

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

Dio Padre ci dona il Pane Vivo disceso dal cielo, il Figlio Gesù, che dà la vita al mondo e sazia la fame e la sete dell'Umanità intera e in ogni tempo.

Gli Israeliti mormorano contro Mosè e Aronne, e dunque contro Dio, per la mancanza di cibo nel deserto e li accusano di averli *'fatti uscire dalla terra dell'Egitto per farli morire di fame in quell'arido deserto'*! Il Signore Dio risponde con il dono della manna dal cielo e, confermando

la Sua fedeltà e rivelandosi loro Dio e loro Signore. 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 riconoscono come loro unico Signore e Dio (v 13).

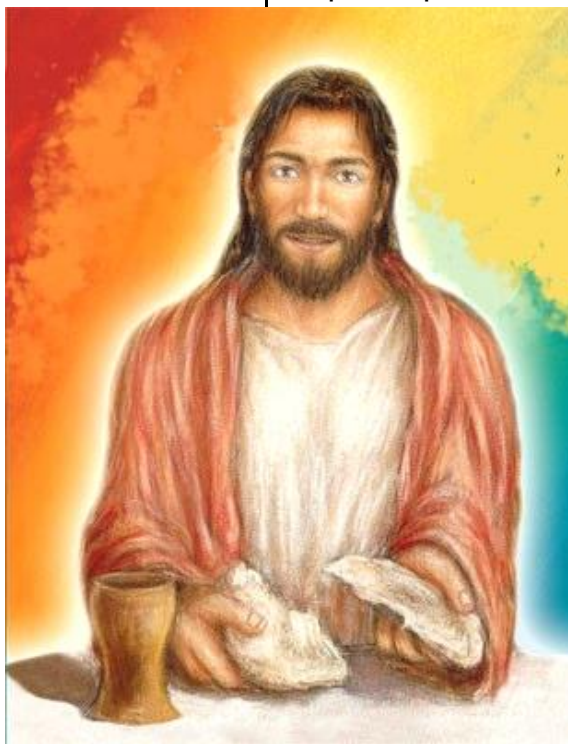
Paolo scongiura Noi Cristiani a *'imparare a conoscere Cristo'*, lasciandoci istruire, secondo la verità e spogliare dall'uomo vecchio per essere rivestiti dall'uomo nuovo, creato secondo Dio *'nella giustizia e nella vera santità'*.

Il Salmo, ricordando i prodigi portentosi e *'le azioni gloriose del Signore'*, insieme alle infedeltà dei padri, vuole richiamare *'i padri, i figli e le generazioni future'* ad *'imparare'* e ritornare ad essere fedeli all'Alleanza. Ecco, *'le azioni gloriose e potenti'* del Signore, Dio dell'Esodo: diede ordini alle nubi e aprì le porte del cielo e fece piovere la manna per cibo, il cibo che rende forti e valorosi.

Prima Lettura Es 16,2-4.12-15 **Che cos'è?  
È il pane che Signore vi ha dato in cibo**

Al malcontento, mormorazioni e ribellioni del Suo popolo, che soffre la fame nel deserto, il Signore Dio, fedele alle Sue promesse, fa piovere dal cielo la manna, il cibo che li nutre e li sostiene di giorno in giorno. Gli Israeliti sono stati testimoni e hanno potuto contemplare le meraviglie che il Signore, loro Dio, ha compiuto durante il passaggio del mar rosso. Ora, sono incamminati verso la libertà, attraverso l'arido e sconfinato deserto, luogo dei rischi e tentazioni, della fame e sete. Tutte occasioni

di prove per una esperienza e risposta di fede.



Questi, invece, pieni di rimpianti nostalgici dei tempi della schiavitù egizia, mormorano, imprecano, per ogni difficoltà che incontrano, come la mancanza di acqua, di pane e di carne, contro Mosè ed Aronne, che li stanno guidando, ma in realtà, mormorano contro Dio *'mettendolo alla prova'* (vv 7-8, omessi).

