

**“Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò”
(Mt 1,28)**

Introduzione

1. Ci chiediamo: cosa sono gli “Esercizi spirituali”? Gli Esercizi spirituali fanno riferimento a un tempo riservato all’incontro personale con il Signore Risorto, un incontro reso possibile dall’ascolto della parola di Dio e che fa bene alla nostra vita, che vi porta serenità e dà ristoro.

2. Una Chiesa, la nostra di Senigallia, che fa gli Esercizi spirituali esprime la consapevolezza che la parola di Dio, con l’Eucaristia, è la “mensa” (cfr. DV 21) a cui nutre la propria fede nel Risorto, quella fede che costituisce il fondamento della propria speranza e che “opera per mezzo della carità” (cfr. Gal 5,6). Una comunità che riconosce la parola di Dio quale “lampada ai suoi passi e luce sul suo cammino” (Sal 119,105).

3. Gli Esercizi spirituali all’inizio della Quaresima consentono di dare concretezza all’invito alla conversione del cuore e della vita.

4. Il tema degli Esercizi mi è stato suggerito da quanto Papa Francesco ha scritto nell’*Evangelii Gaudium*: «La gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù. Coloro che si lasciano salvare da Lui sono liberati dal peccato, dalla tristezza, dal vuoto interiore, dall’isolamento. Con Gesù Cristo sempre nasce e rinasce la gioia... Invito ogni cristiano, in qualsiasi luogo e situazione si trovi, a rinnovare oggi stesso il suo incontro personale con Gesù Cristo o, almeno, a prendere la decisione di lasciarsi incontrare da Lui, di cercarlo ogni giorno senza sosta. Non c’è motivo per cui qualcuno possa pensare che questo invito non è per lui, perché “nessuno è escluso dalla gioia portata dal Signore” (Paolo VI)», nn. 1.3).

5. Il percorso degli Esercizi

La prima tappa: alla scoperta dell’origine della mitezza e dell’umiltà del cuore di Gesù: la relazione con il Padre, come emerge dalla preghiera di lode di Gesù (Mt. 11,21-27).

La seconda tappa: i primi due inviti di Gesù e la promessa: “Venite a me voi tutti che siete stanchi e oppressi ... prendete il mio giogo su di voi.... Io vi darò ristoro... troverete ristoro per la vostra vita”.

La terza tappa: il terzo invito: “imparate da me che sono mite e umile di cuore”.

6. Entriamo negli Esercizi spirituali accogliendo l’invito di Gesù, ripreso e ampliato dalle parole di Papa Francesco. Vi entriamo con fiducia nella promessa di Gesù di dare ristoro alla nostra esistenza e disponibili ad accogliere il suo invito ad andare e a imparare da Lui.

Ci chiediamo: come sono giunto a questi Esercizi spirituali, all’incontro con il Signore? La gioia che deriva dall’incontro con il Signore Gesù riempie il mio cuore e la mia vita?

Già da questa sera potremmo parlare con Gesù delle nostre stanchezze e di ciò che opprime la nostra vita, l’appesantisce, le toglie lo slancio della speranza.

All'origine della mitezza e dell'umiltà di Gesù (Mt 11,25-27)

«²⁵In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. ²⁶Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. ²⁷Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo».

Leggiamo il testo

Il testo presenta due parti: la preghiera di Gesù (vv 25-26); il rapporto tra il Padre e il Figlio (v. 27).

La preghiera di Gesù

Un noto biblista definisce questa preghiera di lode “il Magnificat di Gesù” (J. Dupont). L’evangelista Luca segnala la gioia di Gesù («Gesù esultò nello Spirito Santo»).

Gesù “benedice” Dio che riconosce come “Padre” e “Signore del cielo e della terra”. Se il titolo “Signore” è comunemente associato dai credenti a Dio, quello di “Padre” è esclusivo di Gesù, che nel proseguimento delle sue parole abbandonerà il titolo di “Signore”, per mantenere quello di “Padre” (per ben 4 volte, in una addirittura “Padre mio”).

