

XIV domenica del tempo ordinario

DOMENICA 5 LUGLIO

XIV settimana del tempo ordinario - Il 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)

*O misteriosa sorgente di vita,
che mai si spegne né muta,
Iddio: fluisce il tempo da te
come fiume, sono tue figlie
la luce e la tenebra.*

*Ora prolunga la luce a sera,
porti la notte
un giusto riposo,
fa' che la vita
non abbia mai fine,
la stessa morte ci sia sorella.*

*La pace segni la fine del giorno,
ognuno mieta eterni tesori
che né tignole né ladri
disperdono, né sia deluso
il cuore d'alcuno.*

*Il nostro bene
che appaga ogni senso
è solo il Figlio
risorto e vivente,
l'Agnello assiso
sul libro e sul trono:
a lui onore
e potenza nei secoli.*

Salmò CF. SAL 143 (144)

Benedetto il Signore,
mia roccia,
che addestra le mie mani
alla guerra,
le mie dita alla battaglia,
mio alleato e mia fortezza,
mio rifugio e mio liberatore,
mio scudo in cui confido,

colui che sottomette i popoli
al mio gioco.

Signore, che cos'è l'uomo
perché tu l'abbia a cuore?
Il figlio dell'uomo,

perché te ne dia pensiero?
L'uomo è come un soffio,
i suoi giorni
come ombra
che passa.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Prendete il mio gioco sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita» (Mt 11,29).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Per la tua fedeltà, ascoltaci Signore!**

- Signore, re degli umili, guidaci nelle vie della pace con noi stessi e con i fratelli, perché fra tutti i popoli regni la giustizia.
- Signore, ristoro dei nostri corpi mortali, donaci di sperimentare nelle opere e nei desideri il dominio dello Spirito, che dà la vita.
- Signore, origine di ogni dono, fa' che accettiamo di essere tra i piccoli che imparano a sentirsi non soli e oppressi, ma conosciuti e sollevati.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 47 (48),10-11

Ricordiamo, o Dio, la tua misericordia
in mezzo al tuo tempio.
Come il tuo nome, o Dio,
così la tua lode si estende ai confini della terra;
di giustizia è piena la tua destra.

Gloria

p. 636

COLLETTA

O Dio, che nell'umiliazione del tuo Figlio hai risollevato l'umanità dalla sua caduta, donaci una rinnovata gioia pasquale, perché, liberi dall'oppressione della colpa, partecipiamo alla felicità eterna. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

oppure

O Dio, che ti riveli ai piccoli e doni ai miti l'eredità del tuo regno, rendici poveri, liberi ed esultanti, a imitazione del Cristo tuo figlio, per portare con lui il giogo soave della croce e annunziare agli uomini la gioia che viene da te. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA Zc 9,9-10

Dal libro del profeta Zaccarìa

Così dice il Signore: ⁹«Esulta grandemente, figlia di Sion, giubila, figlia di Gerusalemme! Ecco, a te viene il tuo re.

Egli è giusto e vittorioso, umile, cavalca un asino, un puledro figlio d'asina.

¹⁰Farà sparire il carro da guerra da Èfraim e il cavallo da Gerusalemme, l'arco di guerra sarà spezzato, annuncerà la pace alle nazioni, il suo dominio sarà da mare a mare e dal Fiume fino ai confini della terra». – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 144 (145)

Rit. **Benedirò il tuo nome per sempre, Signore.**

¹O Dio, mio re, voglio esaltarti
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.

²Ti voglio benedire ogni giorno,
lodare il tuo nome in eterno e per sempre. **Rit.**

⁸Misericordioso e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.

⁹Buono è il Signore verso tutti,
la sua tenerezza si espande su tutte le creature. **Rit.**

¹⁰Ti lodino, Signore, tutte le tue opere
e ti benedicano i tuoi fedeli.

¹¹Dicano la gloria del tuo regno
e parlino della tua potenza. **Rit.**

¹³Fedele è il Signore in tutte le sue parole
e buono in tutte le sue opere.

¹⁴Il Signore sostiene quelli che vacillano
e rialza chiunque è caduto. **Rit.**

SECONDA LETTURA RM 8,9.11-13

Dalla Lettera di san Paolo apostolo ai Romani

Fratelli, ⁹voi non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene.

¹¹E se lo Spirito di Dio, che ha risuscitato Gesù dai morti, abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi. ¹²Così dunque, fratelli, noi siamo debitori non verso la carne, per vivere secondo i desideri carnali, ¹³perché, se vivete secondo la carne, morirete. Se, invece, mediante lo Spirito fate morire le opere del corpo, vivrete.

– *Parola di Dio.*

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 MT 11,25-30

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

²⁵In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. ²⁶Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. ²⁷Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

²⁸Venite 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.*

Credo

p. 638

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Ci purifichi, Signore, quest'offerta che consacriamo al tuo nome, e ci conduca di giorno in giorno a esprimere in noi la vita nuova del Cristo tuo Figlio. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 33 (34),9

Gustate e vedete quanto è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Dio onnipotente ed eterno, che ci hai nutriti con i doni della tua carità senza limiti, fa' che godiamo i benefici della salvezza e viviamo sempre in rendimento di grazie. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

Peso leggero

Nei giorni in cui tutti cominciamo a coltivare il desiderio di poterci un po' rinfrancare dalle fatiche dell'anno in corso e ristorare dalle condizioni climatiche del tempo d'estate, la liturgia ci viene incontro offrendoci parole di grande speranza e di misteriosa leggerezza. Il sapiente intreccio che scaturisce dalle letture di questa domenica fornisce preziose indicazioni per costruire il necessario

alleggerimento della fatica di vivere, attraverso un modo più consapevole di incarnare il desiderio e il cuore di Dio.

