

SONO MITE E UMILE DI CUORE  
11,28-30

<sup>28</sup>Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro.<sup>29</sup>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. <sup>30</sup>Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero".

Crisostomo *Venite a me, voi tutti che siete affaticati e aggravati, e io vi darò sollievo.* Gesù si rivolge a tutti coloro che sono tormentati dalle preoccupazioni, dalla tristezza, o si trovano in peccato. *Venite*, non perché io abbia voglia di chiedervi conto delle vostre colpe, ma per perdonarle. *Venite*, non perché io abbia bisogno delle vostre lodi, ma perché ho una ardente sete della vostra salvezza. *Io infatti vi darò sollievo*, intendendo Gesù secondo Crisostomo, molto più che vi solleverò, ma vi porrò in assoluta sicurezza. *Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me che sono mite e umile di cuore, e così troverete conforto alle anime vostre; poiché il mio giogo è soave, e il mio peso è leggero.* Non spaventatevi, quando sentite parlare di giogo perché è leggero e soave. Ma perché allora, - voi direte, - perché in precedenza il Signore ha parlato della porta stretta e della via angusta? Pare così, risponde Crisostomo, quando noi siamo pigri e spiritualmente abbattuti. Ma se tu metti in pratica e adempi le parole di Cristo, il peso sarà leggero. Ma come si può adempiere ciò che Gesù dice? Puoi far questo se tu diventi umile, mite e modesto. Questa virtù è infatti la madre di tutta la filosofia cristiana. Per questo quando Gesù incomincia ad insegnare le sue divine leggi, inizia dall'umiltà. Egli conferma anche ora quanto ha già detto e promette che questa virtù sarà grandemente ricompensata. Gesù rende accettabili le sue parole perché pone se stesso come esempio e ancora prima della vita eterna dà già la ricompensa e offre la corona del combattimento. Crisostomo si pone per noi una nuova domanda. Come può il Signore definire leggero il suo peso se ci dice: *Chi non porta la sua croce e mi segue non è degno di me* e ancora: *Se qualcuno non rinuncia a tutto ciò che possiede non può essere mio discepolo.* Già Paolo ci aiuta a comprendere quando dice: *Io stimo che le sofferenze del tempo presente non hanno proporzione alcuna con la gloria che si dovrà manifestare in noi (Rom 8,18).* Ci rispondono ancora gli apostoli che, usciti dal sinedrio dopo essere stati fustigati, *se ne andarono via lieti di essere stati fatti degni di patire oltraggi per il nome di Gesù.* A questo punto Crisostomo ripete un pensiero già espresso, e cioè dice: «Se voi, dopo aver sentito parlare di giogo e di peso, ancora tremate e avete paura, ciò non deriva dalla natura stessa delle cose, ma esclusivamente dalla vostra pigrizia; perché se aveste lo spirito pronto e fervoroso, tutto vi apparirebbe facile e leggero». Ora il vescovo antiocheno ci propone di fare una considerazione importante, che, dico io, diamo per scontata, ma non lo è. L'offerta di Gesù non è quella di rinunciare ad una vita comoda e sicura, giustificata dalla speranza di un premio finale. Non è così. La proposta inizia proprio con le parole: *Venite a me, voi tutti che siete affaticati e aggravati*. Crisostomo dice infatti di considerare che la nostra condizione, che chiama «malvagia», è più dura e penosa. Il peccato è fatica e sofferenza ed è un fardello pesante e intollerabile. Nel *Sal 37,5* leggiamo: *Poiché le mie colpe sorpassano la mia testa, e qual pesante fardello, gravano su di me.* Con molti argomenti potremmo provare che il giogo della virtù è dolce e leggero. Prendiamo ad esempio gli avari, coloro che trattano sempre nuovi vergognosi commerci. Cosa c'è di più pesante di questo? Quante angustie, quante preoccupazioni, quanti rischi, quanti tranelli, quante liti nascono ogni giorno da questa attività di lucro? Quanti tumulti e turbamenti? «Come non è possibile vedere il mare senza onde, così l'anima di tali persone non è mai senza turbamenti, timori e inquietudini». Vogliamo considerare l'anima dei maldicenti e degli iracondi? Quale supplizio è peggiore di quello ch'essi soffrono? Quali ferite più dolorose di quelle che essi hanno nel loro intimo? Non avere timore dunque, né fuggire questo giogo che ti libera da tutti gli altri. Sottoponiti ad esso con grande fervore e riconoscerai allora quanto esso sia dolce. Non opprimerà il tuo collo, ma ti sarà imposto soltanto per motivo di disciplina, per insegnarti a camminare armoniosamente; ti condurrà sulla via regale e ti farà procedere con facilità per la via angusta. Così potremo, qui in terra trovare sollievo per le nostre anime e ottenere in cielo i beni eterni (Silvio).

