don Luigi Maria Epicoco

Lc 10,38-42
Martedì della Ventisettesima Settimana
Tempo Ordinario
6 ottobre 2026

In quel tempo, mentre erano in cammino, Gesù entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò.
Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. Marta invece era distolta per i molti servizi.
Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta».

Luca 10, 38-42

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 05/10/26

Persino una cosa buona può diventare disordinata quando perdiamo il centro

Quanto è grande la disponibilità e il cuore di Marta!
È grazie a lei che Gesù entra in quella casa.
Ma che senso ha far entrare Gesù in casa se poi non si trova il tempo di stare con Lui e ascoltarlo? È qui che Maria sembra comprendere qualcosa che Marta, presa dalle molte cose da fare, ha dimenticato.
Si siede ai piedi di Gesù e lo ascolta.
Marta invece continua a servire fino al punto in cui il suo servizio diventa affanno, **e l'affanno diventa risentimento**:
«Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti».
È una dinamica che conosciamo molto bene anche nelle nostre comunità cristiane. Possiamo riempirci di attività, iniziative, impegni pastorali e opere buone, fino a guardare con sospetto chi trova ancora il tempo per pregare, adorare davanti al tabernacolo, recitare il Rosario, meditare il Vangelo.
Ci sembra quasi che pregare significhi perdere tempo mentre noi siamo impegnati nelle cose davvero importanti. Certamente esiste anche una spiritualità sbagliata che diventa una fuga dalla realtà e dalle proprie responsabilità.
Ma non è questo ciò che Gesù sta difendendo in Maria. Gesù sta ricordando a Marta che prima di fare qualcosa per Lui bisogna imparare a stare con Lui.
Il problema di Marta, infatti, non è il servizio.
Marta sta facendo qualcosa di buono.
Il problema è che persino una cosa buona può diventare disordinata quando perdiamo il centro.
E il sintomo è proprio l'affanno: **cominciamo a fare tutto con nervosismo**, ci sentiamo indispensabili, giudichiamo gli altri, pensiamo che nessuno faccia abbastanza e alla fine persino il bene ci rende infelici.
La preghiera serve precisamente a questo: a rimettere Cristo al centro affinché ogni altra cosa ritrovi il proprio posto.
La conversione di Marta, e forse anche la nostra, non consiste nello smettere di fare, ma nello smettere di vivere squilibrati.
Perché **quando Cristo torna al centro**, non facciamo necessariamente meno cose. Semplicemente smettiamo di essere schiavi delle cose che facciamo.

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 06/10/25

Stare con Gesù significa imparare a sentire il gusto della vita

La famosa scena raccontata nella pagina del Vangelo di Luca ci ricorda la storia di due sorelle famose del Vangelo: Marta e Maria.
Nella loro vicenda non troviamo semplicemente la contrapposizione di due atteggiamenti esistenziali: Marta che affoga nelle cose da fare, e Maria che è capace di scegliersi "la parte migliore, che non le sarà tolta".
Ma vediamo riassunte due modalità di vita che possono coesistere tranquillamente in ciascuno di noi: la tentazione di lasciarci prendere dalle preoccupazioni, e dall'altra parte il godimento che nasce quando riusciamo a gustare le cose che la vita ci offre. Infatti, stare con Gesù significa imparare a sentire il gusto della vita, di ogni cosa della vita.
Troppo spesso pensiamo che la vita spirituale sia una sorta di alienazione dalla realtà.
Invece essa è la capacità di saper entrare nel cuore delle cose senza lasciare che esse si impossessino di noi, o che ci divorino attraverso l'ansia e la preoccupazione.
Ecco perché pregare non si può mai contrapporre all'agire, perché pregare è non perdere di vista ciò per cui la vita vale la pena.
Chi non prega alla fine si mette fuori dalla vita, cioè si limita a sopravvivere.
Chi invece prega (cioè entra in quella dimensione d'ascolto con Cristo) è sempre dentro le cose con realismo e fiducia.

