

# **Meditazioni: 16<sup>a</sup> domenica del Tempo Ordinario (ciclo B)**

Riflessioni per meditare nella sedicesima domenica del Tempo Ordinario. I temi proposti sono: Distinguere ciò che è importante da ciò che è urgente, Riconoscere i bisogni degli altri, Saziare la fame di felicità.

- Distinguere ciò che è importante da ciò che è urgente
- Riconoscere i bisogni degli altri
- Saziare la fame di felicità

.....

Gli apostoli sono appena tornati dalla loro missione. A due a due hanno percorso i villaggi vicini predicando la conversione, scacciando demoni e curando i malati. Sono ancora pieni di stupore per le cose che hanno vissuto in quei giorni. Per questo sentono il bisogno di condividere con Gesù «tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato» (*Mc* 6,30). E il Signore, dopo averli attentamente ascoltati, dice loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'» (*Mc* 6, 31). Cristo, anche se certamente capisce l'emozione e la gioia dei discepoli, si preoccupa per la loro stanchezza. «E perché fa questo? Perché li vuole mettere in guardia da un pericolo, che è sempre in agguato anche per noi: il pericolo di lasciarsi prendere dalla frenesia del fare, cadere nella trappola dell'attivismo, dove la cosa più

importante sono i risultati che otteniamo e il sentirci protagonisti assoluti»<sup>[1]</sup>.

Anche oggi la vita di un apostolo è davvero intensa. A volte vorremmo che le giornate avessero più di ventiquattro ore, dato che spesso constatiamo che non arriviamo a tutto quello che ci eravamo proposti. Il tempo dedicato alla famiglia, al lavoro, alle amicizie o agli impegni sociali occupa gran parte della nostra vita. Per questo, a volte l'invito di Gesù a riposare e appartarsi si può intendere come un *vorrei*, che in realtà risulta *impossibile*, considerato quanto è piena la nostra agenda. Siamo consapevoli di avere un bisogno reale di andare oltre la situazione immediata, ma pensiamo che possa essere un rischio perchè implicherebbe mettere da parte le nostre responsabilità.

A tal proposito san Josemaría incoraggiava a saper distinguere le cose importanti da quelle urgenti<sup>[2]</sup>. A volte destiniamo alle *urgenze* una parte considerevole del nostro tempo e delle nostre energie: vogliamo compierle quanto prima e nel modo migliore. A volte un tale comportamento è necessario, ma il più delle volte ci rendiamo conto che queste *urgenze* potrebbero essere programmate in modo diverso. In ogni caso – che si abbia maggior o minor respiro – sappiamo che *l'importante* è ciò che dà senso alle nostre occupazioni quotidiane e sapere che Dio Padre ci guarda con bontà e benevolenza. I momenti di riposo, come quando il Signore invita gli apostoli a riposare, ci consentono di riscoprire questa realtà. Sapersi di tanto in tanto *ritirare in disparte* ci aiuta a ritrovare la connessione con ciò che più conta: rendere più forte l'intimità con Cristo e ricordare che ci accompagna in tutto quello che

facciamo. I discepoli possono compiere miracoli non per capacità propria, ma perchè hanno ricevuto questo potere da Gesù. Per questo curare la propria relazione con lui è la cosa più importante da fare. «È necessario che tu sia “uomo di Dio”, uomo di vita interiore, uomo di preghiera e di sacrificio. — Il tuo apostolato dev’essere un traboccare della tua vita “al di dentro”»<sup>[3]</sup>.

---

La presenza di Gesù e degli apostoli non passò inosservata. Anche se erano andati «con la barca verso un luogo deserto, in disparte» (Mc 6, 32), molti degli abitanti dei villaggi vicini li riconobbero e li raggiunsero. Cristo, quando scese dalla barca, «vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano *come pecore che non hanno pastore*, e si mise a insegnare loro molte

cose» (Mc 6, 34). «A nessuno Gesù nega la sua parola, ed è una parola che guarisce, che consola, che illumina. — Ricordiamoci sempre, tu e io, anche quando ci sentissimo affaticati per il peso del lavoro o dell'avversità»<sup>[4]</sup>.

