

*don Luigi Maria Epicoco*

**Mc 6,45-52**  
**Tempo di Natale - dopo Epifania**  
**9 gennaio 2025**

*Ordinò poi ai discepoli di salire sulla barca e precederlo sull'altra riva, verso Betsàida, mentre egli avrebbe licenziato la folla. Appena li ebbe congedati, salì sul monte a pregare. Venuta la sera, la barca era in mezzo al mare ed egli solo a terra. Vedendoli però tutti affaticati nel remare, poiché avevano il vento contrario, già verso l'ultima parte della notte andò verso di loro camminando sul mare, e voleva oltrepassarli. Essi, vedendolo camminare sul mare, pensarono: «È un fantasma», e cominciarono a gridare, perché tutti lo avevano visto ed erano rimasti turbati. Ma egli subito rivolse loro la parola e disse: «Coraggio, sono io, non temete!». Quindi salì con loro sulla barca e il vento cessò. Ed erano enormemente stupiti in se stessi, perché non avevano capito il fatto dei pani, essendo il loro cuore indurito.*

Mc 6,45-52

## **L'umiltà di una pausa**

*“Subito dopo Gesù obbligò i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, verso Betsaida, mentre egli avrebbe congedato la folla”.*

Raramente Gesù è così risoluto nell'impartire un ordine ma il vangelo di oggi inizia invece proprio con una risolutezza che non ammette contestazioni.

E la cosa che colpisce di più sta nel fatto che questo comando riguarda la salute dei discepoli.

Infatti li obbliga a una pausa, a fermarsi, a prendersi del tempo per loro.

È Lui a sprecchiare dopo il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

I discepoli che hanno solo collaborato a quel miracolo devono obbedire a Gesù che dice loro: “fermatevi, datevi una calmata, prendetevi un po' di tempo per voi; io vi raggiungo dopo”.

Quasi mai riflettiamo che a Gesù non stanno a cuore i nostri eroismi, il nostro correre continuamente, il non fermarci mai.

A Lui stiamo a cuore noi, il nostro vero bene, e ciò che ci fa davvero bene.

E delle volte per recuperare questo vero bene bisogna avere l'umiltà di una pausa.

Qualunque sia la nostra vocazione o qualunque cosa facciamo nella vita, dobbiamo liberarci dalla logica aziendale di produrre sempre per recuperare la logica di non far diventare disumano ciò che stiamo facendo, fosse anche il bene.

Ma è il proseguo della frase che fa riflettere ancora di più:

*“Preso commiato, se ne andò sul monte a pregare”.*

Gesù sente continuamente il bisogno di pregare.

La preghiera per Lui non è un dovere, né un rito, né un'abitudine.

La preghiera per Gesù è come l'ossigeno, come ciò che lo riporta costantemente al Suo vero centro, a ciò che conta, al motivo per cui è venuto al mondo.

Ma in fondo non dovrebbe essere così anche per noi?

Per quale motivo dovremmo pregare se non per ritornare all'Essenziale?

La vita, con i suoi ritmi, molto spesso ci distrae, ci conduce fuori rotta, ci fa vivere per dettagli che non valgono la pena.

La preghiera ci fa tornare a ciò che conta, a ciò che dà di nuovo significato a tutto.

La preghiera è tornare a Cristo nel cuore delle nostre tempeste.

## Se Gesù pregava, come possiamo noi pensare di vivere senza farlo?

*Gesù non è mai indifferente ai venti avversi che soffiano sulla nostra vita.  
Non è indifferente al bisogno, né alle paure,  
ma se non entriamo in relazione con Lui con la preghiera,  
se ci ostiniamo a poggiare tutto sulle nostre forze e la nostra volontà  
saremo sempre angosciati, preoccupati, esausti.*

Appena li ebbe congedati, salì sul monte a pregare.

Come può lasciarci indifferenti una simile annotazione del Vangelo?

Se **Gesù stesso prega**, chi siamo noi per pensare di poter vivere la nostra vita senza pregare? Privarsi della preghiera è come privarsi dell'ossigeno.

Chi non prega poggia tutta la vita sulle proprie gambe, sulla propria forza, sulla propria volontà.

