

SABATO 9 GENNAIO

Tempo di Natale - 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 (UMIL)

*O Trinità infinita,
cantiamo la tua gloria
in questo giorno,
perché nel Cristo
tu ci hai resi figli
e i nostri cuori
sono tua dimora.*

*Eterno, senza tempo,
sorgente della vita
che non muore,
a te la creazione
fa ritorno
nell'incessante flusso
dell'amore.*

*Noi ti cantiamo, o Immenso,
in questo breve*

*sabato del tempo
che annuncia
il grande giorno senza sera
in cui vedremo te
vivente luce.*

Salmo CF. SAL 17 (18)

Ti amo, Signore, mia forza,
Signore, mia roccia,
mia forza, mio liberatore,
mio Dio, mia rupe,
in cui mi rifugio;
mio scudo, mia potente salvezza
e mio baluardo.

Invoco il Signore,
degnò di lode,
e sarò salvato dai miei nemici.

Mi circondavano
flutti di morte,
mi travolgevano
torrenti infernali;
già mi avvolgevano
i lacci degli inferi,
già mi stringevano
agguati mortali.

Stese la mano dall'alto
e mi prese,
mi sollevò dalle grandi acque,
mi liberò da nemici potenti,
da coloro che mi odiavano
ed erano più forti di me.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

Dio è amore; chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui (1Gv 4,16).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Padre, liberaci dalla paura!**

- Quando ci sembra di soccombere in situazioni senza apparente via di uscita.
- Quando sperimentiamo la fatica ad amare e temiamo di affidarci alla bellezza delle relazioni.
- Quando ci sembra di essere soli, abbandonati persino dalla tua tenerezza e dalla tua misericordia.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO Is 9,1

Il popolo che camminava nelle tenebre vide
una grande luce: su coloro che abitavano
una terra tenebrosa sfolgorò il sole della vita.

COLLETTA

O Dio, luce del mondo, concedi a tutte le genti il bene di una pace sicura e fa' risplendere nei nostri cuori quella luce radiosa che illuminò la mente dei nostri padri. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA 1Gv 4,11-18

Dalla Prima lettera di san Giovanni apostolo

¹¹Carissimi, se Dio ci ha amati così, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri. ¹²Nessuno mai ha visto Dio; se ci amiamo gli uni gli altri, Dio rimane in noi e l'amore di lui è perfetto in noi. ¹³In questo si conosce che noi rimaniamo in lui ed egli in noi: egli ci ha donato il suo Spirito. ¹⁴E noi stessi abbiamo veduto e attestiamo che il Padre ha mandato il suo Figlio come salvatore del mondo. ¹⁵Chiunque confessa che Gesù è il Figlio di Dio, Dio rimane in lui ed egli in

Dio. ¹⁶E noi abbiamo conosciuto e creduto l'amore che Dio ha in noi. Dio è amore; chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui. ¹⁷In questo l'amore ha raggiunto tra noi la sua perfezione: che abbiamo fiducia nel giorno del giudizio, perché come è lui, così siamo anche noi, in questo mondo. ¹⁸Nell'amore non c'è timore, al contrario l'amore perfetto scaccia il timore, perché il timore suppone un castigo e chi teme non è perfetto nell'amore. – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 71 (72)

Rit. **Ti adoreranno, Signore, tutti i popoli della terra.**

¹O Dio, affida al re il tuo diritto,
al figlio di re la tua giustizia;
²egli giudichi il tuo popolo secondo giustizia
e i tuoi poveri secondo il diritto. **Rit.**

¹⁰I re di Tarsis e delle isole portino tributi,
i re di Saba e di Seba offrano doni.
¹¹Tutti i re si prostrino a lui,
lo servano tutte le genti. **Rit.**

¹²Perché egli libererà il misero che invoca
e il povero che non trova aiuto.
¹³Abbia pietà del debole e del misero
e salvi la vita dei miseri. **Rit.**

CANTO AL VANGELO CF. 1TM 3,16

Alleluia, alleluia.

Gloria a te, o Cristo, annunciato fra le genti,
gloria a te, o Cristo, creduto nel mondo.

Alleluia, alleluia.

VANGELO Mc 6,45-52

✠ Dal Vangelo secondo Marco

[Dopo che i cinquemila uomini furono saziati], Gesù ⁴⁵subito costrinse i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, a Betsàida, finché non avesse congedato la folla. ⁴⁶Quando li ebbe congedati, andò sul monte a pregare. ⁴⁷Venuta la sera, la barca era in mezzo al mare ed egli, da solo, a terra. ⁴⁸Vedendoli però affaticati nel remare, perché avevano il vento contrario, sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare, e voleva oltrepassarli. ⁴⁹Essi, vedendolo camminare sul mare, pensarono: «È un fantasma!», e si misero a gridare, ⁵⁰perché tutti lo avevano visto e ne erano rimasti sconvolti. Ma egli subito parlò loro e disse: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». ⁵¹E salì sulla barca con loro e il vento cessò. E dentro di sé erano fortemente meravigliati, ⁵²perché non avevano compreso il fatto dei pani: il loro cuore era indurito.

