

L'amore non si adira

Chi ama il prossimo, non si adira con gli altri, ma cerca di correggere dolcemente e fermamente le ingiustizie, lasciando a Dio l'ultimo giudizio. In quest'ora di adorazione eucaristica vogliamo chiedere a Gesù di imparare da lui, mite ed umile di cuore.

Canto, esposizione eucaristica e adorazione silenziosa. Dopo la preghiera «Credo, mio Dio» si può aggiungere questa preghiera composta dal Beato Giacomo Alberione (Via humanitatis, IX):

**Sii benedetto, adorato e accolto da tutti, o Maestro divino, umile e mansueto.
Tu piacesti al Padre, e chiunque si fa simile a te sarà gradito al Padre celeste.
Tu sei il Figlio incarnato: in te e per te noi diventiamo figli adottivi di Dio.
Tu sei salvezza per chi ti accoglie, condanna per chi ti respinge.
Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini di buona volontà.**

*Si lascia poi un tempo adeguato per invocazioni spontanee: per ricordare ad es. gli assenti, gli ammalati, le famiglie del mondo, chi opera nel mondo della comunicazione, chi fa evangelizzazione. Si ripete: **Ascoltaci, o Signore!***

1. - Ascolto di Gesù-Verità

Dal Vangelo di Matteo (5,21-26)

Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: “Stupido”, dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: “Pazzo”, sarà destinato al fuoco della Geënnà. Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono. Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegni al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo!

Lasciamo risuonare in noi la Parola ascoltata, attraverso questo canto:

DIO PIEN D'AMORE (Deiss, Tu amerai - San Paolo)

**Dio pien d'amore e Dio di pietà, di tenerezza e di fedeltà,
Dio che perdoni a chi ti ama e conserva la tua Parola.**

1. Dio del tuo amore è pien la terra, sei tu il mio Salvatore!
Dio nostro Padre dei cieli, sei tu il mio amore! Signore,
dimmi il tuo nome, rivelati, o mio Dio. **Rit.**
2. Padre dei poveri e dei miti, sei tu il mio Salvatore!
Dio, salvatore degli oppressi, sei tu il mio amore!
Signore, dimmi il tuo nome, rivelati, o mio Dio. **Rit.**

Dalla seconda lettera di san Paolo a Timoteo (2,22-26)

Sta' lontano dalle passioni della gioventù; cerca la giustizia, la fede, la carità, la pace, insieme a quelli che invocano il Signore con cuore puro. Evita inoltre le discussioni sciocche e da ignoranti, sapendo che provocano litigi. Un servo del Signore non deve essere litigioso, ma mite con tutti, capace di insegnare, paziente, dolce nel rimproverare quelli che gli si mettono contro, nella speranza che Dio conceda loro di convertirsi, perché riconoscano la verità e rientrino in se stessi, liberandosi dal laccio del diavolo, che li tiene prigionieri perché facciano la sua volontà.

2. - A confronto con Gesù-Via

Nel silenzio e nella riflessione, entriamo in noi stessi e confrontiamoci con la Parola di Dio. Ci possono aiutare le seguenti esortazioni:

Il divin Maestro, pur non risparmiando agli Apostoli le parole forti e chiare, era sempre dolce e mansueto con loro. Molte volte ebbe da correggerli e da riprenderli, ma in che modo lo fece? ... La dolcezza bisogna esercitarla con Dio, con noi stessi e col prossimo. Dio è dolce e mansueto: attende il peccatore e non si stanca, chiama le anime tiepide e non desiste. Quanta pazienza ha il Signore con noi! E noi, perché diciamo una cosa e non si fa subito, dobbiamo adirarci? Dio aspetta pazientemente: anche noi dobbiamo aspettare con pazienza. (Beato Giacomo Alberione, Alle Figlie Di San Paolo 1941, p. 127).

Secondo i teologi, la mansuetudine ha tre atti: a) Frena l'ira ed il desiderio della vendetta, affinché si diano i dovuti castighi, senza alcuna commozione interna od esterna. È proprio dell'uomo sapiente, dell'uomo prudente, dell'uomo sempre uguale a se stesso frenare l'ira. Perdonare chi ci è debitore è conforme alla dottrina evangelica: «Perdonate e sarete perdonati» (Lc 6, 37). La correzione dei figli e dei sudditi deve essere fatta con animo sereno, con fermezza e soavità. b) Rende soave nel discorso e negli atti, ed in nulla molesto agli altri. Penserò dunque se nel mio modo di parlare vi è qualche cosa che appaia troppo dura; e se parlo in modo che tutti facilmente e volentieri possano conversare con me. c) Sopporta pazientemente i mali ricevuti dagli altri, né, anche potendolo, usa della

giusta difesa. Vi sono quelli che rendono male per male; anzi vi sono quelli che rendono male per bene; e specialmente per cattivo animo muovono liti e persecuzioni contro i miti, i buoni, i religiosi, i Sacerdoti; vi sono quelli che diventano peggiori dopo aver ricevuto dei favori. Penserò dunque: se qualche volta, o spesso, durante la mia vita, ho taciuto, pur essendo maltrattato, facendo uso del silenzio vittorioso sull'esempio di Gesù, il quale tacque di fronte al giudice, fino a riempire di ammirazione il preside. Oppure se sono solito rispondere con animo agitato, iracondo, impaziente, a coloro che mi hanno svillaneggiato, o anche a coloro che mi hanno giustamente rimproverato. (Beato Giacomo Alberione, Sacerdote ecco la tua meditazione, n. 382).