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 07/10/24

Chi ha chiaro il motivo per cui vivere può vivere tutto

La storia di Marta e Maria è l'eterna storia del conflitto che molto spesso abita la nostra vita: cos'è più importante fare o essere?
In realtà c'è bisogno di entrambe le cose, ma il rischio che corre Marta è quella di rimanere in ostaggio semplicemente delle cose da fare perdendosi forse la cosa più importante: chi sono veramente?
Che senso ha quello che faccio?
Maria seduta ai piedi di Gesù non rappresenta una perditempo così come dice Marta.
Solo quando si ha chiaro qual è il motivo per cui la vita vale la pena allora ha senso vivere e fare le cose:
«Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta».
Oggi il Vangelo sembra suggerisci che dobbiamo avere il coraggio di farci questa domanda: chi sono veramente?
Qual è il motivo per cui faccio le cose?
Ho chiaro qual è la parte migliore che non mi sarà tolta?
Vivere una vita spirituale non significa dire delle preghiere per convincere Dio a farci avere una vita più fortunata.
Vivere una vita spirituale significa imparare come Maria a metterci in ascolto di Gesù affinché egli possa farci avere sempre chiaro qual è l'essenziale per cui vale la pena vivere.
Chi ha chiaro il motivo per cui vivere può allora vivere tutto, anche le cose più difficili, anche le cose più faticose.
Non si tratta quindi di avere fortuna, si tratta di avere un motivo.
È questa è la parte migliore che Maria si è scelta e che non le sarà tolta.

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 09/10/23

Dio è quel sole che se lo lasciamo splendere ci mantiene vivi

“Una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa”.
A Betania Gesù aveva trovato degli amici.
La prima volta che incrociò questi amici fu a causa di una di essi: Marta.
Stiamo attenti a parlare male di Marta perché ella è la rappresentazione più bella dell’accoglienza.
È lei la porta dell’amicizia.
Certo però c’è anche da dire che questa donna dall’umanità bellissima e accogliente, ha un problema di attivismo:
“Marta invece era tutta presa dai molti servizi”.
Qual è la conseguenza? Uno strano rancore per gli altri:
«Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti».
Le persone che sono in ostaggio del loro fare alla fine si convincono che tutto il mondo si poggia solo su di loro e che gli altri se ne approfittano fino al punto da lasciarle da sole.
Ma in verità Gesù svela la vera chiave di lettura:
«Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta».
Nella vita la concretezza è tutto, ma c’è un modo di essere concreti che ci fa perdere di vista l’essenziale.
Dio è quell’Essenziale che non dovremmo mai perdere di vista, eppure viviamo in un mondo che considera Dio un hobby da fine settimana, o la fissazione di una minoranza.
Ma se si oscurasse il sole quale vita potrebbe esserci nel mondo?
Ugualmente Dio è quel sole che solo se lo lasciamo splendere, silenziosamente ci mantiene vivi.

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 05/10/21

Accogli Gesù a casa tua come Marta, ma ascoltalo come Maria

E' Marta che accoglie Gesù in casa ma poi si disperde in molte faccende. Maria invece si concentra sull'essenziale, Sua presenza.

Marta e Maria
"Marta, Marta tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno…". Le parole di Gesù rivolte alla povera Marta ci interpellano in prima persona. Molto spesso siamo noi Marta, presi e affogati dalle tante cose da fare.
Certamente lo facciamo con buone intenzioni ma arriva un momento in e attività la compiamo in maniera disumana perché abbiamo **perso di vista il vero senso**, il vero bene di quella cosa. Anche l'amore può diventare una cosa da fare che non ci fa sentire più felici. La differenza tra Marta e Maria sta proprio in questo.
Maria non perde di vista l'essenziale della realtà, Marta invece pensa a tutto fuorché all'essenziale. **Gesù** nella scena del vangelo **rappresenta l'essenziale**, il motivo per cui quella giornata era straordinariamente bella. Le molte faccende e preoccupazioni della vita ci fanno perdere di vista il motivo vero per cui esse valgono la pena.
Affannarsi anche nella vita spirituale
E quando lo stesso meccanismo ce lo portiamo nella vita spirituale allora è lì che scattano ragionamenti che certe volte non diciamo nemmeno ad alta voce ma che animano le nostre scelte: "la preghiera mi sembra una perdita di tempo, fammi fare qualcosa di utile!" Ma non c'è nulla di più utile che pregare!
Per che cosa vale la pena?
Se nelle nostre giornate perdiamo di vista ciò per cui vale la pena vivere allora diveniamo Marta, e ci affoghiamo nelle cose della vita. Dobbiamo tornare a domadarci: "per che cosa vale la pena la mia vita?" e una volta risposto dobbiamo cercare di non distogliere mai lo sguardo da questo.
Non spaventiamoci se non riusciamo subito a rispondere, forse da troppi anni non siamo più allenati a riconoscere l'essenziale. Ma anche questo si può tornare ad impararlo. Dovremmo quindi dire che lo scopo della vita spirituale è imparare a riconoscere l'essenziale e vivere per esso senza null'altro.
In questo senso non so se ci basta una vita. Ma fortunatamente il vero segreto è essere così ricettivi da accoglierlo come un dono. Infatti è un dono che Gesù sia entrato in quella casa.

