

ADORAZIONE EUCARISTICA

# **UMILTA' E MINORITA'**

**“Colui che viene dopo di me...” Gv, 1,27**



## **INTRODUZIONE**

Minorità è una delle parole chiave della esperienza e della Spiritualità francescana perché l’essere piccoli, i più piccoli – come dice la parola minor – è, secondo il Vangelo, una fonte di gioia, una condizione che fa esultare di gioia lo stesso Gesù, una condizione che Maria trova in sé cantando il magnificat; quella di farsi piccoli è una tensione continua richiesta al discepolo.

Francesco assegna alla sua fraternità il nome di “frati minori” affinché, contemplando l’umiltà-minorità di Dio, imparino che il vero amore è farsi “minore” nei confronti dell’altro, di chiunque altro. Da Gesù, Francesco impara a essere fratello e servo di tutti, ed elimina dal suo cuore e dal suo linguaggio la contrapposizione amico-nemico.

### Canto di esposizione: **CANTO D'UMILTA'**

O Signore non si esalta il mio cuore,  
i miei occhi non si alzano superbi,  
non inseguo cose grandi  
troppo grandi per me.

**Rit: O Signore, a te canto in umiltà.**

O Signore, ho placato il desiderio  
ho finito di ambire all'infinito;  
ora affido la mia mente  
ora affido a te il mio cuore. Rit

O Signore, non abbiamo più bisogno  
d'innalzare grandi torri fino al cielo;  
non il mio ma il tuo volere  
sia annunziato sulla terra. Rit

### **1° MOMENTO**

---

#### **Dal Vangelo di Giovanni 1, 19-28**

Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei mandarono da Gerusalemme dei sacerdoti e dei Leviti per domandargli: «Tu chi sei?» Egli confessò e non negò; confessò dicendo: «Io non sono il Cristo». Essi gli domandarono: «Chi sei dunque? Sei Elia?» Egli rispose: «Non lo sono». «Sei tu il profeta?» Egli rispose: «No». Essi dunque gli dissero: «Chi sei? affinché diamo una risposta a quelli che ci hanno mandati. Che dici di te stesso?» Egli disse: «Io sono la voce di uno che grida nel deserto: "Raddrizzate la via del Signore", come ha detto il profeta Isaia». Essi erano stati mandati da parte dei farisei. Lo interrogarono e gli dissero: «Perché dunque battezzi, se tu non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?» Giovanni rispose loro, dicendo: «Io battezzo in acqua; in mezzo a voi è presente uno che voi non conoscete, colui che viene dopo di me, al quale io non sono degno di sciogliere il legaccio dei calzari!» Queste cose avvennero in Betania di là dal Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

### Dalle Fonti Francescane F.F. 1640

Perciò una volta disse il beato Francesco: “La Religione e la vita dei frati minori è un certo *piccolo gregge*, che il Figlio di Dio, *in quest’ultima ora*, chiese al suo Padre celeste dicendo: “Padre, vorrei che tu creassi e dessi a me in quest’ora ultima un popolo nuovo e umile, che fosse differente nell’umiltà e povertà da tutti gli altri che l’hanno preceduto e fosse contento di non possedere che me”. Rispose il Padre al suo Figlio diletto: “Figlio mio, ti è concesso quanto hai domandato”.

Diceva pertanto il beato Francesco: “Per questo Dio volle che i frati si chiamassero “minorì”, perché questo è il popolo che il Figlio di Dio chiese al Padre suo. E’ di questo popolo che il Figlio stesso di Dio dice nel Vangelo: *Non temete, o piccolo gregge, poiché piacque al Padre vostro dare a voi il regno*. E ancora: *Quello che avrete fatto a uno di questi miei fratelli minori, lo avete fatto a me*. E sebbene si debba intendere che il Signore ha detto questo alludendo a tutti i poveri in spirito, in modo particolare però predisse che sarebbe venuta nella sua Chiesa la Religione dei fratelli minori”.

### Silenzio e Adorazione

#### *Spunti di riflessione personale*

Come vivo la minorità all’interno della fraternità? Considero i servizi un’occasione per servire i fratelli oppure sono motivo di vanto e di orgoglio che in qualche modo mi attribuiscono potere sugli altri?

