

Mt 11,28-30
Giovedì della Quindicesima settimana
Tempo Ordinario
16 luglio 2026

In quel tempo, Gesù disse: «Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.

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».

(Mt 11,28-30)

Gesù ci offre di deporre il peso che portiamo sulle spalle

La fatica e l'oppressione che molto spesso proviamo nascono dal fatto che tentiamo di portare tutto il peso della vita da soli sulle nostre spalle.

Pensiamo che essere forti significhi non avere bisogno di nessuno, riuscire a controllare tutto, affrontare ogni cosa contando unicamente sulle nostre capacità.

Ma **prima o poi questo modo di vivere ci sfinisce.**

Credere non significa semplicemente avere la convinzione che Dio esista.

Significa permettere a Gesù di entrare concretamente nella nostra vita e lasciare che Egli porti insieme con noi il peso di ciò che stiamo vivendo.

È questo il senso delle parole del Vangelo di oggi:

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

Quando sai che nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia, nei momenti luminosi e in quelli più difficili, **puoi contare sulle spalle di Qualcuno**, allora tutto diventa più sopportabile, più umano.

Il peso rimane, ma cambia il modo di portarlo.

È questa, in fondo, la logica dell'Incarnazione.

Dio non è rimasto lontano dalla nostra storia, ma vi è entrato.

Ha assunto la nostra carne, le nostre fatiche, le nostre lacrime, persino la nostra morte.

In Gesù, Dio ha deciso di condividere fino in fondo il peso dell'esistenza umana.

Per questo l'umiltà e la mitezza di cui parla il Vangelo non sono atteggiamenti di debolezza.

Essere umili significa smettere di pensare di dovercela fare sempre da soli.

Essere miti **significa rinunciare all'illusione di controllare tutto e imparare ad affidarsi.**

Forse il vero ristoro che Gesù ci offre consiste proprio in questo: poter finalmente deporre il peso della nostra vita sulle sue spalle.

La fede comincia quando smettiamo di portare tutto da soli e permettiamo a Cristo di camminare con noi.

L'amore di Dio non è strategico

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

In un mondo come il nostro in cui tutto si misura da quanto si riesce a produrre, ci è difficile capire la logica del vangelo che da noi non pretende risultati.

A Gesù interessiamo noi non quello che produciamo.

In questo senso la vita spirituale **lasciarsi abbracciare da questo amore** che non pretende da noi nulla, paradossalmente nemmeno conversioni forzate.

L'amore di Dio non è strategico.

Egli non ci ama per poi chiederci di essere più buoni.

Egli ci ama e basta.

Ci ama gratuitamente.

La decisione di vivere meglio la nostra vita poggia sulla nostra libertà e non su un ricatto affettivo travestito da teologia.

“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”.

Allo stesso tempo nella vita spirituale noi non ci lasciamo solo abbracciare, ma troviamo anche un modo per poter accogliere la vita nel migliore dei modi.

Gesù dice “imparate da me”.

Ma imparare cosa?

La mitezza e l'umiltà del cuore.

Queste due caratteristiche dovrebbero essere le due cose a cui dovremo più anelare nella nostra vita.

La mitezza perché essa è una ferma dolcezza.

Noi siamo capaci **o di violenza o di buonismo**, quasi mai riusciamo a tenere insieme queste due cose.

Così o reagiamo con violenza, con rabbia, con rancore, oppure con un buonismo da quattro soldi. L'umiltà invece è una capacità di concretezza estrema e di fiducia totale in un Altro.

Da questo si comprende come la fonte della mitezza e dell'umiltà di Cristo risiede nella Sua relazione con il Padre.

Solo quando si accetta di essere amati da Qualcuno si trova la forza di resistere al male senza farsi imbruttire e di **conservare un sano realismo** perché ci si fida completamente di Qualcuno.

Gesù ci ha mostrato come la cosa più decisiva in una vita non è nell'autosufficienza, ma nella relazione.

Per questo pregava, perché solo nella Sua relazione con il Padre trovava la forza per fare tutto.

E allora qual è il motivo per cui noi non preghiamo veramente?

L'amore di Dio non è strategico. Egli ci ama gratuitamente

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

In un mondo come il nostro in cui tutto si misura da quanto si riesce a produrre, ci è difficile capire la logica del vangelo che da noi non pretende risultati.

A Gesù interessiamo noi non quello che produciamo.

In questo senso **la vita spirituale è lasciarsi abbracciare da questo amore che non pretende da noi nulla**, paradossalmente nemmeno conversioni forzate.

