

# VENERDÌ 1 FEBBRAIO

III 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 (TUROLDO)

*È questa vita un dono di fede  
e dalla fede è  
la nostra speranza,  
ma è l'amore  
a colmare la grazia:  
del Cristo-Dio  
cantiamo la gloria.  
Già nella notte fu egli condotto  
come agnello  
alla santa passione:  
sopra la croce  
portava noi tutti,  
pastore nuovo  
di un gregge redento.  
Preghiere dunque leviamo  
obbedienti a chi ci ha resi  
ancor salvi e liberi:*

*perché nessuno  
più sia del mondo  
come del mondo  
lui stesso non era.*

### Salmo CF. SAL 34 (35)

Signore, accusa chi mi accusa,  
combatti chi mi combatte.  
Afferra scudo e corazza  
e sorgi in mio aiuto.

Dimmi:

«Sono io la tua salvezza».

Ma l'anima mia  
esulterà nel Signore  
e gioirà per la sua salvezza.  
Tutte le mie ossa dicano:  
«Chi è come te, Signore,  
che liberi il povero

dal più forte,  
il povero e il misero  
da chi li rapina?».   
Sorgevano testimoni violenti,  
mi interrogavano  
su ciò che ignoravo,  
mi rendevano male per bene:  
una desolazione per l'anima mia.

Ma io, quand'erano malati,  
vestivo di sacco,  
mi affliggevo col digiuno,  
la mia preghiera  
riecheggiava nel mio petto.  
Accorrevo come per un amico,  
come per un mio fratello,  
mi prostravo nel dolore  
come in lutto per la madre.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

**Non abbandonate dunque la vostra franchezza, alla quale è riservata una grande ricompensa. Avete solo bisogno di perseveranza (Eb 10,35-36).**

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

## Lode e intercessione

Rit.: **Donaci, Signore di perseverare nella prova.**

- In ogni situazione aiutaci a discernere il bene senza accontentarci di evitare il male.
- Quando ci sentiamo stanchi e avviliti per i contrasti e le contrarietà, non lasciare che ci scoraggiamo e donaci la forza che viene da te.
- In questo giorno fa' che cogliamo in ogni occasione la possibilità di mostrarci veri discepoli del tuo vangelo di libertà e di verità.

## Padre nostro

**Orazione (vedi Colletta)**

## LA MESSA

### **ANTIFONA D'INGRESSO** SAL 95 (96),1.6

Cantate al Signore un canto nuovo,  
cantate al Signore da tutta la terra;  
splendore e maestà dinanzi a lui,  
potenza e bellezza nel suo santuario.

### **COLLETTA**

Dio onnipotente ed eterno, guida i nostri atti secondo la tua volontà, perché nel nome del tuo diletto Figlio portiamo frutti generosi di opere buone. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### **PRIMA LETTURA** Eb 10,32-39

Dalla Lettera agli Ebrei

Fratelli, <sup>32</sup>richiamate alla memoria quei primi giorni: dopo aver ricevuto la luce di Cristo, avete dovuto sopportare una lotta grande e penosa, <sup>33</sup>ora esposti pubblicamente a insulti e persecuzioni, ora facendovi solidali con coloro che venivano trattati in questo modo. <sup>34</sup>Infatti avete preso parte alle sofferenze dei carcerati e avete accettato con gioia di essere derubati delle vostre sostanze, sapendo di possedere beni migliori e duraturi. <sup>35</sup>Non abbandonate dunque la vostra

franchezza, alla quale è riservata una grande ricompensa. <sup>36</sup>Avete solo bisogno di perseveranza, perché, fatta la volontà di Dio, otteniate ciò che vi è stato promesso. <sup>37</sup>Ancora un poco, infatti, un poco appena, e colui che deve venire, verrà e non tarderà. <sup>38</sup>Il mio giusto per fede vivrà; ma se cede, non porrò in lui il mio amore. <sup>39</sup>Noi però non siamo di quelli che cedono, per la propria rovina, ma uomini di fede per la salvezza della nostra anima. – *Parola di Dio.*

## **SALMO RESPONSORIALE** 36 (37)

**Rit. La salvezza dei giusti viene dal Signore.**

<sup>3</sup>Confida nel Signore e fa' il bene:  
abiterai la terra e vi pascolerai con sicurezza.

<sup>4</sup>Cerca la gioia nel Signore:  
esaudirà i desideri del tuo cuore. **Rit.**

<sup>5</sup>Affida al Signore la tua via,  
confida in lui ed egli agirà:  
farà brillare come luce la tua giustizia,  
il tuo diritto come il mezzogiorno. **Rit.**

<sup>23</sup>Il Signore rende sicuri i passi dell'uomo  
e si compiace della sua via.

<sup>24</sup>Se egli cade, non rimane a terra,  
perché il Signore sostiene la sua mano. **Rit.**

<sup>39</sup>La salvezza dei giusti viene dal Signore:  
nel tempo dell'angoscia è loro forza.

<sup>40</sup>Il Signore li aiuta e li libera,  
li libera dai malvagi e li salva,  
perché in lui si sono rifugiati. **Rit.**

**CANTO AL VANGELO** CF. MT 11,25

Alleluia, alleluia.

Ti rendo lode, Padre,  
Signore del cielo e della terra,  
perché ai piccoli hai rivelato i misteri del Regno.  
Alleluia, alleluia.

**VANGELO** MC 4,26-34

✠ Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, Gesù <sup>26</sup>diceva [alla folla]: «Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; <sup>27</sup>dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa. <sup>28</sup>Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga; <sup>29</sup>e quando il frutto è maturo, subito egli manda la falce, perché è arrivata la mietitura».

