



# La Santa Sede

---

**PAPA FRANCESCO**

MEDITAZIONE MATTUTINA NELLA CAPPELLA DELLA  
*DOMUS SANCTAE MARTHAE*

*Contemplare Gesù mite e sofferente*

*Giovedì, 12 settembre 2013*

(da: *L'Osservatore Romano*, ed. quotidiana, Anno CLIII, n. 209, Ven. 13/09/2013)

Non è facile per i cristiani vivere secondo i principi e le virtù ispirati da Gesù. «Non è facile, ma — ha detto Papa Francesco durante la messa celebrata giovedì mattina, 12 settembre, nella cappella di Santa Marta — è possibile»: basta «contemplare Gesù sofferente e l'umanità sofferente» e vivere «una vita nascosta in Dio con Gesù».

La riflessione del Santo Padre è stata ispirata dalla ricorrenza della memoria liturgica del nome di Maria. «Oggi — ha esordito — festeggiamo l'onomastico della Madonna. Il santo nome di Maria. Una volta questa festa si chiamava il dolce nome di Maria e oggi nella preghiera abbiamo chiesto la grazia di sperimentare la forza e la dolcezza di Maria. Poi è cambiato, ma nella preghiera è rimasta questa dolcezza del suo nome. Abbiamo bisogno oggi della dolcezza della Madonna per capire queste cose che Gesù ci chiede. È un elenco non facile da vivere: amate i nemici, fate del bene, prestate senza sperare nulla, a chi ti percuote sulla guancia offri anche l'altra, a chi ti strappa il mantello non rifiutare anche la tunica. Sono cose forti. Ma tutto questo, a suo modo, è stato vissuto dalla Madonna: la grazia della mansuetudine, la grazia della mitezza».

«L'apostolo Paolo — ha proseguito — insiste sullo stesso tema: "Fratelli, scelti da Dio, santi e amati. Rivestitevi di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità

sopportandovi a vicenda e perdonandovi gli uni gli altri” se qualcuno avesse di che lamentarsi nei confronti di un altro. Come il Signore vi ha perdonato così fate anche voi (*Colossesi 3, 12-17*)». Certo, ha notato il Pontefice, ci viene chiesto molto e per questo la prima domanda che sorge spontanea è: «Ma come posso fare questo? Come mi preparo per fare questo? Cosa devo studiare per fare questo?». La risposta per il Papa è chiara: «Noi, con il nostro sforzo, non possiamo farlo. Soltanto una grazia può farlo in noi. Il nostro sforzo aiuterà; è necessario ma non sufficiente».

«L’apostolo Paolo In questi giorni — ha proseguito il Pontefice — ci ha parlato spesso di Gesù. Gesù come la totalità del cristiano, Gesù come il centro del cristiano, Gesù come la speranza del cristiano, perché è lo sposo della Chiesa e porta speranza per andare avanti; Gesù come vincitore sul peccato, sulla morte. Gesù vince ed è andato in cielo con la sua vittoria». A questo proposito l’apostolo ci insegna qualcosa, «ci dice: “Fratelli, se siete risorti con Cristo cercate le cose di lassù dove è Cristo trionfatore; è là, seduto alla destra di Dio. Rivolgete il pensiero alle cose di lassù, non a quelle della terra... Voi infatti siete morti e la vostra vita è nascosta con Cristo in Dio”».

È questa «la strada per fare quello che il Signore ci chiede: nascondere la nostra vita con Cristo in Dio» ha ripetuto il Papa. E ciò deve rinnovarsi in ognuno dei nostri atteggiamenti quotidiani, poiché, ha spiegato il Vescovo di Roma, solo se abbiamo il cuore e la mente rivolti al Signore, «trionfatore sul peccato e sulla morte», possiamo fare quello che egli ci chiede.

Mitezza, umiltà, bontà, tenerezza, mansuetudine, magnanimità sono tutte virtù che servono per seguire la strada indicata da Cristo. Riceverle è «una grazia. Una grazia — ha specificato il Santo Padre — che viene dalla contemplazione di Gesù». Non a caso, ha ricordato ancora, i nostri padri e le nostre madri spirituali ci hanno insegnato quanto sia importante guardare alla passione del Signore.

«Solo contemplando l’umanità sofferente di Gesù — ha ripetuto il Pontefice — possiamo diventare miti, umili, teneri così come lui. Non c’è altra strada». Certo, dovremo fare lo sforzo di «cercare Gesù; di pensare alla sua passione, a quanto ha sofferto; di pensare al suo silenzio mite». Questo, ha ribadito, sarà il nostro sforzo; poi «al resto ci pensa lui, e farà tutto quello che manca. Ma tu devi fare questo: nascondere la tua vita in Dio con Cristo».

Dunque per essere buoni cristiani è necessario contemplare sempre l’umanità di Gesù e l’umanità sofferente. «Per rendere testimonianza? Contempla Gesù. Per perdonare? Contempla Gesù sofferente. Per non odiare il prossimo? Contempla Gesù sofferente. Per non chiacchierare contro il prossimo? Contempla Gesù sofferente. Non c’è altra strada» ha ripetuto il Papa ricordando poi che queste virtù sono le stesse del Padre, «che è buono, mite e magnanimo, che ci perdona sempre», e le stesse della Madonna nostra madre. Non è facile ma è possibile. «Affidiamoci alla Madonna. E quando oggi — ha concluso — le diamo gli auguri per il suo onomastico, chiediamole che ci dia la grazia di sperimentare la sua dolcezza».

---