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 06/10/20

Riesci a distinguere tra ciò che è urgente e ciò che è essenziale?

O vivi inseguendo le urgenze e ti perdi ciò per cui vale la pena vivere?

La storia di **Marta e Maria** popola il nostro imaginario cristiano, tirando fuori la possibile contrapposizione che si crea tra azione e contemplazione. Penso però che la faccenda sia può profonda. Innanzitutto perché probabilmente Luca raccontando la storia di queste due sorelle vuole mettere in evidenza **due atteggiamenti di Israele.** Il primo è quello di Marta che è "presa dal suo fare", così come ogni buon Israelita è intento a seguire i suoi 613 precetti che lo preparerebbero all'incontro con il Signore. **Maria,** invece, **si accorge che in casa è entrato già il Messia, e lascia perdere le cose da fare per fare spazio completamente a Lui.** Ella rappresenta Israele capace di lasciarsi mettere in crisi dall'iniziativa di Dio che entra nella vita in maniera inaspettata e chiede di essere accolto ed ascoltato. **Non è Gesù a contrapporre queste sorelle, ma è Marta che si contrappone a Maria pensando che il dovere delle cose da fare deve avere precedenza anche sulla Sua stessa Presenza:** «Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma Gesù le rispose: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta». Gesù non vuole cancellare il fare di Maria, ma vuole che esso si purifichi nella contemplazione, che ritrovi cioè il proprio punto focale. **Quello che capita spesso anche nella nostra vita, è avere moltissime cose da fare ma non riuscire più a fare la differenza tra ciò che è urgente e ciò che è essenziale.** Viviamo inseguendo le urgenze, e ci perdiamo ciò per cui vale la pena vivere. **I contemplativi** non sono quelli che non fanno niente, ma **sono quelli che tentano di difendere con tutte le loro forze il primato di ciò che è essenziale** contro tutte le pressanti richieste delle urgenze della vita che vorrebbero tirarci sempre a destra e a manca. In questo senso **un po' più di contemplazione cambierebbe il mondo.**
Luca 10,38-42

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 08/10/19

Per vivere non basta vivere, bisogna fermarsi a sentirne il gusto!

Dio ha nascosto "gusto" anche nell'amaro della vita.
Ma solo l'interiorità e la vita spirituale lo rivelano.
Ecco perché la grande rivoluzione dell'uomo contemporaneo
non è quella di crescere solo nel fare,
ma nel recuperare anche e soprattutto il verbo essere.

"Entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa". Ogni volta che leggiamo la storia di queste due sorelle, **Marta e Maria**, **vorrei sempre e innanzitutto chiedere scusa a Marta.** Nella storia abbiamo sempre molto parlato male di lei, ma in fin dei conti **è grazie a lei che Gesù entra in casa.** Il vangelo non vuole demonizzare il fare, ne tanto meno le persone che hanno molto feeling con il fare. **Gesù vuole invece liberare il fare da alcune derive, di cui la più diffusa è perdere di vista l'essenziale.** Fare senza aver chiaro più il motivo può distruggerci interiormente. O peggio ancora: fare senza "frequentare" più il motivo, può lasciarci in balia solo del senso del dovere. **Ecco perché alle parole stizzite di Marta Gesù contrappone l'ascolto della sorella Maria**: "Marta invece era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse: «Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma Gesù le rispose: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta»". **Avere una vita interiore, e in essa scoprire la vita spirituale, significa non perdere mai di vista che per vivere non basta vivere, ma bisogna fermarsi a sentirne il gusto,** e attraverso di esso lasciare che quel gusto, quel significato, insaporisca tutta la nostra esistenza. **Fare la madre, il marito, il professore, l'ingegnere, lo studente senza sentirne più il gusto significa avere una vita che non ci rende felici.** Dio ha nascosto "gusto" anche nell'amaro della vita. Ma solo l'interiorità e la vita spirituale lo rivelano. Ecco perché **la grande rivoluzione dell'uomo contemporaneo non è quella di crescere solo nel fare, ma nel recuperare anche e soprattutto il verbo essere.** La crisi contemporanea è **crisi di mancanza di preghiera, non crisi di mercati.** Ma noi **siamo ancora molto convinti che Maria perde tempo mentre Marta lavora.**

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 09/10/18

Per cosa vale la pena la tua vita?

