

VENERDÌ 30 GENNAIO

III settimana del tempo ordinario - III settimana del salterio

LA PREGHIERA

Introduzione

O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che viene, per i secoli dei secoli, amen. Alleluia.

Inno (CFC)

*Sia lode a Te,
o Padre d'eternità,
che dei tuoi figli
scruti il ritorno,
per rivestirti del perdono
nella casa della tua gioia.*

*Amando il Figlio
tutto l'universo hai creato
per affidargli
questa sola vocazione:
annunciare lo splendore
del tuo volto.*

*Viviamo in Te,
o Soffio di carità,
sorgente viva nei nostri cuori,
acqua che mormora incessante:
«Vieni verso il Padre*

che ti attende!».
*Sei trasparenza di un amore
che sostiene il cosmo,
in noi presenza
della Pasqua del Signore,
grido che anela sempre
al suo ritorno!*

Salmo CF. SAL 110 (111)

Renderò grazie al Signore
con tutto il cuore,
tra gli uomini retti
riuniti in assemblea.
Grandi sono le opere
del Signore:
le ricerchino coloro che le amano.
Il suo agire
è splendido e maestoso,

la sua giustizia
rimane per sempre.
Ha lasciato un ricordo
delle sue meraviglie:
misericordioso e pietoso
è il Signore.

Egli dà il cibo a chi lo teme,
si ricorda sempre
della sua alleanza.
Mostrò al suo popolo

la potenza delle sue opere,
gli diede l'eredità delle genti.

Le opere delle sue mani
sono verità e diritto,
stabili sono tutti i suoi comandi,
immutabili nei secoli,
per sempre,
da eseguire con verità
e rettitudine.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

Avete preso parte alle sofferenze dei carcerati e avete accettato con gioia di essere derubati delle vostre sostanze, sapendo di possedere beni migliori e duraturi (*Eb 10,34*).

Cantico di Zaccaria o di Maria o di Simeone (vedi bandella)

Lode e intercessione

Rit.: **Guidaci tu, Maestro mite e umile di cuore.**

- Donaci la costanza di perseverare nella fede anche nei momenti della prova.
- Rendici collaboratori del tuo regno dove anche il più piccolo della terra possa trovare casa e dignità.
- Per riconoscere sinceramente le nostre fragilità e con esse camminare umilmente insieme ai nostri fratelli.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 95 (96),1.6

Cantate al Signore un canto nuovo,
cantate al Signore da tutta la terra;
splendore e maestà dinanzi a lui,
potenza e bellezza nel suo santuario.

COLLETTA

Dio onnipotente ed eterno, guida i nostri atti secondo la tua volontà, perché nel nome del tuo diletto Figlio portiamo frutti generosi di opere buone. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA EB 10,32-39

Dalla Lettera agli Ebrei

Fratelli, ³²richiamate alla memoria quei primi giorni: dopo aver ricevuto la luce di Cristo, avete dovuto sopportare una lotta grande e penosa, ³³ora esposti pubblicamente a insulti e persecuzioni, ora facendovi solidali con coloro che venivano trattati in questo modo. ³⁴Infatti avete preso parte alle sofferenze dei carcerati e avete accettato con gioia di essere derubati delle vostre sostanze, sapendo di possedere beni migliori e duraturi. ³⁵Non abbandonate

dunque la vostra franchezza, alla quale è riservata una grande ricompensa. ³⁶Avete solo bisogno di perseveranza, perché, fatta la volontà di Dio, otteniate ciò che vi è stato promesso. ³⁷Ancora un poco, infatti, un poco appena, e colui che deve venire, verrà e non tarderà. ³⁸Il mio giusto per fede vivrà; ma se cede, non porrò in lui il mio amore. ³⁹Noi però non siamo di quelli che cedono, per la propria rovina, ma uomini di fede per la salvezza della nostra anima. – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 36 (37)

Rit. La salvezza dei giusti viene dal Signore.

³Confida nel Signore e fa' il bene:
abiterai la terra e vi pascolerai con sicurezza.

⁴Cerca la gioia nel Signore:
esaudirà i desideri del tuo cuore. **Rit.**

⁵Affida al Signore la tua via,
confida in lui ed egli agirà:
farà brillare come luce la tua giustizia,
il tuo diritto come il mezzogiorno. **Rit.**

²³Il Signore rende sicuri i passi dell'uomo
e si compiace della sua via.

²⁴Se egli cade, non rimane a terra,
perché il Signore sostiene la sua mano. **Rit.**

³⁹La salvezza dei giusti viene dal Signore:
nel tempo dell'angoscia è loro fortezza.

⁴⁰Il Signore li aiuta e li libera,
li libera dai malvagi e li salva,
perché in lui si sono rifugiati. **Rit.**

CANTO AL VANGELO CF. MT 11,25

Alleluia, alleluia.

Ti rendo lode, Padre,
Signore del cielo e della terra,
perché ai piccoli hai rivelato i misteri del Regno.
Alleluia, alleluia.

VANGELO Mc 4,26-34

✠ Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, Gesù ²⁶diceva [alla folla]: «Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; ²⁷dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa. ²⁸Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga; ²⁹e quando il frutto è maturo, subito egli manda la falce, perché è arrivata la mietitura».

