

Gv 3,16-21
Mercoledì della Seconda Settimana di Pasqua
15 aprile 2026

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo: «Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio. E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

(Gv 3,16-21)

L'amore è come una luce accesa

In che cosa consiste l'amore di Dio nei nostri confronti?

Non in una semplice dichiarazione fatta di parole o di sentimentalismi.

Il Vangelo di oggi lo dice con chiarezza: «Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna».

L'amore di Dio è concreto.

Non è un'idea, ma un fatto.

È Gesù.

È nella sua persona, nella sua vita, nella sua morte e risurrezione che noi possiamo toccare con mano questo amore.

Per questo non ha senso vivere il rapporto con Dio come se fossimo continuamente sotto giudizio, oppressi dalla colpa, schiacciati dal senso di inadeguatezza.

Il Vangelo aggiunge infatti:

«Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui».

La venuta di Cristo è salvezza, non condanna.

È guarigione, non oppressione.

È liberazione, non peso.

Tutto ciò che in noi è ferito, fragile, sbagliato, viene raggiunto da questo amore che non umilia, ma rialza.

Eppure questo dono, totalmente gratuito, chiede di essere accolto.

Dio non si impone.

L'amore, per sua natura, domanda la libertà.

È come una luce accesa: illumina, ma non costringe a vedere.

Infatti il Vangelo continua:

«La luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce».

Il problema non è l'assenza della luce, ma **la scelta di rimanere con gli occhi chiusi.**

Per questo la vera decisione non è convincere Dio ad amarci.

Dio ci ama già, e ce lo ha dimostrato nel modo più radicale.

La vera decisione è lasciarci amare. È arrenderci alla luce. Solo quando smettiamo di resistere e **accettiamo di essere illuminati**, possiamo finalmente diventare ciò che siamo chiamati a essere.

Non più prigionieri delle nostre paure o delle nostre tenebre, ma persone capaci di vivere nella verità.

Ed è proprio questa luce che ci permette, a nostra volta, di brillare.

La santità infatti è splendere per ciò che siamo.

I nostri inferni, molto spesso, li scegliamo noi

"Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna".

La prova dell'amore di Dio è Gesù.

Se dimentichiamo questo dettaglio possiamo trasformare Gesù in un "Grande fratello" messo lì per controllare quante volte cadiamo.

Ma è davvero troppo poco ridurre il ruolo di Gesù a quello del nostro super-io. Egli è venuto perché la nostra vita possa essere davvero viva.

*"Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui. **Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio**".*

Scegliere le logiche che intrappolano la nostra vita e rifiutare invece ciò che Gesù ci ha mostrato come liberazione è già di per sé una condanna.

Dobbiamo toglierci dalla testa che la condanna è Dio che punisce.

La condanna è la conseguenza delle nostre scelte.

Anche l'onnipotenza di Dio rispetta la nostra libertà.

In questo modo **i nostri inferni, molto spesso, li scegliamo noi** con i nostri sì e i nostri no. Ma dobbiamo stare attenti a non fare confusione.

Si può soffrire non per colpa nostra, si possono avere delle ferite che altri ci hanno fatto, si può vivere nel cuore di un'ingiustizia, come di un dolore o di una situazione subita, ma **tutto questo diventa inferno quando noi ci sentiamo solo vittime** senza ricordarci che Gesù è morto affinché ognuno di noi si ricordi che è radicalmente libero in ogni circostanza anche in quelle dove apparentemente non c'è nessun margine di scelta.

E questo per un motivo semplice: anche in ciò che non ho scelto io posso decidere come starci.

La libertà non è vincere sempre, ma a volte è decidere come si vuole perdere.

È solo così che una malattia, un dolore, una ferita del passato possono condizionarci molto ma non possono toglierci la decisione di come viverci tutto ciò.

La libertà non è per forza cambiare le circostanze ma è cambiare noi stessi nelle circostanze. Ecco la libertà che ci ha donato Gesù.

Facciamo spazio alla volontà di Dio

“Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna”.

Se qualcuno avesse qualche dubbio sulle intenzioni di Dio, le parole di Gesù del Vangelo di oggi sono di una chiarezza cristallina.

“Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui”.

Se dovessimo usare un’immagine dovremmo dire che ognuno di noi per motivi più o meno liberi è come se fosse caduto in mare senza saper nuotare.

Dio non ha mandato il Figlio per farci la predica sul perché ci troviamo in mare e stiamo per affogare, ma ha mandato Suo Figlio perché ci afferrasse e ci tirasse fuori da quelle acque.

La volontà salvifica di Dio è la cosa a cui dobbiamo fare più spazio nella nostra interiorità. Viviamo fin troppo in ostaggio della paura, del giudizio, dei sensi di colpa, dell’inadeguatezza.

Dio vuole solo farci Grazia!

Vuole solo mettersi dalla nostra parte.

Non è un Dio contro, ma un Dio a favore.