L'amore di Dio non è strategico.

Egli non ci ama per poi chiederci di essere più buoni.

Egli ci ama e basta. Ci ama gratuitamente.

La decisione di vivere meglio la nostra vita poggia sulla nostra libertà e non su un ricatto affettivo travestito da teologia.

“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”.

Allo stesso tempo nella vita spirituale noi non ci lasciamo solo abbracciare, ma troviamo anche un modo per poter accogliere la vita nel migliore dei modi. Gesù dice *“imparate da me”*.

Ma imparare cosa?

La mitezza e l'umiltà del cuore.

Queste due caratteristiche dovrebbero essere le due cose a cui dovremo più anelare nella nostra vita.

La mitezza perché essa è una ferma dolcezza.

Noi siamo capaci o di violenza o di buonismo, quasi mai riusciamo a tenere insieme queste due cose.

Così o reagiamo con violenza, con rabbia, con rancore, oppure con un buonismo da quattro soldi.

L'umiltà invece è una capacità di concretezza estrema e di fiducia totale in un Altro.

Da questo si comprende come la fonte della mitezza e dell'umiltà di Cristo risiede nella Sua relazione con il Padre.

Solo quando si accetta di essere amati da Qualcuno si trova la forza di resistere al male senza farsi imbruttire e di conservare un sano realismo perché ci si fida completamente di Qualcuno.

Gesù ci ha mostrato come la cosa più decisiva in una vita non è nell'autosufficienza, ma nella relazione.

Per questo pregava, perché solo nella Sua relazione con il Padre trovava la forza per fare tutto.

E allora qual è il motivo per cui noi non preghiamo veramente?

**Gesù ci offre la sua spalla e ci invita
a portare i pesi insieme a Lui**

Due sensazioni rendono la vita un inferno: sentirsi soli, e sentirsi schiacciati dalle circostanze.

Gesù nel Vangelo di oggi sembra prendere di petto proprio queste due cose terribili che molto spesso rovinano la vita.

La sua soluzione è semplice: vivere insieme con Lui.

Portare i pesi insieme con Lui.

Smettere di accumulare rabbia, rancore, risentimento e farsi carico della vita con mitezza, senza violenza, senza l'ansia di dover risolvere tutto noi.

Gesù ci offre la Sua spalla e ci invita a portare i pesi insieme a Lui.

In questo modo non siamo esautorati dalla responsabilità della nostra vita ma allo stesso tempo non siamo più soli: *“Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. 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”*.

È bello pensare che l'esperienza di fede non è l'assillante voce del nostro super io che ci ricorda sempre tutti i nostri doveri.

L'esperienza della fede è poter vivere sapendo che Gesù è con noi. È fare a metà con Lui.

È accorgersi che l'unico nostro sforzo è cercare di avere un cuore umile e mite, e così tutto diventerà leggero, anche il peso più pesante.

E tutto questo semplicemente perché Gesù ha il potere di rendere possibile ciò che da soli per noi è impossibile: *“Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero”*.

Lasciati portare in braccio dalla misericordia di Dio

*Oggi è la festa di un grande santo della carità: San Camillo de Lellis,
che si è lasciato prendere in braccio dalla misericordia
facendosi perdonare per primo.*

Oggi la liturgia ci fa fare memoria di un grande santo della carità, **San Camillo de Lellis**.

Ciò che colpisce di quest'uomo è la maniera attraverso cui con la sua vita ha realizzato la pagina del Vangelo di oggi:

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

Camillo non solo ha passato la sua vita tentando di **ristorare** quella degli **altri** abbracciandone la sofferenza nel servizio e nella disponibilità, ma egli stesso si è lasciato **prendere in braccio dalla misericordia** lasciandosi perdonare per primo.

In questo senso il perdono non consiste semplicemente in qualcuno che ti libera dal peso della colpa, ma nell'umiltà di **lasciare che quel peso che la vita ti ha messo addosso non lo porti più da solo**.

Infatti ci sono cose che ormai sono così strutturali alla nostra vita che ci faranno compagnia fino alla fine di questo viaggio, e proprio quelle Gesù le perdona offrendoci la sua spalla:

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.

