

Vangelo (Gv 6,52-59)

In quel tempo, 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». Gesù disse queste cose, insegnando nella sinagoga a Cafàrnao.

È fondamentale mangiare ed è fondamentale comprendere cosa mangiare perché non tutto quello che mangiamo è sano e fa bene.

È interessante notare come nell'epoca delle diete sane non diamo attenzione a quelle diete sane che nutrono i nostri occhi, le nostre orecchie, il nostro cuore, i nostri sentimenti, i nostri desideri. Noi che facciamo smorfie se sentiamo l'odore di una stalla o di un letamaio, odore tra l'altro sano e non nocivo, non ci accorgiamo più di quanto l'aria che respiriamo sia malsana e inquinata, veramente nociva alla salute. Ci accontentiamo di non sentire odore e puzza, ma non sappiamo più giudicare ciò che è inquinato e ciò che inquinato non è.

Noi mangiamo ogni giorno e in ogni momento. Cosa mangiamo? Ci mangiamo rabbia quando non riusciamo a gestire una data situazione. Situazione che ci sfugge di mano e che, normalmente, viene presa in mano da chi è più abile a manipolare i fatti e le coscienze. Noi continuiamo a rilanciare la nostra idealità e speriamo che finalmente la cosa pubblica venga gestita da persone che abbiano a cuore il bene pubblico, e poi?

Proviamo a chiederci cosa mangiano i nostri occhi ogni giorno e se, quanto mangiamo con gli occhi, sia cosa sana. Noi ci mangiamo un amore di bambino che ci riempie il cuore con un semplice abbraccio e un sorriso. Noi ci mangiamo le strade sempre più ingolfate di mezzi di impazienti e arroganti. Noi ci mangiamo immagini che sembrano non lasciare traccia in noi. Con gli occhi ci mangiamo il nostro amore e i nostri nemici.

Una domanda ritorna: è una dieta sana quella che coinvolge il nostro sguardo e i nostri occhi? Ci dona pace il nostro guardare, oppure rilancia quel desiderio di possesso che chiude i nostri cuori e fa saltare le nostre relazioni anche più intime?

Cosa mangiano i nostri orecchi? Rumori, fiumi di parole il più delle volte insensate perché attivate solo per occupare uno spazio di tempo di connessione. Parole dove lo scopo non è comunicare e creare ma riempire. Non importa se quello che stai ascoltando e stai dicendo è una cosa bella e sana: chi comanda è l'orario, non quanto si va dicendo. Cosa ascoltiamo per strada, cosa ascoltiamo in una predica, cosa ascoltiamo al telefono e in ufficio? Ascolto che nutre la nostra esistenza, ascolto che non abbiamo più la capacità di discernere ciò che è buono e ciò che buono non è.

Cosa odorano le nostre narici, cosa accarezzano le nostre mani, su quali strade camminano i nostri piedi, quali incontri andiamo a desiderare? Tutto ci nutre e tutto ci nutre per il meglio oppure per il peggio. È ora di cominciare a scegliere una bella dieta per ben mangiare e per ben stare e per ben servire in gratuità.

Gesù ci dona se stesso da mangiare. Lui siamo invitati a mangiare con le nostre orecchie. Mangiare Lui, che è Parola di vita, perché il nostro cuore possa accogliere la pace del Risorto che è saggezza nel trattare i nostri rapporti. È Parola di vita saggia che vuole che di lei noi ci possiamo nutrire: non "quando capita". È una scelta che dipende da noi, è una scelta che è lasciata alla nostra libertà: che ci sollecita.

Siamo chiamati a mangiare Lui, Pane di vita, che a noi si dona nell'eucaristia perché possa nutrire le nostre membra troppo fiacche e stanche, incapaci di compiere ancora gesti belli e buoni, gesti di amore gratuito. Non può essere una scelta che si realizza per essere fedeli ad un precetto. Se è incontro di amore, non vi può essere precetto che giustifichi il mio incontro con Lui nel giorno del Signore. È un incontro comunitario domenicale ed è un incontro personale quotidiano.

Siamo chiamati a mangiare Lui guardando il suo volto anche in qualche bella immagine che i nostri artisti ci hanno donato, ma soprattutto contemplandolo sul volto del povero e di chi incontro in ogni momento, volto scolpito dall'amore del Padre. Siamo chiamati a mangiare Lui digiunando dall'indifferenza, dalle parole appuntite, dalle maldicenze costruite che possono uccidere il fratello più della spada.

Mangiare la carne e il sangue di Gesù, significa mangiare Lui; mangiare il suo modo di essere; mangiare la sua saggezza; mangiare il suo desiderio di farsi tutto a tutti; mangiare la sua scelta di essere dono gratuito per la salvezza del mondo. Vi sono svariati modi di mangiare. Vi sono modi sani e modi non sani; vi sono cibi buoni e cibi non buoni; vi sono cibi che fanno certi effetti in noi e altri che ne fanno altri; vi sono cibi da assumere in modica quantità e cibi che possono essere assunti con più libertà.

A noi la libertà di cogliere, di comprendere, di discernere, di scegliere e di mangiare ciò che è buono, bello e giusto!