

**Domenica**

5 luglio 2020

quattordicesima  
del tempo ordinario



Matteo 11,29

**Imparate da me,  
che sono mite  
e umile di cuore.**

## ASCOLTO

### ■ **Zaccaria 9,9-10**

Esulta grandemente, figlia di Sion, giubila, figlia di Gerusalemme! Ecco, a te viene il tuo re. Egli è giusto e vittorioso, umile, cavalca un asino, un puledro figlio d'asina.

Farà sparire il carro da guerra da Efraim e il cavallo da Gerusalemme, l'arco di guerra sarà spezzato, annuncerà la pace alle nazioni, il suo dominio sarà da mare a mare e dal Fiume fino ai confini della terra.

### ■ **dal Salmo 144**

*Benedirò il tuo nome per sempre, Signore.*

### ■ **Romani 8,9.11-13**

Voi però non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene.

E se lo Spirito di Dio, che ha risuscitato Gesù dai morti, abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi. Così dunque, fratelli, noi siamo debitori non verso la carne, per vivere secondo i desideri carnali, perché, se vivete secondo la carne, morirete. Se, invece, mediante lo Spirito fate morire le opere del corpo, vivrete.

### ■ **Matteo 11,25-30**

In 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. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua be-

nevolenza. Tutto 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. 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».

## MEDITO

**Provo sempre tanta ammirazione e invidia** per Gesù quando il vangelo racconta il suo stile mite e forte! Quanto vorrei essere come lui, è davvero una delle cose che desidero di più... e così lontana da me. Da tempo ho compreso che mitezza e fermezza sono due qualità umane che si sposano perfettamente: lo osservo in alcune persone che stimo molto, non solo alcuni grandi della storia, ma anche gente comune che mi è capitato di incrociare nella vita. In loro ritrovo proprio queste caratteristiche di Gesù: la capacità di rivolgersi all'altro con comprensione, ma con fermezza, sapendo esprimere in prima persona il proprio disagio, le proprie fatiche, il proprio dissenso, senza però ferirlo, senza colpevolizzarlo, senza accusarlo. E poi la disponibilità a mettersi in sintonia, a capire in profondità cosa lo spinge a comportarsi in modo sbagliato, a far del male, senza perdere l'equilibrio, senza abbandonarsi alla rabbia furiosa che invece talvolta mi devasta in queste situazioni. E ancora la forza di distinguere da me la persona che ho davanti, per non lasciarmi trascinare in strani meccanismi psicologici di rivalsa o di umiliazione. Insomma davvero ammiro tanto chi è capace di tenere insieme pacatezza e schiettezza, giustizia e comprensione, sincerità e accoglienza.

**Mi pare che Gesù possa ben dire:** «Imparate da me!» perché le sue non sono solo parole. Penso alle ultime ore della sua vita. È sincero con Giuda, con Pietro, non fa finta che andrà tutto bene, non nasconde i suoi sentimenti, le sue emozioni. Eppure il suo parlare è pacato,

*non si lancia in accuse, non si infuria con loro. E durante le torture che i soldati gli infliggono, come dimenticare la sua frase: «Se ho parlato male, dimostrami dov'è il male. Ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?» (Giovanni 18,23) o il suo silenzio davanti a Pilato e a Erode, quando si rende conto che le parole non servono più a nulla? Ricordo anche altri momenti della sua vita in cui si è davvero dimostrato mite e forte. Davanti alla donna accusata di adulterio, Gesù scrive a terra e tace, poi inchioda tutti alla necessità di giudicare se stessi e non gli altri: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei» (Giovanni 8,3). Quando la sua amica Maria di Betania lo unge con il profumo, pochi giorni prima della morte, e Giuda insinua che si tratti di uno spreco, Gesù dice: «Lasciala fare!» dimostrando di comprendere in profondità le intenzioni dell'uno e dell'altra. Davanti ai pettegolezzi dei benpensanti che lo accusano di entrare nelle case e mangiare con i peccatori come Matteo e Zaccheo, il Signore risponde con acutezza e fermezza: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati» (Matteo 9,12).*

**Pettegolezzi maligni, insinuazioni, accuse ingiuste, cattiverie, fatiche, dolori e difficoltà.** Sono situazioni che accadono anche nella mia vita. Vorrei imparare a rispondere come Gesù: con sincerità, senza giri di parole, ma senza accuse, capace di accogliere le ragioni nascoste e anche fastidiose di chi mi si presenta come nemico. Sono convinta che questo stile è la via nelle relazioni tra persone, ma anche tra popoli.

*E quando mi sento stanca, soprattutto stanca di me, delle mie incapacità, delle mie ricadute, che sollievo queste parole di Gesù: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero». Proprio questo cerco: la forza per migliorare e camminare verso la mitezza e la leggerezza di credere in me stessa, senza giudicarmi pesantemente, coltivando la speranza che ce la posso fare. Credo, Signore, che tu puoi aiutarmi!*

**Chiara Benciolini**