

**IMPARATE DA ME,
MITE E UMILE DI CUORE**

**Canto di inizio con
ESPOSIZIONE DEL SANTISSIMO SACRAMENTO**

Guida:

Il Fondatore vuole che le sue “Figlie” siano “perfette imitatrici” dello spirito di San Francesco di Sales “tutto carità e dolcezza”; seguano Gesù “mite e umile di cuore”, nella semplicità, benignità, gioia, pace e abbiano un “medesimo cuore e una medesima anima”. (*Regola di vita - Costituzioni – n. 2*)

Il Regno è dentro di me quando io scendo nei miei propri inferi, nelle zone non evangelizzate di me stesso, in quel mio profondo dove tumultuano le passioni e le ansie e lì porto orientamento, direzione, senso, e armonia. Quando scendo nelle mie zone di durezza, di indifferenza e lascio lievitare il richiamo della dolcezza. Quando oppongo alla logica profanante della violenza l'utopia della mitezza. (*Ermes M. Ronchi*)

Breve pausa silenziosa

SALMO 130

Rit.: Beati i miti, perché erediteranno la terra

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

Dal VANGELO secondo Matteo (11,25-30)

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 benevolenza. 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»

Breve pausa silenziosa

Lettrice:

Da FILOTEA di S. Francesco di Sales (Parte terza, cap. VIII e IX)

L'umiltà ci fa crescere in perfezione davanti a Dio e la dolcezza davanti al prossimo. Il balsamo che, come ho detto sopra, scende sempre a fondo, raffigura l'umiltà, e l'olio di oliva, che rimane sempre in superficie, raffigura la dolcezza e la bontà, che superano tutte le virtù ed eccellono quali splendidi fiori della carità che, stando a S. Bernardo, raggiunge la perfezione quando non è soltanto paziente, ma anche dolce e affabile.

Fa' attenzione, Filotea: questo mistico crisma composto di dolcezza e di umiltà deve trovarsi dentro al tuo cuore; l'abile

inganno del nemico, infatti, è quello di far sì che molti si fermano alle parole ed agli atteggiamenti esterni di queste due virtù, per cui, nella loro imperdonabile superficialità, pensano di essere umili e dolci, mentre non lo sono affatto; e si tradiscono perché, nonostante la loro cerimoniosa dolcezza e umiltà, alla minima parola leggermente scortese, alla più piccola ingiuria, scattano con un'arroganza inaspettata...

Questa vita terrena è soltanto un cammino verso quella beata, non adiriamoci dunque per la strada gli uni contro gli altri; camminiamo tranquillamente e in pace con i fratelli e i compagni di viaggio.

Con chiarezza, e senza eccezioni, ti dico: Se ti è possibile, non inquietarti affatto, non deve esistere alcun pretesto perché tu apra la porta del cuore all'ira. S. Giacomo, senza tanti giri di parole, dice chiaramente: L'ira dell'uomo non opera la giustizia di Dio.

Bisogna invocare l'aiuto di Dio, quando ci sentiamo agitati dalla collera, ad imitazione degli Apostoli, sballottati sul mare dal vento e dalla tempesta: egli comanderà alle nostre passioni e subentrerà una grande calma. Ma non mi stancherò mai di ripeterti che l'orazione che si fa contro la collera in atto che ci sta travolgendo, deve essere fatta con dolcezza, tranquillità, non con violenza. È una norma generale per tutti i rimedi contro questo male.

Di più, appena ti accorgi che ti sei lasciata andare a qualche atto di collera, rimedia con un atto di dolcezza, nei confronti della stessa persona con cui ti sei irritata...

Fa' qualche cosa di più: quando sei calma e senza alcun motivo di collera, fa' rifornimento di dolcezza e di affabilità, parlando e agendo, nelle tue azioni piccole e grandi, nel modo più cortese che ti sarà possibile, ricordandoti che la Sposa, nel Cantico dei Cantici, non soltanto ha il miele sulle labbra e sulla lingua, ma

anche nel petto. Perché non basta avere la parola dolce nei confronti del prossimo, bisogna averla anche nel petto, ossia nell'intimo della nostra anima....

Uno dei metodi più efficaci per conseguire la dolcezza è quello di esercitarla verso se stessi, non indispettendosi mai contro di sé e contro le proprie imperfezioni. È vero che la ragione richiede che quando commettiamo errori ne siamo dispiaciuti e rammaricati, ma non che ne proviamo un dispiacere distruttivo e disperato, carico di dispetto e di collera... Queste collere e amarezze contro di se stessi portano all'orgoglio e sono soltanto espressione di amor proprio, che si tormenta e si inquieta per le imperfezioni...

