

GIOVEDÌ 19 LUGLIO

XV 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 (VITORCHIANO)

*O Cristo, splendore divino,
tu avvolgi con doni di luce
il mondo che a vita si desta,
levandolo al Padre in offerta.*

*La grazia di questo mattino
trasformi la terra in altare:
e l'opera tutta dell'uomo
diventi oblazione di Dio.*

*Davanti al tuo volto di luce
dirigi il fluire del tempo,
e al giorno
che è senza tramonto
conduci il tuo popolo,
o Cristo.*

*A te, Luce vera del mondo,
al Padre, sorgente di luce,*

*al Fuoco, che è luce d'Amore,
in questo mattino sia gloria.*

Salmo CF. SAL 77 (78)

Scatenò nel cielo
il vento orientale,
con la sua forza fece soffiare
il vento australe;
su di loro fece piovere carne
come polvere e uccelli,
come sabbia del mare,
li fece cadere in mezzo
ai loro accampamenti,
tutt'intorno alle loro tende.

Mangiarono fino a saziarsi
ed egli appagò
il loro desiderio.

Il loro desiderio
non era ancora scomparso,
avevano ancora
il cibo in bocca,
quando l'ira di Dio si levò
contro di loro,
uccise i più robusti
e abbatté i migliori d'Israele.

Con tutto questo,
peccarono ancora
e non ebbero fede
nelle sue meraviglie.

Allora consumò in un soffio
i loro giorni e i loro anni
nel terrore.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

Di notte anela a te l'anima mia, al mattino dentro di me il mio spirito ti cerca, perché quando eserciti i tuoi giudizi sulla terra, imparano la giustizia agli abitanti del mondo (*Is 26,9*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Sii rifugio e rupe di riparo!**

- Per coloro che, affaticati e stanchi, non hanno la forza di camminare.
- Per gli uomini di sapere, che ritengono di non avere più nulla da imparare.
- Per chi è appesantito da una vita amara, e attende dolcezza e ristoro.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 16 (17),15

Nella giustizia contemplerò il tuo volto,
al mio risveglio mi sazierò della tua presenza.

COLLETTA

O Dio, che mostri agli erranti la luce della tua verità, perché possano tornare sulla retta via, concedi a tutti coloro che si professano cristiani di respingere ciò che è contrario a questo nome e di seguire ciò che gli è conforme. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA Is 26,7-9.12.16-19

Dal libro del profeta Isaia

⁷Il sentiero del giusto è diritto, il cammino del giusto tu rendi piano. ⁸Sì, sul sentiero dei tuoi giudizi, Signore, noi speriamo in te; al tuo nome e al tuo ricordo si volge tutto il nostro desiderio. ⁹Di notte anela a te l'anima mia, al mattino dentro di me il mio spirito ti cerca, perché quando eserciti i tuoi giudizi sulla terra, imparano la giustizia gli abitanti del mondo. ¹²Signore, ci concederai la pace, perché tutte le nostre imprese tu compi per noi.

¹⁶Signore, nella tribolazione ti hanno cercato; a te hanno gridato nella prova, che è la tua correzione per loro. ¹⁷Come una donna incinta che sta per partorire si contorce e grida nei dolori, così siamo stati noi di fronte a te, Signore. ¹⁸Abbiamo concepito, abbiamo sentito i dolori quasi dovessimo partorire: era solo vento; non abbiamo portato salvezza alla terra e non sono nati abitanti nel mondo. ¹⁹Ma di nuovo vivranno i tuoi morti. I miei cadaveri risorgeranno! Svegliatevi ed esultate voi che giacete nella polvere. Sì, la tua rugiada è rugiada luminosa, la terra darà alla luce le ombre. – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE

101 (102)

Rit. Il Signore dal cielo ha guardato la terra.
oppure: Il popolo che hai creato, benedice il tuo nome.

¹³Tu, Signore, rimani in eterno,
il tuo ricordo di generazione in generazione.

¹⁴Ti alzerai e avrai compassione di Sion:
è tempo di averne pietà, l'ora è venuta!

¹⁵Poiché ai tuoi servi sono care le sue pietre
e li muove a pietà la sua polvere. **Rit.**

¹⁶Le genti temeranno il nome del Signore
e tutti i re della terra la tua gloria,

¹⁷quando il Signore avrà ricostruito Sion
e sarà apparso in tutto il suo splendore.

¹⁸Egli si volge alla preghiera dei derelitti,
non disprezza la loro preghiera. **Rit.**

¹⁹Questo si scriva per la generazione futura
e un popolo, da lui creato, darà lode al Signore:

²⁰«Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,
dal cielo ha guardato la terra,

²¹per ascoltare il sospiro del prigioniero,
per liberare i condannati a morte». **Rit.**

CANTO AL VANGELO

MT 11,28

Alleluia, alleluia.

Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi,
e io vi darò ristoro, dice il Signore.

Alleluia, alleluia.

