

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 (TUROLDO)

*È questa vita un dono di fede
e dalla fede è
la nostra speranza,
ma è l'amore
a colmare la grazia:*

*del Cristo-Dio
cantiamo la gloria.*

*Già nella notte fu egli condotto
come agnello
alla santa passione:
sopra la croce
portava noi tutti,
pastore nuovo
di un gregge redento.*

*Pregchiere dunque leviamo
obbedienti a chi ci ha resi
ancor salvi e liberi:*

*perché nessuno
più sia del mondo
come del mondo
lui stesso non era.*

Salmo CF. SAL 24 (25)

Il Signore si confida
con chi lo teme:
gli fa conoscere
la sua alleanza.
I miei occhi
sono sempre rivolti al Signore,
è lui che fa uscire
dalla rete il mio piede.

Volgiti a me e abbi pietà,
perché sono povero e solo.
Allarga il mio cuore angosciato,
liberami dagli affanni.

Vedi la mia povertà
e la mia fatica
e perdona tutti i miei peccati.
Guarda i miei nemici:
sono molti,
e mi detestano
con odio violento.

Proteggimi, portami in salvo;
che io non resti deluso,
perché in te mi sono rifugiato.
Mi proteggano
integrità e rettitudine,
perché in te ho sperato.
O Dio, libera Israele
da tutte le sue angosce.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (*Mt 11,28*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Dio di infinita misericordia, noi ti lodiamo!**

- Perché ricolmi le nostre fragilità della tua tenerezza.
- Perché nessuno è escluso dalla tua bontà.
- Perché anche oggi ci nutri col tuo amore e la tua benevolenza.

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 Es 3,13-20

Dal libro dell'Esodo

In quei giorni, [udendo la voce del Signore dal mezzo del roveto,] ¹³Mosè disse a Dio: «Ecco, io vado dagli Israeliti e dico loro: “Il Dio dei vostri padri mi ha mandato a voi”. Mi diranno: “Qual è il suo nome?”. E io che cosa risponderò loro?». ¹⁴Dio disse a Mosè: «Io sono colui che sono!». E aggiunse: «Così dirai agli Israeliti: “Io-Sono mi ha mandato a voi”». ¹⁵Dio disse ancora a Mosè: «Dirai agli Israeliti: “Il Signore, Dio dei vostri padri, Dio di Abramo, Dio di Isacco, Dio di Giacobbe, mi ha mandato a voi”. Questo è il mio nome per sempre; questo è il titolo con cui sarò ricordato

di generazione in generazione. ¹⁶Va'! Riunisci gli anziani d'Israele e di' loro: "Il Signore, Dio dei vostri padri, Dio di Abramo, di Isacco e di Giacobbe, mi è apparso per dirmi: Sono venuto a visitarvi e vedere ciò che viene fatto a voi in Egitto. ¹⁷E ho detto: Vi farò salire dalla umiliazione dell'Egitto verso la terra del Cananeo, dell'Ittita, dell'Amorreo, del Perizzita, dell'Eveo e del Gebuseo, verso una terra dove scorrono latte e miele". ¹⁸Essi ascolteranno la tua voce, e tu e gli anziani d'Israele andrete dal re d'Egitto e gli direte: "Il Signore, Dio degli Ebrei, si è presentato a noi. Ci sia permesso di andare nel deserto, a tre giorni di cammino, per fare un sacrificio al Signore, nostro Dio".

¹⁹Io so che il re d'Egitto non vi permetterà di partire, se non con l'intervento di una mano forte. ²⁰Stenderò dunque la mano e colpirò l'Egitto con tutti i prodigi che opererò in mezzo ad esso, dopo di che egli vi lascerà andare».

– *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 104 (105)

Rit. Il Signore si è sempre ricordato della sua alleanza.

oppure: Il Signore è fedele per sempre.

¹Rendete grazie al Signore e invocate il suo nome, proclamate fra i popoli le sue opere.

⁵Ricordate le meraviglie che ha compiuto, i suoi prodigi e i giudizi della sua bocca. **Rit.**

⁸Si è sempre ricordato della sua alleanza,
parola data per mille generazioni,
⁹dell'alleanza stabilita con Abramo
e del suo giuramento a Isacco. **Rit.**

²⁴Dio rese molto fecondo il suo popolo,
lo rese più forte dei suoi oppressori.
²⁵Cambiò il loro cuore perché odiassero il suo popolo
e agissero con inganno contro i suoi servi. **Rit.**

²⁶Mandò Mosè, suo servo,
e Aronne, che si era scelto:
²⁷misero in atto contro di loro i suoi segni
e i suoi prodigi nella terra di Cam. **Rit.**

**Rit. Il Signore si è sempre ricordato della sua alleanza.
oppure: Il Signore è fedele per sempre.**

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, 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.

