

# EUCARISTIA: SCUOLA DI UMILTA'

*"Mostrati sempre umile  
e soave con tutti"  
(p. F. Spinelli)*

## INVITO ALLA PREGHIERA

*(OPPURE CANTO ADATTO)*

**Guida:** *Spirito di sapienza e intelligenza*

**Tutti:** infondi in noi l'umiltà e la purezza di cuore.

**G.** *Spirito di consiglio e di forza*

**T.** manifestaci i segreti del Padre.

**G.** *Spirito di conoscenza e di timore del Signore*

**T.** aprici alla Tua Parola.

## SONO ALLA TUA PRESENZA, SIGNORE

Oggi mi presento davanti al tuo cuore adorabile, specchio di umiltà e di mansuetudine e ti prego di riflettere da Esso sul mio un raggio della tua mitezza ed umiltà.

Tu, tanto mite ed umile, mi metti davanti il tuo cuore perché da esso impari e tragga queste virtù così necessarie per conservare la pace e la tranquillità.

Dice un proverbio: "chi molto pratica molto impara"; perciò voglio frequentarti e praticarti più che posso, ma già mi sembra di sentire che comincio ad amarti.

Fa' che io ami ciò che più ami tu: l'umiltà.

Accendi in me la febbre del tuo amore, che produca nel mio cuore un grande amore alle umiliazioni, a quelle umiliazioni che conducono all'acquisto dell'umiltà, a quelle umiliazioni di cui ci dai scuola in questo Sacramento.<sup>1</sup>

## TI ASCOLTO, SIGNORE

### **Dal Vangelo secondo Matteo (11,25-30)**

*In quel tempo Gesù disse:*

*"Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli.*

*Sì, o Padre, perché così è piaciuto a te. Tutto mi è stato dato 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 lo voglia rivelare.*

*Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò.*

*Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime.*

*Il mio giogo infatti è dolce e il carico leggero".*

## GUIDATO, ENTRO NELLA TUA PAROLA

Questa importante preghiera di Gesù contiene tre fondamentali affermazioni: solo il Figlio è capace di rivelarci il vero volto del Padre; la rivelazione del Padre si apre ai piccoli e si chiude ai saggi; tutti coloro che sono stanchi e oppressi possono trovare in Cristo il loro riposo. L'affermazione centrale è la prima, le altre due la fanno da cornice e ne esprimono il contenuto.

Dio ha gratuitamente deciso («così è piaciuto a te») di svelare «queste cose» ai «piccoli».

<sup>1</sup> cfr. FRANCESCO SPINELLI, *Conversazioni Eucaristiche*, Grafiche Pavoniane, Milano 1983, pp.37;63;62.

E' una rivelazione che segue schemi inattesi: nasconde queste cose ai sapienti e ai colti e le rivela ai piccoli. Per dare ancora più risalto a questo paradosso, Gesù non dice semplicemente «Padre», ma aggiunge «Signore del cielo e della terra». Sta qui la meraviglia: il Dio del cielo e della terra predilige gli umili e i piccoli.

Ma a questo punto le domande si fanno numerose: chi sono di preciso, i piccoli ai quali vengono svelati i segreti di Dio? Chi sono i sapienti e i colti ai quali invece sono tenuti nascosti? e che cosa è svelato e tenuto nascosto? Gesù non dice esattamente che cosa il Padre ha rivelato ai semplici. Si limita a dire «queste cose». Ma è facile capire che si tratta dell'intero vangelo, cioè di quella nuova comprensione di Dio e della sua volontà che è racchiusa nelle parole e nella prassi di Gesù.

Quando Gesù parlava e quando Matteo scriveva, l'espressione «i sapienti e i colti» designava concretamente le *élites* religiose di Israele, rabbini e farisei, che restavano ciechi di fronte alla chiarezza delle parole di Gesù e irritati di fronte alla sua predicazione in favore dei poveri (se ne scandalizzavano). Di conseguenza «piccolo» non si oppone ad adulto (e quindi non designa i bambini), ma si oppone a sapiente e colto. Piccoli sono gli uomini senza cultura (così si dice), senza competenza religiosa, senza abilità dialettica, senza la parola facile. Concretamente, al tempo di Gesù, erano i così detti uomini della terra, i poveri contadini della Galilea che i dottori della legge e i farisei disprezzavano. Essi dicevano: «Un ignorante non può sfuggire al peccato e un uomo dei campi non può essere di Dio». E nel contesto storico del tempo di Gesù gli affaticati e gli oppressi erano coloro che penavano sotto le intollerabili e complicate prescrizioni della legge farisaica e che si sentivano smarriti di fronte alla dottrina, difficile e sottile, dei rabbini. Gesù invita costoro a cercare altrove, cioè nel suo vangelo e nel suo esempio, la vera volontà di Dio: una volontà esigente, senza dubbio, ma anche lineare e semplice, a portata di tutti.

Ed è per motivare il suo invito e per offrire il suo esempio che Gesù si definisce «mite e umile di cuore». Umile indica l'atteggiamento ubbidiente di Gesù in tutto docile alla volontà del Padre: una docilità interiore, libera e voluta («di cuore»). Mite indica l'atteggiamento di Gesù, nei confronti degli uomini: un atteggiamento lineare, coraggioso, ma non violento: misericordioso, tollerante, pronto al perdono, ma anche severo<sup>2</sup>.

