



Rubrica a cura di Oriana Danieli . Ha collaborato Katia Gambaro



COMMENTO AL VANGELO DEI PICCOLI

Il pane del cielo

Ciao bambini! Sono iniziate le vacanze estive! Inutile chiedere se siete contenti: lo sarete di sicuro! E se voi siete felici, lo siamo anche noi! In più, il mese di giugno ci dona tante altre occasioni per gioire! Infatti, la prossima, si presenterà domenica 11 in cui festeggeremo la **Solennità del Santissimo Corpo e Sangue di Cristo**: in latino "Corpus Domini". Che tipo di festività è? Per comprenderla meglio ascoltiamo prima il Vangelo di Giovanni che ci sarà proposto proprio in quel giorno: *"In quel tempo, Gesù disse alla folla: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo». Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno»*. Cari bambini, a Gesù piace usare dei paragoni particolari, che a volte ci stupiscono un po', ma proprio per questo ci restano ben impressi! Questa volta, dice: **"Io sono il pane vivo, disceso dal cielo"**. Io sono il pane... Per noi, il pane è l'alimento fondamentale: ci sazia e ci dà forza.

Ebbene, se questo alimento è prezioso ed importante per noi, oggi, lo era ancora di più ai tempi di Gesù. Non è un caso che insegnando ai suoi amici a pregare, Gesù faccia imparare loro il Padre Nostro; con questa preghiera, infatti, chiediamo: *"Dacci oggi il nostro pane quotidiano"*, cioè dacci il pane per oggi, daccelo giorno dopo giorno, tutti i giorni. Perciò, dire che



Gesù è come il pane, è come dire che abbiamo bisogno di Lui tutti i giorni, così come tutti i giorni abbiamo bisogno di nutrirci. Gesù, però, non dice solo di essere come il pane, ma spiega: *"Io sono il pane vivo, disceso dal cielo"*. Ma il pane non scende dal cielo! Vero, bambini, ma con questa frase Gesù ricorda alla sua gente il pane con cui Dio, per quarant'anni, ha nutrito il popolo d'Israele quando era nel deserto: alla sera, dal cielo, scendeva una sostanza bianca (tipo farina) che veniva chiamata *manna* con cui il popolo faceva il pane. Così, quando Gesù dice di essere come la manna che scende dal cielo vuol dire

che Lui è **il nutrimento che viene da Dio**. Ma che grande differenza! Coloro che mangiarono la manna poi sono invecchiati e sono morti, come tutti. Invece, chi si nutre del pane vivo che è Gesù sa che vivrà per sempre felice in Paradiso una volta che lo avrà raggiunto. Quindi, dicendo che è il pane vivo Gesù ci sta dicendo che Lui è indispensabile come il pane. Ci sta dicendo che Lui è un dono di Dio come è stata un dono di Dio la manna nel deserto. Ci sta dicendo che tutti coloro che si nutrono del pane vivo conosceranno la vita eterna! Nutrirsi significa mangiare e infatti Gesù lo ripete con molta chiarezza: *"Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna"*. Un momento: se uno venisse a dirci che dobbiamo mangiare il suo corpo e bere il suo sangue, lo prenderemmo per pazzo! Vero! Però noi sappiamo bene che il Signore Gesù non ci sta dicendo questo: Lui sta parlando del modo stupendo che ha inventato per restare sempre con noi! Ricordate l'Ultima Cena? Gesù spezza il pane e dice: *"Questo è il mio corpo!"*; poi offre la coppa del vino e dice: *"Questo è il mio sangue!"* Il Pane e il Vino consacrati, sono il cibo di cui dobbiamo nutrirci per essere in comunione con il corpo e il sangue di Gesù. Di solito, per indicare che ci siamo accostati all'Eucaristia, diciamo: *"Ho fatto la comunione"*, vero? Questo vuol dire che siamo uniti profondamente al Signore, che siamo in comunione con Lui! Quindi, cari bambini, quando partecipiamo alla celebrazione eucaristica e ci nutriamo del Pane e del Vino, ricordiamoci sempre che stiamo partecipando alla festa che Gesù ha preparato per noi, in cui ci nutre con il suo corpo e il suo sangue e ci spalanca davanti le porte lucenti della vita eterna!



Corpus Domini: pane vivo!

