

## Focus PG

01 Gennaio 2026

### Pausa spirituale o spiritualità della pausa?

Carissimi confratelli salesiani e laici impegnati nelle CEP e nelle Équipe di PG, **siamo entrati nel nuovo anno, il 2026**. A ciascuno di voi, alle vostre comunità e alle vostre famiglie, **giungano auguri sinceri per un anno colmo di benedizioni**. Gli inizi d'anno portano sempre con sé il desiderio di una vita più vera, più unificata, più abitata interiormente. Affidiamo al Cielo questi desideri e in modo particolare a **don Bosco** a cui è dedicato anche questo mese. Lui viveva ogni istante sotto una promessa che resta per noi criterio e provocazione: «*Ho promesso a Dio che fino al mio ultimo respiro sarebbe stato per i miei poveri giovani*». Una promessa che non separa la vita in momenti, ma che trasforma ogni tempo e ogni luogo in possibile spazio di incontro con Dio.

In questi mesi, attraverso i **Focus**, abbiamo iniziato a riflettere sulla spiritualità che attraversa i nostri ambienti e le nostre attività pastorali. Abbiamo guardato alla **spiritualità del gioco**, scoprendo come anche il tempo del cortile e della relazione gratuita possa diventare luogo di crescita interiore. Ci siamo soffermati sulla **spiritualità dello studio**, riconoscendo nello sforzo della mente, nell'attenzione e nella ricerca della verità una via autentica di maturazione umana e spirituale. Questo mese proseguiamo su questa stessa linea, fermandoci sulla **spiritualità della pausa**.

Vorrei trattare questo tema perché mi accorgo che, **spesso, releghiamo la spiritualità a un momento a parte**, a una pausa tra le attività o a un'attività tra le altre. Il rischio è quello di vivere la spiritualità come un compartimento separato, mentre il resto della vita procede su un piano diverso. Eppure, **proprio nei momenti di pausa, la vita parla con più verità**. È nei luoghi più ordinari che questo accade: al bar, davanti alle macchinette del caffè, durante i pasti, nei corridoi, nei momenti vuoti tra un impegno e l'altro. Sono spazi e tempi non programmati, apparentemente marginali, ma spesso decisivi, perché è lì che emergono il vissuto reale, le fatiche interiori, le domande che portiamo dentro, ciò che difficilmente trova parola nei contesti ufficiali.

**La “pausa”**, in questo senso, **è un laboratorio privilegiato**. Non perché sia “più spirituale” in sé, ma perché spezza la meccanicità del fare e fa emergere ciò che normalmente resta sotto traccia. **Le pause mostrano il cuore**. Possono diventare uno **spazio buono**, in cui trovano posto l'ascolto, la confidenza, una parola che ricompone, il riconoscimento di un bisogno, la luce che si accende su una decisione da prendere. Al tempo stesso, però, rivelano anche le **tentazioni**: il lamento facile, la critica, le prese in giro, il chiacchiericcio, il cinismo, la ricerca di sotterfugi... Capiamo dunque che nelle pause si rivela il nostro spirito profondo, forse più vero.

**Da qui nasce la provocazione di questo Focus: pausa spirituale o spiritualità della pausa?** Perché spesso, anche tra noi, la spiritualità viene collocata come uno spazio protetto all'interno della giornata, necessario ma separato. La viviamo come una parentesi buona, mentre il resto del tempo è occupato da attività, riunioni, urgenze e responsabilità. È un'impostazione comprensibile e, in parte, anche sana: abbiamo bisogno di fermarci, di

pregare, di tornare al Signore. Ma **il rischio è che la spiritualità venga pensata come qualcosa che interrompe la vita, invece che come ciò che la attraversa**. In questo modo la quotidianità rischia di diventare uno sfondo neutro, o addirittura insignificante, mentre proprio lì si giocano le domande decisive dell'esistenza.

Se guardiamo con attenzione alla nostra esperienza concreta, ci accorgiamo che la vita smentisce questa separazione. **Nei contesti pastorali e comunitari, spesso non sono i momenti ufficiali a far emergere ciò che conta davvero. È nelle pause, tra una riunione e l'altra, che affiorano le parole più vere.** Durante le riunioni restiamo sul tema, cerchiamo chiarezza, prendiamo decisioni. Nelle pause, invece, si allentano i ruoli e prende voce la vita reale: una fatica personale, una storia di giovani o di colleghi, una domanda che tocca la coscienza, una ferita, una speranza, una responsabilità che pesa. Dal mio osservatorio di Pastorale Giovanile, fatto di tanti incontri formali e di riunioni, noto proprio questo: che le narrazioni più profonde sui temi che affrontiamo attorno al tavolo emergono con più potenza e verità proprio nella pausa. Lì non avvengono semplici scambi informali. Ma si scambia la vita, vita che chiede ascolto. E **la vita, quando viene presa sul serio, è sempre luogo di rivelazione spirituale.**

Qui si innesta con naturalezza la **spiritualità del quotidiano** propria della Spiritualità Giovanile Salesiana. Non c'è bisogno di staccarsi dalla vita ordinaria per incontrare il Signore. **La sfida è trasformare l'esperienza di vita in esperienza evangelica, ricomponendo i frammenti nell'unità donata dallo Spirito.** La vita quotidiana, anche nei suoi passaggi più semplici e meno strutturati, diventa luogo dell'Incarnazione, spazio in cui Dio opera come Padre.

**Don Bosco** lo aveva compreso con grande lucidità pastorale. Per questo incontrava i giovani nei cortili, sotto i portici, in refettorio, nei corridoi, durante le passeggiate. È lì che nasceva spesso la parola decisiva, quella che orientava la coscienza e apriva alla fiducia. **La "parola all'orecchio" nasceva nei momenti ordinari della vita**, non fuori da essa.

**La spiritualità della pausa non sostituisce la pausa spirituale.** La preghiera, la celebrazione, i ritiri, il silenzio restano luoghi essenziali di sintesi e di offerta. Ma diventano fecondi quando raccolgono ciò che la vita ha già fatto emergere. **La pausa quotidiana prepara la preghiera, e la preghiera illumina e purifica il quotidiano.**

Allora faccio questa **provocazione**: come vivi le tue pause? Quanto sei capace di scorgere la Grazia che passa in quei frangenti?

Entrando nel 2026, nel mese di don Bosco, possiamo raccogliere una consegna semplice e impegnativa: **non vivere la spiritualità come una parentesi, ma riconoscere che Dio lavora anche nei passaggi, nei tempi sospesi, nelle pause.** Abitare questi momenti con cuore vigile è forse uno dei modi più concreti per rimanere fedeli a quella promessa che don Bosco ha fatto a Dio, e che continua a interpellare anche noi oggi.

*don Emanuele Zof*  
 DELEGATO PG - INE