

**Mc 2,23-28**  
**Martedì della Seconda Settimana**  
**Tempo Ordinario**  
**20 gennaio 2026**

*In quel tempo, di sabato Gesù passava fra campi di grano e i suoi discepoli, mentre camminavano, si misero a cogliere le spighe.*

*I farisei gli dicevano: «Guarda! Perché fanno in giorno di sabato quello che non è lecito?». Ed egli rispose loro: «Non avete mai letto quello che fece Davide quando si trovò nel bisogno e lui e i suoi compagni ebbero fame? Sotto il sommo sacerdote Abiatàr, entrò nella casa di Dio e mangiò i pani dell'offerta, che non è lecito mangiare se non ai sacerdoti, e ne diede anche ai suoi compagni?».*

*E diceva loro: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».*

Mc 2,23-28

## **Difendere ciò che è giusto, senza perdere l'umano**

I discepoli camminano, hanno fame, prendono delle spighe e le mangiano.

È un gesto minimo, quasi banale.

Eppure diventa motivo di accusa.

Non perché sia cattivo, **ma perché non è “permesso”**.

In questa scena così semplice si rivela una delle tensioni più profonde della vita religiosa: il rischio che le regole, nate per custodire la vita, finiscano per soffocarla.

Gesù non disprezza la Legge, ma la riporta al suo cuore.

Il sabato non è una gabbia sacra da difendere, ma uno spazio di respiro dato all'uomo perché possa vivere, non sopravvivere.

Quando una norma impedisce di riconoscere la fame di chi cammina con te, allora qualcosa si è capovolto: **ciò che doveva servire l'uomo ora lo domina**.

Quante volte succede anche a noi.

Difendiamo ciò che è giusto, ciò che è corretto, ciò che è “come si fa”, ma perdiamo di vista chi abbiamo davanti.

Ci preoccupiamo di non sbagliare, ma non ci accorgiamo che qualcuno ha bisogno.

Proteggiamo le strutture, ma non ascoltiamo più le persone.

**Gesù introduce una libertà che non è arbitrio, ma responsabilità.** Non dice: “fate quello che volete”, ma “guardate ciò che serve alla vita”.

La vera fedeltà a Dio non passa prima dalle regole, **ma dallo sguardo**: saper vedere l'uomo prima del sistema, il volto prima della norma, la vita prima della legge.

E poi Gesù aggiunge qualcosa di enorme:

“Il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato.”

Non per abolirlo, ma per restituirgli il suo senso più profondo.

Se Dio è il Signore del tempo sacro, allora il tempo sacro non può essere contro l'uomo

## **Una visione miope della Legge fa perdere di vista la verità essenziale**

*“In un giorno di sabato egli passava per i campi, e i suoi discepoli, strada facendo, si misero a strappare delle spighe. I farisei gli dissero: «Vedi! Perché fanno di sabato quel che non è lecito?»”.*

Persino una caduta di stile da parte dei discepoli è una buona occasione per far dire a Gesù cose giuste.

Infatti è indubbio che forse non era particolarmente corretto il comportamento dei suoi discepoli, ma ciò che Gesù fa non è difendere il loro operato ma **attaccare la mentalità che li condanna**.

Infatti **se ci si ferma semplicemente all'esteriorità** basta citare un analogo fatto compiuto dal re Davide per giustificare l'accaduto.

“Non avete mai letto quel che fece Davide, quando fu nel bisogno ed ebbe fame, egli e coloro che erano con lui? Com'egli, al tempo del sommo sacerdote Abiatar, entrò nella casa di Dio e mangiò i pani di presentazione, che a nessuno è lecito mangiare se non ai sacerdoti, e ne diede anche a quelli che erano con lui?”.

Ma Gesù non vuole giustificare ma bensì far intravedere **una logica nuova**, che non è più la logica della pura formalità, dell'apparenza, della correttezza esteriore.

Non si è delle brave persone semplicemente perché si rispetta il sabato ma perché si è compreso davvero il valore del sabato.

