

# Meditazioni: 14<sup>a</sup> domenica del Tempo Ordinario (Ciclo A)

Riflessioni per meditare nella quattordicesima domenica del Tempo Ordinario (Ciclo A). I temi proposti sono: Recuperare le forze e la serenità; Il nostro riposo è Gesù; Essere riposo per gli altri.

- Recuperare le forze e la serenità
  - Il nostro riposo è Gesù
  - Essere riposo per gli altri
-

## Recuperare le forze e la serenità

Una volta, Gesù, pregando, rivolse ai suoi discepoli queste parole: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (*Mt 11, 28*). È normale che, con una certa frequenza, cerchiamo il modo di porre rimedio alla stanchezza della vita di ogni giorno. In questi momenti il Signore si presenta come una garanzia per il recupero delle forze e per la serenità dello spirito. Un momento di preghiera silenziosa alla sua presenza può aiutarci a vedere da una diversa prospettiva ciò che abbiamo vissuto nel corso della giornata: alla luce degli occhi di Dio, che è un Padre misericordioso, possiamo vedere in modo diverso tutto ciò che ci è accaduto. Per questo, la preghiera è un rifugio sicuro: davanti al tabernacolo spesso le tensioni si attenuano, i timori svaniscono, riacquistiamo la calma e si allontanano le nubi che possono

oscurare la nostra gioia. «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'» (*Mc 6, 31*), dice il Signore agli apostoli in un altro momento, e la stessa cosa dice anche a noi. Oggi, nel ritmo agitato di ogni giornata piena di lavoro, spesso sopraffatti dal rumore, questo tipo di interruzione può sembrare bella ma praticamente irrealizzabile.

Vorremmo liberarci dai tanti stimoli che reclamano la nostra attenzione per prestare attenzione all'essenziale, ma ci rendiamo conto che non è tanto facile. Per migliorare questo tipo di raccoglimento, il Papa ha dato alcuni consigli: «Impariamo a sostare, a spegnere il telefonino, a contemplare la natura, a rigenerarci nel dialogo con Dio»[1]. Come il riposo fisico aiuta il corpo a riprendersi, un fenomeno analogo si produce nel nostro cuore e nella nostra anima quando dedichiamo un tempo di tranquillità, senza fretta alcuna, a stare con Dio. Ci aiuta a

recuperare la gioia e la serenità, se le avessimo smarrite, e ci dà la forza per combattere le piccole e le grandi battaglie di ogni giorno.

---

## **Il nostro riposo è Gesù**

San Josemaría, in una meditazione predicata ad alcuni suoi figli a Roma, parlava della fonte della nostra fortezza. A mano a mano che passano gli anni, risulta normale sentire maggiormente la stanchezza dopo una giornata di lavoro, o anche che ci pesi con maggiore intensità qualche difetto ricorrente, nostro o degli altri. In più, l'arrivo di una malattia può toglierci le forze fisiche e, magari, indebolirci interiormente. In tali momenti, il fondatore dell'Opus Dei incoraggiava a cercare rifugio nel rapporto assiduo con Cristo. «Scoprirete quanto è facile

allora la lotta – diceva – vi accorgerete che tutto, tutto, tutto, persino ciò che appariva debolezza, diventa invece fortezza»[2]. Questo atteggiamento ci consente di vivere queste contrarietà in modo diverso. Normalmente Gesù non fa sparire i problemi come per magia, come se fosse sufficiente ricorrere a lui per avere una vita senza sorprese.

Quando cerchiamo rifugio nel suo cuore, non necessariamente i fatti esterni cambiano, ma impariamo a vedere in una prospettiva divina tutto ciò che accade. Anche quello che ci disturba e che non riusciamo a capire ha un senso che possiamo scoprire soltanto confidando in Dio. «...solo allora potremo contemplare le cose con il suo sguardo, perché Lui vede oltre la tempesta. Attraverso quel suo sguardo sereno, possiamo vedere un panorama che, da soli, non è neppure pensabile scorgere»[3].

## Essere riposo per gli altri

Il Signore conta su di noi per aiutare le persone che ci circondano a riposare. Di più, sarà egli stesso che offrirà consolazione e riposo tramite la nostra umanità, unita alla sua. Con ogni probabilità, anche noi abbiamo trovato questo tipo di riposo in presenza di un amico che, come Gesù, ha saputo ascoltarci e confortarci con le sue parole e con i suoi gesti. È una manifestazione di quel desiderio di essere *ipse Christus*, lo stesso Cristo, che palpita nella vita interiore del cristiano. A volte, fare riposare gli altri può significare *condividere* il peso delle loro preoccupazioni e delle loro inquietudini, prendere su di sé il peso che li affatica e li sfianca.

Ciò implica, spesso, andare più in là dei nostri schemi e rivedere i progetti

che avevamo immaginato di realizzare. Un’attività allora passa in secondo piano per aiutare la persona che ci cerca. Così, il nostro cuore va assomigliando sempre più a quello di Gesù, che «si è caricato delle nostre sofferenze, si è addossato i nostri dolori» (*Is 53, 4*), disposto a soffrire serenamente per noi fino a limiti inusitati. Quando siamo consolati da Cristo, sentiamo l’impulso di essere riposo per i nostri fratelli. Vedere che Gesù si è caricato dei nostri pesi ci incoraggia a fare la stessa cosa per gli altri. La Vergine Maria ci aiuterà a trovare il riposo in suo Figlio e a donarlo a chi ci sta intorno. Lei, da madre, sa subito quando siamo stanchi e affaticati e ci dice: «Non sono qui, io che sono tua Madre?»<sup>[4]</sup>.

---

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

[2] San Josemaría, *Meditazione*, 24 febbraio 1962.

[3] Francesco, *Udienza*, 10 novembre 2021.

[4] Parole della Madonna di Guadalupe a Juan Diego, 12 dicembre 1531.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/meditation/meditazioni-  
domenica-14a-settimana-tempo-  
ordinario/](https://opusdei.org/it/meditation/meditazioni-domenica-14a-settimana-tempo-ordinario/) (06/02/2026)