<sup>30</sup>Diceva: «A che cosa possiamo paragonare il regno di Dio o con quale parabola possiamo descriverlo? <sup>31</sup>È come un granello di senape che, quando viene seminato sul terreno,

è il più piccolo di tutti i semi che sono sul terreno; <sup>32</sup>ma, quando viene seminato, cresce e diventa più grande di tutte le piante dell'orto e fa rami così grandi che gli uccelli del cielo possono fare il nido alla sua ombra». <sup>33</sup>Con molte parabole dello stesso genere annunciava loro la Parola, come potevano intendere. <sup>34</sup>Senza parabole non parlava loro ma, in privato, ai suoi discepoli spiegava ogni cosa.  
– *Parola del Signore.*

### **PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Accogli i nostri doni, Padre misericordioso, e consacrati con la potenza del tuo Spirito, perché diventino per noi sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore.

### **ANTIFONA ALLA COMUNIONE** SAL 33 (34),6

**Guardate al Signore e sarete raggianti,  
e il vostro volto non sarà confuso.**

### **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE**

O Dio, che in questi santi misteri ci hai nutriti col corpo e sangue del tuo Figlio, fa' che ci rallegriamo sempre del tuo dono, sorgente inesauribile di vita nuova. Per Cristo nostro Signore.

## PER LA RIFLESSIONE

**Un seme di luce**

L'anonimo autore della Lettera agli Ebrei, con parole commoventi e accorate, ci permette di accogliere con cuore libero e ardente le parabole con cui il Signore Gesù cerca di risvegliare nei suoi ascoltatori la fiducia. Nel battesimo abbiamo ricevuto la «luce di Cristo» (Eb 10,32) come fosse un seme affidato alla terra della nostra umanità in crescita per farvi germogliare, giorno dopo giorno, il frutto della «perseveranza» (10, 36). Siamo chiamati a perseverare nella costruzione di un mondo sempre più abitabile e condivisibile. Proprio a questa «luce», che ci è stata affidata per saperla trasmettere amorosamente, possiamo applicare le parole del Signore Gesù: «Dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa» (Mc 4,27). Sì, nella misura in cui cerchiamo di essere sempre più dinamicamente «uomini di fede» (Eb 10,39), la luce che è in noi non solo crescerà, ma si effonderà con tutta naturalezza e «franchezza» (10,35). Delineando le caratteristiche di quella santità battesimale cui ogni discepolo di Cristo è chiamato, papa Francesco esorta con la sua consueta passione: «Nello stesso tempo, la santità è *parresia*: è audacia, è slancio evangelizzatore che lascia un segno in questo mondo». Proprio le parole di Gesù nella loro semplicità efficace ci «permettono di camminare e servire con quell'atteggiamento pieno di coraggio che lo Spirito Santo suscitava negli

apostoli spingendoli ad annunciare Gesù Cristo. Audacia, entusiasmo, parlare con libertà, fervore apostolico, tutto questo è compreso nel vocabolo *parresia*».<sup>1</sup>

Questo slancio testimoniale non ci fa mai temere di sporgerci coraggiosamente verso nuove prospettive di intelligenza e di compassione. In tal senso, se vogliamo che il nostro albero interiore ramifichi ampiamente per lasciare che gli «uccelli del cielo possono fare il nido alla sua ombra» (Mc 4,32), dobbiamo prenderci cura, prima di tutto, della nostra capacità di «memoria» (Eb 10,32). Come discepoli del Signore, obbedienti alle spinte del suo vangelo, abbiamo il dovere di vivere una continua attenzione a fare memoria senza mai accontentarci dei nostri ricordi. La «memoria» cui esorta l'antica omelia della Lettera agli Ebrei è la consapevolezza del «granello di senape» serenamente convinto di essere «il più piccolo di tutti i semi che sono sul terreno» (Mc 4,31). Eppure, la consapevolezza della propria piccolezza e del necessario scomparire nel solco della terra fino a marcire, non rende il seme che vuole germogliare nostalgico di se stesso né lamentoso per la propria invisibilità. Al contrario, mentre marcisce nella terra, il seme sogna il cielo e ritrova il modo per germogliare, fiorire e fruttificare. Non manca certo a nessuno «una lotta grande e penosa» (Eb 10,32). Ma siamo chiamati a vivere questa sofferenza in quella «fede» (10,39) che permette al seme caduto

<sup>1</sup> *Gaudete et exsultate*, n. 129.

in terra di ritrovare la strada del cielo senza nessuna timidezza, ma con audacia. A ciascuno di noi si rivolge l'esortazione: «Il mio giusto per fede vivrà; ma se cede, non porrò in lui il mio amore» (10,38). Non ci spaventi la piccolezza, ma ci conquisti il desiderio di vivere e sperare sempre più pienamente.

*Signore Gesù, che semini ogni giorno nel nostro cuore un seme di luce per rischiarare il mondo attraverso la nostra perseverante speranza, donaci la nostalgia delle cose belle, vere e buone, e liberaci dalla tentazione di diventare nostalgici di noi stessi.*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici**

Beate Maria Anna Vaillot e quarantasei compagne, martiri (1794); Orso di Aosta, sacerdote (529).

### **Ortodossi e greco-cattolici**

Proeórtia (Vigilia) dell'Ypapantí (Incontro del Signore), Dio e Salvatore nostro Gesù Cristo.

### **Copti ed etiopici**

Maria di Alessandria, monaca e asceta (VI-VII sec.); Timoteo apostolo.

### **Luterani**

Klaus Harms, restauratore della Chiesa in Bassa Sassonia (1855).

### **Anglicani**

Brigida, badessa (525).