

# SABATO 30 GENNAIO

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.*

*Pregchiere 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 110 (111)

Ha lasciato un ricordo  
delle sue meraviglie:  
misericordioso e pietoso  
è il Signore.

Egli dà il cibo a chi lo teme,  
si ricorda sempre  
della sua alleanza.  
Mostrò al suo popolo  
la potenza delle sue opere,  
gli diede l'eredità delle genti.

Le opere delle sue mani  
sono verità e diritto,  
stabili sono tutti

i suoi comandi,  
immutabili nei secoli,  
per sempre,  
da eseguire con verità  
e rettitudine.  
Mandò a liberare il suo popolo,  
stabilì la sua alleanza per sempre.

Santo e terribile è il suo nome.  
Principio della sapienza  
è il timore del Signore:  
rende saggio  
chi ne esegue i precetti.  
La lode del Signore  
rimane per sempre.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

Nella fede morirono tutti costoro, senza aver ottenuto i beni promessi, ma li videro e li salutarono solo da lontano, dichiarando di essere stranieri e pellegrini sulla terra. Chi parla così, mostra di essere alla ricerca di una patria (*Eb 11,13-14*).

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

### Lode e intercessione

Rit.: **Tu sei la stella polare del nostro cammino, Signore!**

- Il nostro sguardo sia sempre rivolto verso l'alto, mentre sappiamo camminare a piedi scalzi nei solchi più nascosti della terra.
- Perché ti possiamo scorgere con più chiarezza nelle notti più buie della nostra anima.
- Non si estingua mai il nostro desiderio di te. Sia esso il motore che guida la nostra instancabile ricerca di dimorare in te per sempre.

### 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 11,1-2.8-19

Dalla Lettera agli Ebrei

Fratelli, <sup>1</sup>la fede è fondamento di ciò che si spera e prova di ciò che non si vede. <sup>2</sup>Per questa fede i nostri antenati sono stati approvati da Dio.

<sup>8</sup>Per fede, Abramo, chiamato da Dio, obbedì partendo per un luogo che doveva ricevere in eredità, e partì senza sapere dove andava.

<sup>9</sup>Per fede, egli soggiornò nella terra promessa come in una regione straniera, abitando sotto le tende, come anche Isac-

co e Giacobbe, coeredi della medesima promessa. <sup>10</sup>Egli aspettava infatti la città dalle salde fondamenta, il cui architetto e costruttore è Dio stesso.

<sup>11</sup>Per fede, anche Sara, sebbene fuori dell'età, ricevette la possibilità di diventare madre, perché ritenne degno di fede colui che glielo aveva promesso. <sup>12</sup>Per questo da un uomo solo, e inoltre già segnato dalla morte, nacque una discendenza numerosa come le stelle del cielo e come la sabbia che si trova lungo la spiaggia del mare e non si può contare.

<sup>13</sup>Nella fede morirono tutti costoro, senza aver ottenuto i beni promessi, ma li videro e li salutarono solo da lontano, dichiarando di essere stranieri e pellegrini sulla terra. <sup>14</sup>Chi parla così, mostra di essere alla ricerca di una patria. <sup>15</sup>Se avessero pensato a quella da cui erano usciti, avrebbero avuto la possibilità di ritornarvi; <sup>16</sup>ora invece essi aspirano a una patria migliore, cioè a quella celeste. Per questo Dio non si vergogna di essere chiamato loro Dio. Ha preparato infatti per loro una città. <sup>17</sup>Per fede, Abramo, messo alla prova, offrì Isacco, e proprio lui, che aveva ricevuto le promesse, offrì il suo unigenito figlio, <sup>18</sup>del quale era stato detto: «Mediante Isacco avrai una tua discendenza». <sup>19</sup>Egli pensava infatti che Dio è capace di far risorgere anche dai morti: per questo lo riebbe anche come simbolo.

– *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE** Lc 1,69-75

Rit. **Benedetto il Signore, Dio d'Israele,  
perché ha visitato e redento il suo popolo.**

<sup>69</sup>Ha suscitato per noi un Salvatore potente  
nella casa di Davide, suo servo,  
<sup>70</sup>come aveva detto  
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo. **Rit.**

<sup>71</sup>Salvezza dai nostri nemici,  
e dalle mani di quanti ci odiano.  
<sup>72</sup>Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri  
e si è ricordato della sua santa alleanza. **Rit.**

<sup>73</sup>Del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,  
di concederci, <sup>74</sup>liberati dalle mani dei nemici,  
di servirlo senza timore, <sup>75</sup>in santità e giustizia  
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni. **Rit.**

**CANTO AL VANGELO** Gv 3,16

**Alleluia, alleluia.**

Dio ha tanto amato il mondo  
da dare il Figlio, unigenito,  
perché chiunque crede in lui non vada perduto,  
ma abbia la vita eterna.

