

# Meditazioni: Giovedì della 15<sup>a</sup> settimana del Tempo Ordinario

Riflessioni per meditare nel giovedì della quindicesima settimana del Tempo Ordinario. I temi proposti sono: Riposare per rinnovare gli ideali; Imparare a non esaurirsi; Leggere i segni della stanchezza.

- Riposare per rinnovare gli ideali
  - Imparare a non esaurirsi
  - Leggere i segni della stanchezza
-

## Riposare per rinnovare gli ideali

Gesù sa che abbiamo bisogno di riposare. Perciò una volta disse: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (*Mt 11, 28*). Dio stesso sentì la stanchezza e, pertanto, la necessità di recuperare le forze. A san Josemaría piaceva contemplare questo aspetto dell’umanità del Signore: «Quando ci stanchiamo – nel lavoro, nello studio, nell’impegno apostolico –, quando ci si restringe l’orizzonte, volgiamo gli occhi a Cristo: al Gesù buono, al Gesù stanco, al Gesù che ha fame e sete. Come ti fai capire bene, Signore! Come ti fai amare!»<sup>[1]</sup>.

Nei periodi di intensa attività Gesù invitava i discepoli a non lasciarsi trascinare dall’attivismo, a non giudicare tutto in termini di utilità, a non pensare che tutto dipendesse da quello che facevano: andare in fretta

da un luogo all'altro, essere sempre indaffarati... Ed ecco l'invito a riposare, però non in un modo qualsiasi, ma rivolgendosi a lui. «Non è solo riposo fisico, è anche riposo del cuore. Perché non basta “staccare la spina”, occorre riposare davvero. E come si fa questo? Per farlo, bisogna ritornare al cuore delle cose: fermarsi, stare in silenzio, pregare»<sup>[2]</sup>.

Può succedere anche che la pressione ad essere produttivi esclusivamente dal punto di vista umano si sposti anche ai periodi di riposo. Durante questo periodo vogliamo realizzare tante cose, che alla fine possiamo ritrovarci anche più stanchi di prima. Vi sono persone che invece tendono a cercare un riposo cercando di limitarsi alle cose indispensabili. In ogni caso Gesù propone un riposo che porti il nostro cuore alla sua presenza per dare lucentezza agli ideali che muovono la

nostra quotidianità. Questo silenzio «è capace di scavare uno spazio interiore nel profondo di noi stessi, per farvi abitare Dio, perché la sua Parola rimanga in noi, perché l'amore per Lui si radichi nella nostra mente e nel nostro cuore, e animi la nostra vita»<sup>[3]</sup>. A questo riposo possiamo accedere in qualunque momento dell'anno.

---

## **Imparare a non esaurirsi**

Vi sono momenti della vita che possono risultare particolarmente logoranti. Ciò avviene di solito quando, alle esigenze normali della quotidianità, se ne aggiungono altre più straordinarie che richiedono anche tempo e dedizione: la malattia di una persona amata, la nascita di un altro figlio, progetti complessi che occorre completare, un problema

economico... Tutto questo, se si prolunga, rende necessario che si difendano le modalità del riposo, anche se sono piccole, per evitare che il logoramento si trasformi in un problema maggiore: fare sport, leggere, ascoltare musica, dedicare tempo a un hobby, godere della compagnia degli altri, ecc.

Una buona maniera di riposare è imparare a non esaurirsi. Per questo certe volte sarà necessario lasciare momentaneamente nelle mani di altri la prima linea in qualche attività, anche se questo ci dovesse costare. Questo non è indice di mancanza di impegno; significa semplicemente riconoscere i propri limiti, e certe volte anche staccarsi un poco dai risultati del nostro lavoro. Dio vuole che ci spendiamo per amore, non che ci logoriamo in modo tale che l'amore si estingua per il crollo dell'edificio, come succede alla casa costruita sulla sabbia (cfr.

*Mt 7, 24-27). Scriveva san Josemaría: «Abbattimento fisico. – Sei... a pezzi. – Riposa. Sospendi questa attività esterna. – Consulta il medico. Obbedisci e non preoccuparti. Presto tornerai alla tua vita e migliorerai, se sei fedele, i tuoi apostolati»<sup>[4]</sup>.*

«Non lasciare per domani quello che potresti fare oggi», consiglia la saggezza popolare. Anche se questa frase ha una parte di verità, perché ci invita ad essere diligenti e a non ritardare le cose che dobbiamo fare, conviene anche leggerla all'inverso: «Lascia per domani quello che non puoi fare oggi». Vale a dire, non pensare di fare oggi più di quel che puoi fare. Anche il libro della Sapienza esprime questa massima: «Figlio, le tue attività non riguardino troppe cose: se le moltiplicherai, non sarai esente da colpa; se inseguirai una cosa, non l'afferrerai, e anche se fuggi, non ti metterai in salvo» (*Sir* 11, 10). In questo senso, anche san

Josemaría commentava: «A me rimangono sempre cose per il giorno successivo. Dobbiamo arrivare a sera, dopo una giornata piena di lavoro, con tante cose da fare per il giorno dopo. Dobbiamo arrivare a sera carichi, come asinelli di Dio»<sup>[5]</sup>.

---

## Leggere i segni della stanchezza

Uno dei segni più frequenti della stanchezza è che i limiti del nostro carattere diventano più evidenti. In qualche modo è come se le difese della nostra personalità venissero meno e ci comportiamo in una maniera che forse potrebbe meravigliare gli altri. Per esempio, una persona che di solito è ottimista, improvvisamente reagisce con una certa apatia, o uno che abitualmente è mite, risponde con una bruschezza che non gli è abituale.

In questi momenti, nei quali la vista si annebbia un poco, una mano amica ci può aiutare a conoscerci e a leggere i segni della stanchezza, in modo che possiamo riposare prima di arrivare all'esaurimento. San Josemaría dava questi consigli a una persona che attraversava un periodo di questo tipo: «Tutto ti lascia indifferente? – Non cercare di ingannarti. [...] Non tutto ti lascia indifferente: ma non sei instancabile... e hai bisogno di un po' più di tempo per te: tempo che servirà anche per le tue opere, perché, in fin dei conti, tu sei lo strumento»<sup>[6]</sup>.

Una dimostrazione di amicizia consiste nell'aiutare gli altri, nell'insegnare loro in modo simpatico – senza condiscendenza, mettendosi al loro fianco -, nel dire di no a certe richieste, senza per questo riempirsi di rimorsi; nel rifiutare progetti che si possano presentare se

non appaiono realisticamente fattibili; nell'applicare la proporzionalità e lasciare magari alcune cose meno rifinite di quel che vorremmo; nel vedere che, oltre a quello che hanno tra le mani in quel momento, o dei nuovi fronti che potrebbero aprirsi, c'è il loro dovere di riprendere le forze. Possiamo chiedere alla Vergine Maria di fare in modo che noi impariamo a riposare e sappiamo far riposare gli altri, per poter vivere così tutti quanti con la gioia di servire suo Figlio.

---

[1] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 201.

[2] Papa Francesco, Angelus, 18-VII-2021.

[3] Benedetto XVI, Udienza, 7-III-2012.

[4] San Josemaría, *Cammino*, n. 706.

[5] San Josemaría, *Lettera 14*, n. 10.

[6] San Josemaría, *Cammino*, n. 723.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://opusdei.org/it-ch/meditation/  
meditazioni-giovedi-della-15a-  
settimana-del-tempo-ordinario/](https://opusdei.org/it-ch/meditation/meditazioni-giovedi-della-15a-settimana-del-tempo-ordinario/)  
(06/02/2026)