Diversamente è vero quel detto che dice che “il saggio indica la luna e lo stolto guarda il dito”. **Una visione troppo miope della Legge** alla fine ci fa perdere di vista una verità essenziale:

«Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato; perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».

Questa giusta prospettiva dovrebbe aiutarci non a trasgredire la Legge, le regole, le cose che riteniamo giuste, ma a viverle nella giusta prospettiva, e senza pervertirle in moralismo.

Infatti la cosa peggiore che possa capitare alla fede è quella di trasformarsi in moralismo.

È di questo che **la gente ha la nausea**, non di Gesù Cristo.

Troppo spesso abbiamo predicato moralismi spacciandoli per Cristo, ma è proprio la mancanza di frutti che doveva avvisarci dell'errore.

### **Una regola deve aiutare l'uomo e non ostacolarlo**

L'eccessiva leggerezza con cui certe volte si comportano i discepoli di Gesù, così come viene raccontato nel brano del Vangelo di oggi, danno a quest'ultimo l'occasione di spiegare a chi è eccessivamente rigido, come si può rischiare di rimanere intrappolati in schemi religiosi nella convinzione di dare gloria a Dio.

Infatti la questione della sacralità del sabato è una questione decisiva perché Dio dona al popolo di Israele la sacralità del sabato affinché possano sperimentare in quel giorno che la vita umana non coincide solo con il verbo fare ma ha bisogno anche del verbo essere.

La vera schiavitù nasce quando ci dimentichiamo chi siamo. Dio chiede che un giorno sia dedicato a recuperare esattamente questa identità attraverso il mezzo più utile a questo: la preghiera, cioè la relazione con Lui.

Più frequentiamo Dio più sappiamo chi siamo.

Ma se il sabato diventa solo un recinto di divieti e un modo per opprimere la vita altrui, come si può pensare che tutto ciò dia davvero gloria a Dio?

Ecco perché Gesù intavola continuamente una polemica per cercare di scardinare una convinzione sbagliata:

«Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato!

Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».

Chi vive un'autentica vita spirituale sperimenta una libertà interiore che cambia di valore ogni cosa.

Ciò non ci toglie il bisogno umano e giusto di avere delle regole, ma c'è un modo liberante di vivere le regole e un modo opprimente.

Una regola deve aiutare l'uomo e non ostacolarlo.

## **Giudichi gli altri perché non stai bene con te stesso**

*Il Vangelo di oggi vuole suggerirci che a volte è nascosto nel nostro sguardo  
un modo invidioso di guardare e giudicare la vita degli altri  
perché in fondo non stiamo bene con noi stessi*

Leggendo la pagina del Vangelo di Marco di oggi si ha subito l'impressione che **i farisei hanno** costantemente **gli occhi puntati su Gesù e sui suoi discepoli** per sottolinearne subito l'incoerenza con la Legge e la Tradizione.

Letteralmente dovremmo dire che **li spiano in continuazione:**

*In giorno di sabato Gesù passava per i campi di grano, e i discepoli, camminando, cominciarono a strappare le spighe. I farisei gli dissero: «Vedi, perché essi fanno di sabato quel che non è permesso?».*

Più che l'amore per la Legge, la loro sembra più una sorta di **invidia per la libertà con cui si comportano.**

Ovviamente non si è liberi perché si può fare tutto quanto si vuole, ma si è liberi quando ciò che deve aiutarci ad essere liberi (la Legge) non diventa un altro motivo di schiavitù.

Gesù in fondo non è venuto a contraddire l'insegnamento della Tradizione ma a darne la giusta interpretazione.

Ecco perché cita la storia di Davide che con i suoi compagni mangiarono i pani dell'offerta.

Egli non vuole giustificare i suoi discepoli ma vuole **umanizzare le regole** affinché tornino ad essere un aiuto e non un impedimento alla gioia della gente:

*E diceva loro: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».*

Ciò che il Vangelo vuole suggerirci è che a volte è nascosto nel nostro sguardo **un modo invidioso di guardare e giudicare la vita degli altri perché in fondo non stiamo bene con noi stessi.**

Non siamo liberi e felici e ci dà fastidio quando gli altri lo sono.

