

**Gv 6,30-35**  
**Martedì della Terza Settimana di Pasqua**  
**21 aprile 2026**

*In quel tempo, la folla disse a Gesù: «Quale segno dunque tu fai perché vediamo e possiamo crederti? Quale opera compi?»*

*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 vi dico: non Mosè vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane dal cielo, quello vero; 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: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete.»*

(Gv 6,30-35)

## **Gesù è il dono concreto di Dio all'uomo**

Che cosa rappresenta il pane?

Fondamentalmente è il cibo essenziale della vita dell'uomo.

Dire che qualcuno ci dà il pane significa dire che ci dà ciò di cui abbiamo bisogno per vivere.

Gesù, nel Vangelo di oggi, porta questa immagine fino in fondo e afferma:

«**Io sono il pane della vita**; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete».

Con queste parole ci dice che solo Dio può saziare davvero la fame profonda che portiamo dentro.

Infatti esistono molti "cibi" nella nostra vita: relazioni, successi, sicurezze, esperienze.

Ma nessuno di questi riesce a riempirci completamente.

Rimane sempre una mancanza, una sete, un desiderio che non si spegne.

Solo l'amore di Dio prende sul serio questa fame e la colma.

E Dio ha risposto a questa fame mandando il suo Figlio.

Gesù non è soltanto qualcuno che parla di Dio, ma è **il dono concreto di Dio all'uomo**.

È Lui il vero nutrimento.

Queste parole ci riportano direttamente all'Eucaristia.

Non si tratta di un semplice ricordo, né di una rappresentazione simbolica dell'ultima cena. È un evento vivo, presente.

È Cristo stesso che continua a donarsi come pane, che continua a nutrire la nostra vita.

Partecipare all'Eucaristia significa lasciarsi raggiungere da questo dono.

Significa permettere a Dio di entrare dentro la nostra fame e di trasformarla.

Per questo l'Eucaristia non è un gesto esteriore, ma qualcosa che cambia la vita dall'interno.

**Non è un'abitudine religiosa, ma un incontro reale.**

E forse la domanda che il Vangelo oggi ci consegna è proprio questa: di che cosa ci stiamo nutrendo davvero?

Da questa risposta dipendono molte cose.

**Gesù è la risposta  
al profondo bisogno di senso e di felicità di ogni persona**

«*Quale segno dunque tu fai perché vediamo e possiamo crederti? Quale opera compi? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: **Diede loro da mangiare un pane dal cielo***».

La richiesta che viene fatta a Gesù è quella di portare le prove che ciò che sta dicendo è realmente vero.

Ma il segno di cui è portatore Gesù non è un segno come tutti quelli del passato.

Egli stesso è il segno, Egli stesso è il pane disceso dal cielo.

“*Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose: «**Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete**»”.*

Ovviamente per loro è abbastanza oscuro come questo effettivamente possa accadere ma il messaggio è chiaro: **Gesù è concretamente ciò che corrisponde al reale e profondo bisogno di senso e di felicità che ogni uomo e donna si portano dentro.** Questa è una verità che molto spesso anche noi dimentichiamo.

Egli non è venuto a interpretare le nostre dinamiche interiori, non è venuto a spiegare come mai proviamo il bisogno di questo o di quello, ma è venuto per essere la risposta alla grande domanda che tutti ci portiamo dentro.

Se non crediamo a questa concretezza di Cristo allora abbiamo un problema serio nella ricezione della fede cristiana.

Infatti se c'è una crisi che sta attraversando la nostra esperienza cristiana è proprio una crisi di concretezza.

Abbiamo trasformato la fede in una filosofia di vita, ma **Gesù non è una filosofia ma una Persona. Con Lui o senza di Lui tutto cambia.**

## In un pezzo di pane c'è Dio infinitamente innamorato di noi

*Nell'umiltà totale Dio si fa presenza:  
sono i nostri occhi che devono cambiare  
per vedere il di più che il nostro cuore cerca.*

Come facciamo a sapere che è tutto vero?

**Come facciamo ad avere la certezza che quello che ci sta proponendo Cristo è la cosa più autentica di tutte** quelle che abbiamo sperimentato nella vita?

