

Mt 9,14-15
Venerdì dopo le Ceneri
20 febbraio 2026

In quel tempo, si accostarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché, mentre noi e i farisei digiuniamo, i tuoi discepoli non digiunano?».

E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno.

Matteo 9,14-15

La Quaresima: dare senso al gesto

«Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno» (Mt 9,15).

La lezione sul digiuno che Gesù dà ai discepoli di Giovanni, i quali gli chiedono spiegazioni del perché i suoi discepoli non digiunino come fanno loro e i discepoli dei farisei, mette in risalto **la nuova mentalità** che Gesù inaugura con il suo insegnamento. Non si digiuna per dimostrare di essere i primi della classe.

Il digiuno non è una gara spirituale né un'esibizione di coerenza religiosa.

Gesù riporta tutto alla relazione con lo Sposo: è la sua presenza o la sua assenza a dare senso al gesto.

Si digiuna solo e soltanto in una dinamica relazionale con Dio.

Cioè il digiuno è una forma di solidarietà con Gesù, **non un modo per mostrarsi belli e bravi**.

Finché un cristiano non recupera **il senso profondo delle pratiche religiose** facendole rientrare nel proprio rapporto di amicizia con Cristo, allora è semplicemente un pagano che usa preghiere cristiane per convincere Dio a stare dalla sua parte.

Il digiuno, allora, diventa un linguaggio dell'amore: è il modo con cui il cuore esprime desiderio, attesa, nostalgia di una presenza che salva.

Non è il tentativo di piegare Dio alle nostre richieste, ma il contrario: è il lasciarci piegare dalla sua volontà, **per imparare a desiderare ciò che Lui desidera per noi**.

Quando una pratica nasce dall'amicizia con Cristo, non appesantisce la vita, ma la purifica. Non rende rigidi, ma più liberi.

Il digiuno autentico non ci chiude in noi stessi, ma ci apre: ci rende più attenti, più solidali, più capaci di riconoscere che tutto è dono.

Solo dentro questa logica **il gesto conserva la sua verità evangelica** e smette di essere un'abitudine religiosa per diventare esperienza di comunione.

**Quando la vita perde il suo scopo
si sperimenta una fame di senso**

“Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro?”.

Si può decidere di star male quando si è felici, o al contrario decidere di essere felici quando si sta male?

Ciò che conta nella vita spirituale è avere la chiarezza di quello che ci portiamo dentro e reagire di conseguenza.

Lo sposo di cui parla il Vangelo di oggi è Gesù.

Questa immagine vuole semplicemente indicare a ciascuno che quando la vita perde il suo scopo si sperimenta una grande fame di senso, di amore, di motivazione.

Il digiuno è una mancanza, è **un modo per manifestare il bisogno di qualcosa** che nessun pane di questo mondo può darci.

Ma quando invece lo sposo c'è tutto cambia, e non si ha bisogno di digiunare, perché la vita appare piena, colma cioè di tutta quella gratitudine che ci fa benedire tutto e tutti.

Siamo troppo abituati a pensare che alcune pratiche religiose, come ad esempio il digiuno, servono a **convincere Dio di mettersi dalla nostra parte**.

Il digiuno non è una moneta, è un modo di rendere visibile una relazione.

La vera domanda che dobbiamo farci è questa: sentiamo che lo sposo è con noi oppure avvertiamo la sua assenza?

È questa l'unica cosa che ci interessa, ed è questa l'unica cosa che va manifestata.

**Il digiuno ci rende solidali
con chi soffre e vive esperienze di morte nella propria vita**

Perché digiuniamo il venerdì?

La pagina del Vangelo di oggi ce lo ricorda illuminandoci sul suo vero significato.

Il venerdì è il giorno in cui facciamo memoria della Passione del Signore, è quindi il giorno in cui lo Sposo è assente perché morto in Croce:

“Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno”.

Diventiamo, così, solidali con la morte di Gesù.

Noi infatti mangiamo per vivere, e non mangiare è un po' come morire.

Il digiuno è un modo di condividere il destino di Gesù durante le ore della Passione, ma è anche condividere il destino di Gesù nell'ora della Passione che continua a vivere in tanti uomini e donne che soffrono a causa delle guerre, delle malattie, della solitudine, dell'angoscia, della disperazione, cioè dei crocifissi di oggi.

Il digiuno ci rende solidali con chiunque soffre e vive esperienze di morte nella propria vita.

È un po' come dire *“non posso toglierti il buio ma voglio dividerlo con te”*.