La luce ha lo scopo di farci vedere la via d’uscita, non di umiliarci.

Ma chi vive avendo fatto compromessi con il buio allora odia la luce:

*“Il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere. **Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio**”.*

**Il cuore della fede cristiana:
sapere di essere amati in maniera totale da Dio**

Qual è il cuore vero della fede cristiana?

Sapere di essere amati in maniera irreversibile e totale da Dio.

Gesù lo dice esplicitamente nel Vangelo di oggi: *“Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna. Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui”*.

Se siamo certi di essere amati allora la vita diventa possibile in tutti i suoi aspetti.

Ciò che ci paralizza, invece, è proprio il dubbio sull'amore.

In questo senso tutta l'opera del male è convincerci che non siamo amati, che non meritiamo di esserlo o peggio ancora che Dio non ha nessun motivo per cui dovrebbe farlo.

In un certo senso è vero che Dio non ha nessun motivo per cui amarci, ed è anche vero che molto probabilmente neppure siamo nelle condizioni di poter dire di meritare questo amore, ma tutta la rivelazione di Gesù sta nel fatto che noi siamo amati gratuitamente, e senza nessun nostro merito.

In questo modo l'amore vince contro ogni altro tipo di logica.

Ecco perché se c'è una cosa che dobbiamo difendere con tutto noi stessi è proprio la convinzione dell'Amore di Dio.

Qualunque cosa accada nella vita, o qualunque cosa possiamo fare, non dobbiamo mai pensare che Dio arretra con il Suo Amore.

Egli è sempre lì, fedele, pronto al perdono, innamorato di noi, disposto a tutto pur di renderci veramente felici.

E la cosa più straordinaria sta nel fatto che normalmente quando noi pensiamo l'amore lo pensiamo come un sentimento.

Quando è Dio ad amare allora l'amore non è più un sentimento, ma è Qualcuno, è un fatto, è Gesù.

E questa persona, questo fatto/amore, continua a manifestarsi come tale attraverso lo Spirito.

Dio è venuto per toglierci dal buio dove ci piace nasconderci

*La luce che porta Gesù è quella che ci porta davvero "a fare luce"
sulle nostre fragilità e sugli errori,
su tutto ciò che impedisce all'amore di Dio di agire.*

Tra la luce e il buio dovremmo ovviamente preferire la luce, ma la verità è che molto spesso **preferiamo il buio perché nel buio possiamo nasconderci**.

Siamo un po' come Adamo ed Eva dopo il peccato originale: essi si nascondono perché hanno paura per quello che hanno fatto.

Dio viene a cercarci in questo buio non per condannarci ma per liberarci proprio dalla paura che ci tiene in ostaggio.

Ecco il senso del discorso che Gesù fa nel Vangelo di oggi:

la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere. Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio.

È un passaggio fondamentale nella vita di una persona **imparare a far luce su se stessi, sul proprio passato, sulle proprie fragilità**, sui propri errori, ma anche sulle proprie potenzialità, sul proprio bene, su ciò che si è veramente.

La paura di noi stessi è il più grande impedimento all'esperienza dell'amore di Dio. Chi non si accetta non accetta nemmeno che Dio lo ami.

È una grande grazia da domandare oggi sulla spinta di questa pagina del Vangelo.

Credi di più alla tua tenebra che alla luce con cui ti guarda Dio

Ci guardiamo quasi sempre con giudizio, con sensi di colpa e non riusciamo a cogliere invece lo sguardo che Dio ha su di noi. Uno sguardo che dice: "Tu vali! Vali a tal punto che sono morto per te".

Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna.

Mi piacerebbe che rileggesimo più e più volte queste parole del **Vangelo di oggi**.

Le lasciassimo così scendere fin nel profondo del **nostro cuore**.

A me creano una profonda **commozione**.

Sapermi amato a tal punto da sapere che Dio ha chiesto al proprio Figlio di sacrificarsi per me non mi lascia indifferente.

La fede non è tanto credere delle cose su Dio, ma credere di più in noi stessi accettando di essere amati così per davvero.

“Tu vali! Vali a tal punto che sono morto per te”

Ci svalutiamo troppo.

Crediamo di più alla nostra tenebra che alla luce con cui siamo guardati:

ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie.

Ai nostri occhi è più credibile il bicchiere mezzo vuoto.

Ci guardiamo quasi sempre con giudizio, con sensi di colpa e non riusciamo a cogliere invece lo sguardo che Dio ha su di noi.

Uno sguardo che dice:

Tu vali! Vali a tal punto che sono morto per te.

Dio ha bisogno della nostra felicità

Non ci dice questo per far nascere in noi gratitudini o sensi di colpa.

Dio non ha bisogno dei nostri grazie, o delle nostre frustrazioni.

Egli ha bisogno della nostra felicità,

L'unica cosa che davvero dà gloria a Dio è essere felici.

