

Dt 8,2-3.14b-16a Sal 147 1Cor 10,16-17

## Gv 6,51-58

*<sup>51</sup>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». <sup>52</sup>Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». <sup>53</sup>Gesù disse loro: «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. <sup>54</sup>Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. <sup>55</sup>Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. <sup>56</sup>Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. <sup>57</sup>Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. <sup>58</sup>Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno.*

Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei.

“<sup>51</sup>Io sono il pane vivo, disceso dal cielo, (...) Chi mangia questo pane vivrà in eterno”. Gesù si identifica con un cibo: “il pane vivo”. Poi afferma che la vita eterna dipende dal cibo che mangiamo.

“L'uomo è ciò che mangia”. Lo scriveva nel 1862 il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach in un'opera che riprendeva le scoperte di Jakob Moleschott un medico olandese che aveva capito che il nutrimento è all'origine della nascita della società, del pensiero, della religione e persino delle differenze culturali e di classe. Il cibo che nutre il corpo, influenza la mente e anche l'anima, che è la dimensione spirituale. E viceversa quello che nutre lo spirito ha riflessi anche a livello biologico. Dunque possiamo aggiungere che gli esseri umani non sono solo determinati dal bisogno fisico (le necessità della vita biologica), ma anche da una tensione verso l'evoluzione intellettuale (dell'intelligenza), psichica (del mondo affettivo) e spirituale (dell'anima, ossia della vita immortale). E questa evoluzione è generata e dipende dal tipo di alimento (non solo il cibo) a cui si attinge. Oggi, come non mai, sperimentiamo quanto il cibo, non solo influenzi il corpo, ma anche la mente, i sentimenti, il carattere, la salute. Il cibo può dare gioia o creare sofferenza, far vivere sani o causare intolleranze, malattie anche gravi che conducono alla morte.

Attraverso il linguaggio simbolico, tipico del vangelo di Giovanni, il testo cerca di spiegare quale rapporto si può instaurare tra Cristo e noi, tra la sua vita e la nostra vita.

In primo luogo Gesù si definisce come “il pane vivo disceso dal cielo”. Subito chiarisce la differenza tra la manna che era scesa dal cielo, donata da Dio al popolo nel deserto, ma che sfamava solo il corpo. Il libro del Deuteronomio, sottolinea “che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore” (Dt 8,3). Nel prologo del vangelo di Giovanni, Gesù è identificato come il Verbo, cioè la Parola che esce dalla bocca di Dio. Lui è Parola viva. Per chi lo ascolta e accoglie questa Parola, essa diventa cibo che dona la vita eterna, cioè la vita divina. Chi la accoglie farà l'esperienza della stessa risurrezione di Cristo: “<sup>54</sup>Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno”.

Gesù spiega in che modo lui diventa cibo per noi. “<sup>51</sup>(...) il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo”. La carne (che noi traduciamo in modo riduttivo con il corpo) e il sangue di Cristo rappresentano tutto sé stesso, la sua esistenza, le sue parole, i suoi pensieri, compreso il suo Spirito. Pochi versetti dopo Gesù stesso dice “È lo Spirito che dà la vita (...)” (Gv 6,63). Ma allora perché Gesù parla di carne da mangiare e sangue da bere? Perché

la carne ed il sangue che noi mangiamo sotto forma di pane e vino ci permettono di sentire fisicamente l'effetto sulla nostra vita delle sue Parole, delle sue azioni, dei suoi pensieri, della sua intera esistenza fisica e spirituale quando accogliamo accolgono con fede tutto questo. *“<sup>56</sup>Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui”*. Ecco il senso profondo di questo brano. Chi accoglie le sue Parole di vita e il suo Spirito che è amore, entra in una comunione profonda con la stessa vita di Cristo, e quindi con la stessa vita di Dio. Come il cibo che mangiamo e le bevande che beviamo diventano parte della nostra carne, molecole, cellule, tessuti, organi del nostro corpo, così Gesù diventa parte di noi, vive in noi e noi viviamo grazie a lui, alla sua forza, energia, al suo Spirito e al suo amore.

*“(…) se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita”*.

