

Scegli  
la vita

ira/mitezza



## L'AGO DELLA BILANCIA

ovvero l'equilibrio della mitezza

PREGHIERE

**DURATA:** 60 minuti ca.

**DESTINATARI:** gruppo di giovani, ma lo schema può anche essere facilmente adattato ad un tempo di preghiera aperto a tutti (es. veglia parrocchiale).

**MATERIALE DI SUPPORTO:** musica meditativa, cartoncini con frasi sulla mitezza, mani in ceramica (v. immagine) o altro contenitore, un crocifisso di grandi dimensioni, proiettore, pc e casse audio.

**SPUNTO VOCAZIONALE:** lo stile che si assume illumina la nostra vita. La preghiera propone un esercizio di contemplazione di Gesù crocifisso, "mite ed umile di cuore", che porta ad aprirsi alla preghiera di intercessione. Solo crescendo in libertà da sé si diviene progressivamente capaci di empatia con gli altri e i loro bisogni, e così, per dono, si riceve se stessi nella propria interezza.



ACCOMPAGNARE  
LA VOCAZIONE  
TRA VIZI E VIRTÙ

CANTO D'INIZIO

**Celebrante (C):** Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

**Tutti (T): Amen.**

**C:** Il Signore Gesù, che ha saputo essere mite ed umile di cuore, maturi in voi questi stessi sentimenti e in ogni passo dell'esistenza sia con tutti voi.

**T: E con il tuo spirito.**

1° step

**A TU PER TU COL "MITE ED UMILE DI CUORE"**

**G:** Gesù è "mite ed umile di cuore". Sulla croce ci ha dimostrato chiaramente che la forza disarmante della mitezza deriva dall'aderire pienamente alla volontà del Padre. È tenendo fisso lo sguardo su di lui e lasciandoci trasformare il cuore che, per grazia, impareremo da lui ad esserlo a nostra volta.

**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».

**L1:** «Per diventare santi, ci vogliono l'umiltà e la preghiera. Gesù ci ha insegnato come pregare, e ci ha detto anche di imparare, dal suo esempio, ad essere miti e umili di cuore. Non riusciremo ad essere né l'uno né l'altro se non sappiamo cos'è il silenzio. L'umiltà, come la preghiera, proviene da un orecchio, un'intelligenza, e una lingua che hanno gustato il silenzio vicino a Dio, poiché Dio parla nel silenzio del cuore. Diamoci veramente la pena di

imparare la lezione di santità di Gesù, il cui cuore era mite ed umile. [...] Se sei umile, nulla ti colpirà, né la lode, né la disgrazia, poiché saprai allora ciò che sei. Se ti rimproverano, non ne sarai scoraggiato; e se qualcuno ti dice santo, non ti metterai su un piedistallo. Se sei santo, ringrazia Dio; se sei peccatore, non rimanerlo. Cristo ti dice di mirare molto in alto: di essere non come Abramo o Davide o come un altro santo, ma di essere come il Padre celeste (Mt 5,48). “Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi” (Gv 15,16)».

*Breve momento di silenzio*

**Per la riflessione personale:**

Che cosa suscita in me la mitezza di Gesù? Mi scandalizza? Mi stupisce?

**T: Gesù, mite ed umile di cuore, fa' che il mio cuore sia simile al tuo.**

**Amen**

2° step

SEMI DI MITEZZA

*(Per un'atmosfera più suggestiva si può creare il buio nella cappella e predisporre tanti ceri – eventualmente alzati per renderli visibili a tutti – quante sono le frasi sulla mitezza. A turno i lettori accendono un cero, prendendo la luce dalla lampada del Santissimo, e al microfono leggono un versetto sulla mitezza scritto in grande su un cartone che viene posizionato in verticale dietro al cero acceso)*

**G:** La mitezza, nelle relazioni quotidiane, può rischiare di essere confusa con la debolezza. In realtà solo colui che è capace di dominare se stesso e i suoi impulsi e di non lasciarsi da essi dominare è veramente una persona forte, perché sa disinnescare il male e vedere e poi rilanciare quella precisa possibilità di bene per sé e per gli altri che il male tentava di offuscare.