Perché l'unica cosa che appaga uno che ama è sapere che chi sta amando è felice.

Per quella felicità darebbe via anche se stesso.

E Dio lo ha fatto veramente.

Sotto la luce di un amore così dobbiamo **rileggere tutta la nostra vita e avere il coraggio di buttare ciò che è buio:**

Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio.

Vita eterna

In fondo è questo quello che ci chiede Gesù: **metterci in direzione del Suo Amore e scegliere nella vita ciò che si accorda con esso.**

Tutto il resto è solo un'anticipazione della morte anche se non ce ne accorgiamo subito. Infatti il malvagio pensa di essere furbo, ma poi qual è la sua fine?

Niente può toglierci la libertà che Gesù ci ha donato morendo in Croce

Diventa un inferno vivere dimenticandoci che Gesù è morto per darci la vera libertà, che non è quella di cambiare le circostanze ma di cambiare noi stessi dentro ogni circostanza.

Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna”.

La prova dell'amore di Dio è Gesù.

Se dimentichiamo questo dettaglio possiamo trasformare Gesù in un “Grande fratello” messo lì per controllare quante volte cadiamo.

Ma è davvero troppo poco ridurre il ruolo di Gesù a quello del nostro super-io.

Egli è venuto perché la nostra vita possa essere davvero viva.

“Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio”.

Scegliere le logiche che intrappolano la nostra vita e rifiutare invece ciò che Gesù ci ha mostrato come liberazione è già di per sé una condanna.

Dobbiamo toglierci dalla testa che la condanna è Dio che punisce.

La condanna è la conseguenza delle nostre scelte.

Anche l'onnipotenza di Dio rispetta la nostra libertà.

In questo modo i nostri inferni, molto spesso, li scegliamo noi con i nostri sì e i nostri no.

Ma dobbiamo stare attenti a non fare confusione.

Si può soffrire non per colpa nostra, si possono avere delle ferite che altri ci hanno fatto, si può vivere nel cuore di un'ingiustizia, come di un dolore o di una situazione subita, ma tutto questo diventa inferno quando noi ci sentiamo solo vittime **senza ricordarci che Gesù è morto affinché ognuno di noi si ricordi che è radicalmente libero in ogni circostanza** anche in quelle dove apparentemente non c'è nessun margine di scelta.

E questo per un motivo semplice: anche in ciò che non ho scelto io posso decidere come starci.

La libertà non è vincere sempre, ma a volte è decidere come si vuole perdere.

È solo così che una malattia, un dolore, una ferita del passato possono condizionarci molto ma non possono toglierci la decisione di come viverci tutto ciò.

La libertà non è per forza cambiare le circostanze ma è cambiare noi stessi nelle circostanze.

Ecco la libertà che ci ha donato Gesù.

Dio ha bisogno della nostra felicità

*L'eucarestia è il mistero della gratitudine,
in cui facciamo memoria dell'evidenza che valiamo più dei nostri peccati*

«Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna».

Mi piacerebbe che rileggesimo più e più volte queste parole del Vangelo di oggi. Le lasciassimo così scendere fin nel profondo del nostro cuore. A me creano sempre una profonda commozione.

Sapermi amato a tal punto da sapere che Dio ha chiesto al proprio Figlio di sacrificarsi per me non mi lascia indifferente.

La fede non è tanto credere delle cose su Dio, ma **credere di più in noi stessi accettando di essere amati così per davvero.**

Ci svalutiamo troppo. Crediamo di più alla nostra tenebra che alla luce con cui siamo guardati: «ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie».

Ai nostri occhi è più credibile il bicchiere mezzo vuoto.

Ci guardiamo quasi sempre con giudizio, con sensi di colpa e non riusciamo a cogliere invece lo sguardo che Dio ha su di noi.

Uno sguardo che dice: **«Tu vali! Vali a tal punto che sono morto per te».**

Non ci dice questo per far nascere in noi gratitudini o sensi di colpa.

Dio non ha bisogno dei nostri grazie, o delle nostre frustrazioni.

Egli ha bisogno della nostra felicità.

L'unica cosa che davvero dà gloria a Dio è essere felici. Perché l'unica cosa che appaga uno che ama è sapere che chi sta amando è felice.

Per quella felicità darebbe via anche se stesso.

E Dio lo ha fatto veramente.

La memoria di questo crea dentro di noi una irresistibile gratitudine che la teologia chiama "eucarestia".

Tutte le volte che celebriamo l'eucarestia dovremmo celebrare questo mistero di gratitudine.

Il mistero della Sua passione, morte e resurrezione è un mistero di amore non di mero sacrificio; il mistero che ci ricorda che **valiamo più dei nostri peccati**, più delle circostanze difficili, più dei problemi che dobbiamo vivere, più delle situazioni che ci tocca affrontare.

Valiamo non perché ciò è evidente, ma perché il Suo amore lo rende evidente. Dovremmo sempre vivere di conseguenza a tutto questo.