Gesù “benedice” Dio suo Padre, dice bene di Lui, lo apprezza per quello che ha fatto: «hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli». I “sapienti” e i “dotti” sono i capi religiosi d’Israele, soprattutto coloro che hanno il compito di interpretare la legge. Costoro con la loro autosufficienza e i loro pregiudizi, si sono autoesclusi dalla rivelazione di Dio., che invece ha raggiunto i “piccoli”, che non l’hanno rifiutata. I “piccoli” qui sono proprio coloro che erano disprezzati dai capi religiosi del popolo per la loro scarsa conoscenza e osservanza della legge e delle tradizioni dei padri.

Il rapporto Padre-Figlio

E’ illustrato da due affermazioni. La prima: «tutto è stato dato a me dal Padre mio». Gesù riconosce che quello che è e quello che possiede, lo ha ricevuto dal Padre (cfr Eb 10,5, «Entrando nel mondo, Cristo dice: “Tu non hai voluto né sacrificio né offerta, un corpo invece mi hai preparato»).

La seconda: «Nessuno conosce il Figlio se non il Padre e nessuno conosce il Padre se non il Figlio». Il Padre e il Figlio si “conoscono” con quella conoscenza profonda che è propria dell’amore e che genera fiducia reciproca: il Padre ha fiducia nel Figlio («Tu sei il Figlio mio prediletto, in te mi sono compiaciuto», Mc. 1,11) e il Figlio ha fiducia nel Padre, lo ascolta («non cerco la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato», Gv. 5,30).

Prima di affrontare l’invito di Gesù agli “stanchi e oppressi” sostiamo su questo riconoscimento di Gesù, perché ci consente di comprendere l’origine della mitezza e dell’umiltà di Gesù. “Tutto mi è stato dato dal Padre mio”. Sono parole che rivelano il riconoscimento da parte di Gesù della fiducia che il Padre ha in lui e l’apertura docile e fiduciosa di Gesù nei confronti del Padre. Quello che Gesù è e

possiede non lo rivendica come proprio e in modo autosufficiente, ma lo riconosce come ricevuto dal Padre (cfr. Eb. 10,5-7).

Meditiamo la Parola

Le parole di Gesù ci consentono di comprendere la sua mitezza, da dove trae origine e come si manifesta. Il testo greco narra che «Gesù *rispondendo* disse...». A chi o a che cosa risponde Gesù? La risposta la troviamo nei tre testi che precedono la preghiera di Gesù.

Il primo testo (vv. 2-14) parla della richiesta di chiarimento che Giovanni Battista, in carcere, fa a Gesù attraverso i suoi discepoli: «Sei tu colui che deve venire o dobbiamo attenderne un altro?», v. 3).

La domanda lascia intuire che Giovanni fatica a riconoscere nella predicazione di Gesù, nel suo comportamento quel Messia di cui lui aveva parlato, presentandolo come Colui che “avrebbe tagliato ogni albero che non produce frutti buoni e gettato nel fuoco”, che “con un ventilabro avrebbe pulito la sua aia, raccolto il grano nel granaio e bruciato la pula con un fuoco inestinguibile” (cfr. Mt. 3, 10-12).

Il secondo testo (vv. 16-19) riporta la sconsolata considerazione di Gesù riguardo al comportamento dei suoi contemporanei nei confronti di Giovanni Battista e di lui e il giudizio che è stato dato di lui: “un mangione e un beone, amico dei pubblicani e dei peccatori” (v. 19).

Il terzo testo (vv. 20-24) presenta il severo rimprovero di Gesù alle città “nelle quali era avvenuta la maggior parte dei suoi prodigi”, perché “non si erano convertite”.