**Gesù viene a restituire uno sguardo di libertà** sulle persone e le cose.

**Vivi una fede piena di sensi di colpa? questo Vangelo è per te**

*Quando le regole sono più importanti delle persone,  
allora il sentimento dominante della vita di fede è il senso di colpa.  
Che cosa fare?*

Un criterio di giudizio cristiano che non dobbiamo mai dimenticare dovrebbe avere a cuore questa espressione usata da Gesù nel Vangelo di oggi:

*Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato.*

Sovente però noi capovolgiamo questa espressione e **facciamo diventare il sabato più importante dell'uomo.**

Ce ne accorgiamo da un effetto collaterale: quando è l'uomo a servizio del sabato, cioè **quando le regole sono più importanti delle persone**, allora il sentimento dominante della vita di fede è **il senso di colpa.**

Ci sentiamo sempre mancanti, sbagliati, non all'altezza, trasgressori.

**Proviamo sollievo** quando abbiamo adempiuto alla legge, quando abbiamo timbrato il cartellino, **quando abbiamo accumulato meriti.**

In questo modo pervertiamo il valore della regola, che è importante perché ci indica sempre una direzione ma non è il fine del viaggio; e allo stesso tempo **pervertiamo l'insegnamento più importante di Gesù** "che è venuto a salvare non a condannare".

Allora che cosa si dovrebbe fare?

Eliminare tutte le regole e vivere alla giornata?

Certamente no.

**È impensabile una fede senza una morale.**

Ma la morale che nasce dal Vangelo è tale perché ci aiuta a chiamare le cose per nome, a **riconoscere il bene dal male e a non farci dominare dai sensi di colpa** spingendoci così a vivere salvando la faccia, e non pensando che ciò che più ci definisce sono le intenzioni del cuore più ancora delle nostre azioni.

È ovvio che i pani del Tempio sono sacri e non è lecito mangiarne, ma se un uomo sta morendo di fame **sarebbe un sacrilegio lasciarlo morire di fame pensando di salvare la sacralità di quell'offerta.**

Simili confusioni generano diaboliche interpretazioni di Dio.

## **Una fede fatta di moralismi offusca la luce del Vangelo**

*È forse questo il rigetto della religione che si ha nel nostro tempo:  
abbiamo trasmesso una fede fatta di precetti, di regole, di moralismi,  
offuscando completamente la luce e il messaggio del Vangelo  
che è fatto di gioia e di libertà.*

*In giorno di sabato Gesù passava per i campi di grano, e i discepoli, camminando, cominciarono a strappare le spighe. I farisei gli dissero: «Vedi, perché essi fanno di sabato quel che non è permesso?».*

Certi brani del **vangelo** sono rivoluzionari ed è per questo che sono pericolosi.

Infatti una rivoluzione può cominciare con il piede giusto e finire con quello sbagliato. Ciò che Gesù sta cercando di inculcare agli scribi e ai farisei è che **la potenza della Legge, del sabato**, delle pratiche di Israele **stanno nella loro capacità pedagogica di educare alla libertà** e non nel sostituirsi ad essa.

Infatti c'è un uso della Legge, del sabato e della tradizione che serve a toglierci dall'imbarazzo di essere liberi, mentre, ad esempio, **il sabato è istituito da Dio per ricordare a ciascuno di noi che siamo liberi.**

Ed è tanto vera questa libertà che **almeno un giorno alla settimana noi non siamo sotto la dittatura del fare.**

Ma se questa intenzione di fondo viene dimenticata, anche il sabato può trasformarsi nell'ennesima cosa oppressiva che popola la nostra vita.

Anzi, è forse questo **il rigetto della religione** che si ha nel nostro tempo: **abbiamo trasmesso una fede fatta di precetti, di regole, di moralismi offuscando completamente la luce** e il messaggio di fondo **del Vangelo** che è fatto di gioia e di libertà.