Se il digiuno diventa invece una pratica solitaria che mira solo a mostrare quanto siamo bravi, allora è solo vanità travestita di religiosità.

Gesù lo spiega a chi chiede il perché i suoi discepoli non digiunano, ed Egli fa loro presente che i suoi discepoli non hanno bisogno di pratiche religiose campate in aria, ma hanno bisogno di pratiche religiose che esprimano la relazione con Lui.

Se dimentichiamo Gesù ci rimangono solo le nostre pratiche esteriori, ma esse da sole non salvano.

Il digiuno cristiano ci ricorda 3 cose importanti

La domanda vera non è "perché si digiuna" ma "per chi".

Perché si digiuna?

Sembra questa la domanda a cui tenta di rispondere il Vangelo di oggi.

Ma in realtà sembra che Gesù corregga parzialmente questo interrogativo così da indicarci una chiave di lettura diversa:

Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno.

Una simile risposta fa comprendere subito che **la domanda vera è “per chi” non “perché”**.

Infatti **il digiuno è in funzione di qualcuno** e non semplicemente di una pratica astratta.

Se così fosse significherebbe dare ad alcune pratiche religiose una sorta di attributo magico: “se faccio questa cosa allora succede questo”.

“Per chi”, invece, ci ricorda che alcune cose vengono fatte affinché una relazione di amore non smetta mai di esserlo.

Infatti se chi amiamo è con noi abbiamo tutti i motivi per essere nella gioia, ma se chi non amiamo non è con noi allora è giusto che quella mancanza non venga soffocata in nessun modo, ma venga accolta come un modo attraverso cui si esprime l'amore.

Infatti l'amore vero dà gioia e dolore allo stesso tempo.

Chi vuole escludere il dolore automaticamente esclude la gioia.

Il digiuno cristiano è un modo attraverso il quale noi ci ricordiamo di almeno tre cose importanti:

la prima è “che non di solo pane vive l'uomo”, e cioè che **nessuna cosa materiale può mai veramente soddisfare la fame di amore e di senso che ci portiamo nel cuore;**

la seconda cosa è che **il Signore ci ha fatti abbastanza liberi da poter anche non essere succubi dei nostri bisogni**, e ogni tanto dire di no a se stessi ci aiuta a **fortificare la nostra libertà;**

la terza cosa riguarda proprio il rapporto con Gesù: digiunare, infatti, **è un modo per essere solidali con la Sua passione** che continua a rimanere viva nel dolore e nella passione di ogni uomo e ogni donna di questo tempo e in ogni parte del mondo.

**Sei in relazione con Gesù
o la tua fede è solo un elenco di pratiche religiose?**

*La vita spirituale è una relazione, non una tecnica.
La fede non è un insieme di pratiche religiose a cui bisogna restare fedeli,
ma una relazione viva e vera con Qualcuno*

I discepoli di Giovanni chiedono a Gesù, nel vangelo di oggi, **per quale motivo i suoi discepoli non digiunano.**

Gesù approfitta di questa domanda per convertire la loro visione religiosa:

Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno.

Se si scambia la fede **in una sorta di tecnica spirituale** attraverso cui raggiungere qualche obbiettivo, allora hanno ragione i discepoli di Giovanni a domandare il motivo di una scelta simile.

Ma **la fede non né una tecnica spirituale a cui bisogna** restare fedeli, ma **bensì una relazione viva e vera con Qualcuno**, ed è proprio la presenza o l'assenza di questo Qualcuno a dettare le regole.

Ecco perché la pagina del vangelo di oggi ci interroga su una verità profonda: **siamo in relazione con Gesù o la nostra fede è solo un manipolo di pratiche religiose?**

Scambiereste Gesù per un libro di preghiere?

Ma in realtà un libro di preghiere ha senso solo in rapporto a Gesù e non in se stesso.

In questo senso **la vita spirituale è praticare una relazione, non una tecnica.**

È rapporto, non magia.

**Digiunare per scoprire
che nessuna fame deve decidere per te**

*Qual è il vero motivo per cui stai digiunando?
per prepararti alla prova costume?
come sforzo di volontà?*

*Il significato del digiuno non consiste solo nel fare il sacrificio di non mangiare,
pensando che questo dia gloria a Dio,
ma nello scoprire che nessuna fame deve mai decidere per noi.*

Allora gli si accostarono i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché, mentre noi e i farisei digiuniamo, i tuoi discepoli non digiunano?».

In un **venerdì di quaresima** sembra suonare un po' strano un vangelo che sembra un invito alla trasgressione del digiuno.

Eppure Gesù non sta dialogando con persone qualunque, ma bensì con i **discepoli di Giovanni Battista**.