Ed è per questo che **non di rado ci sentiamo esausti, esauriti, ansiosi, angosciati, preoccupati.**

Pregare è capire che il punto di appoggio più affidabile per vivere non è ciò di cui siamo capaci noi, ma è nella **relazione con Dio.**

È facile comprendere questo se almeno una volta nella vita abbiamo fatto un'esperienza, seppur breve, di relazione affidabile.

Lo vedo spesso, ad esempio, con gli universitari: chi tra di loro fa più fatica a studiare molto spesso capisce che solo se ha l'umiltà di studiare con qualche amico riesce ad essere più costante, più capace.

È la presenza dell'amico che fa la differenza.

Qualcosa di simile è la preghiera: è la relazione con Cristo che **ci rende capaci di ciò di cui da soli non siamo capaci.**

Ecco perché subito dopo questa annotazione il Vangelo ci racconta di una tempesta e di Gesù che va incontro ai suoi discepoli proprio nella tempesta:

*Venuta la sera, la barca era in mezzo al mare ed egli solo a terra. Vedendoli però tutti affaticati nel remare, poiché avevano il vento contrario, già verso l'ultima parte della notte andò verso di loro camminando sul mare, e voleva oltrepassarli.*

**Gesù non è mai indifferente ai venti contrari** che ostacolano la nostra vita.

Egli ci viene incontro soprattutto quando abbiamo più bisogno.

Mi colpirono una volta le parole di una donna famosa dello spettacolo che si ritrovò a combattere con un cancro. In una intervista disse: quando scoprii la mia malattia l'unica cosa che mi venne in mente in quel momento furono le preghiere che avevo imparato da bambina. Voi mi direte che pregavo per paura. Forse sì, ma so solo che per me furono come un abbraccio. Mi diedero forza.

**La preghiera?  
è tornare a Cristo nel cuore delle nostre tempeste!**

*Gesù sente continuamente il bisogno di pregare.  
La preghiera lo riporta al motivo per cui è venuto al mondo.  
Ma in fondo non dovrebbe essere così anche per noi?*

*Subito dopo Gesù obbligò i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, verso Betsaida, mentre egli avrebbe congedato la folla”.*

Raramente Gesù è così risoluto nell'impartire un ordine ma il vangelo di oggi inizia invece proprio con una risolutezza che non ammette contestazioni.

E la cosa che colpisce di più sta nel fatto che **questo comando riguarda la salute dei discepoli.**

Infatti **li obbliga a una pausa**, a fermarsi, a prendersi del tempo per loro.

È Lui a sparcchiare dopo il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

I discepoli che hanno solo collaborato a quel miracolo devono obbedire a Gesù che dice loro: “fermatevi, datevi una calmata, prendetevi un po' di tempo per voi; io vi raggiungo dopo”.

Quasi mai riflettiamo che a Gesù non stanno a cuore i nostri eroismi, il nostro correre continuamente, il non fermarci mai.

**A Lui stiamo a cuore noi, il nostro vero bene**, e ciò che ci fa davvero bene.

**E delle volte per recuperare questo vero bene bisogna avere l'umiltà di una pausa.**

Qualunque sia la nostra vocazione o qualunque cosa facciamo nella vita, **dobbiamo liberarci dalla logica aziendale di produrre sempre per recuperare la logica di non far diventare disumano ciò che stiamo facendo, fosse anche il bene.**

Ma è il proseguo della frase che fa riflettere ancora di più:

*“Preso commiato, se ne andò sul monte a pregare”.*

**Gesù sente continuamente il bisogno di pregare.**

La preghiera per Lui non è un dovere, né un rito, né un'abitudine.

La preghiera per Gesù è come l'ossigeno, come ciò che **lo riporta costantemente** al Suo vero centro, a ciò che conta, **al motivo per cui è venuto al mondo.**

Ma in fondo non dovrebbe essere così anche per noi?

Per quale motivo dovremmo pregare se non per ritornare all'Essenziale?

La vita, con i suoi ritmi, molto spesso ci distrae, ci conduce fuori rotta, ci fa vivere per dettagli che non valgono la pena.

**La preghiera ci fa tornare a ciò che conta**, a ciò che dà di nuovo significato a tutto.

**La preghiera è tornare a Cristo nel cuore delle nostre tempeste.**