San Camillo ha lasciato che Cristo portasse sulle sue spalle il peso delle sue dipendenze, delle sue ferite affettive, dei suoi desideri frustrati, e proprio così ha trasformato la vita di quest'uomo non in un ripiegamento sul passato e su se stesso ma sul **dono totale di sé al prossimo**.

pubblicato il 15/07/21

Eccoci, Signore, ti consegniamo il nostro cuore stanco

*Gesù conosce la stanchezza profonda dei nostri cuori
e sa che solo in Lui possiamo trovare riposo e forza.*

Venite a Me

In un mondo pieno di parole e di complicate spiegazioni a volte abbiamo bisogno semplicemente che qualcuno ci prenda a cuore.

Il Vangelo di oggi sembra fare proprio questo:

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

Chi più di Lui sa guardare nel nostro cuore e sa accorgersi che delle volte è **abitato da una immensa stanchezza**.

Con tutta la buona volontà che possiamo metterci dobbiamo però accettare che nella vita non basta la buona volontà.

Ci si può esaurire, non avere più le forze, le motivazioni, la speranza.

Un cuore consegnato

Sono quei momenti in cui non abbiamo bisogno di un'altra predica ma solo di una spalla.

Gesù ci offre la sua spalla come il luogo decisivo dove tutto può cambiare.

Finché **la fede** non diventa **esperienza viva di questo consegnarsi e lasciarsi portare da Lui**, allora anche la fede può diventare una delle tante cose da fare della vita.

“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”.

Non siamo soli

Ecco dov'è il segreto: **sapere che non siamo soli con le nostre croci**, e quando non ne possiamo più Lui invece può ancora e ci porta misteriosamente.

È sapere questo che ci rende miti e umili, perché **la mitezza** è possibile solo per coloro che smettono di difendersi e **l'umiltà** è possibile solo per coloro che hanno smesso di confidare in se stessi.

Lasciarsi prendere in braccio

La Sua presenza ci fa abbassare le difese e ci dispone alla **fiducia**.

Oggi il Vangelo ci insegna che la via più difficile per ognuno di noi in realtà coincide con la cosa più semplice che si dovrebbe fare, e cioè **salire in braccio a Lui**.

Sembra che da quando siamo adulti non sappiamo più come si faccia.

Eppure se a un uomo bastassero le idee, allora basterebbe un libro a salvarlo.

Ma un uomo ha bisogno di fatti, e finché non ci sono i fatti anche l'idea migliore non è per niente d'aiuto.

Gesù si è incarnato, è venuto al mondo per donare a ciascuno di noi la concretezza di un'esperienza.

**Il mio giogo è leggero:
Gesù si unisce a noi per portare il peso della vita**

*Proprio l'immagine del giogo che sembra quella dell'imposizione di un peso,
racconta invece il legame indissolubile che Dio vuole con noi
là dove la fatica e le oppressioni ci colpiscono duro.*

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

È bello che il Vangelo ci rivolga queste brevi e intense parole proprio in un giorno in cui si fa una memoria mariana.

Infatti il titolo con cui viene oggi ricordata Maria è “Beata Vergine Maria del Monte Carmelo”.

Se **l'immagine del monte è quella di Cristo**, la nostra vita spirituale è cercare di scalare questo monte per arrampicarci fin sulle braccia di Gesù.

Al Signore andiamo perché fondamentalmente sperimentiamo nella vita l'affanno di vivere e **l'oppressione di non sentirci liberi**.

E finché non troviamo il coraggio e l'umiltà di consegnare a Lui la nostra stanchezza e oppressione allora continueremo a vivere con l'acqua alla gola e con la costante ansia di volerci salvare da soli.

La fede è decidersi a non vivere più come se fossimo soli al mondo, e a lasciare che Gesù entri in maniera decisiva in ogni frammento della nostra esistenza:

“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”.

Il giogo è un attrezzo che tiene insieme due buoi che tirano un aratro.

Se l'aratro è la nostra vita, **Gesù è Colui che si mette accanto a noi per portare il peso della vita** insieme con noi.

È ciò che accade a Simone di Cirene quando porta la croce insieme con Gesù.

Tutti sono convinti che è il Cireneo ad aiutare Gesù, ma la verità è un'altra: è Gesù ad aiutare il Cireneo perché quella croce è la croce di ogni uomo che Gesù abbraccia per amore.

E lo fa con “mitezza e umiltà”.

Il contrario di questi due atteggiamenti è la “rabbia e la superbia”, e troppe volte noi viviamo arrabbiati e facendoci violenza nel voler risolvere tutto da soli e sempre.

La verità è che la nostra vita cambia quando noi cambiamo l'atteggiamento con cui la viviamo.