Gli Israeliti, dopo il mirabile *'passaggio'* del Mar Rosso e l'annegamento dell'esercito del Faraone (c 14), dopo aver cantato, insieme con Mosè, *'Il Canto della vittoria'* (15,1-21), ricominciano il

cammino nel deserto e, a Mara, mormorano a causa della *'acqua amara'* e resa *'dolce'* dal Signore; ripreso il cammino giunsero fino a Elim e qui si accamparono presso dodici sorgenti di acqua e settanta palme (15,22-27). *Qui*, questa volta, a mancare è il cibo, *pane e carne*.

Siamo, ancora, nel deserto, il luogo dell'incontro di Dio dell'Alleanza con il Suo popolo (Os 3,16; Es 19), e, anche, il territorio dei grandi *tradimenti idolatrici* (Es 32). Più precisamente è il luogo per eccellenza della *prova*, dove si rivela ciò che si ha nel cuore e si scopre da che parte sta (Dt 8,2ss.). Dinanzi alla precarietà e la provvisorietà del deserto, il popolo, e l'uomo in generale, è posto, drammaticamente, di fronte a se stesso, ai propri limiti e vulnerabilità. Inoltre, si trova dinanzi a Dio che non si lascia plasmare né catturare, proprio perché non è un idolo, ma il Signore, al Quale si deve servire e non servirsene! Ecco, allora, la *mormorazione* che è la *'naturale'* reazione dell'uomo, che scopre questa presunta indisponibilità di Dio a soddisfare quelle richieste di garanzia che appartengono all'uomo non ancora libero e desideroso di essere saziato senza alcun merito e rischio. Più grave è lo stravolgimento dell'immagine di Dio! La mormorazione, che coinvolge tutto il popolo contro Mosè ed Aronne, è, in realtà, rovente accusa contro Dio, quale unico responsabile di questa situazione e di aver pianificato abilmente la distruzione di un popolo, consegnandolo ad una morte atroce nel deserto!

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

proprio ora, dopo il mirabile 'passaggio' del mare e l'annientamento dell'esercito del faraone e dopo aver cantato il 'Canto di vittoria di Mosè' (cap 15), arrivati a Mara (15,22-27), per quell'acqua 'amara', che il Signore rende 'dolce'; e, ora, nel deserto, questa volta manca il cibo: pane e carne (Es 16,2-4). E mormoreranno, ancora, a Refidim per la mancanza dell'acqua che il Signore farà sgorgare dalla roccia, 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).

Israele, pur vedendo, non comprende e non legge gli interventi del suo unico Dio nella sua storia come amore provvidente, ma, al contrario, come segno della sua colpevolezza e unico artefice di questa sua tragedia! È il naufragio della fede! Una fede che non accetta di essere provata per irrobustirsi e crescere, e che, invece, rimane bloccata nel chiedere continui e ripetuti interventi di Dio.

Come reagisce il Dio fedele a questo popolo 'dalla dura cervice', ribelle e mormorante? Promette, per mezzo del Suo profeta Mosè, che farà 'piovere pane dal cielo' al mattino (v 4a) e 'quaglie' alla sera (v 13a), per dare loro nutrimento, i quali però, dovranno raccogliere e potranno prendere solo 'la razione sufficiente per un giorno', nulla più (v 4b). Questo non è cedimento alle proteste capricciose del popolo, ma ulteriore prova 'del Signore Dio per vedere se cammina o no secondo la Sua Legge' (v 4c).

**'È manna quella?'** (v 15).

La manna (greco 'grani d'incenso', ebraico *màh-hù* 'che cosa è questo?'). Mosè, risponde che questo è un dono che Dio fa al Suo popolo peregrinante nel deserto: 'È il pane che il Signore vi ha dato in cibo' (v. 15). La Sapienza (*Sap 16, 20-21*), poi, lo interpreta e lo presenta come il simbolo della dolcezza e amorevolezza di Dio, che provvede e procura il pane per i Suoi figli: 'hai sfamato il Tuo popolo con cibo degli Angeli, hai offerto loro un pane pronto senza fatica, capace di procurare ogni delizia e soddisfare ogni gusto!' Dice anche l'origine misteriosa del cibo elargito da Dio al Suo popolo: è un pane 'leggero', che deperisce presto. Un semplice fenomeno naturale, il prodotto della *tamarix mannifera*, è interpretato, senza esitazione dall'Autore biblico, come la risposta di Dio alla fame del Suo popolo. 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 15).