I tre testi fanno pensare ad un esito fallimentare del ministero di Gesù. In questa situazione Gesù non cede allo sconforto, al risentimento, non rinuncia al compito ricevuto, ma si rivolge al Padre (il mandante della sua missione) e agli “stanchi e oppressi” (i destinatari della sua missione), lodando il Primo (“ti rendo lode, Padre...”), invitando i secondi a contattarlo (“Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi...”) e a mettersi alla sua scuola (“imparate da me...”).

La lode al Padre rappresenta la risposta di Gesù alla situazione complessa, difficile, che si trova a vivere; una risposta ispirata da una lettura del suo ministero, dove riconosce la chiusura di qualcuno (“i sapienti e i dotti”), ma anche l’apertura di altri (“i piccoli”); dal riconoscimento che ha ricevuto tutto dal Padre (“Tutto mi è stato dato dal Padre mio”).

La lode che Gesù rivolge al Padre in una situazione di fallimento esprime il suo affidamento fiducioso, la sua fede profonda che non perde il desiderio e lo slancio della benedizione.

La mitezza di Gesù ha origine qui, dalla sua relazione con il Padre, nei confronti del quale riconosce una dipendenza che non lo mortifica, non lo infastidisce, anzi gli dà serenità anche nei momenti più deludenti del suo ministero (come ci racconta Matteo) e più drammatici della sua vita (come accadrà sulla croce).

Gesù si riconosce nelle parole serene del salmista rivolte a Dio: «Signore, tu mi scruti e mi conosci, tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo, intendi da lontano i miei pensieri, osservi il mio cammino e il mio riposo, ti sono note tutte le mie vie...Sei tu che hai formato i miei reni e mi hai tessuto nel grembo di mia madre. Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere, le riconosce pienamente l'anima mia. Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, ricamato nelle profondità della terra» (Sal. 139).

Gesù sa che la propria vita è custodita dalle mani del Padre che lo ama, che ha fiducia, si riconosce in lui.

La mitezza e l'umiltà del cuore di Gesù è generata e alimentata da questa sua disponibilità a coltivare la relazione con il Padre, una relazione che parte dal riconoscimento sereno di un debito che lo lega al Padre: “tutto (la mia persona, la mia vita, gli incontri, le persone che riempiono la mia esistenza) è stato dato a me dal Padre”; prosegue nel riconoscimento della affidabilità di questo Padre, che lo “conosce”, lo ama e lo apprezza.

Gesù, anche nei momenti di difficoltà, di crisi, di sconfitta, può custodire questa mitezza interiore che tiene lontano l'ira, il risentimento, la protesta, che non si arrende alla rassegnazione, allo scoraggiamento amaro, perché ha fiducia in Dio, nel suo modo di agire.

E' proprio questa fiducia che gli consente di scorgere i segni di speranza in quella situazione negativa, problematica che sta vivendo, per la chiusura dei villaggi del lago.

L' invito di Gesù e la promessa di Gesù (Mt 1,28-30)

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

Leggiamo il testo

Il testo presenta un appello di Gesù accompagnato da una promessa. La struttura

- Un invito iniziale (“venite a me”), al quale corrispondono altri due inviti (“prendete il mio giogo su di voi” e “imparate da me”).
- Segue l’indicazione dei destinatari degli inviti (“voi tutti che siete stanchi e oppressi”). In corrispondenza alla presentazione dei destinatari, troviamo la presentazione di colui che invita (io sono “mite e umile di cuore”).
- La promessa, ripetuta due volte: una prima volta (“io vi darò ristoro”) e una seconda volta (“troverete ristoro per la vostra vita”).
- La spiegazione finale, con due immagini simmetriche: quella del giogo (“il mio giogo infatti è dolce”) e quella del carico (“il mio peso leggero”).

Gesù suggerisce di entrare in relazione con lui: “venite a me, prendete il mio giogo, imparate da me”. Un invito giustificato dal fatto che lui è mite e umile di cuore e confortato da una promessa (il ristoro della vita).