E possiamo cambiare atteggiamento perché sappiamo in fondo di non essere soli.

Senza questa memoria tutto è vano e mortifero.

**Quando la nostra croce è troppo pesante,
Gesù continua a portarla per noi**

*Il Cristianesimo non è una predica,
ma lasciarsi prendere in braccio da Gesù.*

Ciò che stiamo cercando non è qualcuno che ci spieghi la vita ma **qualcuno che ci prenda in braccio.**

Il vangelo di oggi lo coglie appieno.

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

Chi più di Lui sa guardare nel nostro cuore e sa accorgersi che delle volte è abitato da una immensa stanchezza.

Con tutta la buona volontà che possiamo metterci dobbiamo però accettare che nella vita non basta la buona volontà.

Ci si può esaurire, non avere più le forze, le motivazioni, la speranza.

Sono quei momenti in cui non abbiamo bisogno di un'altra predica ma solo di una spalla.

Ecco perché tra le immagini più antiche rinvenute nelle catacombe cristiane c'è quella di **Gesù che porta sulle proprie spalle con una tenerezza infinita una pecorella.**

Il cristianesimo è lasciarsi prendere sulle spalle da Gesù e non semplicemente farsi fare da Lui una predica.

“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”.

Ecco dov'è il segreto: sapere che non siamo soli con le nostre croci, e quando non ne possiamo più Lui invece può ancora e ci porta misteriosamente.

È sapere questo che ci rende miti e umili, perché la mitezza è possibile solo per coloro che smettono di difendersi e l'umiltà è possibile solo per coloro che hanno smesso di fidare in se stessi.

La Sua presenza ci fa abbassare le difese e ci dispone alla fiducia.

Oggi il Vangelo non vuole dirci nient'altro che **imparare a salire in braccio al Signore.**

È solo da quelle braccia che ritroveremo anche la risposta che stavamo cercando e la forza per vivere ciò che sappiamo essere vero.

Se a un uomo bastassero solo le idee, allora basterebbe un libro a salvarlo.

Ma un uomo ha bisogno di fatti, e finché non ci sono i fatti anche l'idea migliore non è per niente d'aiuto.

Sarà questo il motivo per cui la Parola si è fatta carne ed è venuta ad abitare in mezzo a noi.

La nostra forza non è una strategia, ma la relazione con Dio

*La mitezza e l'umiltà sono nostre compagne vincenti,
perché mostrano una fiducia completa nel disegno del Padre*

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

In un mondo come il nostro in cui tutto si misura da quanto si riesce a produrre, ci è difficile capire **la logica del vangelo che da noi non pretende risultati.**

A Gesù interessiamo noi non quello che produciamo.

In questo senso la vita spirituale è lasciarsi abbracciare da questo amore che non pretende da noi nulla, paradossalmente nemmeno conversioni forzate.

L'amore di Dio non è strategico.

Egli non ci ama per poi chiederci di essere più buoni.

Egli ci ama e basta.

Ci ama gratuitamente.

La decisione di vivere meglio la nostra vita poggia sulla nostra libertà e non su un ricatto affettivo travestito da teologia.

“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”.

Allo stesso tempo nella vita spirituale noi non ci lasciamo solo abbracciare, ma troviamo anche un modo per poter accogliere la vita nel migliore dei modi.

Gesù dice “imparate da me”.

Ma imparare cosa?

La mitezza e l'umiltà del cuore.

Queste due caratteristiche dovrebbero essere le due cose a cui dovremo più anelare nella nostra vita.

La mitezza perché essa è una ferma dolcezza.

Noi siamo capaci o di violenza o di buonismo, quasi mai riusciamo a tenere insieme queste due cose.

Così o reagiamo con violenza, con rabbia, con rancore, oppure con un buonismo da quattro soldi.

L'umiltà invece è una capacità di concretezza estrema e di fiducia totale in un Altro.

Da questo si comprende come la fonte della mitezza e dell'umiltà di Cristo risiede nella Sua relazione con il Padre.

Solo quando si accetta di essere amati da Qualcuno si trova la forza di resistere al male senza farsi imbruttire e di conservare un sano realismo perché ci si fida completamente di Qualcuno.

Gesù ci ha mostrato come **la cosa più decisiva in una vita non è nell'autosufficienza, ma nella relazione.**

Per questo pregava, perché solo nella Sua relazione con il Padre trovava la forza per fare tutto.

E allora qual è il motivo per cui noi non preghiamo veramente?