Gesù non si offende davanti a questa richiesta, sa bene che noi abbiamo bisogno anche di toccare, di vedere, di capire.

Abbiamo bisogno di verificare, di fare esperienza:

*«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”».*

Ed ecco che Gesù invece di uscirsene con un effetto speciale, fa qualcosa di sconvolgente, di più grande, di più impensabile: **pone se stesso come segno, come dono**, come prova che quello che dice è vero.

Non regala manna discesa dal cielo, ma rende se stesso un pane spezzato per tutti:

*«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».*

Il dono dell'**Eucarestia** è il tesoro più prezioso che il mondo ha, perché è **la presenza reale di un Dio infinito e innamorato di noi**, dentro la fragilità di un pezzo di pane.

E questa scelta è fatta appositamente per lasciarci liberi, liberi di crederci o liberi di non crederci.

Tu vedi pane ma sai che in sostanza c'è tutto Lui.

Tu vedi pane ma quello è “il Tutto nel frammento”.

Tu vedi pane silenzioso, ma quella è la Presenza più eloquente dell'Amore più grande, quello che dà tutto se stesso.

Tu vedi pane ma la tua fede sa che è tutto infinitamente di più.

**Così ciò che è quotidiano, come un pezzo di pane, diventa segno di ciò che è straordinario**, e lo fa senza fuochi d'artificio, ma nell'umiltà più totale, come accade ugualmente la notte che venne al mondo nella sperduta periferia della Giudea.

Sono gli occhi che devono cambiare, non le cose.

Sono gli occhi che devono saper vedere il di più che il cuore cerca.

## **Un Amore che si fa dettaglio e scorge la tua unicità in mezzo alla massa**

*La ferita del peccato originale genera la tentazione che la Redenzione riguardi il mondo, ma non personalmente noi. Gesù invece reclama un rapporto intimo e personale con ciascuno.*

*«Quale segno dunque tu fai perché vediamo e possiamo crederti? Quale opera compi? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: Diede loro da mangiare un pane dal cielo».*

La faccenda delle prove è in voga fin dalla fondazione del mondo.

Abbiamo sempre bisogno di qualcosa che attesti che quello che stiamo facendo, o quello in cui crediamo siamo davvero vero.

**Che prova porta Gesù di questa verità che è venuta a portarci?**

*“Rispose loro Gesù: «In verità, in verità vi dico: non Mosè vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane dal cielo, quello vero; il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo»”.*

La prova più profonda della verità delle parole di Gesù **consiste nel dono della sua vita** che egli ha fatto per tutti noi.

Credere in Gesù, infatti, significa credere che ha dato la vita per ognuno di noi.

Eppure ci capita di avere una fede che suona più o meno così: “Io credo che Gesù è il Figlio di Dio, credo che sia venuto nel mondo, credo che sia morto, credo che sia Risorto, ma ho difficoltà a credere che lo abbia fatto proprio per me”.

Sono le ferite del peccato originale che non ci fanno credere che siamo amati in questo modo.

Eppure solo quando crediamo a un amore che si fa dettaglio fino a darci del tu, solo allora la fede ci cambia la vita.

*“Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose: Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete”.*

Tutte le volte che ci accostiamo all'eucarestia ci accostiamo a un Amore che ci dà del tu.

**A un Amore che ci dice che tutta la storia della redenzione è storia per me**, che guarda me, che considera me, che mi prende sul serio non come la massa di “tutti”, ma come l'unicità di “ognuno”.

Se tu credi in questo e costruisci con Gesù una relazione così intima, allora non vai alla ricerca di nessun'altra cosa che ti sfami o ti disseti.

Il peccato è cercare il cibo giusto in posti sbagliati.

È giusto desiderare di essere felici, ma non tutto rende felici.

## **Per credere non bisogna vedere le prove ma avere fiducia!**

*Ma la fiducia non è assenza di rischio.*

*Infatti chi si fida potrebbe trovare alla fine una fregatura, o al contrario una fortuna.  
Ma che cos'è che dice il valore di qualcosa se non la misura del suo rischio?*

*Quale segno dunque tu fai perché vediamo e possiamo crederti? Quale opera compi? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: Diede loro da mangiare un pane dal cielo».*

### **Dacci le prove!**

In sintesi è questo il significato della richiesta.

