

MARTEDÌ 10 OTTOBRE

XXVII 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 (CFC)

*Nel nuovo giorno che sorge
noi siamo innanzi a te,
lodando il tuo nome o Padre,
la nostra alba si volge
alla fonte nascosta
della tua luce.*

*E quando è fonda la notte
noi siamo innanzi a te,
o fonte della luce;
in noi la lode celebra
al di là di quest'ora,
l'alba eterna.*

*Già la tua ora è vicina,
noi siamo innanzi a te,
rivolti alla tua casa;
pronto è il cuore a obbedire*

se la Voce dirà:

«Vieni al Padre».

Salmo CF. SAL 28 (29)

*Date al Signore, figli di Dio,
date al Signore
gloria e potenza.*

*Date al Signore
la gloria del suo nome,
prostratevi al Signore
nel suo atrio santo.*

*La voce del Signore
è sopra le acque,
tuona il Dio della gloria,
il Signore sulle grandi acque.*

*La voce del Signore è forza,
la voce del Signore è potenza.*

La voce del Signore
schianta i cedri,
schianta il Signore
i cedri del Libano.
Fa balzare come un vitello
il Libano, e il monte Sirion
come un giovane bufalo.
La voce del Signore
saetta fiamme di fuoco,

la voce del Signore
scuote il deserto,
scuote il Signore
il deserto di Kades.
La voce del Signore
provoca le doglie alle cervice
e affretta il parto delle capre.
Nel suo tempio tutti dicono:
«Gloria!».

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno» (*Lc 10,41-42*).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Siano i tuoi orecchi attenti!**

- Alla voce di chi crede alla tua parola e si converte.
- Alla vita di chi ha il coraggio di cambiamenti veri e profondi.
- Al cuore di chi non si lascia appesantire da affanni ma riconosce ciò che è necessario.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO EST 13,9.10-11

Tutte le cose sono in tuo potere, Signore,
e nessuno può resistere al tuo volere.
Tu hai fatto tutte le cose, il cielo e la terra
e tutte le meraviglie che vi sono racchiuse;
tu sei il Signore di tutto l'universo.

COLLETTA

O Dio, fonte di ogni bene, che esaudisci le preghiere del tuo popolo al di là di ogni desiderio e di ogni merito, effondi su di noi la tua misericordia: perdona ciò che la coscienza teme e aggiungi ciò che la preghiera non osa sperare. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA GN 3,1-10

Dal libro del profeta Giona

In quei giorni, ¹fu rivolta a Giona una seconda volta questa parola del Signore: ²«Alzati, va' a Ninive, la grande città, e annuncia loro quanto ti dico». ³Giona si alzò e andò a Ninive secondo la parola del Signore.

Ninive era una città molto grande, larga tre giornate di cammino. ⁴Giona cominciò a percorrere la città per un giorno di cammino e predicava: «Ancora quaranta giorni e Nìnive sarà distrutta». ⁵I cittadini di Nìnive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, grandi e piccoli. ⁶Giunta la notizia fino al re di Nìnive, egli si alzò dal trono, si tolse il manto, si coprì di sacco e si mise a sedere sulla cenere. ⁷Per ordine del re e dei suoi grandi fu poi proclamato a Nìnive questo decreto: «Uomini e animali, armenti e greggi non gustino nulla, non pascolino, non bevano acqua. ⁸Uomini e animali si coprano di sacco, e Dio sia invocato con tutte le forze; ognuno si converta dalla sua condotta malvagia e dalla violenza che è nelle sue mani. ⁹Chi sa che Dio non cambi, si ravveda, deponga il suo ardente sdegno e noi non abbiamo a perire!». ¹⁰Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si ravvide riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece.

– *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 129 (130)

Rit. **Se consideri le colpe, Signore, chi ti può resistere?**

¹Dal profondo a te grido, o Signore;

²Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica. **Rit.**

³Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi ti può resistere?
⁴Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore. **Rit.**

⁷Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.
⁸Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe. **Rit.**

CANTO AL VANGELO Lc 11,28

Alleluia, alleluia.

Beati coloro che ascoltano la parola di Dio
e la osservano.

Alleluia, alleluia.

VANGELO Lc 10,38-42

✠ Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, ³⁸mentre erano in cammino, Gesù entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò.

³⁹Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. ⁴⁰Marta invece era distolta per i molti servizi.

Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». ⁴¹Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ⁴²ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta». – *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Accogli, Signore, il sacrificio che tu stesso ci hai comandato d'offrirti e, mentre esercitiamo il nostro ufficio sacerdotale, compi in noi la tua opera di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE LAM 3,25

Il Signore è buono con chi spera in lui,
con l'anima che lo cerca.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

La comunione a questo sacramento sazi la nostra fame e sete di te, o Padre, e ci trasformi nel Cristo tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

PER LA RIFLESSIONE

Cambiamenti

La trasformazione interiore che il Signore Dio consente di vivere al profeta Giona è tutta racchiusa nella sua missione. Dover annunciare, contro voglia e senza alcuna partecipazione interiore, la penitenza e la conversione è l'occasione, per il più «curioso» dei profeti, di fare i conti con il volto di un Dio che non si lascia mai condizionare dai nostri limiti, ma sempre li visita e li colma di grazia. La descrizione del ministero profetico di Giona è molto asciutta eppure darà esito a risultati sorprendenti: «Giona cominciò a percorrere la città per un giorno di cammino e predicava: “Ancora quaranta giorni e Ninive sarà distrutta”» (Gn 3,4). A dispetto dell'indolenza con cui il profeta compie la sua ambasciata, la reazione degli abitanti di Ninive – persino di tutti gli animali presenti nel suo territorio geografico – è immediata e radicale. Tutti gli abitanti della grande e peccaminosa città cambiano la loro condotta di vita, dal primo all'ultimo, trasformando in realtà la possibilità offerta dalla pazienza di Dio.