Come vivo la minorità in famiglia e all’interno del luogo di lavoro? Sono consapevole che il lavoro è una possibilità che mi viene data per rendermi utile senza inorgoglirmi anzi, condividendo il mio sapere senza considerarmi indispensabile?

Con i familiari e i parenti sono capace di sospendere i giudizi per mettermi veramente nei panni dell’altro con la consapevolezza che siamo tutti bisognosi di perdono e di amore?

**Canto: Io vedo la tua luce**

Tu sei prima d'ogni cosa  
prima d'ogni tempo  
d'ogni mio pensiero  
prima della vita.

Una voce udimmo che gridava nel deserto:  
“Preparate la venuta del Signore”.

Tu sei la Parola eterna  
della quale vivo  
che mi pronunciò soltanto per amore.  
E ti abbiamo udito predicare sulla strada  
della nostra incomprensione senza fine.

**Rit:**

Io ora so chi sei,  
io sento la tua voce,  
io vedo la tua luce,  
io so che tu sei qui.  
E sulla tua parola  
io credo nell'amore,  
io vivo nella pace,  
io so che tornerai.

Tu sei l'apparire dell'immensa tenerezza  
Di un amore che nessuno ha visto mai  
Ci fu dato il lieto annuncio della tua venuta  
Noi abbiamo visto un uomo come noi  
Tu sei verità che non tramonta  
Sei la vita che non muore  
Sei la via di un mondo nuovo  
  
E ti abbiamo visto stabilire la tua tenda  
Tra la nostra indifferenza d'ogni giorno

## 2° MOMENTO

---

### **Lettera ai Filippesi 2,5-11**

Abbate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù: egli, pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso assumendo una condizione di servo, diventando simile agli uomini. Dall'aspetto riconosciuto come uomo, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce. Per questo Dio lo esaltò e gli donò il nome che è al di sopra di ogni nome, perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra, e ogni lingua proclami: "Gesù Cristo è Signore!", a gloria di Dio Padre.

### **SALMO 130 (tutti)**

### **ATTESA DEL PERDONO E DELLA SALVEZZA DEL SIGNORE**

Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?

Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,  
attendo la sua parola.

L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle l'aurora,  
Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.

Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

### **Silenzio**

## **Omelia del celebrante**

### **Canto: Il Signore è la mia forza**

Il Signore è la mia forza e io spero in Lui.

Il Signore è il Salvatore

in Lui confido non ho timor,

in Lui confido non ho timor.

### **PREGHIERA PER OTTENERE L'UMILTA'**

Quanto è difficile, Signore, l'umiltà. Confondo spesso l'umiltà con il disprezzo di me stesso. Con il rifiuto dell'autostima, il desiderio di essere ben accolto e amato.

Ma tu Signore, mi hai dimostrato, tramite la tua incarnazione e la tua passione l'Amore incommensurabile per me, tua creatura e quanto sia prezioso ai tuoi occhi.

Allora, ti prego, insegnami la vera umiltà...

...Forse ho capito, grazie Gesù. L'essere umile, significa:

Ringraziarti per i doni ricevuti gratuitamente senza alcun merito da parte mia;

Farli fruttificare e distribuirli con la mansuetudine e umiltà di cuore che tu mi hai insegnato durante la tua vita terrena.

Mio Signore e mio Dio, trasforma il mio essere, le mie mani, i miei piedi, il mio cuore, il mio sguardo, le mie parole nell'intero tuo essere affinché gli altri possano vederti in me ed io possa amarti nell'altro.

## **BENEDIZIONE EUCARISTICA**

**Canto di reposizione: Maria tu che hai atteso**

Maria, tu che hai atteso nel silenzio  
la sua Parola per noi.

Rit: Aiutaci ad accogliere il Figlio tuo,  
che ora vive in noi.

Maria, tu che sei stata così docile,  
davanti al tuo Signor. Rit

Maria, tu che hai portato dolcemente  
L'immenso dono d'amor. Rit

Maria, Madre, umilmente tu hai sofferto  
del suo ingiusto dolor. Rit

Maria, tu che ora vivi nella gloria  
assieme al tuo Signor. Rit