*In silenzio rifletto*

*(Approfondisco: Lc 9,48; Mc 10,44; 1 Cor 1,26-31)*

PREGO CON LA TUA PAROLA

*Salmo 131 (130)*

**Rit. Dona al tuo servo, Signore l'umiltà del cuore.**

*Signore, non si inorgoglisce il mio cuore  
e non si leva con superbia il mio sguardo:  
non vado in cerca di cose grandi,  
superiori alle mie forze. Rit.*

*Io sono tranquillo e sereno  
come bimbo svezzato in braccio a sua madre  
come un bimbo svezzato è l'anima mia. Rit.*

*Speri Israele nel Signore,  
ora e sempre. Rit.*

ED ORA CONTEMPLO

**L.** L'umiltà e la carità generano e nutrono la pace dell'anima. Tu mi ami fin dall'eternità e me lo ripeti da questo altare: "Di un amore eterno ti ho amato". Fu per amor mio che ti innamorasti dell'umiltà con cui mi mostri in questo Sacramento la più meravigliosa carità. Io ne stupisco, ma non ne so spiegare il mistero. La

---

<sup>2</sup> cfr. BRUNO MAGGIONI, Il racconto di Matteo, C.E. pp.151-153

Tua discesa dalla gloria celeste con l'Incarnazione nel seno immacolato di Maria Vergine e il tuo nascere bambino in Betlemme è un mistero di umiliazione.

Se rifletto al perché Tu hai scelto come madre la beata Vergine di Nazareth, la Tua stessa Madre me ne dà la ragione e me ne spiega il perché nella sua propria umiltà: "Perché ha guardato l'umiltà della sua serva (Lc 1,48); perché hai osservato e trovato in lei ciò che tanto prediligi: l'umiltà.

Per l'umiltà Maria ha meritato di diventare Tua Madre e di essere chiamata beata da tutte le generazioni: "Per questo tutte le generazioni mi chiameranno beata" (Lc 1,48).

### **T. Donami l'umiltà di Maria**

**L.** Che l'umiltà da te, Dio mio, sia tanto considerata da essere stimata e preferita, anzi da esserne innamorato perduto fino a divinizzarla in te stesso, questo è l'eccesso che non si arriverà mai a comprendere se non in Paradiso. Di più, amarla tanto da fartene persino modello e maestro agli uomini: "Imparate da me che sono mite ed umile di cuore" (Mt 11,29).

Gesù mio, capisco che, se non mi faccio umile di cuore, non potrò piacerti, non potrò ritenermi tuo discepolo, né essere amato da te. Come farò dunque, Signore, come farò?

Dico e propongo sempre di incominciare e poi mi trovo sempre uguale, negligente e noncurante dello stesso mio bene.

### **T. Signore, aiutami a ricominciare**

**L.** Comprendo che, per diventare umile bisogna amare le umiliazioni, esercitarsi in esse e compiacersi di essere disprezzato; ma, poiché non sento questo amore, non posso essere umile.

Signor mio, che cosa posso fare senza di Te? Come "Verbo" parla al mio cuore, istruiscimi e fammi amare l'umiltà da Te amata e conservata fino ad ora in questo Sacramento.

Come Figlio di Dio, fatto uomo, fammi partecipe dell'adozione divina, sicché, per l'umiltà e per la carità, stando unito a Te, io sia con Te un solo figlio di Dio. Applica e scolpisci tutto Te stesso nel mio cuore, per renderlo simile al tuo nel tempo e nell'eternità. Rinnova in me i lineamenti della tua immagine da me stesso contraffatti e in parte cancellati. Possibile che nella terra del mio cuore non abbia ad attecchire lo spirito della tua carità ed umiltà, né mettervi radice?

Lavora con la tua Grazia la terra sterile del mio cuore e semina queste due piante preziose: l'umiltà e la carità<sup>3</sup>.

### **T. Signore, rendi il mio cuore simile al tuo**

*Nel silenzio rifletto*

## **CANTO**

### **ASCOLTA LA MIA PREGHIERA**

Ora rendiamo grazie al Signore per il dono che ci ha fatto del Suo Amore stando alla Sua presenza e insieme diciamo:

#### **Ascoltaci, Signore**

*Gesù, Pane di vita, benedici la tua Chiesa,  
perché sia segno e presenza di servizio e di carità umile e concreta tra gli uomini.  
Noi ti preghiamo*

*Gesù, Pane di vita, aiutaci a mettere nel nostro quotidiano il tuo stile di vita,  
a farci miti e umili di cuore per essere sempre accolti alla tua presenza.  
Noi ti preghiamo*

---

<sup>3</sup> cfr. F. SPINELLI, o.c. pp. 27;30;38

*Gesù, Pane di vita, ti affidiamo i giovani, perché sappiano scoprire  
i valori evangelici della povertà, della mansuetudine e della semplicità di cuore  
per scelte di vita autentiche e radicali.  
Noi ti preghiamo*

*Gesù, Pane di vita, assisti i missionari della tua parola;  
rendili docili strumenti nelle tue mani che sole possono operare la conversione dei cuori.  
Noi ti preghiamo*

(preghiere spontanee)

UNITO A TE PREGO: Padre nostro...

CON TE NELLA VITA

Mio buon Maestro, Tu mi vuoi piccolo, cioè umile, docile e semplice come quei fanciulli sui quali la predilezione ti portava a imporre la tua destra e rimandarli consolati e benedetti; umile a tua somiglianza, amante della vita nascosta; semplice, senza malizia e doppiezza e docile come un bambino verso i suoi amati genitori.

Fa' che almeno oggi io incominci ad approfittare dei tuoi esempi tanto nobili e umili, abbracciando tutte le occasioni che mi si presenteranno per umiliarmi interiormente ed anche esteriormente davanti a Te e davanti ai miei fratelli. Fammi innamorare delle umiliazioni.

Amen.<sup>4</sup>

CANTO

---

<sup>4</sup> cfr. F.SPINELLI, o.c.,pp.35; 39.