

# **Commento al Vangelo: Amate i vostri nemici**

Vangelo e commento del sabato della 1<sup>a</sup> settimana di Quaresima. Come si fa a essere buoni cristiani? Gesù lo spiega in poche parole: Amate i vostri nemici. È facile infatti amare chi ci vuole bene e ci tratta da amici, ma è straordinario amare chi ci ha fatto del male o non la pensa come noi.

## **Vangelo (Mt 5, 43-48)**

Avete inteso che fu detto: *Amerai il tuo prossimo* e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e

pregate per quelli che vi  
perseguitano, affinché siate figli del  
Padre vostro che è nei cieli; egli fa  
sorgere il suo sole sui cattivi e sui  
buoni, e fa piovere sui giusti e sugli  
ingiusti. Infatti, se amate quelli che vi  
amano, quale ricompensa ne avete?  
Non fanno così anche i pubblicani? E  
se date il saluto soltanto ai vostri  
fratelli, che cosa fate di  
straordinario? Non fanno così anche  
i pagani? Voi, dunque, siate perfetti  
come è perfetto il Padre vostro  
celeste.

---

## Commento

Dio non ha atteso che noi lo  
amassimo. *“Egli ci ha amati per  
primo”* (1 Gv 4,19). Ma non solo, ci ha  
amati anche dopo il peccato  
originale. Ci ama prima, durante e  
dopo ogni caduta. Ci ama nonostante

noi stessi e, dopo la Croce ci guarda come coloro per i quali suo Figlio ha dato la vita. Valiamo tutto il sangue di Cristo. Vale a dire che, per Dio, valiamo tutto.

Il Signore agisce così e così vuole che ci comportiamo noi. Il problema, nel nostro caso, è che, subito, troviamo ogni scusa. Il vicino che mi è antipatico, perché una volta non mi ha salutato; la signora del negozio vicino che una volta mi ha servito senza neanche guardarmi; l'impiegato allo sportello della banca che non ha fatto nulla per risolvermi un problema; mia cognata che è impicciona; il mio capo che è insopportabile; i miei figli che non c'è come prenderli.

E, potremmo continuare con un elenco infinito. Di ciascuna persona che conosciamo, potremmo ricordare un difetto, un errore e, anche, un torto che ci ha fatto. Ma, Gesù, in

questo brano del discorso della montagna, non ce le fa passare: non ci sono scuse che tengano. Il Signore ci ha amati per primo e ha dato la sua vita per tutti. Gesù non negò il suo saluto a nessuno, neanche a Giuda nell'Orto degli Ulivi.

In un mondo avvolto dall'oscurità, siamo noi cristiani i chiamati a portare la luce. In un mondo pieno di musì lunghi, siamo noi cristiani i chiamati a contagiare sorrisi. In un mondo pieno di sguardi rivolti a terra e orecchie tappate dagli auricolari, siamo noi cristiani i chiamati a dire sempre, nonostante tutto, *buona giornata*.

Le scoperte neuroscientifiche hanno fatto capire, sempre di più, che il sorriso è contagioso. Le spiegazioni sono molto profonde, ma quello che ci interessa ora è che confermano proprio il fatto che il sorriso è contagioso. Non sappiamo nulla di

ciò che può succedere dopo un saluto: magari potrà essere il primo passo per cui il “fuoco di Cristo che portiamo nel cuore” (cfr. Cammino, n.1) comincia a riscaldare la vita di un altro. Se ti sembra che, attorno a te, nessuno sorride, comincia tu *“affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli”*.

Certamente, avrai più di una sorpresa.

*Luis Miguel Bravo Álvarez*

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/gospel/commento-al-  
vangelo-amate-i-vostri-nemici-3/](https://opusdei.org/it-ch/gospel/commento-al-vangelo-amate-i-vostri-nemici-3/)  
(13/01/2026)