

MERCOLEDÌ 13 FEBBRAIO

V settimana del tempo ordinario - I 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 (CAMALDOLI)

*O Padre di luce divina,
Signore dei giorni
e degli anni,
chiediamo
che al nostro tramonto
viviamo con Cristo risorto.
La fede aumenti la luce,
di raggio splendente c'inondi,
dissolva ogni bene caduco
e nulla di vano la spenga.
A te, nostro Padre celeste,
s'innalzi la nostra preghiera,
profumo d'incenso gradito
al tuo cospetto in eterno.*

Salmo CF. SAL 50 (51)

Aspergimi con rami d'issòpo
e sarò puro;
lavami e sarò più bianco
della neve.
Fammi sentire
gioia e letizia:
esulteranno le ossa
che hai spezzato.
Distogli lo sguardo
dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.
Crea in me, o Dio,
un cuore puro,
rinnova in me
uno spirito saldo.
Non scacciarmi

dalla tua presenza
e non privarmi
del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia
della tua salvezza, sostienimi
con uno spirito generoso.

Uno spirito contrito
è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto
tu, o Dio, non disprezzi.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro»
(Mc 7,15).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Purifica il nostro cuore, Signore!**

- Ricomponi, Signore, ciò che è in noi diviso; pacifica ciò che è disarmonico.
- Confermaci, Signore, negli atteggiamenti di fiducia e di obbedienza verso di te; vinci in noi le dinamiche della gelosia o del sospetto.
- Guidaci sulla via della vita; la tua parola illumini le nostre scelte, la nostra obbedienza le renda luminose e feconde.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 94 (95),6-7

Venite, adoriamo il Signore,
prostràti davanti a lui che ci ha fatti;
egli è il Signore nostro Dio.

COLLETTA

Custodisci sempre con paterna bontà la tua famiglia, Signore, e poiché unico fondamento della nostra speranza è la grazia che viene da te, aiutaci sempre con la tua protezione. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA GEN 2,4B-9.15-17

Dal libro della Gènesi

⁴Nel giorno in cui il Signore Dio fece la terra e il cielo ⁵nessun cespuglio campestre era sulla terra, nessuna erba campestre era spuntata, perché il Signore Dio non aveva fatto piovere sulla terra e non c'era uomo che lavorasse il suolo, ⁶ma una polla d'acqua sgorgava dalla terra e irrigava tutto il suolo. ⁷Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente. ⁸Poi il Signore Dio piantò un

giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. ⁹Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male.

¹⁵Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse. ¹⁶Il Signore Dio diede questo comando all'uomo: «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ¹⁷ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire».

– *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 103 (104)

Rit. Benedici il Signore, anima mia!

¹Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Sei rivestito di maestà e di splendore,
²avvolto di luce come di un manto. **Rit.**

²⁷Tutti da te aspettano
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.
²⁸Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;
apri la tua mano, si saziano di beni. **Rit.**

²⁹Togli loro il respiro: muoiono,
e ritornano nella loro polvere.

³⁰Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra. **Rit.**

Rit. Benedici il Signore, anima mia!

CANTO AL VANGELO

CF. Gv 17,17B.A

Alleluia, alleluia.

La tua parola, Signore, è verità:
consacraci nella verità.

Alleluia, alleluia.

VANGELO

Mc 7,14-23

✠ Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, Gesù, ¹⁴chiamata di nuovo la folla, diceva loro: «Ascoltatemi tutti e comprendete bene! ¹⁵Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro».

¹⁷Quando entrò in una casa, lontano dalla folla, i suoi discepoli lo interrogavano sulla parabola. ¹⁸E disse loro: «Così neanche voi siete capaci di comprendere? Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può renderlo impuro, ¹⁹perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va nella fogna?». Così rendeva puri tutti gli alimenti.

²⁰E diceva: «Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. ²¹Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, ²²adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. ²³Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo».
– *Parola del Signore.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Il pane e il vino che hai creato, Signore, a sostegno della nostra debolezza, diventino per noi sacramento di vita eterna. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 106 (107),8-9

Rendiamo grazie al Signore per la sua misericordia,
per i suoi prodigi verso i figli degli uomini;
egli sazia il desiderio dell'assetato
e ricolma di beni l'affamato.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

O Dio, che ci hai resi partecipi di un solo pane e di un solo calice, fa' che uniti al Cristo in un solo corpo portiamo con gioia frutti di vita eterna per la salvezza del mondo. Per Cristo nostro Signore.