Giona, suo malgrado, è costretto ad accettare il fatto che, nella misura in cui si dà ascolto obbediente alla parola del Signore, le cose possono realmente cambiare: «I cittadini di Ninive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, grandi e piccoli» (3,5). «Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti

dalla loro condotta malvagia, e Dio si ravvide riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece» (3,10).

Non sembra ancora persuasa di questa potenzialità (sempre) latente Marta, la sorella di Lazzaro, che pur concedendo una generosa e pronta accoglienza alla visita di Cristo non sembra capace di modificare il suo solito modo di comportarsi per godersi l'ospite d'eccezione, come sa invece fare «Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola» (Lc 10,39). Tutta presa dall'esigenza di esibire il profilo migliore, anziché dalla libertà di poter essere e manifestare se stessa, Marta si ritrova a giudicare severamente la condotta di sua sorella, ritenuta irrimediabilmente sorda a quelle che per lei appaiono assolute priorità di accoglienza: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti» (10,40). In questo sfogo così perentorio, ma anche così libero, non possiamo che notare l'audacia di non prendersela con la sorella, tutta intenta a godersi l'ospite e la sua autorevole parola, ma direttamente con il Signore stesso, ritenuto colpevole di «approvare» – implicitamente – questa ingiusta distribuzione dei ruoli all'interno della casa. La rabbia di Marta si sviluppa così liberamente da condurla a impartire a Gesù l'ordine di fare immediatamente qualcosa per cambiare questa odiosa sperequazione nei ruoli all'interno della casa. La reazione del Maestro, tuttavia, non è meno sconcertante dell'esplosione emotiva di Marta. Non c'è nessun tentativo di tranquillizzare la sua agitazione, né alcuna

parola rivolta a Maria per suggerirle di aiutare la sorella, come forse ciascuno di noi avrebbe prudentemente fatto. Con due frasi, che non aspettano e non ricevono alcuna replica, il Signore trasforma una brutta figura in una bella notizia: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta» (10,41-42).

Marta non viene né rimproverata, né messa in ridicolo per il suo inutile affanno e per la sua scomposta esternazione. Al contrario, le viene annunciato un vangelo di cui, in qualche modo, non ha ancora saputo accorgersi. Aprire la porta della nostra disponibilità al Signore – attivandoci nei servizi e nelle cose che per lui, nel mondo e nella Chiesa, possiamo fare – non è ancora la parte migliore che il cammino di fede ci riserva. È una parte buona, necessaria, persino bella, quando sappiamo viverla con un certo distacco e senza protagonismo. La parte migliore, invece, quell'unica cosa di cui abbiamo veramente bisogno è credere che la vita – la nostra e quella degli altri – ha sempre il diritto e la possibilità di incontrare il volto di Dio. Gratuitamente, senza la necessità di esibire alcun merito. Davanti a quel volto nulla e nessuno può smentire ciò che possiamo sempre ricominciare a essere, cambiando in comunione la nostra solitudine: «Ma con te è il perdono: così avremo il tuo timore» (Sal 129[130],4).

Signore Gesù, noi siamo refrattari ai cambiamenti che mettono in discussione il nostro modo di fare e di sentire. Aiutaci a non perdere più l'occasione di conoscere la tenerezza del tuo amore e di condividere con gli altri il meglio che ci doni. Tu che sai cambiare le cose dal di dentro, trasforma i nostri mostri interiori nella certezza che tu ci vedi, ci visiti, ci perdoni.

Cattolici

Daniele Comboni, vescovo (1881).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria dei santi martiri Eulampio ed Eulampia, sua sorella (sotto Massimiano Galerio, 286-305).

Copti ed etiopici

I figli di Zebedeo.

Anglicani

Paolino, vescovo di York, missionario (644); Thomas Traherne, autore spirituale (1674).

Luterani

Bruno di Colonia, vescovo (985).

**NON AVER PAURA DI
CURARTI. CHIEDI AIUTO!**

Giornata mondiale della salute mentale

Il 10 ottobre si celebra la Giornata mondiale della salute mentale, una ricorrenza per aumentare la consapevolezza sul tema della dignità e dei problemi della salute mentale, un'occasione per offrire un primo aiuto a chi ne ha bisogno, superando pregiudizi, stigma, isolamento e discriminazione che continuano a gravare sulle persone con patologie mentali, sui loro familiari e su chi se ne prende cura.

Il disagio psichico nel nostro Paese è in aumento: i disturbi psichici, ivi comprese le demenze e i disturbi legati all'abuso di sostanze, coinvolgono a vari livelli di gravità circa un terzo della popolazione. Si calcola che negli ultimi anni siano cresciute di oltre un milione le persone affette, a causa in particolare di ansia e depressione.

La depressione può essere trattata con terapie farmacologiche e/o alcune psicoterapie. La depressione non trattata espone chi ne è affetto a varie conseguenze negative. Chi è depresso può isolarsi, lavorare in modo meno efficiente, trascurare le sue responsabilità. Soprattutto se giovane, può far ricorso all'alcol o a droghe per cercare di alleviare la sua sofferenza. Nei depressi, soprattutto negli anziani, vi è una frequenza più elevata di ricoveri ospedalieri e di suicidi.

È prioritario allora lo sviluppo di servizi di salute mentale in grado non solo di fornire trattamenti psicologici efficaci e di alta qualità, ma anche facilmente accessibili alle persone con problemi di ansia e depressione.