredire nella conoscenza del Suo mistero, si perdono nella loro cieca supponenza e colpevole ignoranza, pretendendo di conoscerLo, attraverso quelle poche indicazioni anagrafiche in loro possesso: *'Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di Lui non conosciamo il padre e la madre? Come, dunque, può dire: sono disceso dal cielo?'* (v 42). Nel dinamismo dell'intero Discorso, anche questa *domanda-obiezione*, che pongono con *supponenza* e *superficialità*, permette a Gesù, nella Sua risposta chiara e puntuale, di *rivelare l'altra profonda verità* del Suo Mistero.

Risponde Gesù: *'Non mormorate tra voi (v 43)!' 'Nessuno può venire a Me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato ed Io lo risusciterò' (v 44) e 'in verità in verità vi dico: chi crede ha la vita eterna' (v 47).*

Ogni tentativo, dunque, di *arrivare a Gesù per conoscenza propria* o attraverso *vie umane*, risulta vano e fatuo! Nessuno, infatti, può *andare* da Gesù *'se non l'attira il Padre'* e nessuno può conoscerLo, se non si lascia *attirare e istruire* dal Padre!

Contempliamo e cogliamo, nel denso testo, la mirabile e intensa *armonia antropologica (uomo), cristologica (Gesù Cristo) e teologica (Dio Padre)*: con l'Incarnazione, il Figlio è *mandato* dal Padre ed *'è venuto all'uomo'*; l'uomo è *'attirato'* e *'istruito'* dal Padre, *'viene a Gesù, lo conosce e Gli crede*. Da questo mirabile e misericordioso Disegno, *voluto ed attuato* dal Padre nel Figlio Suo Gesù Cristo, scaturisce la Salvezza dell'uomo. Così, Gesù viene nel mondo, *'mandato'* dal Padre (v 39), e l'uomo *'viene'* a Gesù con la fede, perché *'attirato'* e *'istruito'* dal Padre Suo (vv 37, 44). Dunque, solo l'uomo, che si lascia *'attirare'* ed *'istruire'* dal Padre, può *andare e credere* in Gesù! Questo non vuol dire che l'azione divina toglie la libertà all'uomo, anzi, questi è chiamato a *'rispondervi'* personalmente e ad *aderirvi* responsabilmente!

Una breve ma necessaria riflessione, inoltre, sulla citazione importantissima (Is 54, 13) di Gesù che risponde agli eterni mormoranti: *'sta scritto nei profeti: e tutti saranno ammaestrati da Dio' (didaktòi theu: v. 45a)*. L'espressione, presa dal profeta Isaia, celebra il rinnovarsi dell'alleanza *nuziale* fra Jhwh e il Suo popolo, dopo l'esilio, e le promesse rivolte dal Signore alla sua sposa, ripresa con immenso amore dopo il suo ripudio. Il Profeta afferma che dopo la tremenda lezione dell'esilio, gli Israeliti *'impareranno'* dal Signore e saranno docili al

Suo progetto - *volere e pronti* ad accogliere la Sua istruzione e *'formazione'*. Isaia parla dei figli d'Israele, Gesù, ora, si rivolge a ciascuno di noi, affinché si lasci *'attirare'* e *'istruire'* da Dio, Padre nostro. Il cristiano infatti, non è un *'autodidatta'* (*'fai da te'* della fede), ma *'teodidatta'*, cioè, uno che si apre *docilmente* all'ascolto della Sua sapienza, al Suo amore, ai Suoi disegni e si rende disponibile ad *andare* dal Figlio, *credere* in Lui e accoglierLo quale *'Pane vivo disceso dal cielo, perché chi ne mangia non muoia'*.

'Io sono il Pane della vita' (v 48) e **'darò la mia carne per la vita del mondo'** (v 51b)

Il Discorso si *spinge*, ancora, più in profondità: Gesù si definisce e si presenta il Pane vero disceso dal cielo che comunica la *vita eterna*. La manna, invece, sostenne i padri in vita nel deserto *per un tempo*, ma poi, anche loro morirono, mentre, Gesù *'è il Pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia'* (vv 49-50), *'Il Pane che io darò è la Mia carne per la vita del mondo'* (v 51b). All'audace affermazione conclusiva di Gesù, invece, di donare e portare gioia nel cuore ed aprirlo ad accogliere il Dono misericordioso ed infinito del Padre, si riaccende l'incredulità, che si fa *strisciante mormorazione* e *crescente ostilità* verso la Sua persona, che produrrà

una tale durezza nel loro cuore, da sfociare (*come ascolteremo nelle prossime domeniche*) nel rifiuto totale e nella tragica decisione e conclusione, a cui pervengono *'molti dei Suoi discepoli'*, i quali, mormorano, *'questo linguaggio è duro; chi può intenderlo'* (v 60), e *'si tirarono indietro e non andavano più con Lui'* (v 66).



Fatevi imitatori di Dio, *'espellendo'* e facendo *'scompare'* dalla nostra vita ciò che apparteneva all'uomo vecchio (asprezza, sdegno, ira, clamore, maldicenza e ogni sorte di malignità), e **accrescete consolidate**, invece, quei comportamenti che appartengono all'uomo nuovo in Cristo: benevolenza, misericordia, perdono reciproco. Così, non *'rattristeremo'* lo Spirito di Dio con il quale siamo stati resi figli nel Figlio Suo.

Paolo, con il suo ardito linguaggio, ci esorta, ad essere *imitatori* di Dio, Amore e Misericordia, a *camminare* nella carità (*agàpe*), *nel modo in cui anche Cristo ci ha amato*, in modo da evitare allo Spirito di Dio tali *'sofferenze'* e *'tristezze'*, e trasformare la vita cristiana in rivelazione dell'*amore trinitario salvifico* di Dio, il Quale ci ha creati e redenti per farci *'camminare nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato Se stesso per noi offrendosi a Dio in sacrificio di soave amore'* (Ef 5,2).