

# **Meditazioni: 7<sup>a</sup> domenica del Tempo Ordinario (ciclo C)**

Riflessioni per meditare nella settimana domenica del Tempo Ordinario. I temi proposti sono: Un programma di Cristo per allargare il cuore; Reprimere i giudizi con gratitudine e gioia; Siamo tutti chiamati ad amare i nostri nemici.

- Un programma di Cristo per allargare il cuore

- Reprimere i giudizi con gratitudine e gioia

- Siamo tutti chiamati ad amare i nostri nemici

---

«UNA MISURA BUONA, PIGIATA, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo» (*Lc 6, 38*). Con questi termini Gesù descrive la quantità di doni con i quali Dio, come buon Padre, vuole colmarci. E per poter ricevere tanti beni abbiamo bisogno di allargare il cuore e renderlo idoneo per una tale ricchezza. Il Signore indica tutto un programma di crescita della nostra capacità di ricevere: «Amate i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperarne nulla [...]. Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. Date e vi sarà dato» (*Lc 6, 35-38*). La promessa di Gesù – la «misura

traboccante» che vuole darci – ci fa ricordare la frase di una preghiera eucaristica della Messa: «Su tutti noi che partecipiamo di questo altare, comunicando al santo mistero del corpo e sangue di tuo Figlio, scenda la pienezza di ogni grazia e benedizione del cielo»<sup>[1]</sup>.

Probabilmente ci sembrerà piuttosto difficile percorrere questa via che Gesù ci indica per allargare il nostro cuore: amare chi non ci ama, perdonare, non giudicare, dare senza aspettarci una ricompensa... Eppure le parole di Cristo sono chiare. Dio vuole, in qualche modo, «entrare» dentro di noi, fino al punto che noi possiamo ripetere insieme a san Josemaría: «Dio mio, che gioia! Come sei grande, e bello, e buono! E io – sciocco – volevo comprenderti. Ben poca cosa saresti se mi entrassi nella testa! Ma mi entri nel cuore, e non è poco»<sup>[2]</sup>. Siamo figli di Dio e non vogliamo rinunciare a questa

ineguagliabile dignità né alzare barricate al suo desiderio di amarci senza misura. Dice sant'Ambrogio: «Allora, se tu chiudi la porta della tua mente, chiudi fuori anche Cristo. Benché possa entrare, nondimeno non vuole introdursi da importuno, non vuole costringere chi non vuole»<sup>[3]</sup>. Le parole di Cristo, che per mettere in pratica dovremo fare sicuramente un certo sforzo, sono capaci di preparare il nostro cuore a che Dio possa regnarvi.

---

UNA DELLE COSE CHE GESÙ RACCOMANDA affinché il nostro cuore sia capace di ricevere tutto l'affetto di nostro Padre Dio è non giudicare gli altri: «Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati» (Lc 6, 37). È molto più facile parlare male delle persone quando non guardiamo noi

stessi né gli altri con gli occhi di Dio. «Il dito puntato e il giudizio che usiamo nei confronti degli altri molto spesso sono segno dell'incapacità di accogliere dentro di noi la nostra stessa debolezza, la nostra stessa fragilità»<sup>[4]</sup>.

«Perché, quando giudichi gli altri, metti nella tua critica l'amarezza dei tuoi personali insuccessi?»<sup>[5]</sup>, si domanda san Josemaría. «Il Maligno ci fa guardare con giudizio negativo la nostra fragilità, lo Spirito invece la porta alla luce con tenerezza. È la tenerezza la maniera migliore per toccare ciò che è fragile in noi [...]. Paradossalmente anche il Maligno può dirci la verità, ma, se lo fa, è per condannarci. Noi sappiamo però che la Verità che viene da Dio non ci condanna, ma ci accoglie, ci abbraccia, ci sostiene, ci perdona»<sup>[6]</sup>.

La mancanza di pace interiore fa da lente di ingrandimento per cercare i

difetti degli altri. La tristezza interiore che nasce dal non accettare le nostre limitazioni trova sfogo, molte volte, nel giudizio critico. Due atteggiamenti ci possono essere utili per seguire le indicazioni di Gesù di giudicare meno e, quindi, dare più spazio a Dio nel nostro cuore. Da un lato, accettare con gratitudine tutto quello che è attorno a noi come dono di Dio. E, dall'altro lato, fare in modo di scoprire i doni che Dio fa agli altri e rallegrarcene. Allora affogheremo il male dei nostri giudizi in un'abbondanza di gratitudine e di gioia<sup>[7]</sup>.

---

NON È DIFFICILE PENSARE CHE l'invito di Gesù ad amare i nemici sia una cosa eccezionale, eroica e insolita. Non è difficile cadere nella tentazione di pensare che si tratti di un invito rivolto ad altri, non a se

stesso. Il danno che qualcuno ci ha fatto, grande o piccolo che sia, se non riusciamo a passarlo attraverso il cuore di Cristo, può diventare un autentico ostacolo a mostrare i doni di Dio. Perdonare ci costa. Eppure le parole di Gesù sono inequivocabili: «Amate i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperarne nulla» (Lc 6, 35). Per amare come fa Dio abbiamo bisogno di essere liberati dagli stretti limiti della nostra dimensione ed entrare nella logica divina.

«Qual è il senso di questa sua parola? Perché Gesù chiede di amare i propri nemici, cioè un amore che eccede le capacità umane? [...]. Questo "*di più*" viene da Dio: è la sua misericordia, che si è fatta carne in Gesù e che sola può "sbilanciare" il mondo dal male verso il bene, a partire da quel piccolo e decisivo "mondo" che è il cuore dell'uomo [...]. La nonviolenza per i cristiani non è un mero

comportamento tattico, bensì un modo di essere della persona, l'atteggiamento di chi è così convinto dell'amore di Dio e della sua potenza, che non ha paura di affrontare il male con le sole armi dell'amore e della verità [...]. Ecco l'eroismo dei "piccoli", che credono nell'amore di Dio e lo diffondono anche a costo della vita»<sup>[8]</sup>.

Santa Maria ha incarnato tutti gli atteggiamenti che Cristo ci raccomanda per ampliare la nostra anima. Non possiamo immaginarla mentre giudica gli altri, facendo dei favoritismi o rendendo sordo il suo cuore al perdono. Per questo ha potuto portare Dio nel suo seno. A nostra Madre possiamo chiedere di farci diventare sempre più simili a lei.

---



[1] Preghiera eucaristica I.

[2] San Josemaría, *Appunti di una riunione familiare*, 9-VI-1974.

[3] Sant'Ambrogio, *Commenti sul salmo 118*, 12-14.

[4] Papa Francesco, *Patris Corde*, n. 2.

[5] San Josemaría, *Cammino*, n. 52.

[6] Papa Francesco, *Patris Corde*, n. 2.

[7] Cfr. san Josemaría, *Solco*, n. 864.

[8] Benedetto XVI, *Angelus*, 18-II-2007.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/meditation/  
meditazioni-domenica-7deg-del-tempo-  
ordinario/](https://opusdei.org/it-it/meditation/meditazioni-domenica-7deg-del-tempo-ordinario/) (06/02/2026)