

# Commento al Vangelo: L'Eucaristia ci riempie di vita

Vangelo e commento del martedì della 3<sup>a</sup> settimana di Pasqua. «Gesù rispose loro: “Io sono il pane della vita”». Gesù risorto ci aspetta nell'Eucaristia per donarci la sua vita e per riempirci di quell'energia con cui possiamo trasformare il mondo.

## Vangelo (*Gv 6, 30-35*)

In quel tempo, la folla disse a Gesù: «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!».

---

## **Commento**

Nel Vangelo della Messa di oggi, Gesù presenta sé stesso come il pane che

dona la vita al mondo. Nel leggere questo passaggio durante il tempo pasquale, possiamo ricordare che Cristo vive e che in Lui è la fonte della vita. Tutto ciò che di grande e di bello c'è nel nostro mondo, tutto ciò che ci riempie di energia e ci fa sperimentare che vale la pena vivere, è in qualche modo connesso con Gesù. San Giovanni dice: «Tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini» (Gv 1, 3-4).

In Gesù abbiamo tutto. Per questo possiamo dire con i personaggi del Vangelo: «Signore, dacci sempre questo pane». Quando percepiamo un vuoto nel nostro cuore o quando ci mancano le forze per affrontare il lavoro quotidiano... quale grande rimedio abbiamo nella partecipazione all'Eucaristia! Lì riaccendiamo la nostra passione per

vivere e portare al mondo la gioia di saperci amati da Dio.

La Messa è il momento in cui lasciarsi rinnovare dal Signore. San Josemaría raccontava la propria esperienza: «nel rivolgermi ai piedi dell'altare *al Dio che allieta la mia giovinezza* (*Sal 42, 4*), mi sento molto giovane, e so che non mi considererò mai vecchio; perché, se resto fedele al mio Dio, l'Amore mi vivificherà continuamente; la mia giovinezza si rinnoverà, come quella dell'aquila (cfr. *Sal 102, 5*)» (*Amici di Dio*, n. 31).

Vogliamo, inoltre, che questa vitalità che il Signore ci dona non rimanga confinata dentro di noi, ma trabocchi nelle nostre attività quotidiane e sulle persone che incontriamo durante la giornata. Affinché ciò avvenga, ci aiuta mettere sull'altare ciò che abbiamo tra le mani: progetti, desideri, preoccupazioni. Il Signore lo prenderà e lo farà suo. Cesserà di

essere qualcosa di meramente umano per trasformarsi, per l'azione della grazia, in un alimento che dà vita al mondo.

Rodolfo Valdés // Yan Krukov -  
Pexels

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it-ch/gospel/commento-al-vangelo-leucaristia-ci-riempie-di-vita/>  
(19/02/2026)