La manna, infine, è annuncio e figura del vero Pane, che Gesù rivelerà essere la Sua Persona, mandata e

donata a noi da Dio e 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, 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.*

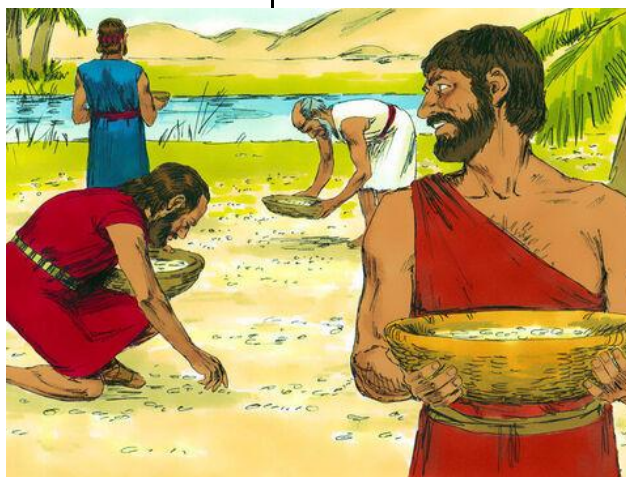
Il Salmo celebra la Storia della Salvezza, professando la fede nel Signore Dio che, con amore e pazienza,

opera nella vita del Suo popolo. I verbi 'udire, conoscere, raccontare' (vv 1-2) dicono e sono gli impegni della nostra vocazione: dal ricordare gli Eventi del passato, la fedeltà di Dio nelle Sue azioni gloriose e le Sue meraviglie compiute per noi e le ripetute infedeltà del Suo popolo, al raccontarle e farle conoscere ai figli e

alle generazioni future, per essere istruiti e consapevoli che i Doni di Dio vanno accolti con gioia riconoscente e vissuti nella totale fedeltà e grande responsabilità! Il cibo donato, la Manna nel deserto, è una delle 'meraviglie', è il segno della presenza e dell'intervento diretto di Dio nei momenti cruciali della storia d'Israele. La conoscenza della Storia di Israele, avviene attraverso il racconto-memoria della fedeltà di Dio, che è da sempre, e le continue e ripetute infedeltà del Suo popolo. Il ricordare, 'raccontare', contemplare e meditare, l'amore e fedeltà di Dio devono condurci e indurci necessariamente alla conversione del cuore, che deve riconoscere le sue infedeltà per ritornare ad aver fame ed invocare con fiducia: 'donaci, Signore, il Pane del cielo'.

Seconda Lettura Ef 4,17.20-24 **Vi scongiuro nel Signore: abbandonate l'uomo vecchio e rivestitevi dell'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità**

Il testo odierno, ci introduce nella seconda parte *parenetica* (viva esortazione-ammonizione-appello), della Lettera, nella quale Paolo, dopo averci





‘esortato’ (più precisamente, ‘scongiurato’) a rivivere la nostra vocazione, avendo a cuore di 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 (4,1-6 vedi Domenica scorsa), ora, si rivolge a tutti i Credenti, ‘scongiurandoli’ a non ‘comportarsi più come i pagani con i loro vani pensieri’ (v 17), perché ‘non così avete imparato il Cristo’ (v 20)! L’ardita espressione di Paolo, ‘**imparare il Cristo**’, è unica verità della nostra ricerca e della nostra vita, la sola 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).

Come svestire l’uomo vecchio e rivestire il nuovo? Il primo forte monito che l’Apostolo rivolge ai fratelli che vuole scuotere, consiste nello scongiurarli a non continuare a ‘comportarsi più come i pagani con i loro vani pensieri’ (v 17). La mente (nous) infatti, l’abbiamo ricevuta in dono non per vuoti ragionamenti e ingannevoli vanità che non corrispondono alla realtà oggettiva, ma per cercare e conoscere la verità e seguirla e viverla.

