

Dal Salmo 102: Rit. *L'amore del Signore è per sempre.*

Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica il suo santo nome.

Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tutti i suoi benefici. **Rit.**

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue infermità,
salva dalla fossa la tua vita,
ti circonda di bontà e misericordia. **Rit.**

Il Signore compie cose giuste,
difende i diritti di tutti gli oppressi.
Ha fatto conoscere a Mosè le sue vie,
le sue opere ai figli d'Israele. **Rit.**

Misericordioso e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Non ci tratta secondo i nostri peccati
e non ci ripaga secondo le nostre colpe. **Rit.**

Padre nostro

Preghiamo

Signore Gesù, guardo il tuo corpo inchiodato su una croce. Il tuo cuore, quel cuore umano che sovrabbonda dell'amore divino è spezzato.

Ti adoro Gesù, e guardo a Te che hanno trafitto. Fa' che l'acqua e il sangue che sgorgano dal tuo cuore mi diano un cuore nuovo per vivere una vita nuova.

Fa' che i nostri cuori siano uno, affinché il mondo riconosca che sei tu che mi hai mandato, per offrire il tuo cuore a tutti coloro che cercano amore.

Amen.

Henri J.M. Nouwen

Fraternità Laicale "Amici del S. Cuore"

Asola, 05 febbraio 2021 - primo venerdì del mese

"Da cuore a cuore con leggerezza"

Invito alla preghiera

S. O Spirito di verità!

Aiutaci ad accogliere nel mondo
il tuo avvenimento di verità e di giustizia!

T. Aprici alle profondità dell'amore:

perché esistiamo solo crescendo insieme,
aperti gli uni agli altri.

S. O Spirito di unità!

Aiutaci ad accogliere nel mondo
il tuo avvenimento di comunione!

T. Fortifica nella Tua Parola e nel Tuo Corpo
quanti sono già uniti tra loro.

Riconcilia i fratelli divisi dall'odio e dalle prepotenze.
Aiutaci a costruire un'umanità di fratelli e di amici.

S. O Spirito di libertà!

Aiutaci ad accogliere nel mondo
il tuo avvenimento di liberazione!

T. Noi ci riconosciamo alienati:

incapaci di liberare, perché incapaci di amare.

Liberaci dalle nostre schiavitù,

perché nulla resti di noi che non sia destinato a tutti.

Tu che ci chiami a diventare uomini,

donaci quella forza di liberazione che ha fatto vivere il Cristo;

quello spazio di responsabilità che lui ci ha aperto!

Dal Vangelo secondo Matteo

Mt 11,28-30

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.

Invito alla meditazione

“Venite a me, voi tutti”. Gesù non invita solo chi se lo merita, invita tutti. Non dovremmo mai dimenticare che nessuno è mai escluso dalla proposta che Gesù fa all’uomo. Tutte le volte che parzializziamo l’annuncio del vangelo a un gruppo ristretto di eletti, di meritevoli, snaturiamo la missione universale che Gesù è venuto a compiere. Per questo prosegue specificando che in quei tutti ci sono *“gli affaticati e gli oppressi”*.

Quelli affaticati sono quelli che sentono la stanchezza e la fatica che viene dall’osservanza della Legge, gli oppressi sono quelli che proprio perché non seguono la Legge vivono la vita da schiacciati, con un peso insopportabile. *“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 giogo è un attrezzo che permette all’animale di canalizzare le sue energie affinché porti risultato, come ad esempio arare la terra. Prendere sulle nostre spalle il giogo di Cristo significa avere qualcosa che ci aiuta a canalizzare le energie che ci portiamo dentro affinché portino un frutto, un senso, un risultato. Se invece un’energia non trova un modo per essere canalizzata, allora diventa spreco o molto spesso energia autodistruttiva, che ferisce, fa male, ingombra la vita.

E la lezione che dobbiamo fundamentalmente imparare è quella dell’umiltà e della mitezza. L’umile ha un atteggiamento accogliente, non vive in difensiva, ma vive in maniera affidata. Chi è umile confida, si lascia condurre, non fa resistenza. Il mite è uno che sa usare la forza senza farla diventare violenza, ma tenendola in un atteggiamento di dolcezza, di tenerezza.

Il mite è il più forte di tutti perché sa rimanere in piedi davanti alle avversità, non prestando il fianco alla logica del male che si nutre di *“azione/reazione”*, ma sa vincere il male con il bene. Ma questo tipo di umiltà e di mitezza si possono imparare solo da Cristo.

C’è una cosa che non dobbiamo mai dimenticare, e cioè che il Signore conosce ogni singolo frammento di ciò che viviamo. Ogni cen-

timetro delle nostre gioie e dei nostri dolori Egli lo conosce. Per questo quello che viene detto nei pochi versetti del Vangelo che abbiamo letto è detto senza romanticismo e con molta cognizione di causa: *“Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo”*. Gesù sa di quanto bisogno abbiamo che qualcuno ci accolga nella nostra stanchezza e oppressione.

Troviamo troppo spesso maestri, giudici, esperti, ma nessuno disposto ad accoglierci semplicemente così come siamo e per quello che stiamo vivendo. Tutti sanno come noi dovremmo vivere, quello che dovremmo fare, chi dovremmo essere, ma Gesù non si pone così nei nostri confronti: *“Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero”*.

Egli è Colui che dice: porta con me quello che stai vivendo. Smetti di portarlo da solo. Non caricarti di tutto il peso del mondo come se tu potessi portarlo. Porta il peso della vita con me e alla mia maniera. Sii mansueto e umile, cioè non trasformare la tua stanchezza e oppressione in rabbia. Invece accoglila. Fai spazio anche a questa parte della vita che non conviene. Sii umile, cioè concreto, con i piedi per terra, senza pensare di dover risolvere tutto. E questo è possibile solo se ti ricordi che non sei solo. Che Lui è con te. Che Lui è nella tua stessa oppressione, angoscia, stanchezza. Solo quando una croce la portiamo con Lui allora ci santifica.

Diversamente tira fuori solo il peggio di noi. Ci dannava. Ci uccide. È questo forse il segreto del cristianesimo: Gesù non promette la liberazione da ciò che ci opprime, ma la certezza che non siamo soli mentre ne portiamo il peso. Solo così ciò che sembra insormontabile diventa leggero. In pratica l’immensa lezione del buon ladrone, che morendo della stessa morte di Gesù, usa gli ultimi respiri per dire solo *“ricordati di me”*.

Don Luigi Maria Epicoco