

*San Giovanni Diego Cuauhtlatoatzin (memoria facoltativa)*

## MERCOLEDÌ 9 DICEMBRE

Il settimana di Avvento - Il 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)

*Vieni presto, Salvatore,  
vieni Cristo, nostra luce,  
vero sole, nuovo giorno,  
vieni nella nostra notte.*

*Vedi il male e il dolore,  
prendilo nelle tue mani:  
non deludere l'attesa,  
la speranza, il desiderio.*

*Vieni nella nostra storia,  
trasfigura ogni lamento  
nell'ardente invocazione  
di conoscere la gioia.*

*Lode a te, nostro Signore,  
perché vieni a dar ristoro,  
a donare fin da ora  
nuovi cieli e terra nuova.*

#### Salmo CF. SAL 22 (23)

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi  
mi fa riposare,  
ad acque tranquille  
mi conduce.

Rinfranca l'anima mia,  
mi guida  
per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

Anche se vado  
per una valle oscura,  
non temo alcun male,  
perché tu sei con me:  
il tuo bastone  
e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

Sì, bontà e fedeltà  
mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,

abiterò ancora  
nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

**Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro [...]. Imparate da me, che sono mite e umile di cuore (Mt 11,28.29).**

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

## Lode e intercessione

**Rit.: Vieni, o Signore, a donarci il tuo riposo.**

- Se la vita si fa troppo pesante, se la stanchezza spegne in noi ogni speranza, se nemmeno la presenza di coloro che amiamo riesce a consolarci.
- Se il nostro cuore è oppresso dall'egoismo, se la violenza e l'arroganza ci rendono chiusi ai fratelli, se abbiamo allontanato la tua pace.
- Se l'inquietudine ci tormenta, se l'angoscia amareggia la nostra vita, se la fatica di obbedire alla tua volontà si fa sentire.

## Padre nostro

**Orazione (vedi Colletta)**

## LA MESSA

### ANTIFONA D'INGRESSO

CF. AB 2,3; 1COR 4,5

Il Signore viene, non tarderà:  
svelerà i segreti delle tenebre,  
si farà conoscere a tutti i popoli.

### COLLETTA

Dio onnipotente, che ci chiami a preparare la via al Cristo Signore, fa' che per la debolezza della nostra fede non ci stanchiamo di attendere la consolante presenza del medico celeste. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### PRIMA LETTURA

IS 40,25-31

Dal libro del profeta Isaia

<sup>25</sup>«A chi potreste paragonarmi, quasi che io gli sia pari?» dice il Santo. <sup>26</sup>Levate in alto i vostri occhi e guardate: chi ha creato tali cose? Egli fa uscire in numero preciso il loro esercito e le chiama tutte per nome; per la sua onnipotenza e il vigore della sua forza non ne manca alcuna.

<sup>27</sup>Perché dici, Giacobbe, e tu, Israele, ripeti: «La mia via è nascosta al Signore e il mio diritto è trascurato dal mio Dio»? <sup>28</sup>Non lo sai forse? Non l'hai udito? Dio eterno è il Signore, che ha creato i confini della terra.

Egli non si affatica né si stanca, la sua intelligenza è inscrutabile.

<sup>29</sup>Egli dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato.

<sup>30</sup>Anche i giovani faticano e si stancano, gli adulti inciampano e cadono; <sup>31</sup>ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi. – *Parola di Dio.*

## **SALMO RESPONSORIALE** 102 (103)

**Rit. Benedici il Signore, anima mia.**

<sup>1</sup>Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.

<sup>2</sup>Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tutti i suoi benefici. **Rit.**

<sup>3</sup>Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue infermità,  
<sup>4</sup>salva dalla fossa la tua vita,  
ti circonda di bontà e misericordia. **Rit.**

<sup>8</sup>Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.

<sup>10</sup>Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe. **Rit.**

## CANTO AL VANGELO

Alleluia, alleluia.

Ecco, viene il Signore a salvare il suo popolo:  
beati coloro che sono preparati all'incontro.

Alleluia, alleluia.

## VANGELO MT 11,28-30

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse: <sup>28</sup>«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. <sup>29</sup>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. <sup>30</sup>Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero». – *Parola del Signore.*

## PREGHIERA SULLE OFFERTE

Sempre si rinnovi, Signore, l'offerta di questo sacrificio che attua il santo mistero da te istituito, e con la sua divina potenza renda efficace in noi l'opera della salvezza. Per Cristo nostro Signore.