L’espressione, ‘*voi non così avete imparato a conoscere il Cristo*’ (v 20) è vigorosa e potente e, letteralmente, suona così: ‘*non così avete imparato da Cristo*’!

‘**Imparare da Cristo**’, significa, allora, *relazionarsi e farsi incorporare* a Lui, lasciarsi *istruire*, secondo la verità, che è la Sua Persona, decidersi e scegliere una condotta di vita ‘*secondo la verità che è in Gesù*’ (v 21), che esige e comporta una *radicale conversione* e trasformazione della nostra persona ad abbandonare e deporre la condotta dell’uomo vecchio, che ‘*si corrompe nelle passioni ingannevoli*’ per 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), che si traduce in una vita conforme al dono ricevuto! ‘**Imparare da Cristo**’, dunque, significa, abbandonare la nostra condotta dell’uomo vecchio, per rivestirci dell’uomo nuovo. ‘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). Vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri (v 17). Paolo richiama e lo fa con l’autorità che gli viene dal Signore! È

urgente e bisogna lasciare ed uscire dal mondo ‘vecchio’, quello del paganesimo, svuotato da ‘vani pensieri’ ingannevoli e infondati, per rinnovarsi ‘nello spirito della vostra mente e a rivestire l’uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità’ (v 24).

**‘Abbandonare l’uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli’** (v 22a).

Tutto questo è spogliarsi del vestito ormai corroso da passioni ingannevoli e vane, per rivestirsi di uno nuovo, appropriato e adatto alla nuova dignità di figlio, ‘creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità’ (v 24). Tutto questo implica una ‘vita interiore’, fondata sull’essere ‘*istruiti secondo la verità che è in Gesù*’ (v 21b) che ‘*avete imparato a conoscere*’ (v 20), ‘*gli avete dato ascolto*’ (v 21a), ‘*siete stati istruiti*’ (v 21b) 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 di ‘*ripristinare*’ in Lui e ‘*rifondare*’ grazie a Lui, lo stato originario della nuova creatura, ‘*l’uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità*’ (v 24).

In sintesi l’Apostolo 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 scongiura paternamente a vivere così come hanno ‘imparato a conoscere il Cristo’ e come sono stati ‘istruiti secondo la verità che è in Gesù’ e non comportarsi secondo il mondo pagano, guidato dai loro vani ‘pensieri ingannevoli’ e perciò nell’ignoranza di Dio, in dissolutezze e sregolatezze, in disordini morali e cupidigie, fuori e contro il disegno del suo Creatore e contro la dignità della vocazione cristiana.

Il cristiano, invece, è chiamato ad ‘imparare a conoscere, ascoltare il Cristo’ e a lasciarsi costantemente da Lui ‘istruire’ e formare (vv 20 e 21), per far morire l’uomo vecchio (deporre-vestire l’abito della ‘passioni ingannevoli’) per rinascere ‘uomo nuovo’ e vivere nella giustizia e nella vera santità. Rinato dallo Spirito a ‘nuova creatura’, il credente-cristiano non si comporta più secondo il mondo, secondo i pagani ma vive ‘secondo Dio’, secondo Gesù, secondo il Suo Spirito e secondo il Suo Vangelo e non secondo i desideri carnali del nostro uomo vecchio e mondano.



**'Vi dico e vi scongiuro nel Signore: non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri'** (v 17). Paolo non giudica e né condanna, ma, fortemente richiama e lo fa con l'autorevolezza che gli viene dal Signore! Non c'è via di mezzo: dobbiamo abbandonare "l'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli" (v 22) che lusingano e abbagliano al momento, senza aprirci al futuro di gioia e pace. Tutto questo è 'smettere' il vestito ormai corroso per rivestirsi di uno nuovo ed adeguato e adatto alla tua nuova dignità di figlio. In una parola, si tratta di aderire personalmente a Cristo per 'rifondare', in Lui e per mezzo di Lui, 'l'uomo nuovo', una nuova creatura nella giustizia e nella vera santità (v 24). Non si tratta, allora, di correggere qualche nostro difetto o qualche inclinazione al male, ma siamo 'scongiurati' a 'imparare il Cristo', cioè, imparare a vivere e ad agire in relazione intima con Lui, secondo la Sua verità e giustizia, nella Sua carità che ci spinge a svestirci totalmente del vecchio uomo-peccato per rivestirci finalmente dell'uomo grazia, ricreato e salvato.

