

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 (GERMAGNO)

*O Cristo, vero sole,
sei venuto tra noi
perché il mondo, redento,
tramontasse al peccato:
accogli benigno,
per i doni di oggi,
questo canto di lode,
puro incenso del cuore.*

*O Cristo, vera sera,
sei disceso dal cielo
per portare il riposo
sul cammino dell'uomo;
conduci il tuo gregge
a pregare sul monte
e adorare in silenzio
l'infinito mistero.*

Salmo CF. SAL 18 (19)

I cieli narrano
la gloria di Dio,
l'opera delle sue mani
annuncia il firmamento.
Il giorno al giorno
ne affida il racconto
e la notte alla notte
ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole,
senza che si oda la loro voce,
per tutta la terra
si diffonde il loro annuncio
e ai confini del mondo
il loro messaggio.

Là pose una tenda per il sole
che esce come sposo

dalla stanza nuziale:
esulta come un prode
che percorre la via.
Sorge da un estremo del cielo

e la sua orbita
raggiunge l'altro estremo:
nulla si sottrae
al suo calore.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?»
(Lc 18,8).

Lode e intercessione

Rit.: Confermaci nella fede, o Padre.

- Rendici perseveranti nella preghiera e nella fedeltà, perché sappiamo affrontare con fiducia e pazienza le situazioni ingiuste che ci accade di attraversare.
- Donaci di custodire il senso della giustizia, nonostante gli atteggiamenti umani e gli eventi storici che possono scandalizzarci.
- Accorda anche a noi un cuore capace di ascolto e di compassione, affinché non facciamo attendere troppo a lungo coloro che si rivolgono a noi con fiducia e speranza.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 16,6.8

Io t'invoco, o Dio, poiché tu mi rispondi;
tendi a me l'orecchio, ascolta le mie parole.
Custodiscimi come pupilla degli occhi,
all'ombra delle tue ali nascondimi.

Gloria

p. 306

COLLETTA

Dio onnipotente ed eterno, donaci di orientare sempre a te la nostra volontà e di servirti con cuore sincero. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure

O Padre, che hai accolto l'intercessione di Mosè, dona alla Chiesa di perseverare nella fede e nella preghiera fino a quando farai giustizia ai tuoi eletti che a te gridano giorno e notte. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA Es 17,8-13

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, ⁸Amalèk venne a combattere contro Israele a Refidim.

⁹Mosè disse a Giosuè: «Scegli per noi alcuni uomini ed esci in battaglia contro Amalèk. Domani io staròritto sulla cima del colle, con in mano il bastone di Dio». ¹⁰Giosuè eseguì quanto gli aveva ordinato Mosè per combattere contro Amalèk, mentre Mosè, Aronne e Cur salirono sulla cima del colle.

¹¹Quando Mosè alzava le mani, Israele prevaleva; ma quando le lasciava cadere, prevaleva Amalèk. ¹²Poiché Mosè sentiva pesare le mani, presero una pietra, la collocarono sotto di lui ed egli vi si sedette, mentre Aronne e Cur, uno da una parte e l'altro dall'altra, sostenevano le sue mani. Così le sue mani rimasero ferme fino al tramonto del sole.

¹³Giosuè sconfisse Amalèk e il suo popolo, passandoli poi a fil di spada. – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 120 (121)

Rit. **Il mio aiuto viene dal Signore.**

¹Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?

²Il mio aiuto viene dal Signore:
egli ha fatto cielo e terra. **Rit.**

³Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.
⁴Non si addormenterà, non prenderà sonno
il custode d'Israele. **Rit.**

⁵Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra
e sta alla tua destra.
⁶Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte. **Rit.**

⁷Il Signore ti custodirà da ogni male:
egli custodirà la tua vita.
⁸Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,
da ora e per sempre. **Rit.**

Rit. Il mio aiuto viene dal Signore.

SECONDA LETTURA

2Tm 3,14-4,2

Dalla Seconda lettera di san Paolo apostolo a Timòteo

Figlio mio, ¹⁴tu rimani saldo in quello che hai imparato e che credi fermamente. Conosci coloro da cui lo hai appreso ¹⁵e conosci le sacre Scritture fin dall'infanzia: queste possono istruirti per la salvezza, che si ottiene mediante la fede in Cristo Gesù.

