

**Lc 21,34-36**  
**Sabato della Trentaquattresima Settimana**  
**Tempo Ordinario**  
**29 novembre 2025**

*State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso; come un laccio esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».*

*(Luca 21,34-36)*

## **Sono spesso le ansie quotidiane a farci perdere Dio**

«*State attenti a voi stessi*».

Sembra una minaccia ma è protezione.

Perché Gesù sa che il nostro cuore, se non vigilato, diventa terreno facile per ciò che ci appesantisce e ci addormenta.

Gesù nomina tre pesi: **dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita.**

Non sono solo vizi evidenti, sono modi sottili di smarrirci.

A volte ci disperdiamo in mille cose inutili pur di non guardare ciò che fa male dentro.

Altre volte ci “ubriacano” le emozioni, i successi, la ricerca di approvazione.

E poi ci sono gli affanni, i più difficili da riconoscere: preoccupazioni legittime che però **diventano catene quando occupano tutto lo spazio del cuore.**

È strano, ma spesso non sono i peccati più grossi a farci perdere Dio: sono le ansie quotidiane.

Per questo Gesù insiste: «*Vegliate e pregate in ogni momento*».

Non chiede di vivere in tensione, ma in consapevolezza.

La preghiera non è fuga, è il respiro che ridà ordine.

È lo sguardo che si rialza quando la vita ci schiaccia verso terra.

È un modo concreto per ricordarci che non siamo soli, e che la storia, anche quella complicata che viviamo, non è fuori controllo.

La cosa più bella è che Gesù **non ci chiede di essere perfetti, ma di essere svegli.**

Veglia chi non rinuncia a cercare, chi non si lascia anestetizzare dalla paura o dalla routine.

Veglia chi sceglie di vivere presente a sé stesso, senza scappare.

Ed è proprio questa vigilanza che ci rende liberi, capaci di “comparire davanti al Figlio dell’uomo” senza vergogna, perché abbiamo custodito la parte più vera di noi.

Il Vangelo di oggi è **un invito a non vivere in automatico.**

A non lasciare che il cuore si riempia di cose che non nutrono.

A ritrovare ogni giorno un momento di silenzio, di verità, di incontro.

Vigilare significa ricordarsi che la vita è un dono fragile e magnifico, e che Dio viene sempre, anche quando non ce ne accorgiamo.

**Basta avere un cuore desto** per riconoscerlo.

## **La preghiera ci aiuta a vincere la tentazione di fuga che ci insegue sempre nella vita**

*“State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso”.*

Quando la vita comincia a farsi difficile, la cosa che ci viene più semplice è rifugiarsi in qualche guscio.

Il sonno rappresenta molto spesso una via di fuga dalle cose difficili.

Per questo chi è angosciato a volte tende a dormire molto.

Ma c'è una declinazione del sonno alternativa: è quella che viene fatta attraverso vie di fuga ancora più distruttive come l'alcol, la droga, il sesso, i piaceri.

Delle volte cadiamo in questi meccanismi non per semplice superficialità ma per disperazione.

Il livello di sofferenza in noi diventa così alto che non riusciamo a reggere la fatica della vita e cerchiamo questo tipo di antidolorifici.

Fare questo è altamente pericoloso perché ci condanna a una vita che alla fine non ci appartiene più, e proprio per questo tutto ci si rivoltava contro come tragedia e dramma: *“come un laccio esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra”.*

Gesù propone un'alternativa a tutto ciò:

*“Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo”.*

La preghiera è ciò che può aiutarci a vincere questa tentazione di fuga che ci insegue sempre nella vita.

Ma la maggior parte della gente o non crede nella preghiera o è convinta di non essere in grado di pregare.

Chi non crede nella preghiera è perché pensa di doversi rivolgere solo a se stesso, alle proprie forze, alla propria volontà, ma basta essere leali per accorgersi che noi non abbiamo mai tutte le forze necessarie e abbiamo bisogno di essere aiutati, sorretti.

Chi invece pensa di non saper pregare non si accorge che l'unica maniera di imparare a farlo è cominciare a pregare.

Solo chi prova a pregare alla fine impara a pregare.

Ma se aspettiamo il giorno in cui saremo ferrati nella teoria, allora non pregheremo più perché la preghiera non è teoria, ma pratica.

## **Non confondere la preghiera con i pensieri contorti della tua mente**

*Vegliare e pregare significa esercitarsi a stare nel tempo presente,  
a vivere con consapevolezza l'istante  
e allo stesso tempo imparare a stringere e coltivare  
una relazione personale con il Signore.*

*State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso.*

Diciamo la verità, **la nostra società è fondata sul principio di dissipazione, distrazione**, preoccupazione, alienazione, e tutto questo per un motivo molto semplice: **quando si vive così si è infelici**, e solo gli infelici consumano in maniera compulsiva. Nessuna economia potrebbe essere fiorente se avesse alla base delle persone felici. È questa la convinzione nascosta della nostra cultura. Gesù sembra dire esattamente il contrario, e cioè che **per vivere la fede bisogna smontare tutte le cose che ci lasciano in una situazione di alienazione, distrazione, infelicità.**

L'antidoto che egli ci offre è questo:

*Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo.*

**Vegliare e pregare significa esercitarsi a stare nel tempo presente**, a vivere con consapevolezza l'istante e allo stesso tempo imparare a stringere e coltivare una relazione personale con il Signore.

Consapevolezza del presente e relazione con il Signore sono **la grande cura all'infelicità contemporanea.**

Ma solitamente noi vorremmo modi per fuggire dalle nostre responsabilità e dal nostro presente, e **confondiamo la preghiera con i tortuosi ragionamenti che facciamo in noi stessi.**

È un bel dono da chiedere oggi: **occhi aperti e cuore spalancato.**