### **Davanti alle prove noi crederemo.**

Ma la verità è che **per credere non bisogna avere bisogno di prove ma di fiducia.**

E la fiducia consiste nel prendere sul serio qualcosa anche in assenza di prove. Ma la fiducia non è assenza di rischio.

Infatti chi si fida potrebbe trovare alla fine una fregatura, o al contrario una fortuna.

### **Ma che cos'è che dice il valore di qualcosa se non la misura del suo rischio?**

Dire a qualcuno ti amo per tutta la vita, non è forse rischiare sulla fiducia?

Mettere al mondo un figlio non è rischiare sulla fiducia?

Confidarsi con un amico non è un rischiare la fiducia?

Non sempre ci va bene, ma se ci va bene allora tutto ne vale la pena.

### **L'amore lo si misura dalla capacità di rischio di cui siamo capaci.**

### **Anche Gesù chiede questo a chi lo ascolta:**

*«Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete»».*

### **Ma per vedere se è davvero così bisogna rischiare di andare davvero da Lui, di fare spazio a quel suo essere pane vivo e acqua che zampilla per la vita eterna.**

Gesù bisogna rischiarlo nell'esperienza, diversamente se cerchiamo le prove prima, allora rischieremo di rimanere solo con un pugno di mosche.

Esattamente come capita a tutte quelle persone che cercano prove prima delle grandi cose della vita, e alla fine si vedono passare la vita davanti agli occhi senza averla mai rischiesta per nulla.

### **Non sono le rassicurazioni a cambiare le cose, ma i rischi della fiducia.**

Tutti coloro che si dicono discepoli di Gesù non dovrebbero essere alla ricerca di prove ma alla ricerca della maniera migliore per fidarsi, **permettersi in gioco** secondo ciò che ci chiede il vangelo.

## **Tu vedi il pane, ma lì c'è tutto Lui**

*Nell'Eucarestia, così come nel quotidiano,  
sono gli occhi che devono vedere il di più che il cuore cerca*

*«Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai?».*

Moriamo un po' tutti dalla voglia di fare a Gesù questa stessa domanda che troviamo nel Vangelo di oggi. «Come vuoi convincerci? Come facciamo a sapere che è tutto vero? **Stupiscici!**».

E Gesù non si offende davanti a questa richiesta, sa bene che **noi abbiamo bisogno anche di toccare, di vedere, di capire.**

Abbiamo bisogno di verificare, di fare esperienza.

Ma invece che uscirsene con un effetto speciale, Gesù fa qualcosa di sconvolgente, di più grande, di più impensabile: **pone se stesso come segno, come dono**, come prova che quello che dice è vero.

Non regala manna discesa dal cielo, ma rende se stesso un pane spezzato per tutti:

*“«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». (...) «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!»”.*

**Il dono dell'Eucarestia è il tesoro più prezioso che il mondo ha, perché è la presenza reale di un Dio infinito e innamorato di noi, dentro la fragilità di un pezzo di pane.**

E questa scelta è fatta appositamente per lasciarci liberi, liberi di crederci o liberi di non crederci.

**Tu vedi pane ma sai che in sostanza c'è tutto Lui.**

Tu vedi pane ma quello è “il Tutto nel frammento”.

Tu vedi pane silenzioso, ma quella è la Presenza più eloquente dell'Amore più grande, quello che dà tutto se stesso.

Tu vedi pane ma la tua fede sa che è tutto infinitamente di più.

**Così ciò che è quotidiano, come un pezzo di pane, diventa segno di ciò che è straordinario**, e lo fa senza fuochi d'artificio, ma nell'umiltà più totale, come accade ugualmente la notte che venne al mondo nella sperduta periferia della Giudea.

Sono gli occhi che devono cambiare, non le cose.

**Sono gli occhi che devono saper vedere il di più che il cuore cerca.** Ma questo è dono.