

don Luigi Maria Epicoco

**Mt 11,28-30
Avvento – Mercoledì della Seconda Settimana
10 dicembre 2025**

Il commento al Vangelo del giorno di don Luigi Maria Epicoco

In quel tempo, Gesù disse:

«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

Matteo 11, 28-30

Bisogna imparare la mitezza

“Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi”,

quanta consolazione in queste parole!

Forse perché non sono queste altre:

“Venite a me voi che siete bravi”, o “coerenti”, o “all’altezza”.

Dice: stanchi.

È come se Gesù sapesse che la nostra fatica più grande **non è il lavoro**, non sono gli impegni, ma quel peso invisibile che ci portiamo dentro: la paura di non bastare, **la delusione per ciò che non siamo riusciti a diventare**, la lotta quotidiana con noi stessi. Gesù non ci chiede di presentarci in forma smagliante.

Non ci domanda di mostrarcì forti.

Ci invita così come siamo, con le spalle curve e il cuore affaticato.

E la sua promessa rinfranca:

“Io vi darò ristoro”.

Non dice che cambierà immediatamente le circostanze, ma che **ci farà respirare dentro di esse**. Il ristoro che offre non è evasione, ma presenza.

È la certezza che non portiamo più da soli ciò che prima pesava tutto sulle nostre spalle.

Poi aggiunge:

“Prendete il mio giogo”.

Un giogo è fatto per due.

Significa che Gesù cammina accanto a noi, passo dopo passo.

Non toglie il peso della vita, ma lo divide.

E quando Lui divide, il peso cambia natura: non è più schiacciante, diventa trasformante.

A volte il motivo per cui cadiamo non è la difficoltà, ma l’idea orgogliosa di dovercela fare da soli.

Il giogo di Cristo invece **è mite, è umile, è alla nostra misura**.

È l’opposto delle aspettative che il mondo ci mette addosso.

Il segreto è imparare da Lui.

Imparare che la mitezza non è debolezza, ma forza che non ha bisogno di schiacciare nessuno.

Imparare che l’umiltà non è sminuirsi, ma riconoscere di essere amati così come siamo.

Allora il cuore trova pace.

Non perché la vita diventa più facile, ma perché non siamo più soli ad affrontarla.

Non caricarti di tutto il peso del mondo come se tu potessi portarlo

C'è una cosa che non dobbiamo mai dimenticare, e cioè che il Signore conosce ogni singolo frammento di ciò che viviamo.

Ogni centimetro delle nostre gioie e dei nostri dolori **Egli lo conosce**.

Per questo quello che viene detto nel Vangelo di oggi è detto senza romanticismo e con molta cognizione di causa:

"Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo".

Gesù sa di quanto bisogno abbiamo che qualcuno ci accolga nella nostra stanchezza e oppressione.

Troviamo troppo spesso maestri, giudici, esperti, ma **nessuno disposto ad accoglierci** semplicemente così come siamo e per quello che stiamo vivendo.

Tutti sanno come noi dovremmo vivere, quello che dovremmo fare, chi dovremmo essere, **ma Gesù non si pone così nei nostri confronti**:

"Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero".

Egli è Colui che dice: porta con me quello che stai vivendo.

Smetti di portarlo da solo.

Non caricarti di tutto il peso del mondo come se tu potessi portarlo.

Porta il peso della vita con me e alla mia maniera.

Sii mansueto e umile, cioè non trasformare la tua stanchezza e oppressione in rabbia.

Invece accoglila.

Fai spazio anche a questa parte della vita che non conviene. Sii umile, cioè concreto, con i piedi per terra, senza pensare di dover risolvere tutto.

E questo è possibile solo se ti ricordi che non sei solo.

Che Lui è con te.

Che Lui è nella tua stessa oppressione, angoscia, stanchezza.

Solo quando una croce la portiamo con Lui allora ci santifica.

Diversamente tira fuori solo il peggio di noi.

Ci danna.