Se nelle nostre giornate perdiamo di vista ciò per cui vale la pena vivere allora diventiamo Marta

"Marta, Marta tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno…". **Le parole di Gesù** rivolte alla povera Marta **ci interpellano** in prima persona. **Molto spesso siamo noi Marta**, **presi** e affogati **dalle tante cose da fare.** Certamente lo facciamo con buone intenzioni ma arriva un momento in cui **persino la più lodevole attività la compiamo in maniera disumana** perché **abbiamo perso di vista il vero senso**, il vero bene di quella cosa. Anche l'amore può diventare una cosa da fare che non ci fa sentire più felici. La differenza tra Marta e Maria sta proprio in questo. **Maria non perde di vista l'essenziale della realtà, Marta invece pensa a tutto fuorchè all'essenziale.** Gesù nella scena del vangelo rappresenta l'essenziale, il motivo per cui quella giornata era straordinariamente bella. **Se nelle nostre giornate perdiamo di vista ciò per cui vale la pena vivere allora diveniamo Marta**, e ci affoghiamo nelle cose della vita. Dobbiamo tornare a domandarci: **"per che cosa vale la pena la mia vita?"** e una volta risposto dobbiamo cercare di non distogliere mai lo sguardo da questo. Non spaventiamoci se non riusciamo subito a rispondere, forse da troppi anni non siamo più allenati a riconoscere l'essenziale. Ma anche questo si può tornare ad impararlo. Ci accorgeremo così che **c'è una grande differenza tra le cose urgenti e le cose essenziali**, e che delle volte possiamo farci molto male proprio perché confondiamo le une con le altre. Il vero problema sta nel sentirci anche in colpa, perché nonostante facciamo tantissime cose ci sembra sempre che manchi qualcosa, che non basti mai. E così aumentiamo la mole di impegni, cadendo in una sorta di bulimia esistenziale. **Ci ingolfiamo di cose da fare ma non riusciamo più a godere di nessuna di esse.** Arriviamo alla sera stanchi ma non siamo contenti, e crediamo che il problema sia la stanchezza. Ma ci inganniamo, perché **le persone felici si stancano ugualmente, ma vanno a letto contenti perché hanno goduto di ciò che hanno fatto**, non lo hanno fatto e basta.

don Luigi Maria Epicoco

pubblicato il 10/10/17

Per che cosa vale la pena la mia vita?

"Marta, Marta tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno…". Le parole di Gesù rivolte alla povera **Marta** ci interpellano in prima persona. **Molto spesso siamo noi Marta**, presi e affogati dalle tante cose da fare. Certamente lo facciamo con buone intenzioni ma arriva un momento in cui persino la più lodevole attività la compiamo in maniera disumana perché abbiamo perso di vista il vero senso, il vero bene di quella cosa. **Anche l'amore può diventare una cosa da fare** che non ci fa sentire più felici. La differenza tra Marta e Maria sta proprio in questo. **Maria non perde di vista l'essenziale della realtà**, **Marta** invece **pensa a tutto fuorché all'essenziale**. Gesù nella scena del vangelo rappresenta l'essenziale, il motivo per cui quella giornata era straordinariamente bella. Se nelle nostre giornate perdiamo di vista ciò per cui vale la pena vivere allora diveniamo Marta, e ci affoghiamo nelle cose della vita. Dobbiamo tornare a domandarci: **"per che cosa vale la pena la mia vita?"** e una volta risposto dobbiamo cercare di non distogliere mai lo sguardo da questo. Non spaventiamoci se non riusciamo subito a rispondere, forse da troppi anni non siamo più allenati a **riconoscere l'essenziale**. Ma anche questo si può tornare ad impararlo.