³⁰Diceva: «A che cosa possiamo paragonare il regno di Dio o con quale parabola possiamo descriverlo? ³¹È come un granello di senape che, quando viene seminato sul terreno, è il

più piccolo di tutti i semi che sono sul terreno; ³²ma, quando viene seminato, cresce e diventa più grande di tutte le piante dell'orto e fa rami così grandi che gli uccelli del cielo possono fare il nido alla sua ombra». ³³Con molte parabole dello stesso genere annunciava loro la Parola, come potevano intendere. ³⁴Senza parabole non parlava loro ma, in privato, ai suoi discepoli spiegava ogni cosa. – *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Accogli i nostri doni, Padre misericordioso, e consacrati con la potenza del tuo Spirito, perché diventino per noi sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 33 (34),6

Guardate al Signore, sarete raggianti,
e il vostro volto non sarà confuso.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

O Dio, che in questi santi misteri ci hai nutriti col corpo e sangue del tuo Figlio, fa' che ci rallegriamo sempre del tuo dono, sorgente inesauribile di vita nuova. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Parabole

Il Signore Gesù «con molte parabole dello stesso genere annunciava loro la Parola, come potevano intendere» (Mc 4,33). Oggi le due parabole del vangelo ci ricordano due cose essenziali per il nostro cammino di fede: di non essere mai angosciati per il cammino di crescita, perché il seme della Presenza in noi comunque continua a vivere. Inoltre ci esorta a non essere mai impressionati e allarmati dall'esperienza della piccolezza e della fragilità. Il Signore Gesù ce lo dice con immagini forti, ma anche profondamente belle e consolanti. La prima risuona come un invito alla serenità: «Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga» (4,28). La seconda è un modo per riconciliarci con la nostra esperienza di fragilità e rinnovare in noi la fiducia: «È come un granello di senape che, quando viene seminato sul terreno, è il più piccolo di tutti i semi che sono sul terreno» (4,31). Come ricorda Adrienne von Speyr: «La grazia di Dio ricolma la Parola seminata di una forza assoluta di crescita. Se una parola piena di grazia, una parola che possiede un po' della forza di Dio, cade dentro di noi, germoglierà. Non abbiamo nessun bisogno di guardare ogni momento con angoscia se il seminatore si occupa di noi o meno. Il seme cresce se viene da Dio». La stessa mistica conclude dicendo: «Che non

ci accada di tenere per noi stessi il seme che germoglia dentro di noi».¹

L'autore della Lettera agli Ebrei sembra completare le parabole di Gesù, aiutandoci a fare della nostra stessa vita una vera parabola: «Non abbandonate dunque la vostra franchezza, alla quale è riservata una grande ricompensa», e aggiunge: «Avete soltanto bisogno di perseveranza, perché, fatta la volontà di Dio, otteniate ciò che vi è stato promesso» (Eb 10,35-36). Le immagini sembrano completarsi: la fiducia cui ci invita il Signore Gesù è, in realtà, un vero combattimento contro tutto ciò che dentro di noi attenta al risplendere di quella «luce» (10,32) che abbiamo ricevuto come dono e di cui siamo responsabili. Se non entriamo in questo flusso, è come se ci condannassimo alle tenebre di una interiore sterilità: «Il mio giusto per fede vivrà; ma se cede, non porrò in lui il mio amore» (10,38). Potremmo chiederci in cosa mai possa consistere il cedere di un seme. Il regno di Dio infatti, prima ancora che nel seme, si ritrova nel gesto umile, quotidiano di gettare il seme e di cui siamo chiamati a farci imitatori. È sempre in agguato la tentazione di pensare che Dio con la sua potenza dovrebbe sigillare con il successo le nostre opere, studiate accuratamente a tavolino, o dare futuro alle nostre strategie, soprattutto a quelle spirituali e «pastorali». Il Signore ci invita a entrare nel suo

¹ A. VON SPEYR, *Saint Marc*, Socéval, Magny-les-Hameaux 2006, 198.

regno chiedendoci di assumerne la logica, e ha la potenza propria di un piccolo seme che rimane serenamente piccolo, senza smettere di portare in sé la potenza di una vita che è semplicemente la sua e che, paradossalmente, è tutto il suo segreto.

Signore Gesù, ogni giorno leggiamo la parabola che è la tua vita nei tuoi gesti, nelle tue parole, nel tuo dono pasquale. Donaci il tuo Spirito, che come linfa dia vitalità alla nostra esistenza perché si trasformi in una parabola vivente del tuo regno che è già in mezzo a noi e viene per la gioia di tutti.

Cattolici

Beato Columba Marmion, abate a Maredsous (1923).

Ortodossi

Memoria dei santi padri e maestri universali: Basilio il Grande, Gregorio il Teologo e Giovanni Crisostomo (festa istituita attorno al 1100).

Copti ed etiopici

Antonio il Grande, padre di tutti i monaci (356).

Anglicani

Carlo, re e martire (1649).

Induismo

Anniversario della morte del «Mahatma» Gandhi (1948).