L'attivismo rende difficile percepire i bisogni degli altri: quello che uno crede di *dover fare* assume la priorità. E, per quanto questi impegni possano essere in sé stessi buone, a volte impediscono di prestare attenzione a ciò che gli altri desiderano veramente. Ad esempio un padre o una madre possono dedicare al lavoro più tempo del previsto per permettere ai figli una vita più agiata. Ma forse ciò di cui essi hanno veramente bisogno non è tanto maggiori disponibilità economiche, ma più semplicemente desiderano che i genitori trascorrano più tempo in casa e poter godere della loro compagnia.

Gesù, dopo essersi riposato un po' con i suoi discepoli sulla barca, mostra uno sguardo attento alle vere preoccupazioni di quella folla. «Solo il cuore che non si fa rapire dalla fretta è capace di commuoversi, cioè di non lasciarsi prendere da sé stesso e dalle cose da fare e di accorgersi degli altri, delle loro ferite, dei loro bisogni. *La compassione nasce dalla contemplazione*. Se impariamo a riposare davvero, diventiamo capaci di compassione vera; se coltiviamo uno sguardo contemplativo, porteremo avanti le nostre attività senza l'atteggiamento rapace di chi vuole possedere e consumare tutto; se restiamo in contatto con il Signore e non anestetizziamo la parte più profonda di noi, le cose da fare non avranno il potere di toglierci il fiato e di divorarci»<sup>[5]</sup>.

---

Cristo si è accorto della fame di pienezza di quella gente. Più tardi avrebbe saziato anche la loro fame fisica con la moltiplicazione dei pani e dei pesci, ma prima ha voluto *nutrire* l'anima dei presenti. «Questo significa che Dio vuole per noi la vita, vuole guidarci a buoni pascoli, dove possiamo nutrirci e riposare; non vuole che ci perdiamo e che moriamo, ma che giungiamo alla mèta del nostro cammino, che è proprio la pienezza della vita. È quello che desidera ogni padre e ogni madre per i propri figli: il bene, la felicità, la realizzazione»<sup>[6]</sup>.

Molti di quelli che ci sono vicini aspettano che gli facciamo conoscere Gesù. Lo esprimeranno in vari modi, di solito con una certa ansia di felicità che, per esperienza personale, sappiamo che solo il Signore può saziare. Perciò san Josemaría definiva l'apostolato come «una grande catechesi in cui,



mediante il rapporto personale, l'amicizia leale e autentica, si risveglia negli altri la sete di Dio e li si aiuta a scoprire orizzonti nuovi: con naturalezza, con semplicità – vi dicevo – con l'esempio di una fede ben vissuta, con la parola amabile, ma piena della forza della verità divina»<sup>[7]</sup>.

Uno dei migliori *alimenti* che possiamo condividere con gli altri è trasmettere la gioia di vivere vicino al Signore. Non c'è nulla che abbia maggior forza della testimonianza personale. «La nostra condotta deve essere tale che gli altri possano dire, vedendoci: ecco un cristiano, perché non odia, perché sa comprendere, perché non è animato da zelo fanatico, perché domina i suoi istinti, perché si sacrifica, perché manifesta sentimenti di pace, perché ama»<sup>[8]</sup>. Chiediamo alla Vergine Maria di aiutarci ad avere lo sguardo come quello di suo Figlio, sempre pronto a

saziare la fame di Dio di quelli che ci sono vicino.

---

[1] Francesco, *Angelus*, 18 luglio 2021.

[2] Cfr. Salvador Bernal, *Mons. Josemaría Escrivá de Balaguer. Appunti per un profilo del fondatore dell' Opus Dei*, Ares, Milano.

[3] San Josemaría, *Cammino*, n. 961.

[4] San Josemaría, *Forgia*, n. 254.

[5] Francesco, *Angelus*, 18 luglio 2021.

[6] Benedetto XVI, *Angelus*, 22 luglio 2012.

[7] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 149.

[8] *Ibid.*, n. 122.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/meditation/  
meditazioni-domenica-della-16a-  
settimana-di-quaresima-ciclo-b/](https://opusdei.org/it-ch/meditation/meditazioni-domenica-della-16a-settimana-di-quaresima-ciclo-b/)  
(10/03/2026)