

MERCOLEDÌ 10 OTTOBRE

XXVII 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)

*Insegnaci a vegliare,
o Signore risorto,
insegnaci a pregare
senza mai stancarci.
Tu ci hai tracciato la via
mentre, nel segreto,
restavi in preghiera
lungo tutta la notte.*

*Hai preso con te
dei compagni di veglia,
per manifestare loro
il tuo volto di gloria.
Hai preso con te
dei compagni di sofferenza,
per vegliare e pregare
nell'ora dell'angoscia.*

*Fa' che la nostra vigilanza,
che l'olio delle nostre lampade,
ci permettano di entrare
quando tu ci chiamerai.
La tua dimora di luce
vedranno i nostri occhi:
dai nostri cuori sgorgherà
il cantico eterno.*

Salmo CF. SAL 95 (96)

Cantate al Signore
un canto nuovo,
cantate al Signore,
uomini di tutta la terra.

Gioiscano i cieli,
esulti la terra,
risuoni il mare

e quanto racchiude;
sia in festa la campagna
e quanto contiene,
acclamino tutti gli alberi
della foresta

davanti al Signore che viene:
sì, egli viene
a giudicare la terra;
giudicherà il mondo con giustizia
e nella sua fedeltà i popoli.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Quando pregate, dite: Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano» (*Lc 11,2-3*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Venga il tuo regno, o Padre!**

- Venga il tuo regno di amore, o Padre, perché gli uomini comprendano che solo amando è possibile vincere la morte e comunicare la vita.
- Venga il tuo regno di giustizia e di pace, o Padre, perché gli uomini seguano sempre ogni via di pace per giungere a un'autentica giustizia che superi ogni discriminazione.
- Venga il tuo regno di libertà, o Padre, perché sia sconfitta ogni forma di potere che tiene schiavo il cuore dell'uomo e ferisce la dignità dei figli di Dio.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO EST 13,9.10-11

Tutte le cose sono in tuo potere, Signore,
e nessuno può resistere al tuo volere.
Tu hai fatto tutte le cose, il cielo e la terra
e tutte le meraviglie che vi sono racchiuse;
tu sei il Signore di tutto l'universo.

COLLETTA

O Dio, fonte di ogni bene, che esaudisci le preghiere del tuo popolo al di là di ogni desiderio e di ogni merito, effondi su di noi la tua misericordia: perdona ciò che la coscienza teme e aggiungi ciò che la preghiera non osa sperare. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA GAL 2,1-2.7-14

Dalla Lettera di san Paolo apostolo ai Gàlati

Fratelli, ¹quattordici anni dopo [la mia prima visita], andai di nuovo a Gerusalemme in compagnia di Bàrnaba, portando con me anche Tito: ²vi andai però in seguito a una rivelazione. Esposi loro il Vangelo che io annuncio tra le genti, ma lo esposi privatamente alle persone più autorevoli, per

non correre o aver corso invano. ⁷Visto che a me era stato affidato il Vangelo per i non circoncisi, come a Pietro quello per i circoncisi – ⁸poiché colui che aveva agito in Pietro per farne un apostolo dei circoncisi aveva agito anche in me per le genti –, ⁹e riconoscendo la grazia a me data, Giacomo, Cefa e Giovanni, ritenuti le colonne, diedero a me e a Bàrnaba la destra in segno di comunione, perché noi andassimo tra le genti e loro tra i circoncisi. ¹⁰Ci prepararono soltanto di ricordarci dei poveri, ed è quello che mi sono preoccupato di fare. ¹¹Ma quando Cefa venne ad Antiòchia, mi opposi a lui a viso aperto perché aveva torto.

¹²Infatti, prima che giungessero alcuni da parte di Giacomo, egli prendeva cibo insieme ai pagani; ma, dopo la loro venuta, cominciò a evitarli e a tenersi in disparte, per timore dei circoncisi. ¹³E anche gli altri Giudei lo imitarono nella simulazione, tanto che pure Bàrnaba si lasciò attirare nella loro ipocrisia.

¹⁴Ma quando vidi che non si comportavano rettamente secondo la verità del Vangelo, dissi a Cefa in presenza di tutti: «Se tu, che sei Giudeo, vivi come i pagani e non alla maniera dei Giudei, come puoi costringere i pagani a vivere alla maniera dei Giudei?».

– *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 116 (117)

Rit. Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo.

¹Genti tutte, lodate il Signore,
popoli tutti, cantate la sua lode. Rit.

²Perché forte è il suo amore per noi
e la fedeltà del Signore dura per sempre. Rit.

CANTO AL VANGELO RM 8,15Bc

Alleluia, alleluia.

Avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi,
per mezzo del quale gridiamo: «Abbà! Padre!».

Alleluia, alleluia.

VANGELO Lc 11,1-4

✠ Dal Vangelo secondo Luca

¹Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito,
uno dei suoi discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pre-
gare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli».

²Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite: Padre, sia santi-
ficato il tuo nome, venga il tuo regno; ³dacci ogni giorno il
nostro pane quotidiano, ⁴e perdona a noi i nostri peccati,
anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore, e non
abbandonarci alla tentazione». – *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Accogli, Signore, il sacrificio che tu stesso ci hai comandato d'offerirti e, mentre esercitiamo il nostro ufficio sacerdotale, compi in noi la tua opera di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE LAM 3,25

**Il Signore è buono con chi spera in lui,
con l'anima che lo cerca.**

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

La comunione a questo sacramento sazi la nostra fame e sete di te, o Padre, e ci trasformi nel Cristo tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

PER LA RIFLESSIONE

Il volto della preghiera

C'è un detto dei padri del deserto che può introdurci a comprendere questa pagina del Vangelo di Luca appena ascoltata. Si narra che un giorno alcuni «fratelli chiesero ad abba Agatone: “Abba, nella vita spirituale quale virtù richiede maggior fatica?”. Dice loro: “Perdonatemi, ma penso che non vi sia fatica così grande come pregare Dio. Infatti, quando l'uomo vuole pregare, i

nemici cercano di impedirlo, ben sapendo che da nulla sono così ostacolati come dalla preghiera. Qualsiasi opera l'uomo intraprenda, se persevera in essa, possederà la quiete. La preghiera invece richiede lotta fino all'ultimo respiro"». Forse si rimane un po' stupiti dal modo in cui l'anziano monaco accosta l'esperienza della preghiera. La preghiera non trasmette forse alla nostra vita una dimensione di pace, di gioia, di libertà, di fiducia? E per di più, come può essere percepita come lotta quell'esperienza di intima relazione con un Padre che ci ama? Certamente la preghiera apre la nostra esistenza a un orizzonte luminoso, cioè alla relazione con il Padre celeste. Ma onestamente dobbiamo riconoscere che questo avviene dopo un lungo cammino in cui incontriamo innumerevoli resistenze in noi e attorno a noi, ostacoli che spesso ci inducono ad abbandonare la preghiera. E per di più, se si persevera nella preghiera, ci si accorge che la fatica e la lotta non scompaiono. Man mano che si avanza nella preghiera ci accorgiamo che essa si purifica, diventa una preghiera di poveri, di mendicanti, sempre bisognosi di imparare a pregare. Allora nei momenti in cui percepiamo la povertà della nostra preghiera, diventa nostra la domanda che quei discepoli hanno fatto a Gesù quando l'hanno visto immerso nella preghiera: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli» (Lc 11,1). Cosa hanno visto quei discepoli in Gesù che stava pregando? Non lo sappiamo, ma possiamo intuire che in loro c'è stata un'esperienza forte che ha fatto scorgere la bellezza della

preghiera, anzi di una preghiera che trasfigura la vita. Il volto di Gesù nella preghiera era il volto del Figlio illuminato dall'amore del Padre, il volto del Figlio obbediente e in ascolto. Forse quei discepoli non avrebbero fatto la stessa domanda se avessero visto Gesù pregare al Getsemani: «Entrato nella lotta, pregava più intensamente, e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadono a terra» (22,44). Ma proprio in questo luogo di lotta si rivela la forza della preghiera del Figlio: nella preghiera Gesù riceve l'obbedienza alla volontà del Padre. È questa la preghiera che Gesù ci insegna. È la sua stessa preghiera rivolta al Padre che ci viene donata: «Quando pregate, dite: Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno [...] e non abbandonarci alla tentazione» (11,2-4). Noi impariamo a pregare solo se il nostro sguardo rimane fisso sul volto di Gesù, sul suo volto trasfigurato e sul suo volto rigato da gocce di sangue. La preghiera può trasfigurare la nostra vita solo se passa attraverso una sofferta obbedienza alla volontà del Padre.

È questo l'insegnamento che ci viene donato, il segreto di una preghiera autentica, della preghiera dei figli: possiamo imparare a pregare, iniziare ogni giorno questo cammino solo guardando Gesù (e non concentrandoci sulla nostra preghiera, povera e fatiscosa) e imparando da lui, dalla parola che ha messo sulle nostre labbra. Impariamo a esser figli, liberi e senza paura nel chiedere al Padre celeste tutto ciò di cui abbiamo bisogno, ma anche, e soprattutto, disponibili a ricevere l'unica cosa che veramente ci

serve, lo Spirito Santo che prega in noi e che ci mette in sintonia con la sua volontà.

O santissimo Padre nostro: creatore, redentore, consolatore e salvatore nostro... Sia santificato il tuo nome: sia resa chiara dentro di noi la conoscenza di te, affinché giungiamo a conoscere quale sia l'ampiezza dei tuoi benefici, l'estensione delle tue promesse, la sublimità della tua maestà e la profondità dei tuoi giudizi (san Francesco d'Assisi, Preghiera sul «Padre nostro»).

Cattolici

Casimiro (1484); Daniele Comboni, vescovo (1881).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria dei santi martiri Eulampio ed Eulampia, sua sorella (sotto Massimiano Galerio, 286-305).

Anglicani

Paolino, vescovo di York, missionario (644).

Luterani

Bruno di Colonia, vescovo (985).

**RISPETTO
DELLE PAROLE**

Giornata mondiale della salute mentale

Io non parlo mai di matti, non parlo mai di pazzia, perché ritengo che tutte le parole debbano rispettare fino in fondo con il loro significato quella che chiamiamo dignità. Chi soffre ha una dignità altissima. Chi soffre ha anche delle antenne raddomantiche che gli consentono istantaneamente di capire se da parte dell'interlocutore ci sono attenzione, affetto, e un reale ascolto. È fondamentale quindi il rispetto che tutti dobbiamo avere delle parole, delle emozioni, degli sguardi, dei gesti, dei saluti. Il modo in cui si stringe per esempio la mano di una persona che sta male può palesare la sensibilità di chi fa questo gesto, come pure la sua indifferenza. Chi sta male questo lo capisce bene (Eugenio Borgna).