Non basta però essere discepoli del Battista per essere santi come lui.

Anzi, il rischio di tutti i discepoli, in tutte le epoche, è quello di **radicalizzare talmente tanto l'insegnamento del loro maestro fino al punto da tradirlo**.

Gesù tenta di raddrizzare la loro mentalità:

Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno.

Che è un po' come dire: **qual è il vero motivo per cui state digiunando?**

Si può digiunare per vari motivi.

Alcuni fanno fioretti in quaresima solo perché hanno in mente la prova costume dell'estate, ma non credo che simili digiuni servano anche a salvarci.

Forse miglioreranno i nostri selfie, ma non la nostra anima.

Si può digiunare come sforzo di volontà, e non sarebbe male certamente fortificare un po' la nostra volontà un po' troppo molle, **ma ancora non è il digiuno vero a cui si riferisce Gesù**.

Egli sembra avere in mente un digiuno che a che fare con una relazione, non con un digiuno fine a se stesso. Ecco perché Gesù parla dello sposo.

È Lui lo sposo, è Lui cioè il motivo per cui le cose vanno o non vanno fatte.

È Lui il criterio di discernimento per capire l'opportunità di una cosa rispetto ad un'altra.

Non basta fare un digiuno semplicemente perché va fatto, dobbiamo sempre ricordarci “per” chi vale la pena farlo.

E scoprire questo “per” è la grande rivoluzione, ma non basta.

Bisogna poi capire che il significato del digiuno non consiste solo nel fare lo sforzo di non mangiare, pensando che questo dia gloria a Dio, ma nello **scoprire che nessuna fame deve mai decidere per noi**.

**Il digiuno non ci serve per testare noi stessi,
ma per diventare noi stessi!**

*Non un precetto sterile, una gara di resistenza fine a sé stessa, una mortificazione,
ma uno strumento per "diventare".*

*Il digiuno ci libera, ci permette
di abitare i vuoti e le mancanze, di fare spazio alla relazione con Dio.*

Perché, mentre noi e i farisei digiuniamo, i tuoi discepoli non digiunano?

La questione del **digiuno** credo che sia tra le cose più decisive per la vita del nostro cristianesimo attuale.

In un mondo come il nostro che ha **paura “della mancanza”** e **passa il tempo a riempire i vuoti**, la testimonianza cristiana consiste proprio nel **rendere possibile il vuoto**, la mancanza, la fame.

Solo quando si ha la libertà di abitare la fame, la mancanza, il vuoto senza sentirsi costretti a riempirli con qualunque cosa allora ci si può considerare **abbastanza liberi da capire anche la voce di Dio che ci parla**.

Al contrario noi abbiamo lasciato nel dimenticatoio il digiuno, relegandolo a qualche pratica di benessere in vista dell'estate o a una reminiscenza bigotta da chiudere in qualche umido cassetto di sagrestia.

Peggio ancora rischiamo come i discepoli di Giovanni di considerare il digiuno **uno dei tanti schemi religiosi da vivere senza nemmeno ricordarci più per che cosa dovrebbe valerne la pena**.

Gesù lo spiega con un'immagine suggestiva:

Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto mentre lo sposo è con loro? Verranno però i giorni quando lo sposo sarà loro tolto e allora digiuneranno.

Gesù, in pratica, sta dicendo loro che **il digiuno ha senso solo dentro una relazione e non come gara con noi stessi** per testare quanto siamo bravi.

Solo in una fede come relazione la pratica religiosa assume significato.

Senza una relazione la pratica religiosa è solo un modo per dimostrare qualcosa a noi stessi, agli altri e a Dio.

Ma la fede non è dimostrare, la fede è diventare.

In questo senso la mentalità farisaica si scontra continuamente con l'insegnamento di Gesù.

Essa sembra aver dimenticato quasi completamente la logica della relazione per convincersi che ciò che conta è la semplice fedeltà ai precetti.

Ma nessuno, a lungo andare, accetterebbe di fare una fatica se non se ne ricordasse anche un motivo valido per cui ne valga davvero la pena.

E di solito **i motivi validi sono sempre qualcuno, mai qualcosa**.

**Cos'è che ti libera da una esistenza di sacrifici?
vivere per amore di qualcuno!**

*Le nostre vite sono dominate dall'idea di sacrificio:
ma qual è il suo vero nome? amore!*

«Perché noi e i farisei digiuniamo, e i tuoi discepoli non digiunano?».

Certe domande tradiscono il fondo di problematicità di chi le fa.

