

LA RIFLESSIONE DI DOMENICA 5 LUGLIO 2026

Credo che oggi, nel vangelo appena ascoltato, Gesù ci faccia un invito che tutti, almeno una volta nella vita, abbiamo desiderato sentirci rivolgere. Dice, infatti: "Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro."

Non può non colpire una cosa: Gesù non dice "venite a me voi che siete forti", "voi che avete tutto sotto controllo", "voi che non sbagliate mai". Dice: "voi che siete stanchi."

C'è la stanchezza del corpo, ma c'è anche quella del cuore. Ci sono persone che arrivano alla sera distrutte dal lavoro. Ci sono genitori che fanno di tutto per i figli e si chiedono se stanno facendo abbastanza. Ci sono anziani che convivono con la solitudine. Ci sono ragazzi che sembrano avere tutto, ma dentro portano paure che nessuno conosce.

Gesù non fa finta che queste fatiche non esistano. Le vede. E dice: "Vieni da me."

Ma noi facciamo spesso il contrario. Quando siamo stanchi ci chiudiamo. Diventiamo nervosi. Pensiamo che nessuno possa capirci. E, soprattutto, vogliamo fare tutto da soli.

Mi viene in mente una scena che forse avete visto anche voi. Una persona esce dal supermercato con dieci borse in mano. Le dita ormai fanno male, le borse stanno per cadere e qualcuno dice: "Ti do una mano?". E la risposta è: "No, no, faccio da solo." Dopo due passi cade tutto per terra.

Quante volte facciamo così anche noi nella vita.

Gesù, invece, è lì che dice: "Lascia che ti aiuti." E noi continuiamo a stringere tutto tra le mani.

La fede non toglie i problemi. Sarebbe bello, ma non è così. La fede ci ricorda che non siamo soli ad affrontarli.

Poi Gesù dice una frase ancora più sorprendente: "Imparate da me, che sono mite e umile di cuore."

La mitezza oggi sembra una parola fuori moda. Sembra che per farsi rispettare bisogna gridare, imporsi, avere sempre ragione.

E invece proviamo a pensarci.

In una famiglia basta una parola detta male perché una serata si rovini. Magari si torna a casa già stanchi, uno risponde male, l'altro alza la voce e in cinque minuti nessuno parla più con nessuno.

Ma basta anche una persona che dica: "Scusa, oggi sono nervoso", e l'atmosfera cambia.

Chi è stato il più forte? Quello che ha gridato o quello che ha avuto il coraggio di chiedere scusa?

Gesù direbbe: il più forte è il secondo.

Anche al lavoro succede la stessa cosa. C'è sempre qualcuno che ci mette alla prova. La tentazione è restituire la stessa moneta. Gesù invece ci propone un'altra strada, più difficile ma anche più bella.

Prima di reagire, chiediamoci: "Quello che sto per dire costruisce oppure distrugge?"

Perché le parole pesano.

Ma il Vangelo cresce proprio attraverso la nostra riflessione.

Noi a volte aspettiamo l'occasione per fare qualcosa di straordinario. Gesù, invece, ci chiede di vivere bene l'ordinario.

Questa settimana potremmo fare un piccolo esercizio.

Ogni sera chiediamoci: oggi ho alleggerito il peso di qualcuno oppure l'ho reso più pesante?

Perché ci sono persone che, quando le incontri, ti lasciano il cuore più sereno. Non perché abbiano risolto i tuoi problemi, ma perché ti hanno ascoltato, ti hanno sorriso, ti hanno fatto sentire importante.

E ci sono persone che, dopo cinque minuti, ti senti già stanco.

Noi quale persona vogliamo essere?

