

# Commento al Vangelo: Il vero cibo

Vangelo dell'8 gennaio e  
commento al Vangelo.

## **Vangelo (Mc 6, 34-44)**

In quel tempo, sceso dalla barca,  
Gesù vide una grande folla, ebbe  
compassione di loro, perché erano  
*come pecore che non hanno pastore*, e  
si mise a insegnare loro molte cose.  
Essendosi ormai fatto tardi, gli si  
avvicinarono i suoi discepoli  
dicendo:

— Il luogo è deserto ed è ormai tardi;  
congedali, in modo che, andando per

le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare.

Ma egli rispose loro:

— Voi stessi date loro da mangiare.

Gli dissero:

—Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?

Ma egli disse loro:

—Quanti pani avete? Andate a vedere.

Si informarono e dissero

— Cinque, e due pesci.

E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi

discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti. Tutti mangiarono a sazietà, e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e di quanto restava dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.

---

## **Commento**

Gesù si adegua alla necessità. Dio ci ha creati in modo che la stessa dinamica della nostra vita ci ricordi che siamo esseri bisognosi: di cibo, di educazione, di affetto, di riposo. Tutto quello che è uscito dalle mani di Dio è per noi pedagogia. Le pecore senza un pastore finiscono col perdersi. Anche le persone, se non hanno qualcuno che dia loro il cibo che è la forza e il sostegno della loro vita, si perdono. Gesù è venuto a portarci questo cibo: in esso

troviamo il senso della nostra vita; grazie ad esso, le tenebre che ci impedivano di riconoscerci con chiarezza si dissipano. Allo stesso modo, al corpo possiamo dare ogni tipo di cibo, ma non tutti sono ugualmente efficaci. Cristo stesso si fa il cibo per eccellenza.

Le persone che seguivano Gesù dimenticarono il cibo del corpo. E il Signore si servì di questo per ammaestrare i discepoli. Il cibo non si può rimandare di molto. Ma, dove si trova questo cibo? Di che cibi ci parla in realtà il vangelo della messa di oggi? I cibi che servono ad alimentare il corpo si comprano. I discepoli, però, non potevano provvedere di questo cibo molte persone. Allora, perché Gesù ha chiesto loro di dar da mangiare a tanti? Perché esiste un cibo che essi potevano sicuramente dare. Un cibo che, offerto con generosità, si moltiplica e, come era successo alla

vedova di Sarepta, della quale ci parla il primo libro dei Re (17, 8-16), anche se viene adoperato non si esaurisce.

La Parola di Dio deve attraversare ogni tempo e ogni spazio, in modo che, di generazione in generazione, arrivi in ogni angolo della terra. E lo fa, in un modo particolare, attraverso i suoi profeti, incaricati di portare il cibo della parola alle persone che vivono con loro, in modo che queste, a loro volta, lo portino ad altre; così il cibo abbonderà e potrà alimentare sempre più persone in più luoghi. Gesù ci ricorda che la sua richiesta di dar da mangiare agli affamati è rivolta a tutti i cristiani. A noi compete vedere come fare in modo che questo divenga realtà nel quotidiano, con le nostre parole e le nostre opere.

*Juan Luis Caballero*

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/gospel/commento-al-  
vangelo-il-vero-cibo/](https://opusdei.org/it-it/gospel/commento-al-vangelo-il-vero-cibo/) (10/01/2026)