Ci uccide.

È questo forse il segreto del cristianesimo:

Gesù non promette la liberazione da ciò che ci opprime, ma **la certezza che non siamo soli mentre ne portiamo il peso**.

Solo così ciò che sembra insormontabile diventa leggero.

In pratica l'immensa lezione del buon ladrone, che morendo della stessa morte di Gesù, usa gli ultimi respiri per dire solo "ricordati di me".

La nostra vita è autentica quando la viviamo abbracciati a Gesù

“Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro”.

Questo singolo versetto ha il potere di intercettare tutte le nostre stanchezze e le nostre oppressioni.

Gesù non è uno che interpreta ciò che ci schiaccia, ma uno che si occupa di prendere sul serio ciò che non riusciamo nemmeno più a esprimere, perché la vita delle volte ci mette così tanto alla prova che non abbiamo nemmeno più le forze, e necessitiamo di qualcuno che ci prenda in braccio e non di qualcuno che ci faccia la predica.

È così che Gesù si pone nella pagina del Vangelo di oggi:

“Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero”.

Che è un po' come dire:

“Non vivere più come se fossi solo al mondo. Lascia che i pesi della tua vita poggino anche sulle mie spalle. Liberati dalla rabbia e dall'ansia di tenere tutto sotto controllo, e impara cosa significa il contrario di queste due cose, cioè la mitezza e l'umiltà di cuore. Chi vive così sente che la vita è più leggera di come spesso la percepiamo quando la viviamo da soli”.

La nostra vita infatti è radicalmente diversa quando la viviamo abbracciati a Lui e non alle paturnie del nostro io.

Hai mai sperimentato il misterioso abbraccio della fede?

L'esperienza di fede non è solo trovare una chiave di lettura alla vita, ma è sperimentare un misterioso abbraccio che ci prende a cuore soprattutto quando le forze vengono meno.

Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo.

Il senso di non farcela o di sentirsi schiacciati è un'esperienza che prima o poi si affaccia nella nostra vita.

In quei momenti nessuna parola o ragionamento ci è di aiuto, ma sentirsi presi a cuore da qualcuno aiuta molto.

L'esperienza di fede non è solo trovare una chiave di lettura alla vita, ma è sperimentare un misterioso abbraccio che ci prende a cuore soprattutto quando le forze vengono meno.

D'altronde è uno dei doni dello Spirito, “la fortezza”, “la consolazione”.

Ma Gesù nel Vangelo di oggi ci indica come poter accogliere questo dono:

Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero.

In pratica significa fondamentalmente due cose:

prendere il suo giogo indica lo smettere di vivere le cose da soli, poggiandosi sulle nostre sole forze; **la potenza della fede è sapere di non essere soli**, di poter vivere “insieme” a Cristo qualunque circostanza della nostra vita.

La seconda cosa è la mansuetudine e l'**umiltà**, cioè la scelta di non vivere in continua agitazione e ribellione, ma con l'atteggiamento di chi affronta ciò che ha dinanzi senza perdere tempo nel lamentarsene.

Vivere così alleggerisce la vita.

L'umiltà e la mitezza si possono imparare solo da Cristo

*Non sono frutto di una tecnica,
ma solo di una relazione con Chi già lo è per definizione.*

“Venite a me, voi tutti”.

Gesù non invita solo chi se lo merita, **invita tutti**.

Non dovremmo mai dimenticare che **nessuno è mai escluso dalla proposta che Gesù fa all'uomo**.

Tutte le volte che parzializziamo l'annuncio del vangelo a un gruppo ristretto di eletti, di meritevoli, snaturiamo la missione universale che Gesù è venuto a compiere.

Per questo prosegue specificando che **in quei tutti ci sono “gli affaticati e gli oppressi”**.

Quelli affaticati sono quelli che sentono **la stanchezza e la fatica che viene dall'osservanza della Legge**, gli oppressi sono quelli che proprio perché **non seguono la Legge vivono la vita da schiacciati**, con un peso insopportabile.

Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.

Il giogo è un attrezzo che permette all'animale di canalizzare le sue energie affinché porti risultato, come ad esempio arare la terra.

Prendere sulle nostre spalle il giogo di Cristo significa **avere qualcosa che ci aiuta a canalizzare le energie** che ci portiamo dentro affinché portino un frutto, un senso, un risultato.

Se invece un'energia non trova un modo per essere canalizzata allora diventa spreco o molto spesso energia autodistruttiva, che ferisce, fa male, ingombra la vita.

E la lezione che dobbiamo fondamentalmente imparare è quella **dell'umiltà e della mitezza**.

L'umile ha un atteggiamento accogliente, non vive in difensiva, ma **vive in maniera affidata**.

Chi è umile **confida, si lascia condurre**, non fa resistenza.

Il mite è uno che sa usare la forza senza farla diventare violenza, ma tenendola in un atteggiamento di dolcezza, di tenerezza.

Il mite è il più forte di tutti perché sa rimanere in piedi davanti alle avversità, non prestando il fianco alla logica del male che si nutre di “azione/reazione”, ma **sa vincere il male con il bene**.

Ma questo tipo di umiltà e di mitezza si possono imparare solo da Cristo e non sono frutto di una tecnica, ma solo di una relazione con Chi già lo è per definizione.

pubblicato il 11/12/19

La fede non è l'ennesimo dovere, ma il primo respiro di ogni mattino

*Smettiamo di vivere da preoccupati e viviamo invece da affidati:
la fede è respirare lì dove la vita toglie l'ossigeno.*

“Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò”.

Siamo abituati, quando pensiamo al nostro rapporto con Dio, a pensarla sempre come un intreccio di diritti e doveri.

Sovente parliamo anche nel nostro linguaggio comune di “doveri del cristiano”.

Se c’è una verità di fondo anche in simili espressioni bisogna però stare attenti a non fraintendere le parole e a non lasciarsi sviare nella natura di fondo della nostra fede. Il vangelo di oggi ci aiuta in questo.

La nostra fede prima di essere un diritto-dovere riguardo a qualcosa, è innanzitutto un desiderio profondo di Dio di prenderci in braccio nei nostri affanni e nelle nostre oppressioni.

La fede è la capacità di tornare a respirare lì dove la vita invece ti toglie l’ossigeno.

A questo dobbiamo pensare quando pensiamo alla nostra fede.

Dobbiamo pensare al respiro e non all’ennesimo dovere in mezzo a centinaia di altri doveri della vita.

“Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero”.

Tutto questo si realizza in un modo molto semplice, e proprio perché semplice a noi risulta complesso: **vivere affidati al Signore**.

Il mio non vuole essere un gioco di parole.

Quando dico che la cosa più difficile del vangelo di oggi è la semplicità della proposta, voglio dire che essendo noi pronti a complicare tutto, ci risulta difficile vivere “semplicemente” una cosa che ci viene chiesta.

Gesù non chiede eroismi, chiede innanzitutto umiltà.

Non ci chiede grandi imprese ma capacità di affidarci a Lui.

Questo trasforma la nostra vita in un miracolo perché la mette nelle condizioni di sprigionare tutto quello che le persone che vivono solo con le proprie forze non hanno: la bellezza di vivere, al contrario della stanchezza dell’esistenza che è solo frutto di un immenso esaurimento a cui tutti andiamo incontro quando viviamo “preoccupati” invece di “affidati”

pubblicato il 12/12/18

Il Signore oggi ti dice: porta con me la croce che stai vivendo!

Solo quando una croce la portiamo con Lui allora ci santifica.

Diversamente tira fuori solo il peggio di noi.

C’è una cosa che non dobbiamo mai dimenticare, e cioè che **il Signore conosce ogni singolo frammento di ciò che viviamo.**

Ogni centimetro delle nostre gioie e dei nostri dolori Egli lo conosce.