¹⁶Tutta la Scrittura, ispirata da Dio, è anche utile per insegnare, convincere, correggere ed educare nella giustizia,

¹⁷perché l'uomo di Dio sia completo e ben preparato per ogni opera buona.

⁴¹Ti scongiuro davanti a Dio e a Cristo Gesù, che verrà a giudicare i vivi e i morti, per la sua manifestazione e il suo regno: ²annuncia la Parola, insisti al momento opportuno e non opportuno, ammonisci, rimprovera, esorta con ogni magnanimità e insegnamento. – *Parola di Dio.*

CANTO AL VANGELO

CF. EB 4,12

Alleluia, alleluia.

La parola di Dio è viva ed efficace,
discerne i sentimenti e i pensieri del cuore.

Alleluia, alleluia.

VANGELO

Lc 18,1-8

✠ Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, Gesù diceva ai suoi discepoli ¹una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai: ²«In una città viveva un giudice, che non temeva Dio né aveva riguardo per alcuno. ³In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: "Fammi giustizia contro il mio avversario".

⁴Per un po' di tempo egli non volle; ma poi disse tra sé: "Anche se non temo Dio e non ho riguardo per alcuno, ⁵dato che questa vedova mi dà tanto fastidio, le farò giustizia perché non venga continuamente a importunarmi"».

⁶E il Signore soggiunse: «Ascoltate ciò che dice il giudice disonesto. ⁷E Dio non farà forse giustizia ai suoi eletti, che gridano giorno e notte verso di lui? Li farà forse aspettare a lungo? ⁸Io vi dico che farà loro giustizia prontamente. Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?». – *Parola del Signore.*

Credo

p. 308

SULLE OFFERTE

Per questi tuoi doni concedi a noi, o Signore, di servirti con cuore libero, perché, purificati dalla tua grazia, siamo rinnovati dai misteri che celebriamo. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

SAL 32,18-19

Ecco, l'occhio del Signore è su chi lo teme,
su chi spera nel suo amore,
per liberarlo dalla morte e nutrirlo in tempo di fame.

DOPO LA COMUNIONE

La partecipazione ai doni del cielo, o Signore, ci ottenga gli aiuti necessari alla vita presente nella speranza dei beni eterni. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Dio è fedele

«Insistere», «perseverare» sono verbi centrali nella liturgia della Parola di questa domenica. San Paolo rivolge, in modo accorato, un appello al suo discepolo Timoteo: «Annuncia la Parola, insisti al momento opportuno e non opportuno, ammonisci, rimprovera, esorta con ogni magnanimità e insegnamento» (2Tm 4,2). Questa tenacia affonda le sue radici in una perseveranza altrettanto necessaria che Timoteo deve vivere personalmente: «Rimani saldo in quello che hai imparato e che credi fermamente» (3,14). Le altre due letture ci mostrano un'altra perseveranza, quella nella preghiera. Mosè, con le mani alzate (cf. Es 17,11), intercede per Israele, impegnato nella battaglia contro Amalek. Anche la vedova di cui ci narra Luca è capace di una richiesta insistente, che diventa addirittura fastidiosa e importuna, fino a che il giudice non le renda giustizia (cf. Lc 18,3-5). L'ingiustizia è una delle realtà più pervasive e ostinate di cui purtroppo facciamo esperienza; la perseveranza della preghiera riesce però a prevalere persino su di essa.

Dunque, c'è questo tema che attraversa tutte le letture. Tuttavia, la domanda finale con cui Gesù conclude la parabola continua a interrogare anche noi e ci chiede di approfondire lo sguardo: «Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?» (Lc 18,8). Il vero problema è la fede. La perseveranza assolutamente necessaria è quella della fede, perché su di essa si ancorano

