

LA RIFLESSIONE DI DOMENICA 3 MAGGIO 2026

Il Vangelo di oggi inizia con una frase che sembra scritta per la nostra vita di tutti i giorni: “Non sia turbato il vostro cuore”.

Perché il cuore, se siamo sinceri, è spesso agitato, turbato appunto. Non per forza per grandi tragedie, ma per le cose normali: il lavoro che preoccupa o manca, i soldi che non bastano, la famiglia da tenere insieme, i figli, i genitori anziani, le relazioni che a volte si complicano. E poi la stanchezza, le notizie continue, i pensieri che non si fermano mai. Andiamo avanti, ma dentro siamo tirati.

Gesù non fa finta che tutto questo non esista. Non dice: “Non avete motivi per preoccuparvi”. Dice qualcosa di più realistico: “Non lasciatevi schiacciare”. È diverso. Le difficoltà restano, ma non devono prenderci tutto il cuore.

E aggiunge: “Abbiate fede in me”. Che detto in modo molto concreto significa: non pensare di dover portare tutto da solo. Oggi questa è una delle fatiche più grandi: sentirsi sempre sotto pressione, dover controllare tutto, non potersi permettere di sbagliare. E quando qualcosa non funziona, ci sentiamo subito in colpa o inadeguati. Invece Gesù ci dice: guarda che non sei da solo, non devi reggere tutto tu.

Poi arriva una frase ancora più concreta: “Io sono la via”. Non è teoria. Vuol dire: quando non sai come muoverti, chiediti qual è il passo giusto da fare adesso, non perfetto, ma giusto. Non serve avere tutto chiaro, basta fare un passo nella direzione buona.

E questo si gioca nelle cose più normali. In casa, quando nasce una discussione che rischia di salire di tono, la “via” non è vincere o avere ragione, ma non far crescere il conflitto. Magari vuol dire fermarsi un attimo, uscire dalla stanza, rimandare il discorso, o anche dire una parola più calma invece di una più dura. Sono scelte piccole, ma cambiano l’atmosfera.

Nel lavoro o nella vita quotidiana, dove è facile cadere nei commenti, nelle critiche, nel parlare degli altri, la “via” è semplice: non aggiungere veleno. Non serve fare i perfetti, basta non alimentare quello che fa male. Anche solo questo è già tanto.

E poi ci sono quei momenti in cui siamo stanchi davvero, senza energie. È lì che viene fuori il peggio: risposte secche, poca pazienza, chiusura. La “via” di Gesù, proprio lì, è provare a non diventare duri. Anche solo un po’ più attenti, un po’ più umani. Non sempre ci riusciamo, ma provarci cambia già qualcosa.

Gesù dice anche: “Chi crede in me farà le opere che faccio io”. Non parla di cose straordinarie, ma di gesti semplici e veri. Una telefonata a chi è solo. Un messaggio a una persona che sappiamo in difficoltà. Dieci minuti dati davvero a qualcuno in casa, senza telefono in mano. Un perdono accennato, magari non perfetto, ma sincero. Oppure scegliere di non rispondere male a chi ci ha trattato male.

Sono cose piccole, ma sono proprio queste che tengono in piedi le relazioni. Sono queste che rendono la vita più vivibile.

E c’è un’altra cosa importante: queste scelte non cambiano solo gli altri, cambiano anche noi. Perché ogni volta che scegliamo una risposta un po’ più buona, un po’ più calma, un po’ più vera, dentro di noi si apre spazio. Il cuore si alleggerisce, respira di più.

Allora non servono grandi discorsi o grandi programmi. Portiamoci a casa una cosa sola, molto concreta grazie alle parole del vangelo odierno: questa settimana scegliamo ogni giorno un momento in cui, invece di reagire d’istinto, ci fermiamo un attimo e proviamo a rispondere in modo diverso. Anche una sola volta al giorno.

Magari non cambia tutto subito. Magari a volte non ci riusciamo. Ma se iniziamo da lì, qualcosa si muove davvero. È così che si cammina sulla “via” di Gesù.