**L2:** Un servo del Signore non dev'essere litigioso, ma mite con tutti, atto a insegnare, paziente nelle offese subite. (2 Tim 2,4)

**L3:** La sapienza che viene dall'alto invece è anzitutto pura; poi pacifica, mite, arrendevole, piena di misericordia e di buoni frutti, senza parzialità, senza ipocrisia. (Gc 3,17)

**L4:** 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. (Mt 11,29)

**L5:** Dite alla figlia di Sion: Ecco, il tuo re viene a te, mite, seduto su un'asina, con un puledro figlio di bestia da soma. (Mt 21,5)

**L6:** Tu, padrone della forza, giudichi con mitezza; ci governi con molta indulgenza, perché il potere lo eserciti quando vuoi. (Sap 12,18)

**L7:** Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé. (Gal 5,22)

**L8:** Ma tu, uomo di Dio, fuggi queste cose; tendi alla giustizia, alla pietà, alla fede, alla carità, alla pazienza, alla mitezza. (1 Tim 6,11)

**L9:** Cercate piuttosto di adornare l'interno del vostro cuore con un'anima incorruttibile piena di mitezza e di pace: ecco ciò che è prezioso davanti a Dio. (1 Pt 3,14)

La Parola di Dio è ricca di richiami alla mitezza riferiti a Gesù, al discepolo che è guidato dallo Spirito nel suo agire, a Dio stesso e ai suoi doni, come quello della sapienza... Ascoltiamone con attenzione alcuni passi. Essi illuminano il nostro agire come la mitezza dà nuova luce a colui che ha il coraggio di abbracciarla, anche vivendo una situazione drammatica. Proprio come ha fatto Gesù.

**G:** Lasciamoci ora interpellare dai versetti che abbiamo ascoltato e nel silenzio, dopo aver individuato quello che più ci colpisce, chiediamo al Signore di desiderare che la mitezza divenga sempre più lo stile del nostro parlare, dei nostri rapporti, del nostro servire.

*Tempo di preghiera personale*

## Preghiera alla Madonna dell'equilibrio

**C:** Vergine Madre di Dio e degli uomini, Maria, noi ti chiediamo il dono dell'equilibrio cristiano, tanto necessario alla Chiesa e al mondo di oggi.

**T:** Liberaci dal male e dalle nostre meschinità;  
salvacì dai compromessi e dai conformismi;  
tienici lontano dai miti e dalle illusioni,  
dallo scoraggiamento e dall'orgoglio,  
dalla timidezza e dalla sufficienza,  
dall'ignoranza e dalla presunzione,  
dall'errore, dalla durezza del cuore.

**U (uomini):** Donaci la tenacia nello sforzo,  
la calma nella sconfitta, il coraggio per ricominciare, l'umiltà nel successo.  
Apri i nostri cuori alla santità!

**D (donne):** Donaci una perfetta semplicità,  
un cuore puro, l'amore alla verità e all'essenziale, la forza d'impegnarci senza calcolo alcuno, la lealtà di conoscere i nostri limiti e di rispettarli.  
Accordaci la grazia di saper accogliere e vivere la Parola di Dio.

**T:** Accordaci il dono della preghiera.

Apri i nostri cuori a Dio!

Noi ti chiediamo l'amore alla Chiesa, così come tuo Figlio l'ha voluta, per partecipare in essa e con essa, in fraterna comunione con tutti i membri del Popolo di Dio, alla salvezza degli uomini nostri fratelli. Infondici per gli uomini comprensione e rispetto, misericordia e amore.

Apri il nostro cuore agli altri!

**C:** Mantienici nell'impegno di vivere e di accrescere questo equilibrio, che è fede e speranza, sapienza e rettitudine, spirito di iniziativa e prudenza, apertura e interiorità, dono totale, amore.  
Santa Maria, noi ci affidiamo alla tua tenerezza. Amen.