Alla radice, il cuore

«Dal di dentro, infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male [...]. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo» (Mc 7,21.23). A tutti coloro che, come ci ricordava la pagina evangelica ascoltata ieri, si illudono di purificare se stessi lavando l'esteriorità dei propri corpi, Gesù ricorda quale sia la vera vigilanza da vivere: quella del cuore. Non si tratta tanto, nella visione di Gesù, di separare, o peggio contrapporre esteriorità e interiorità, carne e spirito, corpo e cuore, quanto piuttosto di avere consapevolezza dell'unità della nostra persona e anche di quale sia la sua radice, la sua primigenia sorgente. Le intenzioni del cuore si manifestano nei gesti esteriori del corpo; la cura degli atteggiamenti corporei educa anche lo spazio interiore della nostra vita e vi si riflette. Dobbiamo sempre più conseguire un'unità armonica tra tutte le componenti della nostra persona, nella consapevolezza, tuttavia, che occorre farlo a partire dal cuore, «radice e centro della vita» (Teofane il Recluso). I pensieri cattivi che vi maturano – e di cui oggi Gesù ci offre un accurato elenco – esprimono di fatto la realtà di un cuore diviso in se stesso, che genera a sua volta parole e opere che dividono. I propositi malvagi citati da Gesù, infatti, hanno tutti questa caratteristica che li accomuna: gettano divisione, creano separazione, si oppongono alla comunione, dentro di noi,

con Dio, con gli altri, con i beni della terra. A questo riguardo, possiamo ricordare ancora una parola ascoltata ieri (anche se la liturgia la suddivide, questa pagina di Marco andrebbe letta tutta d'un fiato), quando Gesù, citando Isaia, alludeva al cuore umano così spesso lontano da Dio (cf. Mc 7,6; Is 29,13). Ecco la vera radice dei pensieri cattivi: un cuore, e più precisamente un cuore lontano da Dio, che si separa da lui. Il cuore è sorgente di unificazione, e lo è non tanto in se stesso, ma in quanto vive nell'unità del rapporto con Dio. Il cuore è radice della nostra vita, ma per esserlo deve a sua volta radicarsi nella relazione con Dio. Una relazione intessuta di fiducia, di gratitudine, di riconoscenza, di affidamento e dunque di obbedienza.

Sono questi gli atteggiamenti che occorre nutrire nella nostra relazione con Dio e che vengono richiamati anche dalla pagina della Genesi. Dio, dopo aver chiamato all'esistenza la persona umana, le offre una parola per educarla a camminare sulle vie della vita anziché della morte. «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire» (Gen 2,16-17). Un solo «no» viene imposto ad Adamo ed Eva, ma per far comprendere loro che tutto il resto è un «sì». Un solo frutto viene negato, ma perché possano capire che tutto il resto viene loro donato. Senza quel solo «no» essi cadrebbero nell'inganno di considerare tutto un loro possesso, o un loro diritto. Invece, tutto è dono. Inoltre,

potranno capire che dietro al dono c'è un donatore, e che il loro cuore deve attaccarsi non ai doni ma, attraverso di loro, risalire all'incontro e alla comunione con colui che dona. Quell'unico «no», anziché negare o impedire la relazione, la suscita e la intensifica dei giusti atteggiamenti. Ci sollecita a vivere nella fiducia e nell'affidamento, vincendo le logiche del sospetto, della gelosia o dell'invidia. Ci educa ad agire nelle dinamiche gratuite del dono e non in quelle mercantili del possesso o dello scambio. Ci chiama a uscire dalla nostra autosufficienza per abbandonarci a una dipendenza relazionale che ci fa vivere nella libertà, perché è la dipendenza del figlio e non dello schiavo.

Dal di dentro, dal cuore nascono i pensieri cattivi. Vi maturano quando il cuore inizia a sospettare di Dio anziché fidarsi; quando non comprende più che l'obbedienza alla sua parola è un dono che ci libera, non un'imposizione che ci opprime.

Padre buono, tu dimori nel segreto del cuore di ciascuno di noi. Donaci di scendere nella profondità della nostra esistenza per incontrare lì la tua presenza, che ci libera da tutto ciò che in noi è ancora oscuro e tenebroso. Nel groviglio dei nostri pensieri cattivi, risplenda la luce della tua sapienza. Il calore della tua presenza ci scaldi il cuore e lo consoli. Ci doni la gioia di chi percepisce la tua prossimità benedicente.

Calendario ecumenico

Cattolici

Fosca e Maura, martiri (III sec.); beata Cristina da Spoleto, vedova e religiosa (1458).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria del nostro santo padre Martiniano di Cesarea (398-402).

Copti ed etiopici

Apollo il Pastore, monaco (IV sec.); Agrippino, patriarca di Alessandria (II sec.).

Luterani

Christian Friedrich Schwartz, missionario (1798).