Ilario Egli chiama a sé quelli che sono affaticati per la difficoltà della Legge e oppressi dai peccati del mondo. Andando a Lui per il mistero della croce, poiché è umile e mite di cuore, troveranno ristoro per le loro anime. Egli offre la soavità di un giogo dolce e di carico leggero, cioè le prescrizioni dei suoi comandamenti, per dare ai credenti la scienza del bene, che lui solo conosce nel Padre. Cosa è più dolce del suo giogo e più leggero del suo carico: nel rifiutare il male, nell'amare tutti gli uomini, nel non odiare nessuno, nel non lasciarsi prendere dal tempo presente, nel non volere recare a nessuno il danno che non si vorrebbe ricevere?

Riflessione - Nella vita contadina in questa terra era normale vedere due buoi sotto il giogo per il lavoro dei campi. La fatica era ripartita. Ci piace pensare che il giogo di cui parla il Signore possa far diventare dolce e leggero ogni peso anche per noi se rimaniamo uniti a Lui. (Cristina e Stefano)

Girolamo *Venite a me voi tutti che siete affaticati e stanchi, e io vi ristorerò. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me che sono mite e umile di cuore, e troverete pace per le vostre anime.* Dice Girolamo che Gesù invita tutti coloro che sono sotto il peso della legge alla grazia del vangelo. *Perché il mio giogo è soave e il mio peso leggero.* Girolamo si chiede come può essere il vangelo meno pesante della legge, quando ad esempio la legge condanna l'omicidio, mentre il vangelo condanna persino l'offesa alla persona. Girolamo dice l'ira; oppure nella legge è punito l'adulterio mentre nel vangelo anche la concupiscenza e così risponde: nella legge vi sono molti comandamenti che non possono essere rispettati e conclude dicendo che la legge vuole le opere e chi le ha compiute vive in esse, mentre il vangelo esige la volontà e anche chi non riesce a portare a compimento le opere, pur avendone la volontà, non perde il suo premio. Il vangelo ci ordina cose che possiamo fare, come quando ci ordina di non nutrire concupiscenza, sentimento regolato dalla nostra volontà. La Legge invece non punisce la volontà, ma l'atto. Nel vangelo se qualcuno è costretto a fare qualcosa che non vuole, è innocente, perché ciò che conta è la volontà.

Riflessioni: Forse si potrebbe anche dire che conta l'intenzione con cui si fanno le cose, se qualcuno agisce non intenzionalmente non è colpevole. Poi i cristiani hanno ricevuto lo Spirito Santo e il Signore Gesù ci ha promesso di essere sempre con noi, infatti sia che viviamo, sia che moriamo, Egli ci dice di essere sempre con noi, per cui possiamo contare sul suo aiuto, se lo invociamo. (Daniela)

## Riflessioni

Quanta consolazione per noi in questo invito dolce e pressante di Gesù! Venite a me dice, voi che siete affaticati ed oppressi e io vi ristorerò. Quanta fatica e quanta oppressione è vivere in un mondo che non Lo riconosce più! E quanto ristoro ci dona se invece sappiamo ritornare a Lui, alla Sua Parola, se lo riconosciamo come Signore e Maestro.