Il profeta Zaccaria rivolge alla «figlia di Sion» inviti di esultanza a causa della sicura venuta del Signore in mezzo alle rovine di Gerusalemme: «Ecco, a te viene il tuo re. Egli è giusto e vittorioso, umile, cavalca un asino, un puledro figlio d'asina» (Zc 9,9). La giustizia del Signore Dio appare come la capacità di entrare nella realtà senza il bisogno di spaventare nessuno, pur senza rinunciare a condurre ogni realtà dentro il disegno di Dio, attraverso una convinta e solida mitezza. Solo così, il Signore desidera fare – senza farsi – giustizia: «Farà sparire il carro da guerra da Èfraim e il cavallo da Gerusalemme, l'arco di guerra sarà spezzato, annuncerà la pace alle nazioni, il suo dominio sarà da mare a mare e dal Fiume fino ai confini della terra» (9,10). Ciò che il profeta prospetta a Gerusalemme è la possibilità di una situazione di ritrovata «pace» internazionale a partire dalla coraggiosa scelta di un totale disarmo, dove si avrà la forza di rinunciare alla violenza come logica di dominio sugli altri e come strumento di controllo sulla realtà. La parola profetica annuncia un'opportunità di vita tranquilla e buona nella misura in cui siamo disposti a camminare gli uni verso gli altri a mani nude, con un cuore mite e pacificato. Se, invece, uno spirito combattivo si rende necessario, direbbe san Paolo, è quello che non dobbiamo stancarci di coltivare per non rimanere «sotto il dominio della carne» e porci con grande risolutezza sotto il dominio «dello Spirito, dal momento che lo

Spirito di Dio» abita in noi (Rm 8,9). Con questo linguaggio, che attinge le categorie di carne/spirito dall'antropologia biblica, si deve intendere la scelta tra due modi antitetici di affrontare il cammino della fede. Quello della carne, anche quando si veste di abitudini religiose, resta segnato da una logica di soddisfazione del proprio «io» che, presto o tardi, prepara – o almeno consente – la corsa alle armi, con grave dispendio di energie e sicuro affaticamento dell'anima. Il modo di vivere secondo lo Spirito, al contrario, non può che incarnarsi come una modalità più serena e pacifica di tendere al compimento di ogni cosa nell'amore, perché si nutre della capacità di donarsi e dell'abitudine di affermare non più se stessi, ma la vita dell'altro. Tutto questo esige un serio e continuo discernimento alle porte del proprio cuore, «perché, se vivete secondo la carne, morirete. Se, invece, mediante lo Spirito fate morire le opere del corpo, vivrete» (8,13).

Con un differente linguaggio, ma con la medesima prospettiva, il Signore Gesù nel vangelo propone a tutti di partire proprio dall'esperienza di stanchezza come molla per tornare a essere discepoli disposti ad apprendere nuove e più desiderabili forme di esistenza: «Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita» (Mt 11,29). L'invito evangelico mostra quale strada sia sempre possibile percorrere perché il disegno del profeta Zaccaria non resti solo un'immagine poetica, ma una concreta possibilità per noi e per gli altri. Si tratta di assumere il giogo

– sempre – «dolce» (11,30) di una vita non più sola perché sempre in cerca di nuove e migliori forme di condivisione. Una vita nuova, capace di trasformare la fatica della comunione con l'altro nel «peso leggero» (11,30) di uno scambio generoso e gratuito, dove tutto è ormai condiviso e partecipato nell'amore: «E se lo Spirito di Dio, che ha risuscitato Gesù dai morti, abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali» (Rm 8,11).

Signore Gesù, noi ti ringraziamo perché ci offri una parola capace di rivolgersi alla nostra stanchezza. Concedi a noi, appesantiti e scoraggiati, di sperimentare il peso leggero di rapporti giusti, che non spaventano e non induriscono, il peso leggero del tuo Spirito che a volte soffia forte per rendere la nostra vita leggera di gratuità e generosa di condivisione.

Calendario ecumenico

Cattolici

Antonio Maria Zaccaria, presbitero (1539).

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria del nostro santo padre teoforo Atanasio del monte Athos (1003 ca.).

Copti ed etiopici

Teodosio I, 33° patriarca di Alessandria (566 ca.).

Luterani

Johann Andreas Rothe, poeta (1758).

Feste interreligiose

Buddhismo

Asala Puja. Si ricorda il primo sermone del Buddha ai primi cinque discepoli nel parco delle Gazzelle di Sarnath, vicino a Varanasi (Benares) in India, secondo la tradizione Theravada. In questo sermone Gautama Buddha insegnò la Via di mezzo, il Nobile ottuplice sentiero e le Quattro nobili verità.

Induismo

Guru Purnima. Celebrazione Hindu dedicata agli antichi Guru, in particolare il Saggio Ved Vyas.