

# Meditazioni: martedì della 3<sup>a</sup> settimana di Pasqua

Riflessione per meditare il martedì della terza settimana di Pasqua. I temi proposti sono: Gesù è il vero pane del cielo; L'Eucaristia, centro e radice della vita cristiana; Prendersi cura della Messa ed essere anime di Eucaristia.

Gesù è il vero pane del cielo

L'Eucaristia, centro e radice della vita cristiana Prendersi cura della Messa ed essere anime di Eucaristia

---

## Gesù è il vero pane del cielo

Dopo la moltiplicazione dei pani e dei pesci la folla seguì Gesù fino a Cafarnao. Lì gli domandarono quali azioni dovevano compiere per unirsi alle opere di Dio. Il Maestro rispose loro che la chiave stava nel credere in lui quale inviato dal Padre (cfr. *Gv 6, 22-29*). Ora contempliamo la continuazione di questo dialogo, quando quelli che lo ascoltavano richiesero un altro segno a conferma delle sue parole, come se il miracolo della sera precedente non fosse stato sufficiente. «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: *Die de loro da mangiare un pane dal cielo*”» (*Gv 6, 30-31*).

Quella folla sfidò Gesù a dimostrare che era in grado di fare portenti simili a quelli operati da Mosè; ma il

Signore, intuendo le loro preoccupazioni, si mise a spiegare loro quale era stata la vera origine della manna. E insegnò che, la cosa più importante di quella vicenda era ciò che essa annunciava: il pane della vita eterna, il vero pane del 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”» (Gv 6, 32-33).

Gesù è il nuovo Mosè, che porta alla pienezza gli annunci del profeta. I segni lo dimostrano: la moltiplicazione dei pani ricorda il dono della manna nel deserto e il fatto di camminare sulle acque evoca il passaggio del mar Rosso; però in entrambi i casi Gesù va oltre ciò che si annunciava nel Pentateuco. Infatti, dopo aver dato da mangiare a cinquemila persone, quelli che erano

presenti al miracolo proclamarono: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo» (Gv 6, 14); e più tardi, sentendo che quel pane può dare la vita, «gli dissero: “Signore, dacci sempre questo pane”» (Gv 6, 34). È una reazione naturale. La stessa cosa aveva chiesto la samaritana quando Gesù le parlò dell’acqua che zampillava fino alla vita eterna. Anche noi, come quella moltitudine, vogliamo che Dio aumenti il nostro desiderio di ricevere quel pane che dà la vita.

## **L’Eucaristia, centro e radice della vita cristiana**

«Gesù rispose loro “Io sono il pane della vita”» (Gv 6, 35). Queste parole sono una rivelazione sostanziale della nostra fede. Nel quarto Vangelo non si accenna alla istituzione del sacramento dell’Eucaristia; si trasmette, invece, la teologia di questo sacramento. Gesù si presenta

come il pane che dà senso e speranza al nostro cammino sulla terra, come il cibo che Dio servì a Elia per camminare «quaranta giorni e quaranta notti, fino al monte di Dio, l’Oreb» (*1 Re 19, 8*). Gesù è il pane della vita perché è rimasto nel sacramento dell’Eucaristia come «fonte e apice di tutta la vita cristiana»<sup>[1]</sup>, come «il centro e la radice della vita interiore»<sup>[2]</sup>. Fonte e apice; centro e radice. Raggiunge questa grandezza perché contiene lo stesso Gesù Cristo, autore della grazia, e perché «in essa raggiungono il loro apice l’azione santificante di Dio su noi e il nostro culto a Lui»<sup>[3]</sup>.

«L’Eucaristia è Gesù stesso che si dona interamente a noi. Nutrirci di Lui e dimorare in Lui mediante la Comunione eucaristica, se lo facciamo con fede, trasforma la nostra vita, la trasforma in un dono a Dio e ai fratelli. Nutrirci di quel “Pane di vita” significa entrare in

sintonia con il cuore di Cristo, assimilare le sue scelte, i suoi pensieri, i suoi comportamenti. Significa entrare in un dinamismo di amore e diventare persone di pace, persone di perdono, di riconciliazione, di condivisione solidale. Le stesse cose che Gesù ha fatto»[\[4\]](#). San Josemaría lo aveva ben sperimentato, perché fin da giovane passava lunghi periodi di tempo davanti al tabernacolo. Perciò consigliava: «Sii anima di Eucaristia! – Se il centro dei tuoi pensieri e delle tue speranze è il Tabernacolo, come saranno abbondanti, figlio mio, i frutti di santità e di apostolato!»[\[5\]](#).

## **Prendersi cura della Messa ed essere anime di Eucaristia**

Essere anima di Eucaristia ci porta a prenderci una particolare cura della Messa perché ogni giorno possa essere vivificato dalla grazia e dalla forza di Dio. Per questo possiamo

chiedere al Signore che ci conceda di imparare a penetrare nelle parole che egli stesso rivolge al Padre e che la Chiesa ci propone in ogni celebrazione. In questo modo la santità di Dio raggiungerà sempre più la nostra vita ordinaria, i nostri successi e le nostre sconfitte, le nostre difficoltà e le nostre gioie. In questo impegno ci può essere di aiuto anche la meditazione delle letture, preparandola con comunioni spirituali o rendendo grazie per aver partecipato alla Messa e per la comunione. Se imbocchiamo questa strada, avremo voglia di salutare Gesù nel tabernacolo, stare da solo con lui, passare lì dei periodi di orazione più o meno lunghi.

Possiamo anche chiedere al Signore la grazia di essere più sensibili alla sua presenza nell'Eucaristia. Gesù: aumentaci la fede, da' più luci alla nostra mente per credere con fermezza e approfondire sempre più

il mistero di questo sacramento. E dacci anche più amore, più forza per desiderare la comunione frequente e per amare con tutte le nostre forze la tua presenza nel tabernacolo. Ci può servire il consiglio di san Josemaría: «Accorri con perseveranza davanti al Tabernacolo, fisicamente o con il cuore, per sentirti sicuro, per sentirti sereno: ma anche per sentirti amato..., e per amare!»<sup>[6]</sup>.

A Maria, donna eucaristica, chiediamo aiuto per amare suo figlio come ha fatto lei; vogliamo ricevere Gesù con le sue stesse disposizioni: «con quella purezza, umiltà e devozione».

---

[1] Concilio Vaticano II, *Lumen Gentium*, n. 11.

[2] San Josemaría, *Forgia*, n. 69.

[3]*Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 274.

[4] Papa Francesco, *Angelus*, 16-VIII-2015.

[5] San Josemaría, *Forgia*, n. 835.

[6] San Josemaría, *Forgia*, n. 837.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it/meditation/meditazioni-martedì-della-3a-settimana-di-pasqua/>

(03/02/2026)