Egli ci invita a portare il suo giogo. I buoi attaccati al giogo sono due. Lui è lì al nostro fianco che tira gran parte del peso della vita.

Se sapremo assomigliare a Lui, diventando miti e umili di cuore, il giogo del vivere ci sarà leggero, perché prenderà in gran parte Lui il peso sulle sue spalle. Grazie Signore Gesù, perché sei luce e guida per il nostro cammino. Un cammino che un giorno ci porterà a Te, che sei la speranza che non delude. (Stefano Vitali)

## Omelia

Abbiamo ascoltato questo invito che Gesù fa a coloro che sono affaticati e portano dei pesi, come dice letteralmente il testo greco: «Voi che siete appesantiti, siete schiacciati sotto dei pesi». Egli li invita a rivolgersi a lui benché stanchi e appesantiti. Gesù non va a loro, ma li invita a venire a sé perché vuole che compiano una scelta. Ora a chi si rivolge Gesù? A coloro che sono affaticati dal vivere e sono carichi di pesi imposti dagli altri o assunti su di sé per raggiungere una certa meta. Questi pesi opprimono, rendono lento il passo, deformano il corpo, l'anima e lo spirito. Questi sono i pesi che certi uomini hanno pensato per rendere faticosa la vita di altri e agiata la loro, così gli scribi e i farisei imponevano pesi impossibili da portare a quanti li seguivano. Altri