Ma è anche vero che a volte in nome della gioia e della libertà si butta a mare tutto trasformando Gesù non più nel Messia ma in una versione caricaturale di qualche guru profumato di autorealizzazione e benessere.

La verità è che Gesù vuole restituire il sabato al suo vero significato donando un gusto diverso a chi già l'osserva e donando un'opportunità a chi se l'è perso per strada.

**Se vuoi essere felice devi imparare a tenere una direzione, ma ricordati che non basta** mantenere una direzione per essere felici.

È in questo doppio limite che si mantiene un sano realismo cristiano.

Solo così la rivoluzione del vangelo non diventa tragedia ma vero cambiamento.



## **Il nostro “essere” non coincide solo col nostro “fare”**

*Siamo più di un insieme di regole da seguire.  
Non rischiamo di trasformare la vita in una prigione:  
le regole sono fatte per non sprecare la vita,  
non dobbiamo trasformare la vita in una regola.*

*In giorno di sabato Gesù passava per i campi di grano, e i discepoli, camminando, cominciarono a strappare le spighe. I farisei gli dissero: «Vedi, perché essi fanno di sabato quel che non è permesso?».*

Effettivamente, se vogliamo davvero essere onesti, questa osservazione dei farisei è più che giusta.

Ma ciò che essi sbagliano è il punto di vista.

Si può giudicare una persona da quanto è fedele a una regola?

**La cosa che conta di più è ricordarsi il motivo di quella regola.**

Il sabato è stato donato a l'uomo non come una prigione, ma come un'esperienza di libertà nel mare magnum del fare. In questo senso il sabato è sacro, perché **se l'uomo dimentica chi è e pensa di coincidere con il suo fare**, allora perde completamente il contatto con la realtà.

Ma anche essere fedeli alla regola del sabato può farci perdere il contatto con la realtà. E ciò accade quando ci dimentichiamo quello che Gesù dice alla fine di questo racconto:

*«Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».*

Gesù sta cercando di spiegare ai farisei che **una regola per rimanere umana deve contemplare anche l'eccezione.**

Ma l'eccezione lungi dall'essere la trasgressione della regola, ne è invece ciò che la conferma.

Quando chiudiamo gli altri nei nostri schemi senza mai permettere eccezioni in realtà trasformiamo la loro vita in un inferno.

Abbiamo bisogno di **regole per non sprecare la vita**, ma non dobbiamo mai trasformare la vita in una regola.

Il sabato è la memoria dell'eccezione non il trionfo del fissismo.

Infatti quando si difende malamente uno schema si diventa patologici, ossessionati, imprigionati.

E non ci accorgiamo che i primi **prigionieri** siamo noi stessi.

Certe volte ci costringiamo a vivere in spazi esistenziali così angusti che non li augureremmo nemmeno al peggior nemico, e questo solo per non venir meno al nostro schema.

Poi più gli ambienti sono chiusi e più il rischio è alto.

Ecco perché dovremmo sempre **conservare il sano realismo di Gesù.**



**La cosa peggiore che possa capitare alla fede?  
quella di trasformarsi in moralismo!**

*È di questo che la gente ha la nausea, non di Gesù Cristo.  
Tropo spesso abbiamo predicato moralismi spacciandoli per Cristo,  
ma è proprio la mancanza di frutti che doveva avvisarci dell'errore.*

*“In un giorno di sabato egli passava per i campi, e i suoi discepoli, strada facendo, si misero a strappare delle spighe. I farisei gli dissero: «Vedi! Perché fanno di sabato quel che non è lecito?»”.*

Persino una caduta di stile da parte dei discepoli è una buona occasione per far dire a Gesù cose giuste.

Infatti è indubbio che forse non era particolarmente corretto il comportamento dei suoi discepoli, ma **ciò che Gesù fa non è difendere il loro operato ma attaccare la mentalità che li condanna.**

Infatti se ci si ferma semplicemente all'esteriorità basta citare un analogo fatto compiuto dal re Davide per giustificare l'accaduto.

