

Riassunto: il brano parte dal racconto biblico di **Caino e Abele** (Genesi 4, 1-25), simbolo del rapporto tra fratelli e, più in generale, del rapporto tra noi e gli altri. Caino e Abele rappresentano due modi diversi di vivere e lavorare: Caino coltiva la terra, Abele è pastore. Quando offrono sacrifici a Dio, il Signore gradisce quello di Abele e non quello di Caino, che si riempie di rabbia e, incapace di dominare se stesso, uccide il fratello.

Padre Giuseppe evidenzia come questa storia ci parli di **fratellanza**: riconoscere ogni persona come fratello o sorella non è solo un modo di dire, ma uno stile di vita. Gesù riprende questo concetto dicendo: “*Voi siete tutti fratelli*” (Matteo 23,8), e nel *Padre Nostro* ci riconosciamo figli dello stesso Padre.

Il commento sottolinea anche la preferenza di Dio per **gli ultimi**, per chi è piccolo e umile. Abele, infatti, rappresenta la debolezza e l'inconsistenza, ma è proprio lui ad essere gradito a Dio. Questo ci insegna a non mascherare le nostre fragilità, ma ad accettarle e viverle con fiducia.

Si insiste sull'importanza di **dominare se stessi**, gestire rabbie e istinti negativi, perché dentro di noi convivono bene e male. Come Caino, anche noi possiamo lasciarci sopraffare o imparare a educare ciò che abbiamo dentro.

Caino, oltre a commettere omicidio, non dialoga con suo fratello: lo trascina in campagna senza parlargli. Qui nasce una riflessione sulla comunicazione e sull'ascolto: spesso giudichiamo o escludiamo senza cercare un vero confronto. Gesù ci invita invece ad accogliere, perdonare e custodire il fratello, perché chi esclude o elimina qualcuno dalla propria vita, rischia di trasformare la propria esistenza in un “immondezzaio” spirituale.

Infine, si parla della figura di **Set**, il figlio nato dopo la morte di Abele, simbolo di un cammino più profondo e spirituale. Con lui inizia la **preghiera del cuore**, la ricerca interiore che porta a togliere ciò che ci blocca e ci impedisce di scendere nelle profondità dell'anima.

Messaggi chiave:

- Riconoscere ogni persona come fratello o sorella.
- Accogliere e non escludere gli altri.
- Gestire e dominare le proprie emozioni negative.
- Rimanere piccoli e umili per essere grandi davanti a Dio.
- Coltivare una spiritualità profonda, che parte dall'interiorità.