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. E in questo molti sbagliano grossolanamente perché si mettono in collera, poi si infuriano perché si sono infuriati, diventano tristi perché si sono rattristati, e si indispettiscono perché si sono indispettiti. ... C'è di più: 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. Il dispiacere che dobbiamo avere per le nostre mancanze deve essere sereno, ponderato e fermo; un giudice punisce molto meglio i colpevoli quando emette sentenze ragionevoli in ispirito di serenità, che quando procede con aggressività e passione. In tal caso non punirebbe le colpe secondo la loro natura, ma secondo la propria passione. Allo stesso modo noi puniamo molto meglio noi stessi se usiamo correzioni serene e ponderate e non aspre, precipitose e colleriche; tanto più che queste correzioni fatte con irruenza non sono proporzionate alle nostre colpe ma alle nostre inclinazioni. (San Francesco di Sales, La Filotea, cap. IX).

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. (San Francesco di Sales, La Filotea, cap. VIII).

In realtà, la rabbia è una passione che fa parte di noi e che dovrebbe indurci a guardarci dentro con più attenzione. Se qualcuno ci fa arrabbiare, infatti, questo significa che in noi c'è qualche cosa di irrisolto, c'è una disarmonia. In caso contrario non ci arrabbieremmo, ma affronteremmo la difficoltà con calma, moderazione e logica. Le manifestazioni patologiche dell'ira spesso hanno a che fare con quelle patologiche della sessualità. C'è

infatti una sotterranea parentela tra ira e sessualità se è vero che la parola greca "orgia" significa "collera", "ira". Si può arrivare così ai casi estremi di quelle persone, solitamente miti e dimesse, che talvolta si arrabbiano ferocemente con la moglie o con il marito.

Mi lascio interpellare

- Sono capace di moderare la mia indignazione, quando mi capita di arrabbiarmi?
- Sto attento che l'esercizio della sessualità non diventi manipolazione o violenza sul coniuge?
- So denunciare con rispetto le ingiustizie e i maltrattamenti che ricevo, senza farmi prendere dall'ira?

Si lascia un po' di tempo per la condivisione di qualche risposta.

3. - Preghiera con Gesù-Vita

Consapevoli che anche a noi Dio ha affidato una missione, assieme al Beato Alberione eleviamo a Gesù questa preghiera e chiediamo che purifichi e santifichi il nostro cuore con la sua costante e sempre nuova misericordia.

Signore, tu hai seminata la mia vita di prodigi di misericordia. La tua gloria sta più nel perdonare chi si umilia e confida nella tua bontà. Per la nuova moltiplicazione di grazie, si stabilisca il pareggio tra le grazie e doni ricevuti con la gloria a Te e la mia santità ed il bene delle anime. Tu sai e puoi compierlo, nella nuova misericordia, per l'intera tua gloria, per l'eterno amore e pace a me ed alle anime, a cui sono stato mandato.

Cambia il massimo peccatore in uno dei massimi santi e massimi apostoli: perché sovrabbondi la grazia e l'apostolato ed il frutto: a tua gloria, e pace degli uomini; dove abbondò il peccato.

Un'immensa gloria nuova a Te, un'immensa misericordia per me, un'immensa quantità di anime santificate, aiutate, salvate; un'immensa gloria a Gesù Maestro Via, Verità e Vita; ed una larghissima devozione a Maria Regina degli Apostoli ed a S. Paolo Apostolo. [da Preghiere, p. 134]

Si può concludere l'ora di adorazione con questo canto mariano:

O MARIA, MAESTRA DI UMILTÀ (Recalcati, La Madre di Gesù - San Paolo)

**O Maria, maestra di umiltà, o Maria, sei madre di bontà,
sei la Madre di Dio e dell'umanità tu sei colei che ha detto «sì».**

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Donna bellissima, prega per noi | Specchio del Signore, prega per noi |
| Luce del mattino, prega per noi | Ospite di Dio, prega per noi. Rit. |
| 2. Pura come gemma, prega per noi | Inno dei cieli, prega per noi |
| Giardino fiorito, prega per noi | Orto fruttuoso, prega per noi. Rit. |

Per informazioni: www.istsantafamiglia.com