

Domenica 21 luglio 2024

16^a del Tempo Ordinario – Anno B

Parola del giorno

Geremia 23,1-6; Salmo 22,1-6; Lettera agli Efesini 2,13-18; Vangelo di Marco 6,30-34

Salmo 22,1-6

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.

¹ Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

² Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.

³ Rinfranca l'anima mia.

Mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

⁴ Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

⁵ Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

⁶ Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

Vangelo di Marco 6,30-34

In quel tempo, ³⁰ gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. ³¹ Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare.

³² Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. ³³ Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.

³⁴ Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose.

Shabbat

Shabbat, “riposo”, è il primo comandamento di Dio, la prima delle procedure per il benessere e la felicità dell’uomo. Nel testo della bibbia si incontra per la prima volta lo *shabbat* in Genesi 2,2, nei giorni della creazione: *Il settimo giorno, Dio compì l’opera che aveva fatta, e si riposò il settimo giorno da tutta l’opera che aveva fatta.* Dunque il riposo accade il settimo giorno, dopo sei giorni di lavoro. Il giorno settimo in realtà, il giorno del riposo, è il giorno in cui Dio compì e completò ogni cosa.

Il settimo giorno non è un giorno a sé stante, ma è parte integrante dei giorni utili al compimento del lavoro e del compito. Il settimo giorno infatti Dio compì la sua opera e la compì proprio attraverso il giorno del riposo. Secondo la procedura rivelata dal testo, non c’è lavoro veramente compiuto e realmente terminato se non è completato da un tempo di riposo. Il senso stesso del lavoro, la sua possibilità di portare frutto e vantaggio, è legato inscindibilmente al tempo di riposo in cui il lavoro viene completato. Le parti da rispettare per il riposo sono una parte su sette di lavoro e impegno. Perfino il cervello ogni sei secondi di attenzione e lavoro si prende un secondo di pausa e di riposo. Cos’è perciò lo *shabbat*? È tutto ciò che rilassa, distende, riposa, rigenera, rienergizza. *Shabbat* è passare del tempo festoso con le persone amate, o immergersi in mezzo alla natura, abbandonarsi alla musica che piace, sviluppare la conoscenza, dedicarsi al gioco che diverte e non genera competizione. È vivere in pace relazioni che rilassano e arricchiscono, è camminare e respirare a pieni polmoni senza dover scappare e senza dover cacciare. Anche far fatica fisica è riposo, se compiuto in totale distensione, gioia e amante e grata consapevolezza. È molto limitante essere convinti che il riposo, quello che Dio ispira all’uomo per il suo benessere, possa minimamente coincidere con una legge al limite dell’isteria che comporta l’assenza di ogni attività anche fisica, tanto da misurare in modo fanatico i passi da compiere per spostarsi o stabilire i gesti che si possono fare o non fare nel giorno di riposo.

A cosa serve dunque lo *shabbat*? Serve innanzitutto a ripristinare le energie usate e a volte dissipate nel lavoro, negli attaccamenti, nell’impegno di tutti i giorni. Chi completa il proprio lavoro regolarmente con lo *shabbat* mantiene il proprio sistema neurovegetativo in grande equilibrio e permette al proprio sistema immunitario di essere molto forte e attivo. La malattia stessa costringe spesso a rimanere a letto, in un riposo forzato, come fosse un segnale rivolto a tutta la persona della necessità di maggior *shabbat* e riposo nell’organizzazione della vita. Lo *shabbat* serve a mantenere un buon equilibrio tra la dimensione fisica, psichica e spirituale della persona. Serve a condividere la vita e i frutti del lavoro, non come carità assistenziale, ma come fraterna, ricca condivisione delle energie di ciascuno.

Perché lo *shabbat* è indispensabile? Lo *shabbat* è indispensabile perché, se vissuto in modo consapevole e regolare, permette all’uomo di vivere fisicamente, intellettualmente e spiritualmente la vita senza scivolare nei due eccessi letali che sono il delirio di onnipotenza e la totale sfiducia in se stessi. Lo *shabbat* è indispensabile per vivere gli impegni, le sfide, i fallimenti, i successi, i pesi, le responsabilità della vita senza trasformare tutto in un peso insormontabile o, peggio, nel centro stesso della vita. Lo *shabbat* è indispensabile per ritrovare se stessi, per rendersi conto che molto è nelle nostre mani, ma tutto è nelle mani di Dio. Lo *shabbat* è indispensabile per magnificare la vita, contemplare in silenzio, unirsi insieme a lodare, benedire, esaltare il nome del Signore di tutte le cose, per esprimere grata riconoscenza per il suo amore. Lo *shabbat* è



lo spazio pregiato e speciale per celebrare insieme l'amore di Dio, la bellezza della vita e l'unione tra gli uomini, è lo spazio per fare festa, festa, festa in nome della festa senza fine: per questo si chiama *giorno del Signore*. Non c'è giorno migliore dello *shabbat* per *mangiare Dio* nella lode e nella contemplazione, per alimentare la mente e lo spirito delle procedure della sua Parola e per ripristinare nel perdono ogni ferita inferta e subita nel quotidiano dei sei giorni. Non c'è giorno migliore dello *shabbat* per non dimenticare mai le vere misure della vita, perché la vita non è tutta qui, per non dimenticare che se su questa terra lo *shabbat* è uno su sette, in cielo è sette su sette per sempre.

La riflessione "Shabbat" è tratta dal libro "Innamorati dell'amore" di Paolo Spoladore, Ed. Usiogope, Venezia, 2013. Tutti i diritti sono riservati. Questo file pdf e i contenuti dello stesso possono essere riprodotti alle seguenti condizioni: 1) il testo e il file devono rimanere nel loro formato originale; 2) è vietata ogni manipolazione, estrazione parziale, modifica del contesto, degli scopi, della forma e del contenuto del file; 3) l'estrazione deve essere destinata esclusivamente all'uso privato e personale; 4) è severamente vietato qualsiasi utilizzo o attività, in ogni forma, sia diretta sia indiretta, per scopi e impieghi di lucro e fini commerciali, o in violazione dei diritti di utilizzazione economica (artt. 12-19 l.d.a. n. 633 del 1941), dei diritti morali (artt. 20-24 l.d.a. n. 633 del 1941) e dei c.d. diritti connessi (artt. 72-101 l.d.a. n. 633 del 1941); 5) in ogni caso, devono essere sempre citati l'autore, il titolo e l'edizione del libro da cui sono tratti.