In sintesi: il ristoro promesso agli stanchi e oppressi è la stessa relazione con Gesù, stare con lui, portare il suo giogo, conformarsi al suo modo di essere e di agire, a come lui sta di fronte al Padre, agli uomini, agli avvenimenti della vita, con cuore mite e umile.

1. I destinatari dell’invito: “gli stanchi e gli oppressi”

Le persone “stanche”. C’è una stanchezza, quella fisica, superabile facilmente (basta un adeguato tempo di riposo) e c’è una stanchezza, interiore (provocata dalle preoccupazioni, dai disagi, dalle delusioni, dalle sconfitte...) che appesantisce la vita, più difficile da superare.

Da questa stanchezza non si esce da soli, ma con l’aiuto di qualcuno, in grado di offrire una speranza affidabile, più forte delle circostanze avverse, capace di riattivare la nostra azione (cfr. quanto confessa il salmista: «Sono stanco di soffrire, Signore» con la richiesta: «dammi vita secondo la tua parola», Sal 19,107).

Le persone “opresse”. Si può essere oppressi per tanti motivi, interiori (la angoscia, l’insicurezza, la sofferenza, la fragilità...) o esterni (la malattia, la prevaricazione di qualcuno, l’incomprensione...).

Cfr Sal 22,12-19: «Da me non stare lontano, poiché l’angoscia è vicina e nessuno mi aiuta. Mi circondano tori numerosi, mi assediano tori di Basan. Spalancano contro di me la loro bocca come leone che sbrana e ruggisce. Come acqua sono versato, sono slogate tutte le mie ossa. Il mio cuore è

come cera, si fonde in mezzo alle mie viscere. È arido come un coccio il mio palato, la mia lingua si è incollata alla gola, su polvere di morte mi hai deposto. Un branco di cani mi circonda, mi assedia una banda di malvagi; hanno forato le mie mani e i miei piedi, posso contare tutte le mie ossa. Essi mi guardano, mi osservano: si dividono le mie vesti, sul mio vestito gettano la sorte».

2. I primi due inviti : “Venite a me... prendete il mio giogo su di voi”

Nel primo invito (“venite a me”) ritroviamo la stessa dinamica dell’invito rivolto ai primi discepoli sulla riva del Lago di Tiberiade: («Seguitemi», Mt 4,19) e a Matteo («Seguimi», Mt 9,9): Gesù non chiama qualcuno a condividere con lui un programma, un’idea, ma a stare con lui, a seguirlo nel suo cammino e nella sua vita. Se nei confronti dei pescatori del lago e di Matteo, l’invito poteva avere il tono di un imperativo, qui appare più un’esortazione, una sollecitazione, in considerazione della condizione dei destinatari.

Il secondo invito (“prendete il mio giogo sopra di voi”). Gesù invita a portare il suo stesso giogo, chiede di condividere quel giogo che lui assume per primo. La stessa immagine del giogo fa pensare a questa condivisione: il giogo è lo strumento posto su una coppia di animali da tiro perché procedano insieme, condividendo la stessa fatica. Il giogo che Gesù deve portare: un servizio al Regno di Dio che incontra il rifiuto dei destinatari (cfr Mt 11,16-24).

L’immagine del giogo qualifica il tipo di sequela proposta da Gesù al discepolo. Si tratta di una sequela vissuta nella condivisione, nella possibilità di procedere appaiati, tracciando il medesimo solco. Questa immagine non cancella l’altra che mostra il discepolo che resta alle spalle del maestro, che procede dietro lui (come ricorda Gesù a Pietro in Mc 8, 31-33: «Va’ dietro a me»), ma la precisa: nel seguire restando alle spalle, il discepolo sperimenterà, soprattutto nei momenti di maggiore difficoltà, quando la strada del rinnegare se stesso, del prendere la propria croce e seguire Gesù, del servizio al vangelo del Regno, diventa più ardua e il passo si fa più stanco, la consolazione di vedere che colui che non riesce a seguire fino in fondo si pone al suo fianco, porta con lui la sua fatica.