– *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

O Dio, sorgente della vera pietà e della pace, salga a te nella celebrazione di questi misteri la giusta adorazione per la tua grandezza, e si rafforzi la fedeltà e la concordia dei tuoi figli. Per Cristo nostro Signore.

Prefazio dell'Epifania, o di Natale

pp. 318-319

ANTIFONA ALLA COMUNIONE 1Gv 1,2

La vita che era presso il Padre si è manifestata a noi,
e noi l'abbiamo veduta.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Sostieni, Signore, con la tua provvidenza questo popolo nel presente e nel futuro, perché con le semplici gioie che disponi sul suo cammino aspiri con serena fiducia alla gioia che non ha fine. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

La vera stabilità

Subito dopo la condivisione dei pani, Marco racconta l'episodio della tempesta sul lago: mentre i discepoli sono «affaticati nel remare, perché avevano il vento contrario» (Mc 6,48), Gesù li

raggiunge camminando sulle acque. L'episodio è introdotto da un verbo sorprendente: Gesù «subito *costrinse* i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva» (6,45). Gesù «costringe» i discepoli a una separazione. È come se volesse ad ogni costo rimanere solo e nello stesso tempo esigesse dai discepoli di attraversare il lago da soli, senza di lui. È un atteggiamento che ci interroga, poiché subito prima, nel racconto dei pani, Gesù aveva compiuto un movimento opposto, coinvolgendo i discepoli nella sua stessa azione. Spezzati i pani, «li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro» (6,41). Dopo questo coinvolgimento personale, c'è ora il distacco.

Per quanto possa stupirci, dobbiamo riconoscere che c'è una grande sapienza pedagogica in questo comportamento di Gesù. Egli sa bene che, se ci sono i tempi dell'incontro, ci sono anche i tempi del distacco; se c'è l'ora della comunione, deve esserci anche quella della solitudine. Una solitudine però molto diversa. Per Gesù è la solitudine della preghiera, dell'incontro personale, intimo e segreto, con il Padre. «Quando li ebbe congedati, andò sul monte a pregare» (6,46). Per i discepoli, invece, è la solitudine della fatica e del pericolo, nell'assenza del Signore. Possiamo cercare di immaginare visivamente la scena: mentre Gesù è solo, sul monte, nella pace della preghiera, i discepoli sono soli sulla barca, in acque agitate, con il vento contrario. Se il monte evoca stabilità e sicurezza, il mare agitato simboleggia instabilità e pericolo. Non potremmo concepire due realtà più distanti tra loro,

fino al momento in cui tornano a incontrarsi, quando Gesù «andò verso di loro camminando sul mare» (6,48). Gesù cammina sul mare con la medesima sicurezza e stabilità con cui cammina sul monte e, al suo salire sulla barca, il vento cessa e le acque del lago ritrovano la loro stabilità. Con questo linguaggio allusivo e simbolico, Marco intende comunicarci qualcosa di importante per la nostra fede. Come Gesù aveva trasformato il poco pane in un pasto sovrabbondante, così ora chiede ai discepoli di vivere un'altra trasformazione. Li costringe a una separazione per educarli a trasformare la solitudine in un tempo di comunione con il Padre. Gesù può placare il vento e la tempesta perché, quando sale sulla barca, ci sale non «da solo», ma abitato da quella comunione con il Padre che ha vissuto nella solitudine della preghiera. Tutto ciò educa anche noi a vivere con un atteggiamento diverso il nostro cammino nella storia, così spesso contrastato da «molti venti contrari». Inutile affaticarsi nel remare, confidando esclusivamente nelle nostre energie, se non diventiamo capaci di vivere ogni tipo di avversità nella stessa solitudine di Gesù, che non è la solitudine di un'assenza (come quella dei discepoli) ma di una comunione con il Padre.

Nella prima lettura, Giovanni torna ad affermare che Dio è amore, ma ora aggiunge che «chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui» (1Gv 4,16). E questo amore, che raggiunge in noi la sua perfezione, cioè il suo compimento, «scaccia il timore», vince la paura. Anche quella paura che ci assale quando percepiamo

il vento contrario e vana la nostra fatica. La preghiera – quella che Gesù vive sul monte e ci consegna – non può limitarsi a un’invocazione di aiuto nel bisogno. È molto di più: è possibilità di attraversare anche il pericolo in comunione con il Padre, rimanendo nel suo amore. Ciò che dona davvero stabilità alla nostra vita, rendendola salda come un monte, è la relazione con Dio: dimorare nel suo amore, lasciando che il suo amore viva in noi.

Torna ad avvicinarti, Signore Gesù, alla nostra fatica, così spesso vana; vieni a vincere le nostre paure, così spesso minacciose; apri le nostre solitudini alla consolazione della comunione; donaci la stabilità di chi sa confidare in te. Fatti riconoscere, come presenza vera e affidabile, quando il vento è contrario.