

Gesù, mite e umile di cuore

Canto

Segno della Croce

Saluto (se presiede un presbitero o un diacono)

G: Gesù invita coloro che sentono il desiderio di Dio e lo cercano, ma sono oppressi dalle regole da osservare, ad andare a lui per ottenere ristoro e prendere il suo giogo. Questo invito di Gesù non solo non ci chiede sottomissione, ma ci rende liberi! Il giogo di cui Gesù parla è imitare lui, mite e umile di cuore, è amare. Ci mettiamo davanti a lui e gli chiediamo in dono un Cuore simile al suo.

Preghiera di adorazione

L: Crediamo, Signore, di essere davanti a te che ci ami, ci parli, ci ascolti.

T: **Donaci un cuore che sappia accogliere il tuo amore, ascoltare la tua voce, lodarti e adorarti.**

L: Signore, degnati di concedermi una umiltà profondissima, un amore ardente, un'uniformità perfetta.

T: **Accogli l'offerta che ti faccio di questo povero mio cuore con tutti i suoi desideri, affetti e sospiri.**

L: Crea in me un cuore nuovo, un cuore tutto acceso del tuo amore.

T: **A te lo dedico e consacro** (Madre Laura).

Adorazione silenziosa

Acclamazione al Vangelo: Alleluia

La Parola tua mi accompagnerà sul cammino che vola verso te solo non sarò, tu sarai con me e la vita mia... e la vita mia canterà con te.

G: Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 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 mio carico leggero».

Silenzio per interiorizzare la Parola

Ritornello: Alleluia

L1: Ai suoi discepoli Gesù prospetta un cammino di conoscenza e di imitazione. Gesù non è un maestro che con severità impone ad altri dei pesi che lui non porta: questa era l'accusa che faceva ai Dottori della Legge. Egli si rivolge agli umili, ai piccoli, ai poveri, ai bisognosi perché lui stesso si è fatto piccolo e umile. Comprende i poveri e i sofferenti perché lui stesso è povero e provato dai dolori. Per salvare l'umanità Gesù non ha percorso una strada facile; al contrario, il suo cammino è stato doloroso e difficile. Come ricorda la Lettera ai Filippesi: «Umiliò sé stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce». Il giogo che i poveri e gli oppressi portano è lo stesso giogo che lui ha portato prima di loro: per questo è un giogo leggero. Egli si è caricato sulle spalle i dolori e i peccati dell'intera umanità. Per il discepolo, dunque, ricevere il giogo di Gesù significa ricevere la sua rivelazione e accoglierla: in lui la misericordia di Dio si è fatta carico delle povertà degli uomini, donando così a tutti la possibilità della salvezza.

Breve momento di silenzio

L2: Ricordiamoci queste parole del Signore, che ci danno tanta consolazione e ci fanno capire se stiamo mettendo le nostre forze al servizio del bene. Infatti, a volte la nostra stanchezza è causata dall'aver posto fiducia in cose che non sono l'essenziale, perché ci siamo allontanati da ciò che vale realmente nella vita. Il Signore ci insegna a non avere paura di seguirlo, perché la speranza che poniamo in lui non sarà delusa. Siamo quindi chiamati a imparare da lui cosa significa vivere di misericordia per essere strumenti di misericordia. Vivere di misericordia è sentire il bisogno della misericordia di Gesù; e quando noi ci sentiamo bisognosi di perdono e di consolazione, impariamo a essere misericordiosi con gli altri. Tenere fisso lo sguardo sul Figlio di Dio ci fa capire quanta strada dobbiamo ancora fare; ma al tempo stesso ci infonde la gioia di sapere che stiamo camminando con lui e non siamo mai soli. Coraggio, dunque, coraggio! Non lasciamoci togliere la gioia di essere discepoli del Signore (Papa Francesco, *Udienza generale 14 settembre 2016*).

Breve momento di silenzio

L3: Gesù non sceglie una presenza clamorosa, gloriosa, potente nel senso di autoesaltante o celebrativa: contempliamo Gesù «mite e umile di cuore» in tutto ciò che dice e ciò che fa proprio per imparare da lui non solo che cosa fare, ma anche come farlo. Gesù amò il nascondimento e nascose la potenza delle sue opere in un minimo spazio. ... [Siamo chiamati] a imitare l'unica cosa che Gesù ci dice esplicitamente di imitare: la sua umiltà e mitezza, contrapposta alla potenza, alla forza, a ogni forma di potere. A questa scuola siamo condotti ad accettare e desiderare per noi quel che Cristo scelse e desiderò: le cose che sono follia per il mondo (O. De Bertolis).

Spunti per la meditazione personale

- Mi metto davanti a Dio in atteggiamento di ascolto, obbedienza, fiducia, abbandono.
- Penso a Dio come a colui che solo può dare senso al mio essere e vivere.
- Mi abituo ad amare, cercare, operare e trovare tutto nel Cuore di Gesù; lui solo è amico fedele che non abbandona mai (Madre Laura). So mettere tutto nelle mani di Gesù e affidarmi al suo Cuore?
- Più di tutto vi raccomando la pratica dell'umiltà e dolcezza che sono le due virtù predilette del Sacro Cuore... Siate dolci e umili davvero e sempre consolate il Cuore SS. di Gesù (Madre Laura). Come mi esercito nel praticare l'umiltà? La chiedo in dono.
- Ora che mi nascondesti nel tuo dolcissimo Cuore, nulla temo (Madre Laura).

Adorazione silenziosa

Canto di meditazione

T: **Tu solo, Gesù, sei degno di ogni adorazione, di ogni lode e di ogni affetto del mio cuore.**

Vieni, Re celeste, vieni a regnare su di me interamente. Regna sui miei occhi, sulla mia lingua, sulle mie orecchie, sui miei pensieri, sui miei affetti, sul mio cuore, sull'anima mia, sul mio corpo, sul tempo e sulle cose che mi hai donato.

Renditi assoluto padrone, fammi tua serva, tutta e sempre tua.

Ti voglio amare senza riserve perché ne sei degno (Madre Laura).

T: Padre Nostro

Saluto (se presiede un presbitero o un diacono)

Segno della Croce

Canto