Infatti **chi si fa una domanda del genere è perché coglie ingiustizia in una pratica di sacrificio** che dovrebbe mettere tutti sullo stesso piano.

Ma **il problema è proprio considerare sacrificio ciò che invece dovrebbe essere letto come amore**, o come al massimo la fatica dell'amore.

Le nostre vite sono dominate dall'idea di sacrificio, e questa idea è così tanto grande che non troviamo molto spesso altre soluzioni che trasgredire per cercare di sopravvivere alla fatica dei sacrifici di cui è fatta la nostra vita.

È sacrificio alzarsi presto la mattina per andare a lavorare.

È sacrificio rimanere fedele a qualcuno.

È sacrificio preparare un pranzo anche se non ti va.

È sacrificio rimanere onesti mentre tutti fanno i furbi.

È sacrificio aver cura delle cose.

Ma che cos'è che fa smettere al sacrificio di avere così tanta importanza nella narrazione delle nostre vite?

Vivere per amore di qualcuno.

Così se ti svegli presto la mattina per andare a lavorare ma ti ricordi che lo fai per amore di qualcuno, allora quel sacrificio smette di essere sacrificio, è solo sudore d'amore.

Se rimanere fedele a una persona è un sacrificio ma ti ricordi che lo fai perché ami quella persona, allora è solo sudore d'amore.

Se preparare un pranzo quando non ti va lo fai perché ad esempio ami i tuoi figli allora quel sacrificio è solo sudore d'amore.

E così via per ogni cosa.

Per questo Gesù dice:

«Possono gli amici dello sposo fare cordoglio finché lo sposo è con loro? Ma verranno i giorni che lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

Avere Gesù è avere un motivo per cui un sacrificio non lo è più.

È questo che gli altri non comprendono.

Chi vive convinto che sarà felice solo se si comprerà quella felicità a prezzo di sacrifici, molto spesso rimarrà deluso, perché la felicità non la si compra, e **l'unica cosa che conta è avere un motivo per cui vivere per amore e non di sacrifici.**

**Che cos'è il digiuno per il cristiano?
Abitare il dolore per l'assenza dello Sposo**

*Non è una penitenza punitiva, ma espressiva
perché il digiuno sposta l'attenzione dallo stomaco, cioè dai bisogni fisici,
al cuore, cioè al bisogno di senso*

“Perché noi e i farisei digiuniamo, e i tuoi discepoli non digiunano?”, domandano degli zelanti discepoli di Giovanni Battista.

Ma la domanda vera che cerca di tirare fuori Gesù è un'altra: “perché uno dovrebbe digiunare?”.

Il Vangelo di oggi, nella sua sintesi estrema ci ricorda che nella fede vigono le stesse logiche dell'amore.

Così come uno quando è innamorato e deve stare lontano da chi ama e per questo soffre, così è dei discepoli che quando sentono la lontananza da Dio, da Gesù, digiunano.

Non è una penitenza punitiva ma espressiva, cioè è il tipico **atteggiamento di chi perde persino l'appetito perché sente la mancanza “dello sposo”**, che per noi si tradurrebbe nella mancanza di senso.

Quando ti viene tolta la percezione del senso della tua vita, quello è il tempo di digiunare, perché **il digiuno sposta l'attenzione dallo stomaco (cioè dai bisogni fisici), al cuore (cioè al bisogno di senso)**.

E al fondo di questa attenzione possiamo ritrovare Dio.

È questo il significato del tempo del **digiuno**.

È l'esperienza dell'assenza dello sposo.

È il bisogno di cercare in questa assenza, di saper esprimere anche simbolicamente questa assenza, non per propiziare la presenza con un digiuno, sarebbe troppo banale, ma per non sprecare quel “dolore d'assenza” con il contrario.

Infatti **davanti a un'assenza o a un dolore** noi vogliamo trovare modi per non sentire quel dolore e quella assenza.

“Mangiamo, ci abbuffiamo” per dimenticare, per non provare, per esorcizzare.

Ma **la vita spirituale è sapersi calare in quell'assenza**, è saper guardare dentro quel dolore.

Ma **non ha senso fare questo quando “lo sposo è presente”**.

Ciò significa che **non dobbiamo imparare delle tecniche ma dobbiamo saper riconoscere i tempi giusti**.

C'è qualcosa quindi più prezioso del digiuno, è la capacità di discernimento.

Il digiuno è una via per imparare il discernimento non una pratica fine a se stessa, o una buona scusa per fare diete con motivazioni teologiche.

Non sarebbe solo comico, ma sfiorerebbe il sacrilego.