*“Non avete mai letto quel che fece Davide, quando fu nel bisogno ed ebbe fame, egli e coloro che erano con lui? Com'egli, al tempo del sommo sacerdote Abiatar, entrò nella casa di Dio e mangiò i pani di presentazione, che a nessuno è lecito mangiare se non ai sacerdoti, e ne diede anche a quelli che erano con lui?”.*

**Ma Gesù non vuole giustificare ma bensì far intravedere una logica nuova, che non è più la logica della pura formalità, dell'apparenza, della correttezza esteriore.**

Non si è delle brave persone semplicemente perché si rispetta il sabato ma perché si è compreso davvero il valore del sabato.

Diversamente è vero quel detto che dice che “il saggio indica la luna e lo stolto guarda il dito”.

**Una visione troppo miope della Legge alla fine ci fa perdere di vista una verità essenziale:**

*«Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato; perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».*

Questa giusta prospettiva dovrebbe aiutarci non a trasgredire la Legge, le regole, le cose che riteniamo giuste, ma a viverle nella giusta prospettiva, e **senza pervertirle in moralismo.** Infatti **la cosa peggiore che possa capitare alla fede è quella di trasformarsi in moralismo.**

È di questo che la gente ha la nausea, non di Gesù Cristo.

Tropo spesso abbiamo predicato moralismi spacciandoli per Cristo, ma è proprio la mancanza di frutti che doveva avvisarci dell'errore.

## **Che cosa nasconde il nostro attaccamento eccessivo a regole e schemi?**

*"Un credente è uno che ha un rispetto profondo delle regole  
ma non le fa diventare un idolo"*

La trasgressione del sabato operata dai discepoli di Gesù non è una faccenda che va vantata.

Potremmo erroneamente pensare che Gesù inviti a trasgredire le regole per un fantomatico valore supremo di fare ciò che ci va di fare o semplicemente si crede giusto fare.

Delle volte il primato della coscienza si trasforma nel primato del relativismo etico: ognuno fa come meglio crede.

**Ma l'intento di Gesù non è quello di giustificare i discepoli ma di invitare a guardare dentro l'atteggiamento rigido dei farisei.**

**Che cosa nasconde il nostro attaccamento eccessivo a regole e schemi?**

Forse nasconde **un bisogno di sicurezza.**

E ciò non è una cosa brutta.

**Ma potrebbe diventare un problema se la ricerca della sicurezza diventa compulsiva al punto da credere che la vita si regge solo perché ci sono degli schemi.**

Credo che tutti ci siamo accorti che la vita è sempre più grande di uno schema e che se esistono delle regole esistono per riuscire a raccapezzarsi, ma poi bisogna sempre essere pronti all'imprevisto, a ciò che è fuori dallo schema, a ciò che non si può calcolare eppure c'è.

**Se la vita assomigliasse alla navigazione dovremmo dire che esistono regole precise che rendono possibile una navigazione.**

**Ma una tempesta improvvisa delle volte spinge a cambiare i piani, gli schemi, i protocolli, le regole, e questo allo scopo di non morire, di preservare la vita stessa, e la possibilità del viaggio.**

È questo che tenta di dire Gesù raccontano l'episodio riferito al re Davide:

*“«Non avete mai letto che cosa fece Davide quando si trovò nel bisogno ed ebbe fame, lui e i suoi compagni? Come entrò nella casa di Dio, sotto il sommo sacerdote Abiatàr, e mangiò i pani dell'offerta, che soltanto ai sacerdoti è lecito mangiare, e ne diede anche ai suoi compagni?»”.*

**Un credente è uno che ha un rispetto profondo delle regole ma non le fa diventare un idolo.**

Si ricorda sempre di ciò che viene prima e di ciò che viene dopo.

Un cristiano non snobba il sabato, si ricorda però che esso è al servizio dell'uomo e non il contrario.