Rialza dunque dolcemente il tuo cuore quando cade, umiliati grandemente davanti a Dio alla conoscenza della tua miseria; ma non meravigliarti della tua caduta: è naturale che l'infermità sia malata, che la debolezza sia debole, e la miseria sia misera. Disprezza con tutte le forze l'offesa che Dio ha ricevuto da te e, con coraggio e fiducia nella sua misericordia, rimettiti nel cammino della virtù, che avevi abbandonato.

ADORAZIONE SILENZIOSA

Spunti per vivere il dialogo con Gesù nell'adorazione personale

“Vieni a me”... Gesù, tu mi chiami, mi attiri a te. Per darmi ristoro, riposo nella mia stanchezza, nella mia delusione, nella mia fragilità. Signore tu vuoi pacificare la mia mente, il mio spirito, il mio cuore. Solo trovando pace profonda in te posso imparare da te ad essere mite e umile di cuore.

Mi aiuti la Vergine tua Madre a imparare da te la vera umiltà, la forza della mitezza, per sperimentare la pace interiore e diventare a mia volta capace di consolare altri fratelli e sorelle che percorrono con fatica il cammino della vita.

Al termine dell'adorazione personale, lettrice:

O Gesù, ricordo di dolcezza
Sorgente di forza vera al cuore.
Dolcezza sopra ogni dolcezza
è la Sua Presenza.

Nulla si canta di più soave
Nulla si ode di più giocondo
Nulla di più dolce si pensa
Che Gesù, Figlio di Dio.

Gesù, speranza di chi ritorna al bene
Quanto sei pietoso verso chi Ti desidera
Quanto sei buono verso chi ti cerca
Ma che sarai per chi ti trova?

Gesù, dolcezza del cuore
Fonte viva, luce della mente
Al di là di qualsiasi gioia
E qualsiasi desiderio.

La bocca non sa dire
La parola non sa esprimere

Solo chi lo prova può credere
Ciò che sia amare Gesù.

Gesù Re ammirabile
E nobile trionfatore,
Dolcezza ineffabile,
Totalmente desiderabile!

Quando visiti il nostro cuore,
Allora brilla su di esso la verità,
Perde valore la vanità del mondo
E dentro arde la Carità.

Riconoscete tutti Gesù,
Chiedete il Suo amore,
Cercate ardentemente Gesù,
Infiammatevi nel cercarLo!

Sii, o Gesù, la nostra gioia,
Tu che sarai l'eterno premio;
In te sia la nostra gloria
Per ogni tempo.
Amen.

(dall'inno gregoriano JESU DULCIS MEMORIA)

PREGHIERA LITANICA

Guida e coro si alternano:

Dall'ira e dalla collera	Liberaci, Gesù
Dallo sdegno e dall'impazienza	Liberaci, Gesù
Dall'insofferenza e dall'intolleranza	Liberaci, Gesù
Dallo spirito di contesa	Liberaci, Gesù

Dalla superbia e dalla vanità	Liberaci, Gesù
Dall'eccessivo rigore e dall'asprezza	Liberaci, Gesù
Dallo zelo disordinato	Liberaci, Gesù
Dall'inquietudine e dal turbamento	Liberaci, Gesù
Dall'ansia e dalla fretta	Liberaci, Gesù
Un cuore buono	Donaci, Gesù
Un cuore misericordioso	Donaci, Gesù
Un cuore paziente	Donaci, Gesù
Un cuore amabile	Donaci, Gesù
Un cuore affabile	Donaci, Gesù
Un cuore dolce	Donaci, Gesù
Un cuore mite	Donaci, Gesù
Un cuore clemente	Donaci, Gesù
Un cuore pacifico	Donaci, Gesù
Un volto luminoso e sorridente	Donaci, Gesù
Un cuore comprensivo	Donaci, Gesù
Un cuore pieno di amore	Donaci, Gesù
Un tratto accogliente e sereno	Donaci, Gesù
Uno sguardo colmo di tenerezza	Donaci, Gesù

Guida:

Signore Gesù, donaci un cuore simile al tuo. La tua dolcezza abiti in noi, sia nel nostro sguardo, nelle nostre parole, nei nostri gesti, sempre. Sia luce e forza che tu irradi anche tramite la nostra fragilità e piccolezza su ogni persona che incontriamo. E Maria, Madre della tenerezza, ci tenga sempre per mano. **AMEN.**

Canto finale con reposizione del SANTISSIMO SACRAMENTO