

Maria canta a humildade no Magnificat: “Minha alma engrandece o Senhor e meu espírito exulta em Deus meu Salvador porque olhou para a humildade de sua serva” (Lc 1,46-48). Jesus nos ensina que humildade traz leveza ao coração, à mente e ao corpo inteiro quando ele diz:

**TODAS : “Aprende de mim que sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para vossas almas, pois o meu jugo é suave e o meu peso é leve” (Mt 11,29-30).**

**LEITOR:** A humildade é necessária para quem quiser aprender, estabelecer boas relações e viver em harmonia, por isso o apóstolo Pedro diz: “Revesti-vos todos de humildade em vossas relações mútuas, porque Deus resiste aos soberbos, mas dá sua graça aos humildes. Humilhai-vos sob a poderosa mão de Deus, para que Ele vos exalte na ocasião propícia” (1 Pd 5,5-6). O apóstolo Paulo adverte aos filipenses: me vieram pelas ciladas dos judeus” (At 20,18-19).

**LEITOR:** São Francisco nos indica o seguimento do Cristo pobre, humilde. “Ó filhos dos homens, até quando estareis com o coração duro. Por que não reconheceis a verdade e não credes no Filho de Deus. Eis que diariamente Ele se humilha como quando veio do trono real ao útero da Virgem; diariamente Ele vem a nós na aparência humilde, diariamente ele desce do seio do Pai sobre o altar nas mãos do sacerdote” (Ad I, 14-18). Esta humilhação diária é por amor a nós e pela nossa salvação.

**TODAS: Humildade e pobreza são virtudes essenciais para o seguimento de Jesus Cristo nesta terra.**

**LEITOR:** “Imponho por obediência aos ministros que peçam ao senhor Papa um dos cardeais da Santa Igreja Romana que seja governador, protetor e corretor desta fraternidade para que, sempre súditos e submissos aos pés da mesma santa Igreja e estáveis na fé católica, observemos a pobreza e a humildade e o santo Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo que firmemente prometemos” (RB 12,4-5)

**TODAS: MARIA NÃO SERVIA A DEUS, ELA VIVIA DEUS.**

## Silêncio e partilha

### Rezemos juntas a CONSAGRAÇÃO A NOSSA SENHORA

**DO AMPARO:** Aqui estamos, Santíssima Virgem do Amparo, cheias de confiança em tua proteção. Queremos consagrar nossos pensamentos, palavras, ações e toda a nossa vida a ti, ó incomparável Mãe. Lembra-te de que teu amparo jamais foi inutilmente invocado; atende as nossas súplicas, esquece as nossas faltas, e vem fortalecer o desejo que temos de imitar as tuas virtudes, principalmente a pureza, piedade, humildade, disponibilidade, caridade, o servir na alegria e total renúncia a tudo o que possa ofender a Deus, ferir o amor fraterno, e desgostar o teu maternal amor.

Cheias de confiança em tua poderosa intercessão, Virgem Santíssima, esperamos, de hoje em diante, reparar nossas negligências por uma vida segundo a vontade de Deus, e assim alcançarmos a felicidade eterna, onde teremos a alegria de contemplar-te face a face, Mãe Santíssima do Amparo. Amém!

**CANTO FINAL: Ave Maria, Mãe do Salvador...**

**Nós vos adoramos...**



Exorto-vos a levar uma vida digna da  
vocação que recebestes  
Ef 4,1

### Virtude: Humildade de Nossa Senhora

**Tema: SER AMPARO: CONVERSÃO, COMUNHÃO E MISSÃO.**

**Lema: Exorto-vos a levar uma vida digna da vocação que recebestes (Ef 4,1).**

**AMBIENTE:** Bíblia, vela, imagem de Nossa Senhora do Amparo, sandália, Globo, São Francisco.

**Mantra:** Altíssimo Glorioso Deus ilumina as trevas do meu coração, dá-me fé reta, esperança certa e a perfeita caridade para que eu cumpra tua santa vontade. (bis)

**Dirigente:** Saudemos a Trindade Santa (cantando/rezando) Em nome do Pai, em nome do Filho... Queridas Irmãs (e formandas), mais uma vez reunidas para celebração em preparação ao XXII Capítulo Geral Eletivo nos unimos em oração pela nossa Congregação por isso, em comum união rezemos a **Oração pelo XXII Capítulo Geral:**

Ó Deus, que nos chamastes para “Ser Amparo” nesta Congregação, mesmo conhecendo nossas limitações e fragilidades, converte o nosso coração para amar e pôr em prática a tua Palavra, como fez a Virgem Mãe do Amparo; dá-nos experimentar a alegria de viver em comunhão entre nós e com os outros, na missão onde estamos e onde nos quiseres enviar.