Per questo quello che viene detto nel Vangelo di oggi è detto senza romanticismo e con molta cognizione di causa:

“Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo”.

Gesù sa di quanto bisogno abbiamo che qualcuno ci accolga nella nostra stanchezza e oppressione.

Troviamo troppo spesso maestri, giudici, esperti, ma nessuno disposto ad accoglierci semplicemente così come siamo e per quello che stiamo vivendo.

Tutti sanno come noi dovremmo vivere, quello che dovremmo fare, chi dovremmo essere, ma Gesù non si pone così nei nostri confronti:

“Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero”.

Egli è Colui che dice: porta con me quello che stai vivendo.

Smetti di portarlo da solo.

Non caricarti di tutto il peso del mondo come se tu potessi portarlo.

Porta il peso della vita con me e alla mia maniera.

Sii mansueto e umile, cioè non trasformare la tua stanchezza e oppressione in rabbia.

Invece accoglila.

Fai spazio anche a questa parte della vita che non conviene.

Sii umile, cioè concreto, con i piedi per terra, senza pensare di dover risolvere tutto.

E questo è possibile solo se ti ricordi che non sei solo.

Che Lui è con te.

Che Lui è nella tua stessa oppressione, angoscia, stanchezza.

Solo quando una croce la portiamo con Lui allora ci santifica.

Diversamente tira fuori solo il peggio di noi.

Ci danna.

Ci uccide.

È questo forse il segreto del cristianesimo: **Gesù non promette la liberazione da ciò che ci opprime, ma la certezza che non siamo soli mentre ne portiamo il peso.**

Solo così ciò che sembra insormontabile diventa leggero.

In pratica l’immensa lezione del buon ladrone, che morendo della stessa morte di Gesù, usa gli ultimi respiri per dire solo **“ricordati di me”**.

pubblicato il 13/12/17

Smetti di vivere come se tutto dipendesse da te!

“Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita”.

La sensazione di libertà che danno queste parole di Gesù ci fa particolarmente bene. Noi che molto spesso **siamo vittime di quel volerci caricare da soli dei pesi della vita**, non ci rendiamo conto che **il nostro vero problema non è credere che Lui esista, ma smettere di vivere come se tutto dipendesse solo da noi**.

Noi siamo credenti con la testa e atei nella pratica, cioè **con la testa sappiamo che Dio c’è ma di fatto viviamo come se non ci fosse**.

È questo il motivo per cui la vita ci pesa così tanto addosso da schiacciarcici.

Gesù invece si pone come l’alternativa che fa tornare la vita ad essere umana.

La presenza di Cristo nella nostra esistenza ha come effetto quello di far ritornare il nostro vivere ad essere semplicemente a misura della nostra umanità, perché, diciamoci la verità, troppo spesso i ritmi, le scelte e le cose che facciamo sono davvero disumani e a lungo andare ci tolgonon tutto, anche la voglia di vivere.

Ma la propaganda del mondo ci vende sempre un cristianesimo che è “dovere” nei confronti di Dio.

Pensiamo che Dio e la fede in Lui siano un’altra delle tante cose da fare, uno tra i tanti impegni.

Per questo chi può, appena riesce cerca di svincolarsi dalla fede.

Ma Dio non è un dovere, bensì la possibilità che noi abbiamo di poter davvero vivere e reggere la vita.

Se solo comprendessimo che **la vita spirituale non è fare qualcosa per Dio ma lasciare che Egli faccia qualcosa per noi** allora ci renderemmo conto che le parole di Gesù non sono solo belle ma sono la svolta che cercavamo.

Ma per capirlo ci vogliono mitezza e umiltà.

Cioè ci vuole una ferma dolcezza, e una immensa concretezza.

Il Vangelo più volte ci dice che Gesù “si ritira per pregare”, e lo fa per ricordare a ciascuno di noi che anche Lui per essere pienamente Figlio delle volte deve lasciare che il Padre lo prenda in braccio.