VANGELO

MT 11,28-30

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse: ²⁸«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. ²⁹Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. ³⁰Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero». – *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Guarda, Signore, i doni della tua Chiesa in preghiera, e trasformali in cibo spirituale per la santificazione di tutti i credenti. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

SAL 83 (84),4-5

Il passero trova la casa e la rondine il nido dove porre i suoi piccoli, presso i tuoi altari, Signore degli eserciti, mio Re e mio Dio! Beato chi abita la tua casa: sempre canta le tue lodi.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Signore, che ci hai nutriti alla tua mensa, fa' che per la comunione a questi santi misteri si affermi sempre più nella nostra vita l'opera della redenzione. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Come una donna

Nel vangelo odierno, il Signore Gesù si incarica di offrire ospitalità a quanti si sentono schiacciati da un modo di vivere in cui sembra sempre prevalere la fatica al posto della gioia e della consolazione: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (Mt 11,28). In realtà, i momenti più dolorosi

della nostra esperienza umana, quelli che non vorremmo ci ricapitassero e che preferiremmo anche cancellare dal nostro curriculum, non sono quelli in cui ci siamo ritrovati semplicemente sposati e bisognosi di ristoro. Anzi, questi momenti sono non di rado la conseguenza di scelte d'amore portate avanti con lealtà e libertà fino alla fine, che saremmo pronti a compiere di nuovo oggi stesso. I momenti più terribili di cui possiamo fare esperienza sono quelli nei quali abbiamo scoperto, quasi all'improvviso, che tutta la nostra fatica è stata vana, anzi sterile: «Come una donna incinta che sta per partorire si contorce e grida nei dolori, così siamo stati noi di fronte a te, Signore. Abbiamo concepito, abbiamo sentito i dolori quasi dovessimo partorire: era solo vento; non abbiamo portato salvezza alla terra e non sono nati abitanti nel mondo» (Is 26,17-18).

La metafora di una gravidanza estetica – oltre che isterica – potrebbe sembrarci quasi eccessiva, eppure è capace di intercettare la nostra sensibilità, proprio là dove tutti ci sentiamo responsabili di una fecondità che non può germogliare se non attraverso di noi. Per questo, ogni volta che ci accorgiamo di essere alberi spogli e senza frutto, sprofondiamo in una grande tristezza, a cui è affidato il compito di informarci che abbiamo fallito il bersaglio. A noi, stanchi perché sterili, può giungere come un balsamo di dolcezza e di affettuosa compagnia la voce del Maestro, che non chiede altro se non l'umiltà di voler apprendere ancora e nuovamente l'arte del non vivere più a partire da se stessi: «Prendete il

mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero» (Mt 11,29-30).

Davanti a parole così belle e liberanti, potremmo essere tentati di accettare l'offerta di comunione senza domandarci quali siano le reali conseguenze di un libero e appassionato assenso. Magari professandoci discepoli molto ben disposti a imparare, pur di non diventare figure disperate – e paradossali – come quella di una madre senza alcun figlio: «Sì, sul sentiero dei tuoi giudizi, Signore, noi speriamo in te; al tuo nome e al tuo ricordo si volge tutto il nostro desiderio» (Is 26,8). Sapere che la storia di ogni giorno può essere vissuta guancia a guancia con il nostro Salvatore – come veri coniugi o come animali posti sotto lo stesso giogo – è notizia sufficiente a colmare ogni vuoto del cuore.

Ciò da cui il Signore vuole liberarci è l'incantesimo di un pensiero, così ostinatamente radicato in noi, capace di farci penare per lungo tempo sotto il giogo assurdo – eppure da noi scelto e abbracciato – di un fitto ventaglio di norme e doveri a cui ci sentiamo chiamati ad aderire. Sapendo che la nostra vita è ormai unita e mescolata a quella di Cristo, possiamo imparare a guardare in avanti senza più farci dominare dall'ansia di non saper portare a compimento tutto il mistero della nostra vita. Il Signore Gesù ci libera dalla fatica e ci separa dalla tristezza non regalandoci una libertà utopica, ma ponendosi accanto a noi e trasformando la fatica del partorire la nostra vita in un peso leggero e in una

responsabilità dolce: «Sì, la tua rugiada è rugiada luminosa, la terra darà alla luce le ombre» (26,19). Come una donna gravida, anche il discepolo non deve mai dimenticare che il frutto del suo grembo, più profondamente, è sempre il frutto della fedeltà di colui che dà (la) vita a tutte le cose: «Signore, ci concederai la pace, perché tutte le nostre imprese tu compi per noi» (26,12).

Signore Gesù, tu sei il Maestro dalla voce dolce e l'alleato che rende leggero ogni peso. A noi, sconfitti e intristiti dalla debolezza, dona di recuperare le forze, come una donna che non si rassegna all'intimo desiderio di essere fonte di vita. Fa' che non ci stanchiamo di imparare tutto da capo, come una donna che trova riposo nell'essere strumento della tua vita.

Cattolici, ortodossi e anglicani

Macrina, sorella di Basilio, monaca (394).

Copti ed etiopici

Or di Siriaco, martire.

Luterani

Jean Marteilhe, testimone della fede (ca. 1740).