uomini rendono schiavi sottomettendo le persone a fatiche umilianti, sistemi sociali rendono faticoso il potersi guadagnare quanto è necessario per vivere. A tutti Gesù dice: «Venite a me!». Venire a lui è credere in lui. Gesù chiede una scelta che non tutti sono disposti a fare benché siano tanti i vantaggi del credere in Gesù. Il primo vantaggio è il riposo; ci possiamo chiedere: «Come fa il Signore a dare riposo a coloro che sono affaticati e non possono togliersi il peso di dosso?». Chi si muove verso Gesù con la fede, inizia già a riposare perché il Signore dice nel Vangelo secondo Giovanni: *Chi ha sete venga a me e beva chi crede in me (7,37)*. Già il movimento verso di lui col desiderio, anche con la nostalgia, è già l'inizio della fede, è già ritrovare ristoro perché nei propri pesi si sente la sua presenza e tutto si fa leggero. Gesù invita ad un'azione paradossale: *Prendete su di voi il mio giogo*; già c'è questo peso ed egli dice: «Prendete il mio giogo». Come si concilia il portare questi pesi imposti dalla situazione in cui viviamo, con il prendere il giogo del Signore? Qui avviene questa operazione: i pesi della vita nel momento in cui si crede in lui diventano il suo giogo. Questa trasformazione dei pesi della vita nel giogo soave del Signore e che divengono un peso leggero si ha quando ci si mette alla sua scuola, cioè si diventa miti e umili di cuore, come egli ci insegna. Chi si mette alla scuola di Gesù e allontana ogni forma di violenza verso il suo prossimo e anche verso il proprio oppressore e impara in lui a tenere inalterato il proprio spirito senza trattenere in sé pensieri di odio e di vendetta, costui porta il giogo del Cristo. Tutti i pesi della sua vita sono trasformati nel giogo del Cristo. La forza che rende il giogo del Cristo e non un peso imposto dagli uomini e dalla vita è essere umili di cuore; la durezza, l'asprezza, l'odio, la vendetta trasformano tutto in un giogo pesante imposto da altri. L'umiltà di cuore, che unita da Gesù alla mitezza opera una comunione profonda con lui perché - come Figlio di Dio - ha svuotato sé stesso e, ci dice l'Apostolo nella Lettera ai Filippesi, ha assunto la forma dello schiavo, così chi assume la mitezza del Cristo rifugge ogni forma di violenza ed entra in armonia con tutta la creazione visibile e invisibile, perché s'inebria del vino dell'Evangelo e allontana da sé il calice del drago antico. Il calice del drago antico che inebria i popoli e li invita, anche oggi, alla violenza, all'oppressione, al dominio, a far vedere chi è più forte, è il veleno del loro orgoglio che porta alla morte, alla distruzione, alla guerra ecc. Chi rinuncia al calice dell'antico drago e beve il calice del Signore s'inebria di mitezza, cioè di amore appassionato per tutti fino alle stesse creature irrazionali e alla stessa natura, e sente un'armonia profonda nel suo spirito. Questa armonia profonda si basa sull'umiltà del Cristo, sul suo svuotamento di sé, che porta in noi alla rinuncia del proprio orgoglio, dell'affermazione di sé, ecc. Ora chi si pone in Gesù, nel suo stesso sentire, come l'inizio dell'inno ai Filippesi dice: «Abbiate in voi il medesimo sentire che è in Cristo Gesù, il quale pur essendo Dio non ritenne una rapina il suo essere uguale a Dio, ma svuotò sé stesso», si svuota sempre di più di tutto quello che egli presume di essere e si riempie dell'umiltà di Gesù. Questa operazione non crea i complessi di inferiorità o di disistima di sé stessi, quali sono insegnati nelle logiche mondane, ma dona riposo alla propria anima, come dice il Salmo: «Siamo passati per il fuoco e per l'acqua e poi ci hai dato il refrigerio» (cfr. *Sal 65,12*). Quindi chi è entrato in questa logica evangelica e ha assunto il giogo del Signore non avvertirà più nel suo vivere, nella sua coscienza, nel suo io l'essere schiacciato dai pesi che lo aggravano perché in Gesù si riposerà portando il giogo soave della croce che rende leggero ogni peso. Infatti tutta la tribolazione si ricapitola nella croce di Gesù e questa forza della croce del Signore che egli pone su ciascuno di noi secondo la capacità che ognuno di noi ha di portarla, rende la vita leggera. Il cristianesimo è religione incarnata sempre più in seno all'umanità e il portare questi pesi e il caricarsi anche i pesi degli altri non è una fatica perché è Cristo, o meglio è sì una fatica, ma non è un'oppressione, uno schiacciamento perché tutto diventa soave e leggero perché c'è l'amore. Tanto è vero che l'apostolo Paolo ha questa stupenda esclamazione a commento di queste parole del Signore: *Il momentaneo, leggero peso della nostra tribolazione ci procura una quantità smisurata ed eterna di gloria (2Cor 4,17)*. Ecco quindi il respiro che il cristiano riceve. Infatti, come già più volte vi ho detto, è brutta l'espressione, unita a uno sguardo mesto e triste: «portare le croci», perché si offende il Signore, perché nella sua croce l'amarezza l'ha presa tutta lui e l'ha trasformata per noi in dolcezza. Se voi percorrete anche le vite di certi santi e sante che sono stati in malattie gravissime, che hanno vissuto tribolazioni pesantissime, hanno espresso la gioia di vivere, l'amore, ma non perché erano eroi, ma perché avevano subito questa stupenda trasformazione che il Signore opera in chi

va alla sua scuola per imparare a essere miti e puri di cuore e - avendo imparato questa lezione dal loro Maestro - l'hanno espressa nella loro vita con questa mirabile dolcezza, bontà, pazienza, accoglienza di altri volti, pur essendo nella gravità della malattia o della sofferenza. Il Signore spesso non allontana le tribolazioni, a volte le alleggerisce secondo il suo disegno, Egli sa quello che vuole. Spesso le lascia perché sa che se ce le toglie, non impariamo quelle supreme lezioni del Vangelo; una è quella che oggi ha voluto donarci.