Cari bambini, la Chiesa ricorda la festa del *Corpus Domini*, che vuol dire, dal latino: corpo del Signore. In questo giorno, infatti, la Chiesa ricorda che **Gesù si è donato a noi con tutto il suo corpo**.

Durante ogni Messa il sacerdote compie un gesto importante: spezza il pane e lo mangia, poi beve il vino dal calice e, infine, attraverso la *comunione*, offre quel pane a tutti. È un miracolo, ogni volta, che Dio compie per mezzo del sacerdote. Il primo a spezzare il pane per distribuirlo a tutti è stato proprio Gesù, durante l'Ultima Cena con i suoi discepoli, dicendo: "questo è il mio corpo, questo è il mio sangue; fate questo in memoria di me". Nei primi tempi del Cristianesimo si continuava ad usare, nella Messa, una forma di pane grande, senza lievito, detto *azzimo*, come quello spezzato da Gesù. Oggi, invece, ci sono le *ostie* o *particole*: tanti piccoli pezzetti sottilissimi di pane azzimo, che ricordano le parti (particole) dell'unico pane (corpo). E sappiamo che quello è un pane speciale, perché è **pane vivo!** Perché in ogni pezzetto c'è davvero Gesù, tutto intero e pronto ad entrare dentro di noi e nel nostro cuore! Chi ha fatto la Prima Comunione un mese fa è "fresco" di questa grande esperienza; avete notato che l'ostia non sa di niente, non ha sapore? È perché Gesù ha un sapore tutto Suo e specialissimo, che sa di bene, pace e fratellanza. Il vero sapore della comunione è questo! È Lui che vuole starci vicino e fare cose grandi con noi, con tutti! In comunione! Lui umanamente è nato e vissuto nel nostro mondo, ha guardato anche lui il mare e le stelle, ha avuto amici, è stato felice e triste come a volte ci sentiamo noi; e dopo aver sofferto sulla Croce ed essere risorto, è andato in Cielo per essere così sempre vicino a tutti. E avendoci promesso

questo, attraverso il pane e il vino che prendiamo a Messa vuole restare ancora con noi sulla Terra in questo modo, dentro di noi, che più vicino non si può! Così ci accompagna, ci parla, ci dà consigli; questo è un regalo grandissimo, che ci ricorda quanto

diventare un aiuto per qualcun altro: è in questo modo che ci doniamo, non essendo indifferenti alle persone che ci circondano, né a ciò che succede nel mondo, prendendoci cura della natura e degli altri. E ora che è finita la scuola, e sta per iniziare l'estate, avremo

più tempo per dedicarci anche agli altri, magari al centro estivo, in oratorio e in casa. E perché non provare a creare insieme l'antichissima ricetta del pane azzimo come ai tempi di Gesù, ed immaginare cosa hanno provato gli apostoli? Il pane azzimo (o *azimo*) è tipicamente ebraico, il suo nome deriva dal greco *azymos* che vuol dire 'privo di lievito' ed è veloce e semplice da preparare; vi serviranno: 500 gr di farina 00 e 200 ml di acqua, e se volete (facoltativi) 2 cucchiaini di olio evo e sale qb. Versate in una ciotola la farina setacciata e aggiungete l'acqua, mescolando e lavorando l'impasto finché non assomigli ad una palla. Per renderlo più gustoso, aggiungere prima olio e il sale. Dividete l'impasto in 6 pezzi e formate delle palline. Stendete ogni pallina fino ad ottenere delle focaccine non troppo spesse (3 o 4 millimetri di spessore). Bucherellatele con una forchetta e cuocetele per circa tre minuti per lato in una padella antiaderente con pochissimo olio. Il pane azzimo può essere conservato in un sacchetto di carta o avvolto in un telo e consumato entro un paio di giorni, oppure può essere congelato e utilizzato al momento del bisogno. Lo si può mangiare come pane semplice, oppure farcito ad esempio così:

<https://blog.giallozafferano.it/valericiccotti/torta-di-pane-azzimo/> o così: www.cucina-naturale.it/ricette/lasagnette-di-pane-azzimo-con-pomodori-e-formaggio-di-pecora-1. Buon appetito e buona festa del Corpus Domini!



Dio ci vuole bene! In questa festa ricordiamo anche che ciascuno di noi può essere, come Gesù, **un dono per gli altri**, con tutto il corpo e con tutto sé stesso, anche senza essere dentro ad un pezzetto di pane. Ma come, allora? Nella nostra vita quotidiana possiamo