tutte le altre fedeltà di cui la nostra vita deve essere capace. È la fede che deve durare nel tempo, più forte e tenace non solo dell'ingiustizia, ma di ogni altra prova che sembra sfidarla, di ogni altra situazione difficile che può comprometterla, di ogni altro atteggiamento iniquo che può scandalizzarla. La vedova della parabola può continuare a insistere perché la sua fede non si lascia scandalizzare neppure dalla disonestà del giudice che le nega giustizia. Ella continua a credere che la giustizia è possibile nonostante la disonestà di tanti uomini, non si stanca pertanto di chiedere perché non si stanca di credere, e soprattutto non cessa di sperare che qualcuno le renderà giustizia. Se il giudice gliela nega, sa che c'è un Dio che non farà aspettare a lungo i suoi figli e farà loro giustizia prontamente. Questo però non sembra sempre accadere, anzi, ci pare che il più delle volte non accada: che Dio non sia così pronto, che egli non agisca immediatamente. Il problema però è un altro: siamo noi, grazie alla perseveranza della nostra fede, a dover essere pronti; dobbiamo noi farci trovare pronti, quando il Figlio dell'uomo verrà a fare giustizia. In quel momento dovremo farci trovare quali persone che non si sono stancate di chiedere giustizia e di credere in essa. Dovremo farci trovare pronti, dalla parte di chi nella giustizia ancora ci crede, e non è passato dall'altra parte, perché magari si è stancato di aspettare, o perché ha scelto di fare quello che fanno i più. Avere fede significa anche questo: rimanere stabili nella propria speranza quando l'attesa può farsi lunga, a volte troppo lunga.

Avere fede significa soprattutto continuare a custodire la verità del volto di Dio, impedendo che venga deformato in quello di un giudice iniquo, che non ascolta, o che non ha cura di chi grida verso di lui. Dobbiamo continuare a credere nel Dio che ci rivela Gesù: un Padre buono, che ama i suoi figli; un padre fedele, che rimane tale anche quando noi non riusciamo a esserlo. Ecco un aspetto che Gesù ci invita a considerare con grande attenzione. Più che chiederci di rimanere fedeli fino in fondo, perseveranti fino alla fine – la vedova lo è, mentre noi non sempre, o forse poche volte riusciamo a esserlo –, ciò che Gesù ci chiede è di continuare a credere, di continuare ad avere fede, affidandoci alla fedeltà di Dio, sempre più grande delle nostre infedeltà.

Conosciamo tanti nomi, tanti titoli che attribuiamo a Dio. Dio è misericordioso, è liberatore, è salvatore, è giusto, ma forse il vero nome di Dio, quello che più di tutti gli altri rivela il suo mistero, è proprio questo: Dio è fedele. E la fedeltà è qualità dell'amore. Dio è amore perché è un Dio fedele nell'amore.

Benedetto sei tu, o Padre, Dio fedele e giusto. Il tuo santo Nome sia su di noi e ci usi misericordia. Mosè è stato sostenuto, con le braccia alzate, mentre intercedeva per il suo popolo. Fa' che anche noi sappiamo sostenerci gli uni gli altri in una preghiera perseverante. Donaci di credere insieme, con legami fraterni sinceri e fedeli, perché, quando il Figlio dell'uomo verrà, possa trovarci unanimi nell'attesa, concordi nella speranza, radunati nell'amore.

Calendario ecumenico

Cattolici

Edvige, religiosa (1243); Margherita Maria Alacoque, vergine (1690).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria del santo martire Longino, il centurione (I sec.).

Copti ed etiopici

Anna, la profetessa madre di Samuele.

Anglicani

Nicholas Ridley, vescovo a Londra (1555).

Luterani

Gallo, monaco ed evangelizzatore (645); Lukas Cranach, pittore (1553).

**ALLA BASE DI
UNA VITA IN SALUTE**

*Giornata mondiale
dell'alimentazione*

Non si può parlare di buona salute se la nutrizione non è adeguata. Un buono stato nutrizionale è determinato dal cibo che mangiamo in relazione alla capacità di digerire, assorbire e utilizzare le sostanze nutritive ed è direttamente influenzato dagli alimenti e dal loro contenuto in nutrienti. Nessun alimento preso singolarmente contiene tutti i nutrienti necessari, per questo risulta fondamentale variare la dieta il più possibile. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute, un'alimentazione non corretta, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili. L'educazione alimentare rappresenta il primo ed efficace strumento di prevenzione a tutela della salute, tanto come azione quanto come prevenzione. Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Cattive abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario rappresentano uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche (dal sito del Ministero della salute: www.salute.gov.it).