Vangelo Gv 6,24-35 **Signore dacci sempre questo pane: lo sono il Pane della vita!**

Al centro del brano di oggi, che fa parte del lungo Discorso di Gesù sul Pane della vita (6, 25-71), è il tema della fede in Colui che ha dato il segno (semeion) della moltiplicazione dei pani (vv 1-15 cfr Domenica scorsa). Alle domande da parte dei componenti di quella folla che lo ha cercato e trovato 'al di là del mare', corrispondono le relative risposte di Gesù, che tendono a rivelare l'identità più profonda della Sua persona.

Alla *prima domanda* della folla, composta da quanti sono a conoscenza di quanto Egli ha compiuto, e da altri, che ne hanno sentito solo parlare, e che si è diretta, salendo sulle barche, 'alla volta di Cafarnao alla ricerca di Gesù', **'Rabbi, quando sei venuto qua'** (vv 24-25), Egli risponde, smascherando le loro motivazioni false e le ipocriti ragioni che mirano non a conoscere la Sua identità e la Sua missione per aderire e relazionarsi alla Sua persona, ma perché ha dato loro il pane moltiplicato, cibo che perisce, anche se li ha saziati per quel giorno. Perciò, Gesù li sollecita a cercare *'il cibo che rimane per la vita eterna*

e che il Figlio dell'uomo darà loro' da parte del 'Padre, Dio, che ha messo su di Lui il Suo Sigillo' (v 27).

Alla loro *seconda domanda* **'che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?'** (v 28), il Maestro Gesù risponde chiaramente: *'questa è l'opera di Dio: che crediate in Colui che Egli ha mandato'* (v 29). Tra le tante 'opere' che quella folla, che Lo cerca, si dispone a compiere, Gesù ne precisa e ne propone una sola per eccellenza: **credere** in Colui che Egli ha mandato! Non si richiede un semplice atto di fede, ma una **vita di fede**, cioè: vivere e agire 'in' (eis) Colui che il Padre a noi ha mandato, il Figlio amato.

La prima e più importante opera di Dio da compiere, dunque, è credere in Gesù Cristo, riconoscendo che Egli 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.

Gli interroganti sembrano disposti, ora, a crederGli, quale

Inviato di Dio, ad una *condizione*, però, quella di avere più che un segno, 'un'opera' da compiere da vedere per crederti: *'quale opera fai? (ti ergàze? 'cosa operi?'* (v 30b). Mosè ai nostri padri nel deserto ha dato la manna, il pane dal cielo, da mangiare (v 31), e tu 'quale segno' ci dai, perché possiamo credere in Te? Ancora una volta, *chiedono e pretendono* da Gesù un 'miracolo' per poterGli credere, dimenticando che è la fede a far compiere i segni e miracoli! Gesù è illuminante e chiaro nella Sua risposta: il Padre Mio, e non Mosè, ha dato, allora, la manna e, ora, **'vi dà'** (presente continuativo e permanente!) il vero (alethinòs: genuino) Pane dal cielo (v 32)!

La manna era la figura, il segno e la promessa di questo Pane vero, che, ora, il Padre Mio 'vi dà' e 'il Pane di Dio è Colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo' (v 33). È Gesù, il Pane vivo che discende dal Padre per ridonare la vita al mondo, donando la Sua vita! Avranno capito tutto questo, questi che gli dicono:

**'Signore, dacci sempre questo pane'** (v 34).

E Gesù come alla Samaritana che Gli chiede di darle sempre 'la Sua acqua' (4,15), si rivela e si offre: *'Io sono il pane della vita; chi viene a Me non avrà fame e chi crede in Me non avrà sete, mai'* (v 35).

**'Io Sono** (Ego eimi) il Pane disceso dal cielo' (v 31), il 'Pane di Dio' che dà la vita al mondo (v 33), il Pane vivo da mangiare per farvi vivere in eterno!

