

## Venerdì 17 aprile 2026

2<sup>a</sup> settimana di Pasqua

Parola del giorno

Atti degli Apostoli 5,34-42; Salmo 26,1.4.13-14; Vangelo di Giovanni 6,1-15

### Salmo 26,1.4.13-14

*Una cosa ho chiesto al Signore: abitare nella sua casa.*

*Oppure: Alleluia, alleluia, alleluia.*

<sup>1</sup> Il Signore è mia luce e mia salvezza:  
di chi avrò timore?  
Il Signore è difesa della mia vita:  
di chi avrò paura?

<sup>4</sup> Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per contemplare la bellezza del Signore  
e ammirare il suo santuario.

<sup>13</sup> Sono certo di contemplare la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.

<sup>14</sup> Spera nel Signore, sii forte,  
si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore.

### Vangelo di Giovanni 6,1-15

In quel tempo, <sup>1</sup> Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, <sup>2</sup> e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. <sup>3</sup> Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli.

<sup>4</sup> Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. <sup>5</sup> Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?» <sup>6</sup> Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. <sup>7</sup> Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo».

<sup>8</sup> Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: <sup>9</sup> «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?» <sup>10</sup> Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero

dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini.

<sup>11</sup> Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. <sup>12</sup> E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». <sup>13</sup> Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato. <sup>14</sup> Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!» <sup>15</sup> Ma Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo.

## Astinenza

*Diceva così per metterlo alla prova.* Gesù prova a vedere se siamo capaci di cambiare il sistema di pensiero, se siamo in grado di lasciare le solite strade mentali e spirituali per intraprenderne delle altre.

Ma cosa succede se decidiamo di cambiare la sequenza dei pensieri, se invece di pensieri di rabbia, vergogna, possesso, competizione decidiamo di pensare in un altro modo? Succede che la nostra mente, non seguendo più la stessa sequenza di pensieri, non produce più le stesse sostanze chimiche e cade in uno stato di astinenza. È un'astinenza chimica che la mente fa percepire nel fisico come stanchezza e nella psiche come instabilità, scompenso, inadeguatezza.

La *metànoia*, che Gesù propone, l'inversione cioè della sequenza dei nostri pensieri secondo la sequenza delle procedure evangeliche, è fastidiosa per la nostra mente perché, se praticata, almeno all'inizio, crea astinenza chimica, disagio comportamentale, destabilizzazione psichica.

Decidere di non fare più pensieri di rabbia è decidere, fondamentalmente, di non fornire più al nostro cervello e al palato dei suoi recettori quella particolare dose chimica, caratterizzata da quel gusto particolare che si accende con i pensieri di rabbia. È decidere di entrare in astinenza, decidere di far provare alla nostra mente uno stato di destabilizzazione, di assenza di controllo e giudizio. La mente reagirà trasformando i pensieri in urla psichiche, sotto forma di compulsioni ossessive, desideri martellanti, immaginazioni distorte, atte a ripristinare la situazione abituale. Solo se lo spirito, pregando e meditando la Parola di Dio, resta fermo nella decisione di cambiare la sequenza dei pensieri, un po' alla volta cambierà anche la chimica, e la tensione dell'astinenza verrà sostituita dalla serenità della mente, dalla gioia dell'anima, dalla salute e dall'armonia del corpo.

Gesù mette alla prova i suoi discepoli e li sospinge delicatamente a cambiare la sequenza dei pensieri di separazione da Dio, che li porta ad affrontare i problemi, ogni problema, da soli, nella tensione, nella divisione, nella paura, nella miseria, nella mancanza, nella sottomissione, nel conflitto. Li spinge a iniziare a considerare una sequenza di pensieri nuova, nella consapevolezza che con Lui e in Lui tutto, proprio tutto, è sempre veramente possibile, e senza di Lui nulla si può fare. Questo è il motivo per cui è sempre inutile e mortale aver paura.

È una nuova impostazione spirituale, che produce nuovi tipi di pensieri, nuova chimica per il nostro cervello, nuova serenità per la mente e lo spirito, insieme a tutto il benessere

possibile per tutti: sono *dodici i canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato*. Gesù ci svela che i pensieri sono energia e diventano materia nelle vene, nei circuiti neuronali, in ogni fibra del corpo e del cervello e, al tempo stesso, diventano materia nella miseria della mancanza e della povertà del pane e di ogni bene, o nel benessere pieno delle dodici ceste di pezzi avanzati.

Puoi trovare la riflessione Astinenza nel libro *Ispirare il cuore* di Paolo Spoladore, Ed. Usiogo, Padova, 2012. 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.