Notiamo quello che può risultare un paradosso: Gesù, a chi è già stanco e oppresso, propone un carico ulteriore, che per quanto leggero possa risultare, appesantisce pur sempre l’esistenza. Gesù non promette di togliere i pesi della vita, ma offre un nuovo modo di portarli senza rimanerne schiacciati. Questo nuovo modo di portarli ha a che fare con la sua mitezza e umiltà.

«La mitezza e l’umiltà di Gesù sono il modello dell’atteggiamento da assumere per imparare a portare anche i pesi più gravosi come la croce senza risultarne oppressi» (Fr. Luca).

3. L’(unica) promessa: «Io vi darò ristoro...troverete ristoro per la vostra vita».

A sostenere il duplice invito c’è un’unica promessa: il ristoro per la vita tribolata. Di che ristoro si tratta? Cfr Ger. 16,16 («...troverete pace per la vostra vita»); Ez. 34,15 («Io stesso condurrò le mie pecore al

pascolo e io le farò riposare»); Prov. 3,17 («...tutti i suoi sentirei conducono al benessere»); Sal. 22,2-3 («Su pascoli erbosi mi fa riposare... rinfranca l'anima mia»); Sal. 62,6 («Solo in Dio riposa l'anima mia»). Dai testi biblici emerge che il ristoro offerto da Gesù a chi va da lui e impara da lui è determinato da diverse realtà, dalla condizione di pace in cui si trova la vita (cfr. profeta Geremia), dalla serenità che investe tutta la persona e la fa stare bene (ben-essere) con se stessa e con gli altri, dalla sicurezza interiore che sostiene la persona, le dà forza e coraggio nelle intricate e spesso impegnative situazioni dell'esistenza, dal riposo che consente di recuperare le energie, di riprendere con maggior decisione il cammino della vita.

In conclusione il riposo promesso a coloro che sono stanchi e oppressi «non è altro che la relazione con il Signore Gesù, essere con lui, portare il suo giogo, imparare da lui, e dunque conformarsi al suo modo di essere e di agire, a come egli sta davanti al Padre, agli uomini, agli avvenimenti della vita e della storia, con cuore mite e umile. E' in questa sua mitezza e umiltà che la fatica e l'oppressione potranno trovare finalmente ristoro. Lui e il nostro essere con lui, è ultimamente il nostro riposo» (Fr. Luca).

Meditiamo la Parola

L'ascolto della parola del Signore ci costituisce destinatari dell'invito di Gesù ad andare a lui e a imparare da lui, proprio a partire dalla condizione di persone stanche e oppresse.

Il Signore desidera offrirci il suo ristoro, che non appare generico, indeterminato, ma in relazione a ciò che appesantisce la nostra esistenza, la opprime, la mortifica. Un ristoro che le consente di recuperare serenità, capacità di iniziativa.

Ci accostiamo al Signore compiendo un gesto che ci consenta di cogliere la destinazione personale della sua offerta: proviamo a dare un nome alla nostra stanchezza, a scoprirne l'origine e le sue manifestazioni; proviamo anche a individuare quelle situazioni dell'esistenza che ci opprimono, bloccano le decisioni, appesantiscono e deprimono il cuore.

Nella preghiera chiediamo al Signore di andare da Lui con le stanchezze e le oppressioni che abbiamo individuato, di accogliere l'offerta del suo ristoro, di saperlo riconoscere all'opera nella nostra esistenza. Per il Signore il ristoro che lui intende offrirci è legato anche alla nostra disponibilità ad apprendere da lui la mitezza e umiltà, uno stile di vita caratterizzato dal modo con cui lui ha interpretato la mitezza e l'umiltà.

