

S. Apollinare (memoria facoltativa)

GIOVEDÌ 20 LUGLIO

XV 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 (LITURGIA DELLE ORE)

*Cristo, sapienza eterna,
donaci di gustare
la tua dolce amicizia.*

*Angelo del consiglio,
guida e proteggi il popolo,
che spera nel tuo nome.*

*Sii tu la nostra forza,
la roccia che ci salva
dagli assalti del male.*

*A te la gloria e il regno,
la potenza e l'onore,
nei secoli dei secoli.*

Salmo SAL 120 (121)

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

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

Non lascerà vacillare
il tuo piede,
non si addormenterà
il tuo custode.

Non si addormenterà,
non prenderà sonno
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà
da ogni male:
egli custodirà la tua vita.

Il Signore ti custodirà
quando esci e quando entri,
da ora e per sempre.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Prendete il mio giogo sopra di voi e 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.: **Donaci il tuo riposo, o Signore!**

- Quando siamo oppressi e non riusciamo a portare il peso della nostra umanità, quando non accettiamo le fatiche della vita.
- Quando cerchiamo il ristoro in ciò che non può darci pace, quando il nostro cuore non vive nella libertà e nella gioia del tuo evangelo.
- Quando non lasciamo abitare in noi la tua mitezza e la tua umiltà, quando l'arroganza e l'orgoglio ci portano a rifiutare il giogo della tua volontà.

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'Èsodo

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.**

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 e 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.

PER LA RIFLESSIONE

Il nome di Dio: mitezza e umiltà

Di fronte alle parole di Gesù riportate dall'evangelista Matteo, parole che seguono l'inno di lode che Gesù stesso innalza al Padre nel vedere i piccoli che accolgono il suo messaggio, ci si può domandare: che cosa ha provato Gesù, nel profondo del suo cuore, mentre pronunciava queste parole? Quale luce ha brillato nel suo sguardo, quando i suoi occhi si sono posati su quell'umanità affaticata e oppressa, disorientata come pecore senza pastore? Come immaginare quello sguardo che si riflette nelle parole: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (Mt 11,28)? È uno sguardo pieno di compassione, uno sguardo che trasmette totale fiducia, uno sguardo che diventa l'appiglio e l'ancora di salvezza per un naufrago che sta per essere sommerso e soffocato dalle prove della vita: un appiglio di speranza, uno spazio di pace, un luogo in cui si ritrova la forza di vivere. Negli occhi di Gesù si riflette la luce accecante e allo stesso tempo consolante del rovelo ardente: luce che rivela la misericordia di un Dio che si fa compagno delle sofferenze dell'uomo, pur non consegnando totalmente il suo nome misterioso nelle mani dell'uomo. Mosè chiede a Dio di rivelargli il suo nome. E il nome che Dio consegna a Mosè è allo stesso tempo segno del suo mistero e della sua vicinanza: «“Io sono colui che sono! [...] Dirai agli Israeliti: ‘Il Signore, Dio dei vostri padri [...],

mi ha mandato a voi'. Questo è il mio nome per sempre"» (Es 3,14-15).

Pieni della luce che avvolge il mistero di Dio, ma che comunica anche tutta la sua compassione per l'uomo, gli occhi di Gesù si posano su tutti coloro che l'emarginazione, la durezza della vita, la cattiveria dell'uomo rendono affaticati e oppressi; su tutti coloro che cercano una risposta in Dio, ma spesso viene loro offerto un volto di Dio ancora più oppressivo, un Dio che non allevia la fatica dell'uomo ma lo carica di pesi ulteriori. E questo sguardo 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. Colui che è stanco e oppresso (cf. 11,28) è chiamato a compiere un cammino verso un luogo di riposo per dimorare nella pace. E questo luogo è Gesù stesso, colui che dona la parola della pace, quella parola che può essere portata sulle proprie spalle come giogo dolce e leggero (cf. 11,30).

Gesù promette un riposo a chi è affaticato: «lo vi darò ristoro [...] troverete ristoro per la vostra vita» (11,28-29). Qual è la qualità di questo riposo? È la vera libertà, è il perdono, è la pace interiore. Il riposo a cui è chiamato chi è affaticato e appesantito dalla vita ha una radice profonda: consiste nel rimanere nel Signore, rimanere nel suo amore. Il riposo del cuore è l'amore, ma il riposo dell'amore comporta il passaggio attraverso il «giogo»: «Prendete il mio giogo sopra di voi [...]. Il mio giogo infatti è dolce

e il mio peso è leggero» (11,29-30). Aderire alla parola di Gesù, aderire all'unico comandamento che dà la vita, il comandamento dell'amore (e l'immagine del giogo esprime proprio questa obbedienza radicale) è ciò che permette di compiere la volontà di Dio. Se si ha il coraggio di prendere questo giogo, allora la vita con i suoi pesi, ma anche con la sua immensa gioia, camminerà verso la pace. Perché la pace è comprendere e accogliere ciò che il Padre vuole e desidera per ciascuno di noi. E misteriosamente comprenderemo (con il cuore e con la vita) il segreto del nome di Dio, che è compassione e misericordia, perdono e pace, mitezza e infinita umiltà.

A te veniamo, Signore Gesù, con il peso dei nostri peccati, con il cuore rattristato dai nostri fallimenti, con la sofferenza di non saperti amare. Dona riposo a noi che siamo affaticati e oppressi, poni su di noi il giogo del tuo amore, insegnaci a fare la tua volontà.

Cattolici e ortodossi

Elia il Tisbita, profeta (ca. 870 a.C.).

Copti ed etiopici

Pisenzio, vescovo di Coptos (632).

Anglicani

Margherita di Antiochia, martire (IV sec.); Bartolomé de Las Casas, apostolo delle Indie (1566).

Luterani

Margherita, martire in Asia Minore (III sec.).