



COMUNITÀ PASTORALE SAN GIOVANNI PAOLO II SEREGNO ANNO 2025-2026

ESERCIZI SPIRITUALI 1 GIORNO

MARTEDÌ 10 MARZO 2026

Lettura del Vangelo secondo Matteo – 6, 16-18

In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «Quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

Gesù prende in esame una pratica religiosa che era molto diffusa: il digiuno. C'erano molti digiuni da osservare al suo tempo e, una volta, anche a Gesù fu rimproverato che non facesse digiunare i suoi discepoli. Non si trattava soltanto della privazione del cibo, ma anche di alcuni alimenti come il maiale e altri parti di animali. Ma Gesù non pone l'attenzione sull'oggetto del digiuno, un alimento piuttosto che un altro, ma la sua attenzione si rivolge alla modalità con cui lo metti in atto.

Due sono le modalità che Gesù sottolinea e, in un certo senso, contrappone: la malinconia e la gioia. La malinconia è quel particolare sentimento che mette al centro la pesantezza della privazione, che vuol far pesare a se stesso e, di conseguenza anche agli altri, l'importanza di questo gesto compiuto. Quasi che in fondo si sia dispiaciuti nell'averlo compiuto e che se si potesse, non lo si compirebbe affatto.

Perché capita questo? Perché si vive una pratica fine a se stessa, con la sola ragione di mostrare quanto si è forti, quanto si è determinati, quanto la propria volontà sia più forte di ogni tentazione, di ogni seduzione e di ogni lusinga. Ma – dice Gesù – questa non è la modalità



COMUNITÀ PASTORALE SAN GIOVANNI PAOLO II SEREGNO ANNO 2025-2026

con cui si è chiamati a vivere tutto questo. Ci si priva di una cosa, che può essere un alimento o anche altro, per raggiungere un bene più grande, un traguardo concreto o spirituale che vale molto di più di ciò di cui mi privo. Se devo fare una gara importante il giorno dopo e desidero vincerla, la sera prima rinuncio a strafogarmi di cibo, rinuncio a qualche alimento che mi potrebbe appesantire durante la notte e potrebbe rallentare i miei muscoli e non permettermi di arrivare tra i primi. Mentre il mio desiderio più grande è quello di arrivarci. Ecco da dove traggo la forza e l'entusiasmo di privarmi di un particolare alimento.

Nella vita spirituale vale la stessa cosa, funziona con il medesimo meccanismo: se voglio assomigliare sempre di più a Gesù in un aspetto particolare della mia vita, e per me questo è il desiderio più grande, allora sono disposto a togliere quei modi di fare, quelle parole, a stare alla larga da certi incontri che so benissimo che mi potrebbero rovinare il mio cammino di somiglianza a Gesù. Se voglio avere nella mia vita un'attenzione particolare verso chi è bisognoso e non ha avuto nulla dalla vita, non per colpa sua, ma per i tanti meccanismi ingiusti che gli uomini hanno creato nel mondo, allora, mi privo volentieri – in alcune occasioni – di ciò che per grazia di Dio mi viene donato ogni giorno e uso quei mezzi che ho scelto di non usare per me, per dare qualcosa agli altri. E faccio tutto questo con gioia, perché so che facendo così, assomiglio di più a Gesù. In questo giorno, allora, mi domando: *DI COSA LA MIA VITA AVREBBE BISOGNO DI DIGIUNARE? DI CHE COSA POSSO FARE A MENO PERCHÉ POSSA ASSOMIGLIARE SEMPRE DI PIÙ A GESÙ?*