Proviamo a individuare le nostre resistenze, le fatiche che incontriamo nel dare spazio nelle relazioni, nelle scelte di vita a questa mitezza e a questa umiltà. Chiediamo al Signore che ci aiuti a superare queste resistenze e queste difficoltà.

“Imparate da me che sono mite e umile di cuore”

Leggiamo il testo

Il terzo invito: “Imparate da me...” configura il tipo di rapporto che Gesù intende stabilire con chi va da lui, un discepolato, dove s’impara, si apprende. Gesù, non rivela che cosa le persone impareranno, si presenta però come un maestro che insegna qualcosa che è strettamente connesso con lui.

L’autopresentazione di Gesù come “mite e umile di cuore” può essere intesa come

- La ragione del proporsi di Gesù come maestro e del conseguente invito: “venite a me perché sono mite e umile di cuore”
- L’obiettivo dell’insegnamento di Gesù: “venite a me per diventare come me, miti e umili di cuore”.

Meditiamo la Parola

“Imparate da me perché sono mite e umile di cuore”.

Gesù si presenta come “mite” e “umile di cuore”. L’umiltà di Gesù non va intesa prima di tutto come un atteggiamento morale e virtuoso, ma nella prospettiva indicata da Paolo in Fil 2,5-11 (Gesù, il Figlio, “svuota se stesso per assumere la condizione di servo”, addirittura di schiavo, in un’obbedienza che lo conduce fino alla morte di croce) e nell’autopresentazione che Gesù fa di se stesso ai discepoli nella sera dell’ultima cena («Io sto in mezzo a voi come colui che serve», Lc 22,27).

Nell’umile movimento dell’incarnazione, con il quale si è reso in tutto simile ai suoi fratelli (cfr Eb 2,17) e si è collocato nell’ultimo posto della condizione umana, quello dello schiavo, Gesù può condividere la sofferenza, l’oppressione di tutti e può portare con noi il nostro giogo, come ci ricorda la lettera agli Ebrei: «sa compatire le nostre infermità, essendo stato lui stesso provato in ogni cosa, a somiglianza di noi, escluso il peccato» (Eb 4,15) ed «è in grado di venire in aiuto a quelli che subiscono la prova» (Eb 2,18).

Inoltre, se l’autopresentazione di Gesù viene letta alla luce del contesto precedente - la benedizione rivolta al Padre perché svela i suoi segreti ai piccoli (cfr vv. 25-27) - l’umiltà di Gesù coincide con la sua fiduciosa obbedienza al Padre, antitetica all’agitarsi di chi vuole a ogni costo perseguire i propri desideri, compiere le proprie “cose grandi”, per questo capace di dare pace, di riconciliare con i propri desideri.

Proprio perché Gesù si affida al Padre, si pone al servizio del suo progetto, può consolare gli affaticati e gli oppressi, impresa altrimenti inconcludente e impossibile da intraprendere con le proprie forze.

La mitezza qualifica il modo con cui Gesù si rapporta alle persone e affronta la sua morte. Gesù mostra un cuore ampio, che sa entrare in sintonia con le persone che incontra. Gesù affronta la morte non solo con pazienza, ma soprattutto con la libertà interiore con la quale conferisce un significato nuovo all’esperienza tragica che sta per affrontare. Quando vengono per catturarlo, per consegnarlo alla morte, i suoi avversari non possono strappargli la vita, perché Gesù l’ha già donata, anticipando gli eventi, nell’ultima cena: «Questo è il mio corpo, che è dato per voi; questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che è versato per voi» (Lc 22, 19-20).

E quando Giuda ricorre al gesto dell’amicizia - il bacio - per “tradirlo” (consegnarlo), Gesù continua a considerare quel gesto un segno di amicizia, per questo si rivolge a Giuda chiamandolo ancora amico (cfr Mt 26, 50: «Amico, per questo sei qui»).

