

XVI domenica del tempo ordinario

DOMENICA 22 LUGLIO

XVI settimana del tempo ordinario - IV 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 (VITORCHIANO)

*Eterno Dio immutabile
la fonte è in te dell'essere:
nella tua pace immobile,
tu segni ai tempi il volgere.*

*La vera luce donaci,
le nostre vite vigila,
e nel tramonto fulgido
i cuori in te s'immergono.*

*Rendiamo gloria unanimi
al Padre e all'Unigenito
e gloria al Santo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.*

Salmo CF. SAL 117 (118)

Rendete grazie al Signore
perché è buono,

perché il suo amore
è per sempre.

Dica Israele:

«Il suo amore è per sempre».

Dica la casa di Aronne:

«Il suo amore è per sempre».

Dicano quelli

che temono il Signore:

«Il suo amore è per sempre».

Nel pericolo ho gridato
al Signore:

mi ha risposto, il Signore,
e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è per me,
non avrò timore:

che cosa potrà farmi un uomo?

Il Signore è per me,

è il mio aiuto, e io guarderò
dall'alto i miei nemici.

È meglio rifugiarsi
nel Signore
che fidare nell'uomo.

È meglio rifugiarsi
nel Signore
che fidare nei potenti.

Tutte le nazioni
mi hanno circondato,
ma nel nome del Signore
le ho distrutte.

Mia forza e mio canto
è il Signore.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

Ora, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate lontani, siete diventati vicini, grazie al sangue di Cristo (Ef 2,13).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Signore, nostro pastore e guida!**

- Sostieni la tua Chiesa nell'insegnare secondo il tuo cuore.
- Raduna con la tua voce tutti i tuoi figli dispersi, perché abbiano riposo.
- Dona agli uomini e alle donne del nostro tempo quella pace che il mondo non può dare.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 53 (54),6.8

Ecco, Dio viene in mio aiuto,
il Signore sostiene l'anima mia.
A te con gioia offrirò sacrifici
e loderò il tuo nome, Signore, perché sei buono.

Gloria

p. 638

COLLETTA

Sii propizio a noi tuoi fedeli, Signore, e donaci i tesori della tua grazia, perché, ardenti di speranza, di fede e carità, restiamo sempre fedeli ai tuoi comandamenti. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure

Dona ancora, o Padre, alla tua Chiesa, convocata per la Pasqua settimanale, di gustare nella parola e nel pane di vita la presenza del tuo Figlio, perché riconosciamo in lui il vero profeta e pastore, che ci guida alle sorgenti della gioia eterna. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA GER 23,1-6

Dal libro del profeta Geremìa

Dice il Signore: ¹«Guai ai pastori che fanno perire e disperdono il gregge del mio pascolo. Oracolo del Signore. ²Perciò dice il Signore, Dio d'Israele, contro i pastori che devono pascere il mio popolo: Voi avete disperso le mie pecore, le avete scacciate e non ve ne siete preoccupati; ecco io vi punirò per la malvagità delle vostre opere. Oracolo del Signore.

³Radunerò io stesso il resto delle mie pecore da tutte le regioni dove le ho scacciate e le farò tornare ai loro pascoli; saranno feconde e si moltiplicheranno. ⁴Costituirò sopra di esse pastori che le faranno pascolare, così che non dovranno più temere né sgomentarsi; non ne mancherà neppure una. Oracolo del Signore.

⁵Ecco, verranno giorni – oracolo del Signore – nei quali susciterò a Davide un germoglio giusto, che regnerà da vero re e sarà saggio ed eserciterà il diritto e la giustizia sulla terra. ⁶Nei suoi giorni Giuda sarà salvato e Israele vivrà tranquillo, e lo chiameranno con questo nome: Signore-nostragiustizia». – *Parola di Dio.*

Rit. Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.

¹Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

²Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.

³Rinfranca l'anima mia. **Rit.**

Mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

⁴Anche 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. **Rit.**

⁵Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.

Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca. **Rit.**

⁶Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,

abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni. **Rit.**

SECONDA LETTURA

Ef 2,13-18

Dalla Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, ¹³ora, in Cristo Gesù, voi che un tempo eravate lontani, siete diventati vicini, grazie al sangue di Cristo.

¹⁴Egli infatti è la nostra pace, colui che di due ha fatto una cosa sola, abbattendo il muro di separazione che li divideva, cioè l'inimicizia, per mezzo della sua carne.

¹⁵Così egli ha abolito la Legge, fatta di prescrizioni e di decreti, per creare in se stesso, dei due, un solo uomo nuovo, facendo la pace, ¹⁶e per riconciliare tutti e due con Dio in un solo corpo, per mezzo della croce, eliminando in se stesso l'inimicizia. ¹⁷Egli è venuto ad annunciare pace a voi che eravate lontani, e pace a coloro che erano vicini. ¹⁸Per mezzo di lui infatti possiamo presentarci, gli uni e gli altri, al Padre in un solo Spirito. – *Parola di Dio.*

CANTO AL VANGELO

Gv 10,27

Alleluia, alleluia.

Le mie pecore ascoltano la mia voce, dice il Signore, e io le conosco ed esse mi seguono.

Alleluia, alleluia.

VANGELO Mc 6,30-34

✠ Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, ³⁰gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. ³¹Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare. ³²Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. ³³Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero. ³⁴Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose.