## THE BRIDGE BETWEEN<sup>1</sup>

*Si può proiettare questo video d'impatto ([www.qumran2.net/indice.php?azione=anteprima&file=43098](http://www.qumran2.net/indice.php?azione=anteprima&file=43098)) che sostiene una frase di Papa Francesco "Non abbiamo armi, ma crediamo nella forza mite ed umile della preghiera".*

**L1:** "Solo nello Spirito che ci strappa alla nostra individualità chiusa possiamo pregare per gli altri" (E. Bianchi).

**L2:** Che cosa vuol dire esattamente intercedere? Etimologicamente inter-cedere significa "fare un passo tra", "interporsi", "camminare nel mezzo" fra due parti, cioè prender sul serio tanto la relazione con Dio, quanto quella con gli altri uomini.

**L3:** La preghiera di intercessione fa leva sul nostro essere in costante relazione con Dio e con gli uomini. Intercedere è essere nella storia e farsi carico dell'altro, vivere con responsabilità la relazione con l'altro e compromettersi in questa relazione fino a fare un passo presso Dio in favore dell'altro. "L'intercessione ci conduce al cuore della vita responsabile cristiana" (E. Bianchi).

**L4:** "L'intercessione non ci porta a ricordare a Dio i bisogni degli uomini, egli infatti "sa di che cosa abbiamo bisogno" (cf. Matteo 6,32), ma porta noi ad aprirci al bisogno dell'altro facendone memoria davanti a Dio e ricevendo nuovamente l'altro da Dio illuminato dalla luce della volontà divina" (E. Bianchi).

**G:** In questo tempo di silenzio ripensiamo ad alcune situazioni o persone di cui avvertiamo il bisogno materiale o esistenziale. Possiamo riferirci a persone o situazioni che ci riguardano in prima persona e poi, passo passo, ampliare il nostro raggio di attenzione del cuore a quelle più lontane. Di tutte facciamoci carico davanti al Signore.

Alcuni giovani portano ed appoggiano davanti all'altare un crocifisso. Il gesto è accompagnato da un canone o da una musica meditativa di sottofondo. Tempo di silenzio e preghiera personale di fronte al Crocifisso.

---

1 Sulla preghiera di intercessione è possibile consultare i seguenti articoli che abbiamo liberamente ripreso: [www.avvenire.it/agora/pagine/intercedere\\_martini](http://www.avvenire.it/agora/pagine/intercedere_martini)  
[www.monasterodibose.it/preghiera/518-italiano/preghiera/lessico-spirituale/1589-preghiera-di-intercessione](http://www.monasterodibose.it/preghiera/518-italiano/preghiera/lessico-spirituale/1589-preghiera-di-intercessione).

## Spazio per la condivisione nella fede

*Ciascuno, liberamente, condivide a voce alta le sue intenzioni di intercessione e depone il foglietto nelle "mani" in ceramica (v. immagine) poste sopra l'altare. Eventualmente, se si desidera semplicemente suggerire di compiere il gesto senza una condivisione, si può mettere in sottofondo questa canzone di Luca Carboni che troviamo al seguente link [www.youtube.com/watch?v=EkPhaRnwnB4](https://www.youtube.com/watch?v=EkPhaRnwnB4) o un'altra adatta.*

**G:** Raccogliamo le nostre intercessioni in questa preghiera di padre David Maria Turoldo:

Mostrati, Signore;  
a tutti i pellegrini dell'assoluto,  
vieni incontro, Signore;  
con quanti si mettono in cammi-  
no  
e non sanno dove andare  
cammina, Signore;  
affiancati e cammina con tutti i  
disperati  
sulle strade di Emmaus;

e non offenderti se essi non sanno  
che sei tu ad andare con loro,  
tu che li rendi inquieti  
e incendi i loro cuori;  
non sanno che ti portano dentro:  
con loro fermati poiché si fa sera  
e la notte è buia e lunga, Signore

Gloria cantato

**C:** La pace di Dio, che sorpassa ogni sentimento, custodisca il vostro cuore e il vostro spirito nella conoscenza e nell'amore di Dio e del suo Figlio, il Signore nostro Gesù Cristo. **T:** Amen.

**C:** E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo, discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **T: Amen.**

CANTO FINALE



STAMPA questo PDF  
in formato **A4**  
orizzontale