

B.V. Maria del Monte Carmelo (memoria facoltativa)

GIOVEDÌ 16 LUGLIO

XV 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)

*Sei tu, Signore,
a reggere il mondo
con la potenza del tuo amore;
sei tu a guidare
i giorni e le notti,
delle stagioni
a dirigere il corso.
Dio, tu sai
il mistero del tempo,
di questa vita per tutti oscura:
questo tremendo
enigma del male,
d'amore e morte,
di festa e dolore!
In pieno giorno
è buio nel cuore,*

*né scienza o potenza d'uomo
vale a dare un senso
a questa esistenza:
solo tu sveli
la sorte di ognuno.*

Salmo CF. SAL 54 (55)

In pace riscatta la mia vita
da quelli che mi combattono:
sono tanti i miei avversari.
Dio ascolterà e li umilierà,
egli che domina da sempre;
essi non cambiano
e non temono Dio.
Ognuno ha steso la mano
contro i suoi amici,
violando i suoi patti.

Più untuosa del burro
è la sua bocca,
ma nel cuore ha la guerra;
più fluide dell'olio
le sue parole,
ma sono pugnali sguainati.
Affida al Signore il tuo peso
ed egli ti sosterrà,

mai permetterà
che il giusto vacilli.
Tu, o Dio, li sprofonderai
nella fossa profonda,
questi uomini sanguinari
e fraudolenti:
essi non giungeranno
alla metà dei loro giorni.
Ma io, Signore, in te confido.

Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro»
(Mt 11,28).

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

Lode e intercessione

Rit.: **Donaci la tua pace, Signore!**

- Quando sentiamo che il peso della vita rischia di schiacciare la nostra fede.
- Quando sentiamo che il peso della vita rischia di schiacciare la nostra speranza.
- Quando sentiamo che il peso della vita rischia di schiacciare la nostra carità.

Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

LA MESSA

ANTIFONA D'INGRESSO SAL 16 (17),15

Nella giustizia contemplerò il tuo volto,
al mio risveglio mi sazierò della tua presenza.

COLLETTA

O Dio, che mostri agli erranti la luce della tua verità, perché possano tornare sulla retta via, concedi a tutti coloro che si professano cristiani di respingere ciò che è contrario a questo nome e di seguire ciò che gli è conforme. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA IS 26,7-9.12.16-19

Dal libro del profeta Isaia

⁷Il sentiero del giusto è diritto, il cammino del giusto tu rendi piano. ⁸Sì, sul sentiero dei tuoi giudizi, Signore, noi speriamo in te; al tuo nome e al tuo ricordo si volge tutto il nostro desiderio. ⁹Di notte anela a te l'anima mia, al mattino dentro di me il mio spirito ti cerca, perché quando eserciti i tuoi giudizi sulla terra, imparano la giustizia gli abitanti del mondo. ¹²Signore, ci concederai la pace, perché tutte le nostre imprese tu compi per noi.

¹⁶Signore, nella tribolazione ti hanno cercato; a te hanno gridato nella prova, che è la tua correzione per loro. ¹⁷Come una donna incinta che sta per partorire si contorce e grida nei dolori, così siamo stati noi di fronte a te, Signore. ¹⁸Abbiamo concepito, abbiamo sentito i dolori quasi dovessimo partorire: era solo vento; non abbiamo portato salvezza alla terra e non sono nati abitanti nel mondo.

¹⁹Ma di nuovo vivranno i tuoi morti. I miei cadaveri risorgeranno! Svegliatevi ed esultate voi che giacete nella polvere. Sì, la tua rugiada è rugiada luminosa, la terra darà alla luce le ombre. – *Parola di Dio.*

SALMO RESPONSORIALE 101 (102)

Rit. **Il Signore dal cielo ha guardato la terra.**

***oppure:* Il popolo che hai creato, benedice il tuo nome.**

¹³Tu, Signore, rimani in eterno,
il tuo ricordo di generazione in generazione.

¹⁴Ti alzerai e avrai compassione di Sion:
è tempo di averne pietà, l'ora è venuta!

¹⁵Poiché ai tuoi servi sono care le sue pietre
e li muove a pietà la sua polvere. **Rit.**

¹⁶Le genti temeranno il nome del Signore
e tutti i re della terra la tua gloria,

¹⁷quando il Signore avrà ricostruito Sion
e sarà apparso in tutto il suo splendore.

¹⁸Egli si volge alla preghiera dei derelitti,
non disprezza la loro preghiera. **Rit.**

¹⁹Questo si scriva per la generazione futura
e un popolo, da lui creato, darà lode al Signore:

²⁰«Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,
dal cielo ha guardato la terra,

²¹per ascoltare il sospiro del prigioniero,
per liberare i condannati a morte». **Rit.**

**Rit. Il Signore dal cielo ha guardato la terra.
*oppure: Il popolo che hai creato, benedice il tuo nome.***

CANTO AL VANGELO MT 11,28

Alleluia, alleluia.

Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi,
e io vi darò ristoro, dice il Signore.

Alleluia, alleluia.

VANGELO MT 11,28-30

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse:

²⁸«Venite 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.*

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Guarda, Signore, i doni della tua Chiesa in preghiera, e trasformali in cibo spirituale per la santificazione di tutti i credenti. Per Cristo nostro Signore.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE SAL 83 (84),4-5

Il passero trova la casa e la rondine il nido dove porre i suoi piccoli, presso i tuoi altari, Signore degli eserciti, mio Re e mio Dio!
Beato chi abita la tua casa: sempre canta le tue lodi.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Signore, che ci hai nutriti alla tua mensa, fa' che per la comunione a questi santi misteri si affermi sempre più nella nostra vita l'opera della redenzione. Per Cristo nostro Signore.

Rugiada

Le parole del Signore Gesù, che ancora una volta tocca il nostro cuore attraverso il vangelo, scendono come quella «rugiada luminosa» (Is 26,19) di cui ci parla il profeta Isaia nella prima lettura. Quella del Signore Gesù suona come una protesta d'amore: «Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero» (Mt 11,30). Parlare di un «peso leggero» significa fare ricorso alla figura retorica dell'ossimoro, che accosta parole che rimandano a un significato opposto. Da una parte il Signore Gesù ci invita a prendere su di noi il «giogo» e, dall'altra, ci rassicura che il «peso» del cammino che porta ad avere un cuore «mite e umile» (11,29) come il suo è un «peso leggero». La domanda viene spontanea: come può essere leggero un peso? La risposta dipende da noi ed è consegnata, per così dire, alla nostra intelligenza di discepoli. Noi tutti sappiamo per esperienza che ogni volta che un peso grava sulla nostra vita e, soprattutto, sul nostro cuore, tutto, o almeno molto, dipende da come lo portiamo, lo sentiamo, lo avvertiamo. Ogni volta che la vita ci impone di portare dei pesi, talora oggettivamente non solo pesanti ma persino ingombranti, subito insorge nel cuore una domanda: con chi posso condividere questo peso perché non mi schiacci? Il Signore Gesù intercetta questa domanda fondamentale del nostro cuore umano e cerca appunto di darci la risposta non della liberazione dal peso che può schiac-

ciare il cuore e l'anima, ma la disponibilità a portarlo con noi fino a renderci disponibili a portare con quanti incontriamo sul nostro cammino almeno un po' del peso che li grava. L'immagine della «rugiada luminosa» è un invito alla dolcezza del cuore e a coltivare un animo leggero, per evitare di trovarci a nostra volta nella dura condizione evocata dal profeta: «Abbiamo concepito, abbiamo sentito i dolori quasi dovessimo partorire: era solo vento» (Is 26,18).

Cosa c'è di più leggero del «vento», eppure, quanto può essere disastrosa la furia del vento? Davanti a questo pericolo non possiamo che fare nostre le parole del salmo: «Ti alzerai e avrai compassione di Sion: è tempo di averne pietà, l'ora è venuta!» (Sal 101[102],14). Laddove ci sentiamo come una terra arida che ha bisogno di essere consolata dalla rugiada della compassione di Dio e degli uomini, l'invito del Signore Gesù ci consola e ci impegna: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (Mt 11,28). Così si compiono la speranza e il sogno del profeta: «Signore, ci concederai la pace, perché tutte le nostre imprese tu compi per noi» (Is 26,12). In realtà il peso che, ogni giorno, dobbiamo saper accollarci è quello della dolcezza e della tenerezza che, pur non cambiando il peso delle cose, delle persone, delle situazioni ne cambia radicalmente la percezione, proprio come la rugiada che fa scintillare i prati di luce inattesa.

Signore Gesù, come bimbi appena nati bramiamo il puro latte della tua mitezza per crescere secondo il tuo cuore e assumere, con la fatica quotidiana della conversione, i tuoi stessi sentimenti. Con la rugiada della tua grazia inonda la terra della nostra umanità, perché possa rilucere il sorriso sereno della tua stessa vita divina.

Calendario ecumenico

Cattolici

Beata vergine Maria del monte Carmelo.

Ortodossi e greco-cattolici

Memoria del santo ieromartire Atenogene (sotto Diocleziano, 284-305).

Copti ed etiopici

Simeone, uno dei 72 discepoli (I sec.).

Anglicani

Osmundo, vescovo di Salisbury (1099).

Luterani

Anna Askew, testimone fino al sangue (1546).