Fica conosco Divino Espírito, neste tempo de decisão, iluminando-nos, em especial as Irmãs Capitulares, para a renovação e crescimento de nossa Congregação e da Igreja. Dá-nos viver com dignidade a nossa vocação, como nossos Fundadores e as Irmãs que nos antecederam, servindo na humildade, na paciência e no perdão, para manter a unidade e a Paz.

Isso te pedimos por Nosso Senhor Jesus Cristo, teu Filho, na unidade do Espírito Santo. Amém!

**Motivação:** hoje também juntamente com toda a Família Franciscana celebramos a festa dos Estigmas de São Francisco, festa esta que nos remota até o Monte Alverne onde nosso Pai Seráfico inflamado do amor Divino se transforma na imagem do Amado , recebendo os estigmas nas mãos, no peito e nos pés.

**LEITOR:** FRANCISCO unia-se ao Amado em tudo e de tal forma que não podia deixar de unir-se a VIRGEM MARIA na sua HUMILDADE e POBREZA. Eles nos fazem um convite para que também nós irmãs Franciscanas do Amparo, inflamadas deste amor ao AMADO nos unamos a eles e assim possamos preparar o nosso coração para bem celebrarmos nosso XXII Capítulo Geral Eletivo. ... Guiadas pelo Espírito Santo e inspiradas na Virgem do Amparo hoje meditaremos a virtude da Humildade. Ela no seu Magnificat exclama:

**TODAS: “Derrubou do trono os poderosos e exaltou os humildes”.**

**DIRIGENTE:** Neste cântico Maria se coloca na posição de simples criatura, louvando o Criador, que se digna de olhar a “Humildade de sua serva” Elevemos nossa mente para o alto louvando e agradecendo a Deus o sim de Maria e Francisco que se dispuseram ao amor, a pobreza e a Humildade ponto alto dos verdadeiros discípulos e discípulas de Jesus Cristo.

**CANTO: Rosas de sangue floresceram , revivem em teu corpo a paixão, Francisco de amor está ferido, nas mãos nos pés no coração.**

1-Acolhes aos pobres com carinho reparte o pão com o mendigo. Eu quero também amar a todos, já podes Senhor contar comigo.

2--Plantando a paz, e o bem caminhas; em ti o Evangelho é carne viva, semeando também vou a teu lado, e Cristo outra vez crucificado.

**Rosas de sangue floresceram...**

**DIRIGENTE:** Deus resiste ao soberbo e exalta os humildes: “Derrubou do trono os poderosos e exaltou os humildes... A pobreza de coração, a atitude humilde da Serva do Senhor nos convida a termos os mesmos sentimentos de Cristo Jesus que” esvaziou-se a si mesmo e foi obediente até a morte e morte de cruz”. Maria no seu magnificat nos convida a sermos pobres em espírito para sermos abertos para o GRANDE OUTRO que é Deus, e para todos os outros que são as imagens vivas de Deus.

A atitude de Maria nos mostra que o mais importante não é o TER , O QUE MAIS IMPORTA É A ATITUDE - O SER ABERTO a Deus e ao próximo.

**SALMOS DO OFÍCIO – PRÓPRIO DA FAMÍLIA FRANCISCANA (OPCIONAL)**

**Canto: MAGNIFICAT**

**LEITOR:** O LOUVOR a Deus, que transborda nos lábios de Maria, brota das profundezas do seu coração humilde, do seu coração de pobre: “

**TODAS:** “Minh'alma glorifica o Senhor! E meu espírito exulta em Deus, meu Salvador! Porque voltou os olhos para a humildade de sua Serva”

**LEITOR:** A Humildade ou Pobreza Evangélica tem um sentido profundo. Não é apenas uma simples virtude moral, mas é a virtude que dispõe o coração do homem para as virtudes teológicas da FÉ, ESPERANÇA, E AMOR, a todos os dons divinos, todas as virtudes morais: Deus “exalta os humildes”.

**LEITOR :** A Humildade é um espírito aberto ,apto para aprender sempre. O MAGNIFICAT de MARIA era o retrato vivo de uma pessoa humilde e inteligente que enxergava algo além da nação judaica e da tradição dos seus países.

**TODAS: MARIA sabe que é simples criatura e, por isso se sente PEQUENINA diante do CRIADOR.**

**LEITOR:** Com a” Humilde Serva do Senhor” , não cessemos de louvar, e bendizer e dar continuas ações de graças ao TODO-PODEROSO, à” sua misericórdia que se estende de geração em geração sobre todos aqueles que o temem...

**LEITOR:** A humildade é necessária para sermos dignos da vocação-chamado que recebemos de Deus, pois ela juntamente com a mansidão nos torna acolhedores de sua vontade e obedientes (Ef. 4,2).