Umiliazione

Il dialogo tra l'Altissimo e il suo servo Mosè non solo continua, ma si approfondisce ulteriormente mentre si chiarisce il contenuto e il modo della missione: «Sono venuto a visitarvi e vedere ciò che viene fatto a voi in Egitto» (Es 3,16). Il Signore Dio non si accontenta di dare uno sguardo di sfuggita alla condizione dei suoi figli, ma il suo vedere fa tutt'uno con il suo decidere: «Vi farò salire dalla umiliazione» (3,17)! Questa decisione fondamentale di Dio per la nostra vita raggiunge la sua pienezza di rivelazione e di esperienza in Cristo Gesù, che va oltre. Invece di farci semplicemente «salire dalla umiliazione», il Verbo eterno del Padre è sceso con noi e come noi nell'esperienza dell'umiltà più vera ed esigente, che si fa invito a condividere la stessa sorte per maturare il medesimo stile di vita: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (Mt 11,28). A questa promessa di consolazione e di refrigerio si accosta un invito chiaro e pressante: «Prendete il mio giogo sopra di voi» (11,29).

Sembra che il Signore ci voglia dire che il peso talora insopportabile del giogo, che siamo noi stessi per noi stessi, può essere radicalmente alleviato dal fatto di uscire da noi stessi e lasciare che il peso di Cristo sulle nostre spalle, con la sua ineguagliabile leggerezza, diventi la dima per rivedere e riconside-

rare tutto ciò che ci è di peso nella vita e ci fa essere di peso per gli altri. Se i rabbini insistono sul giogo della Legge, da portare con fedeltà e quasi da sopportare in silenzio, il Signore Gesù ci parla del giogo dell'amore che, per quanto pesante, è sempre e solo leggero. Quando il Signore Gesù ci invita a imparare da lui ci chiede, appunto, di apprendere questa sapienza amorosa, che si fa leggerezza coraggiosa senza mai rinunciare alle inevitabili esigenze – talora persino dure e austere – che vengono dalla scelta di vivere secondo la logica del vangelo.

Quando il Signore rivela a Mosè il suo nome: «Io sono colui che sono!» (Es 3,14), non fa altro che aprire il cuore del suo profeta e amico alla sorpresa quotidiana di una relazione che segna e trasforma l'esistenza. Va sottolineato che l'Altissimo non si accontenta semplicemente di presentarsi a partire dalla sua essenza ontologica, ma subito chiarisce il suo intento salvifico, e per questo aggiunge: «Così dirai agli Israeliti: "Io-Sono mi ha mandato a voi"»! Così l'essenza della vita di Dio, invece di isolarlo in una divina e inviolabile beatitudine, si rivela nel suo compromettersi appassionatamente con l'esperienza dei nostri cammini e, prima di tutto, con la fatica che sperimentiamo a motivo delle umiliazioni che la vita ci impone e che, talora, imponiamo a noi stessi. Dinanzi alla nostra fatica di vivere e di sperare, sempre l'Altissimo rinnova la sua decisione di compromettersi fino in fondo e senza risparmio: «Stenderò

dunque la mano e colpirò l'Egitto con tutti i prodigi che opererò in mezzo ad esso, dopo di che egli vi lascerà andare» (3,20). Questa decisione si rinnova e si radicalizza nella parola e nel dono pasquale del Signore Gesù: «Sono mite e umile di cuore» (Mt 11,29).

Signore Gesù, la tua mitezza e la tua umiltà sono per noi conforto e ristoro nel tempo della prova e dell'umiliazione, soprattutto quando siamo noi stessi a derubarci della pace e della serenità. Sii nostro liberatore e sii per noi salvatore da tutto ciò che grava sul nostro cuore e rischia di opprimerci.

Cattolici

Beata Vergine Maria del Monte Carmelo.

Ortodossi

Memoria del santo ieromartire Atenogene (sotto Diocleziano, 284-305).

Anglicani

Osmundo, vescovo di Salisbury (1099).