*Prefazio dell'Avvento I oppure I/A*

p. 322

## ANTIFONA ALLA COMUNIONE Is 40,10; 34,5

Il Signore nostro Dio verrà con potenza  
e riempirà di luce i suoi fedeli.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

O Dio, nostro Padre, la forza di questo sacramento ci liberi dal peccato e ci prepari alle feste del Natale. Per Cristo nostro Signore.

### **PER LA RIFLESSIONE**

#### **Riposare**

Nella vita, a volte, si è chiamati a portare dei pesi che ci paiono insopportabili; si fatica a camminare, ma soprattutto si ha l'impressione di essere abbandonati da Dio. Le parole del profeta Isaia interpretano bene i pensieri che si accavallano nel cuore quando tutto sembra pesante, quando ci si sente soli: «La mia vita è nascosta al Signore e il mio diritto è trascurato dal mio Dio» (Is 40,27). Dio sembra così lontano da non preoccuparsi minimamente delle nostre piccole storie. Eppure – ci ricorda ancora Isaia – se guardiamo con occhio di fede la creazione che ci circonda, se non rimaniamo troppo concentrati su noi stessi, allora si rimane stupiti da come tutto è sotto lo sguardo di Dio, tutto è da lui conosciuto e amato: «Levate in alto i vostri occhi e guardate: chi ha creato tali cose? Egli fa uscire in numero preciso il loro esercito e le chiama tutte per nome» (40,26). Dio conosce anche ciascuno di noi per nome, conosce le nostre fatiche, i nostri pesi, la nostra piccola fede. Egli non si stanca di guardarci e solo quando il nostro sguardo incontra il suo, allora si riprende

il cammino: «Quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come di aquila, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi» (40,31).

Questo sguardo di Dio sulle nostre fatiche ha un volto: Gesù. E Matteo, nel brano della liturgia di oggi, ci fa cogliere questi occhi di Dio nello sguardo di Gesù sulla nostra umanità, su coloro che faticano nel loro cammino, su coloro che sono schiacciati dal peso della vita, su coloro che non riescono a cogliere un volto liberante di Dio. Su tutti costoro si posa lo sguardo di Gesù e si trasforma in un invito pieno di consolazione e di fiducia: in colui che è «mite e umile di cuore» (Mt 11,29) ogni uomo può fare esperienza di un Dio che è Padre e che colma di pace il cuore inquieto dell'uomo.

Questo sguardo di Gesù, così carico della compassione di Dio, raggiunge ogni uomo, di ogni epoca. Raggiunge anche noi. Non dobbiamo aver paura di mescolarci in mezzo a quell'umanità affaticata e oppressa, che cerca un ristoro alle tante inquietudini che appesantiscono la vita. Ma sappiamo anche come queste fatiche, queste sofferenze, questi pesi che rendono il nostro cammino lento e il nostro cuore angusto e incapace di uno sguardo libero e gioioso, fanno parte della vita, devono essere portati. E spesso non sappiamo come. Ecco allora che lo sguardo di Gesù si posa su di noi e il suo invito ci raggiunge: «Venite a me [...] imparate da me [...] e troverete ristoro per la vostra vita» (11,28-29). Siamo chiamati ad andare a lui e a imparare dal mite e umile di

cuore, da colui che ci rivela il segreto della pace: egli ci insegna a essere figli del Padre e ad accogliere la sua volontà come pienezza della nostra vita, come il compimento di ciò che veramente ci dona la libertà e la gioia. Anche se questo a volte passa attraverso eventi, realtà, esperienze pesanti, difficili da portare. Gesù ci offre un «giogo» che ci permette di prendere sulle nostre spalle la fatica della vita. È il suo giogo: il giogo del Figlio, quello che lui per primo ha portato. È il giogo dell'amore, che è obbedienza senza riserve alla parola del Padre. Se si ha il coraggio di prendere questo giogo, allora la vita con i suoi pesi, ma anche con la sua immensa gioia umile e nascosta, camminerà verso la pace. Non dobbiamo dimenticarlo: la pace che dona ristoro alla nostra vita e ci libera dalla pesantezza dell'inquietudine, è comprendere e accogliere ciò che il Padre vuole e desidera per ciascuno di noi.

*Solo nella tua mitezza, o Signore Gesù, trova riposo il nostro cuore affaticato. Solo nella tua povertà, trova pace il nostro cuore oppresso dall'orgoglio. I nostri orecchi possano ascoltare ancora oggi la tua Parola di vita: «Venite a me, voi tutti che siete oppressi, e io vi darò ristoro».*