Quella che gli uomini condannano alla morte è un vita già gratuitamente e liberamente consegnata da parte di Gesù. Gesù subisce in silenzio quello che i suoi avversari gli fanno, ma è lui a determinare il

significato di quanto accade, a donare un senso che non avrebbe mai potuto avere: la morte che gli altri gli infliggono nel loro ostinato rifiuto, come gesto violento, Gesù la vive come manifestazione di Dio e salvezza degli uomini (Cfr 1Pt 2,23-24: «Insultato, non rispondeva con insulti, maltrattato, non minacciava vendetta, ma si affidava a colui che giudica con giustizia. Egli portò i nostri peccati nel suo corpo sul legno della croce, perché, non vivendo più per il peccato, vivessimo per la giustizia; dalle sue piaghe siete stati guariti»).

Imparare da Gesù, il mite, consente di portare i carichi della vita, conferendo loro un significato diverso. Scrive Bonhoeffer: «Il peso che Dio ha assegnato agli uomini, Gesù non lo toglie loro. Ma rende il peso più leggero all'uomo, mostrandogli come lo deve portare. "Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me". Un giogo è anch'esso un peso, un peso che va ad aggiungersi a un altro peso e tuttavia ha la particolarità di renderlo più lieve. Un peso che schiaccerebbe del tutto un uomo diviene, per il tramite di questo giogo, sopportabile».

“Imparate da me per diventare come me miti e umili di cuore”.

Alcuni tratti della mitezza di Gesù che il discepolo è chiamato a fare propri.

1. Essere miti significa avere un cuore compassionevole, capace di accogliere e condividere le sofferenze e fatiche delle persone che incrociamo nella vita (cfr la reazione di Gesù di fronte alla folla smarrita segnalata da Mt 9,35: «Gesù percorreva tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni malattia e infermità. Vedendo le folle, né sentì compassione, perché erano stanche e sfinite *come pecore che non hanno pastore*»).

Ciò che rende il cuore aperto e accogliente è l'umiltà, come riconoscimento dell'essere figlio, che riceve tutto dal Padre (“mi hai dato un corpo”), che si fida di Lui e dell'essere al servizio non dei propri disegni, ma dell'unico e pacificante disegno dell'amore del Padre che non seleziona nessuno, ma include tutti (“vengo per compiere la tua volontà”); un servizio che non si alimenta al sentire grande di me stesso, ma all'esperienza ineffabile della paternità di Dio su di me e su tutti gli uomini (cfr quanto racconta al Signore una persona nel Sal 131,1-2: «Signore, non si esalta il mio cuore né i miei occhi guardano in alto; non vado in cerca di cose grandi né meraviglie più alte di me. Io invece resto quieto e sereno; come un bambino svezzato in braccio a sua madre, come un bambino svezzato è in me l'anima mia»).

Un cuore così non alimenta rigidità e difese, non giudica con disprezzo e insofferenza gli altri, ma li accoglie, li porta con amore, si prende cura di loro, come ha fatto il samaritano buono della parabola (Lc 10,25-37), il cui comportamento nei confronti di chi per lui era un estraneo nasce proprio dal suo sguardo ispirato dalla compassione («passandogli accanto, vide e ne ebbe compassione»).

Gesù stesso è voluto discendere nella nostra condizione di debolezza, e questo suo abbassamento ha allargato i confini della sua vita, fino ad abbracciare tutti nella larghezza delle sue braccia deboli, crocifisse, impotenti, eppure capaci di perdonare, di custodire, di restituire alla vita nella rivelazione dell'amore del Padre.

