

1) Invoca lo Spirito Santo perché possa aprire il tuo cuore alla comprensione della Parola.

2) Leggi attentamente il brano del Vangelo

Dal Vangelo di Giovanni: (Gv 6, 24-35) *"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!».*

3) Rileggilo più volte per interiorizzare ogni Parola

4) Adesso fai silenzio perché Gesù possa parlare al tuo cuore.

Rifletti: Il brano si apre con domande urticanti per i discepoli di ieri, ma anche di oggi: Perché mi cercate? Che cosa vi aspettate? Chi desiderate? Quali attese volete colmare? Qual è il motivo per cui vi siete messi sulle tracce del figlio di Dio? Gesù sa benissimo perché lo cercano: **"Voi mi cercate perché avete mangiato e vi siete saziati. Procuratevi il cibo che non perisce, quello che dura per la vita eterna"**. La vita, fisica e spirituale, ha bisogno di essere nutrita. La vita è il risultato delle nostre scelte. Ritroviamo ciò che abbiamo costruito. Ciò che non nutriamo, di cui non ci prendiamo cura, muore! La vita biologica si nutre di cibo, acqua. La vita spirituale di silenzio, stupore, conoscenza, emozioni, preghiera, amore, gratuità, entusiasmo. La vita spirituale si nutre di Dio! **«Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai?»** Gesù intuisce che i presenti, per riconoscergli autorità, non si accontentano di parole: vogliono miracoli. La gente, vuole miracoli, un Dio a disposizione pronto per ogni evenienza, insomma un Dio che adegui i suoi progetti ai loro. La folla non cerca Dio, ma solo i suoi vantaggi. Dopo duemila anni, sembra che ancora preferiamo i miracoli alla Sua Parola, continuiamo a chiedere segni, rischiamo di vivere la fede come una forma di superstizione che ha poco a che vedere con una relazione d'amore tra noi e Dio. Corriamo il rischio di correre dietro ad apparizioni e miracoli, ponendo continuamente delle condizioni a Dio, invece di interpretare i tanti segni che Dio ci manda nella quotidianità. Gesù stesso non ha tentato di convincere nessuno attraverso i miracoli: la fede l'ha pretesa prima del miracolo! Se non c'è fede Gesù, il miracolo semplicemente non lo compie, il che vuol dire che Gesù non intende ottenere la fede a colpi di miracoli. Non è il miracolo che genera la fede, ma, al contrario, è la fede che genera il miracolo. **"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."** Non Mosè ha dato, ma Dio dà. Dio dà per primo, senza pretendere nulla in cambio. Dobbiamo solo aprire le braccia e accogliere. **«Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?»** Ecco il loro problema: fare. L'unica opera è la fede, dice Gesù. Al cuore della vita del credente c'è la fede. Chiede di cambiare mentalità: questa è l'opera decisiva. Non si tratta di fare o non fare delle cose, ma mettere al centro Lui, l'unico che sazia la fame che ci sentiamo dentro, l'unico che sa di cosa abbiamo bisogno. La risposta alla nostra fame d'Infinito non è fra le cose create. La pienezza della vita non è dentro la vita. E' Gesù di Nazareth che nutre la nostra parte di cielo, la porzione di eternità che Dio continua a seminare in noi.

- **Quando recitiamo il Padre nostro chiediamo a Dio di "darci il nostro pane quotidiano". Ma quale pane: quello che soddisfa i nostri bisogni materiali o quello che ci aiuta nel nostro cammino spirituale o entrambi?**
- **Ripensiamo a qualche eucaristia che è stata particolarmente importante a livello personale, di coppia e di famiglia. Cosa ha significato nel nostro percorso di fede?**

6) **Prega:** Trasforma in propositi e in preghiera le riflessioni che lo Spirito ti ha suggerito.

«Signore, dacci sempre questo pane». Anche noi, Signore Gesù, oggi, come la folla di un tempo, ti chiediamo, attraverso la Parola e l'Eucaristia, di continuare a offrirti a noi. Aumenta la nostra fede e aiutaci a comprendere che sei tu solo il pane che ci porta alla vita eterna. Amen!

Impegno: L'eucarestia non è un punto d'arrivo, ma di partenza: Gesù è il pane che diventa nutrimento d'amore da vivere ogni giorno.