– *Parola del Signore.*

Credo

p. 640

PREGHIERA SULLE OFFERTE

O Dio, che nell'unico e perfetto sacrificio del Cristo hai dato valore e compimento alle tante vittime della legge antica, accogli e santifica questa nostra offerta come un giorno benedicesti i doni di Abele, e ciò che ognuno di noi presenta in tuo onore giovi alla salvezza di tutti. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

SAL 110 (111),4-5

Ha lasciato un ricordo dei suoi prodigi:
buono è il Signore e misericordioso,
egli dà il cibo a coloro che lo temono.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Assisti, Signore, il tuo popolo, che hai colmato della grazia di questi santi misteri, e fa' che passiamo dalla decadenza del peccato alla pienezza della vita nuova. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Vero riposo

Al ritorno dalla prima esperienza «missionaria», nella quale hanno annunciato e testimoniato il regno di Dio, i discepoli scoprono di avere due bisogni fondamentali. Il primo si manifesta con estrema naturalezza, non appena incontrano nuovamente il Maestro: «Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato» (Mc 6,30). Condividere è sempre il primo passo per consentire alla nostra umanità di crescere e confrontarsi con la vita e la storia degli altri. Ogni volta che ci fermiamo per narrare ciò che abbiamo vissuto, ci è offerta l'opportunità di ricomprendere il senso della nostra storia all'interno del disegno di Dio.

Dopo aver ascoltato gli apostoli, il Signore Gesù rivolge loro una proposta: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'», dal momento che, come annota l'evangelista Marco, «erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare» (6,31). È sempre molto alto il rischio di trascurare noi stessi quando cominciamo a occuparci degli altri: succede agli sposi quando diventano genitori, agli uomini e alle donne quando si consacrano a Dio, a chi abbraccia con entusiasmo un lavoro, un compito o una responsabilità. Mentre cerchiamo di provvedere alla fame di quanti sono stati affidati alla nostra custodia, ci dimentichiamo di provvedere al nutrimento necessario perché il nostro spirito non inaridisca. Il Signore Gesù conosce bene questa tentazione, perché incarnandosi ha assunto e vissuto ogni nostro bisogno, e invitando i discepoli a staccare ogni spina proclama che il riposo non è né un capriccio, né una pretesa, ma una necessità sacra per i nostri corpi spirituali.

Cosa significa però ritirarsi «in disparte» (6,32) e riposare? La nostra cultura sembra avere due risposte a questo tipo di domanda. Da una parte propone la distrazione e il divertimento come sicura risposta alla stanchezza; dall'altra parte, il riposo è concepito come tempo di inattività e di solitudine, da trascorrere in qualche luogo incantevole. Entrambe queste modalità di riposo si rivelano fallimentari, perché non riescono a ricaricare veramente le ragioni e le intenzioni del nostro cuore.

Il vangelo ci svela quello che può farci veramente riposare quando racconta che, proprio sul più bello, quando Gesù e i Dodici stanno per godersi il meritato riposo, molta gente li raggiunge a piedi nel luogo dove avevano scelto di ritirarsi; allora Gesù, sceso dalla barca, «vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose» (6,34). Appena vede «il gregge» (Ger 23,1) dell'umanità, Gesù sperimenta un improvviso fremito di compassione, che gli fa mettere da parte il legittimo bisogno di riposo per assecondare gli occhi pieni di stanchezza che ha di fronte a sé.

Il vero riposo non è il disimpegno, ma la giusta compassione verso i fratelli e le sorelle con cui condividiamo il viaggio della vita. Il riposo di cui abbiamo assoluto bisogno è il desiderio di vivere e muoverci non più a partire da noi stessi e dai nostri interessi. Stanchi, infatti, lo siamo quando non riusciamo più a essere né amanti, né amabili, e sperimentiamo nei nostri rapporti quotidiani «il muro di separazione» (Ef 2,14) dell'«inimicizia» (2,16), quando non siamo più capaci di «presentarci, gli uni e gli altri, al Padre in un solo Spirito» (2,18), perché ciascuno pensa a se stesso e alle proprie cose.

Il vangelo oggi non vuole dunque condurci a una stoica abnegazione della nostra necessità di fare vacanza, ma ci ricorda che il viaggio del vero riposo non può avere altra meta se non una tenera e rinnovata attenzione agli altri. Per assicurarci la capacità di

vivere questo riposo, dobbiamo imparare a metterci «in disparte» per recuperare lo scenario di quel «deserto» (Mc 6,31) interiore, dove noi ci possiamo rivelare come figli e gli altri come fratelli. Proprio lì ci attende Dio, «la nostra pace» (Ef 2,14).

Signore Dio nostro, tu hai voluto affidarci il dono e il compito del riposo. In questo giorno di domenica, in cui celebriamo il riposo dalla grande paura della morte, donaci di entrare nel vero riposo della pace, nel cuore e con i fratelli. Sii tu il vero riposo di questi nostri corpi sempre in movimento, ma bisognosi di dare e ricevere sollievo e comprensione.

Cattolici, ortodossi, anglicani e luterani

Maria Maddalena, miròfora, apostola degli apostoli.

Copti ed etiopici

Efrem il Siro, diacono e monaco (373).

Ebraismo

Tishah be-Av. Lutto e digiuno per la distruzione del tempio. Si ricorda la rottura delle Tavole del patto da parte di Mosè; l'interruzione del sacrificio nel tempio (586 a.C.); la distruzione del tempio (70 d.C.). Tra le proibizioni c'è quella di leggere la Torah, che è fonte di gioia, mentre si leggono le Lamentazioni, Giobbe e parti di Geremia.