2. Essere miti significa saper conferire un significato diverso alle esperienze negative, segnate dal male, che possiamo patire dagli altri o dagli eventi stessi della vita. Questo lo posso fare solo se imparo a prendere in mano me stesso, a lasciarmi guidare dalla fiducia nel Padre e da un amore che non pone condizioni. Essere miti non è semplicemente subire con pazienza, ma saper “giocare d'anticipo” (cfr Mt 7,12: «Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti»). La mitezza è un amore che anticipa il male e lo trasfigura dal di dentro («Se vogliono

toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello; se qualcuno ti costringe a fare un miglio, tu fanne con lui due», cfr Mt 5,40-41). Non subire, ma trasforma il male che attenta alla tua vita nell'occasione di una dedizione gratuita, di un bene più grande. Questa è la mitezza vissuta da Gesù nella sua passione, quando, anticipando nella frazione del pane il senso della sua morte, ha consegnato la propria vita a chi voleva consegnarlo alla morte; quando non ha parlato lo stesso linguaggio di chi gli stava usando violenza (cfr le parole di Gesù sulla croce a difesa di chi gli stava togliendo la vita: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno», Lc 23,34).

L'Eucaristia può diventare per me la sorgente, la grande scuola di un amore mite e forte.

3. Essere miti significa essere anche persone “riposanti”, che sanno offrire riposo e ristoro alle fatiche di quanti si accostano a noi. In questo caso mite non è soltanto colui che, di fronte all'altro, sa dominare i propri moti d'ira o d'irrequietezza, non giudica e non avanza pretese eccessive, perché dietro questi atteggiamenti potrebbe nascondersi disinteresse, estraneità.

Il mite invece è presente all'altro, s'interessa della sua vita, sa compatire la sua sofferenza e gioire della sua gioia, sa camminare insieme, rispettando i tempi e i passi dell'altro, affiancandosi a lui, come suggerisce l'immagine stessa del giogo. Questa presenza e questo interesse sono riposanti, non tanto perché sollevano dai pesi della vita, che probabilmente resteranno tali, ma perché, riaccende il gusto e la bellezza del vivere, nonostante le fatiche e le desolazioni che l'esistenza comporta; rende meno sola la vita, le ridona un senso, un desiderio, una forza per perseverare anche nella fatica, riapre un orizzonte di speranza (cfr la reazione di uno dei malfattori alla richiesta di perdono di Gesù per i suoi carnefici. Quest'uomo che era vissuto ai margini della legalità, conoscendo solo la legge del più forte, che ora si trova a dover soccombere a chi è più forte di lui. Un uomo che non ha mai incontrato l'amicizia, ma solo la complicità. In questa situazione che poteva determinare in lui risentimento contro chi l'aveva ridotto così male, vede Gesù che soffre con mansuetudine, che non reagisce agli insulti con altri insulti; scopre che non esiste solo la violenza, ma anche un tipo di uomo nuovo, che non adotta la logica della forza, non ragiona solo in termini di contrapposizione violenta, di vendetta. Questa scoperta lo aiuta a vedere le cose in modo nuovo, a ritrovare l'onestà, la giustizia, nelle persone («Noi giustamente, perché riceviamo il giusto per le nostre azioni, egli invece non ha fatto nulla di male»); suscita in lui un bisogno di amicizia, di prossimità, con quest'uomo, che sta soffrendo con lui, anche se non ha vissuto come lui («Gesù ricordati di me»). Dalla scoperta che rimette in gioco la sua umanità, che lo fa accostare amichevolmente, con fiducia, a Gesù, quest'uomo capisce che nell'uomo crocifisso che gli è accanto si rivela un modo di vivere diverso da quello che lui ha conosciuto e praticato, dove non si parla il linguaggio della sopraffazione, della violenza, del sospetto e della complicità, ma della fiducia, dell'accoglienza amichevole e azzarda anche una richiesta, che, date le circostanze, appare impraticabile: «Gesù, ricordati di me quando entrerai nel tuo regno», Lc 23,39-43)

Questi gli atteggiamenti (il mite è compassionevole, vince il male giocando d'anticipo con un amore che previene, ed è presenta all'altro con una relazione di prossimità che sa donare riposo) in cui verificare la nostra vita e per i quali implorare la grazia di Dio, perché converta il nostro cuore conferendogli gli spazi ampi, infiniti, della sua misericordia.