Coloro che ascoltavano Gesù non capivano cosa volesse dire. Noi oggi forse pensiamo di capire perché abbiamo istituito il sacramento dell'eucaristia, del corpo e sangue del Signore. Ma se il rapporto con Dio fosse solo ridotto ad un livello materiale, sarebbe facile. Basterebbe comunicarsi al corpo e sangue eucaristico e la vita di Cristo si incarnerebbe nella nostra. La realtà invece ci mostra che si può essere scrupolosamente praticanti, andare a messa, fare la comunione, professarsi cristiani e non aver alcuna somiglianza con la vita di Cristo e nessuna conoscenza dell'amore di Dio. Il corpo e il sangue di Cristo comunicano la loro forza vitale solo a coloro che credono e che desiderano veramente essere trasformati per vivere conformemente alle parole, ai gesti, ai pensieri di Cristo. Infatti Gesù aggiunge: *“È lo Spirito che dà la vita, la carne non giova a nulla; le parole che io vi ho detto sono spirito e sono vita”* (Gv 6,63). Cristo è la Parola di Dio fatta carne, che vive una vita umana corrispondente a ciò che ha detto. Una Parola vera, che testimonia della sua verità con le azioni che compie. Questo vuol dire mangiare la carne di Cristo e bere il suo sangue. Vivere come se fossimo il suo corpo, che ama, accoglie, perdona, non solo a parole ma nella vita concreta. Mangiare il corpo e bere il sangue di Cristo vuol dire aderire a lui con tutto il cuore, con tutte le forze, con tutta la mente e con tutte le azioni. Vuol dire ascoltare, meditare, credere e vivere le sue parole, i suoi gesti e i suoi sentimenti, cioè vivere per mezzo di Cristo. Il sacramento eucaristico del corpo e sangue di Cristo da solo non giova a nulla. Se non c'è l'ascolto della sua Parola, se non c'è comprensione del suo messaggio, se non vi è fede in quello che impariamo e che celebriamo, l'ostia e il calice si limitano ad essere un pezzo di pane e un sorso di vino da condividere con altri amici. Non si tratta di un rito che ci trasforma magicamente senza mettere in gioco la nostra responsabilità e libertà. Chi, invece, accoglie le parole di Dio come Spirito e verità è come se si nutrisse della Vita e si abbeverasse allo Spirito di Dio. Colui che crede e vive in Cristo viene trasformato in Cristo stesso, perché ne condivide i geni, la carne, i pensieri, e lo spirito. Come evidenzia la seconda lettura, coloro che partecipano effettivamente e realmente, con la fede e con la vita alla vita di Cristo, diventano un corpo solo con Cristo e con i fratelli: *“Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo: tutti infatti partecipiamo all'unico pane”* (1 Cor 10,17).

Il cibo e la bevanda che Dio ci dona sono la sua stessa vita. Essa diventa una vita che genera vita, un amore che genera amore, e ci libera dalla necessità di cercare altri idoli e altri nutrimenti che non sfamano, non dissetano e non danno vita.

Gesù stesso tentato dal diavolo non cede a surrogati di verità, a potere, possesso e successo (cfr. Mt 4,4 e paralleli). Gesù afferma che solo la Parola di Dio può sfamare la fame e la sete di senso della nostra vita e ci può insegnare a vivere rapporti di pace, di giustizia e amore.

Così diventa vera la massima: “dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei”. Se il nostro cibo sono la Parola e la Vita di Cristo e la nostra bocca è la fede allora anche il pane e il vino eucaristico ci fanno entrare in relazione vitale con il suo corpo e il suo sangue. Cristo non può incarnarsi che nella vita di coloro che ascoltano, credono, e vivono le sue Parole. A questo punto non c'è più separazione tra corpo e spirito, tra carne e anima, tra vita umana e vita divina. Come afferma Paolo ai Galati *“e non vivo più io, ma Cristo vive in me”* (Gal 2,20). Solo partecipando tutti allo stesso pane, allo stesso corpo, alla stessa vita di Dio diventiamo un corpo di figli, di sorelle e fratelli che vivono in pace, giustizia e armonia tra di loro e con tutta la creazione e le creature.