**Alleluia, alleluia.**

**VANGELO** Mc 4,35-41

✠ Dal Vangelo secondo Marco

<sup>35</sup>In quel medesimo giorno, venuta la sera, Gesù disse ai suoi discepoli: «Passiamo all'altra riva». <sup>36</sup>E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui.

<sup>37</sup>Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. <sup>38</sup>Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?».

<sup>39</sup>Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, càlmatil!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. <sup>40</sup>Poi disse loro: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?».

<sup>41</sup>E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?». – *Parola del Signore.*

**PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Accogli i nostri doni, Padre misericordioso, e consacrali 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**

### **Come un bimbo...**

Mentre rileggiamo il passo del vangelo di oggi, come non pensare a Giona addormentato in fondo alla nave mentre i marinai si affannano per salvarsi e salvare persino la sua vita? Come i marinai vanno a svegliare Giona, per nulla turbato dal trambusto ma quasi rifugiatosi nel suo sonno per lasciare a chi è del mestiere il compito di risolvere i problemi, così i discepoli non solo risvegliano, ma rimproverano il Signore Gesù cercando di colpevolizzarlo del suo disinteresse e della sua immutata calma: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?» (Mc 4,38). Il versetto di apertura della prima lettura sembra quasi voler rispondere allo sgomento dei discepoli, che è sempre anche il nostro: «La fede è fondamento di ciò che si spera e prova di ciò che non si vede» (Eb 11,1). La differenza che viene percepita navigando è legata al fatto di non avere più sotto i piedi la terraferma: il mare è in continuo movimento, tanto da essere sempre in pericolo di affondare invece di poter fondare come si fa sulla roccia. Quando

sentiamo di affondare avvertiamo il dramma di non poter fondare la nostra vita su qualcosa di sicuro e di stabile. Mentre questa esperienza di impotenza scuote i discepoli che, in quanto marinai lacustri, di mestiere dovrebbero saper fondare senza affondare sulle acque sempre incerte e mai ferme, il Signore Gesù «se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva» (Mc 4,38).

Questo delizioso particolare di Gesù dormiente avrebbe meritato una foto da postare, come si fa durante le vacanze quando si coglie sul fatto un amico placidamente addormentato e che si sveglia, per scherzo, con una bella secchiata d'acqua. Uno dei Salmi più brevi dell'intero salterio può commentare e forse persino interpretare questo placido sonno di Gesù: «lo invece resto quieto e sereno: come un bimbo svezzato in braccio a sua madre» (Sal 130[131],2). Ciò che permette a un bambino di dormire placidamente mentre la mamma passa l'aspirapolvere, a un amico di russare rumorosamente mentre gli altri fanno baccano, all'amata di assopirsi mentre l'amante si prepara a uscire per andare al lavoro... è il fatto di sentirsi al sicuro. Sulla barca dei suoi discepoli, che sono marinai mentre lui è artigiano, il Signore Gesù si sente al sicuro e dà loro fiducia piena di poter esaudire il suo desiderio: «Passiamo all'altra riva» (Mc 4,35).

Del resto, i discepoli mettono Gesù a «poppa» dove si imbarcano i viaggiatori inutili alla conduzione della nave. In quella parte della barca, in caso di tempesta, l'unica cosa che si può fare è di svuotare la barca dall'acqua dei rovesci, ma di certo non è da



quella posizione che si può governare l'imbarcazione. Tutto questo trambusto è offerto «come simbolo» (Eb 11,19). Sapranno i discepoli, e noi con loro e come loro, dare fiducia al Signore Gesù come questi dà loro fiducia nel momento del grande passaggio pasquale? Il Maestro si fida e si affida, come discepoli sapremo fidarci e affidarci non solo senza perdere la calma, ma tenendo salda la speranza di poter passare senza affondare?

*Signore Gesù, te lo chiediamo ancora una volta: liberaci dalla paura e rafforza la nostra fede. Che sia una fede coraggiosa, capace di sfidare i marosi della sfiducia senza mai cadere nella trappola della temerarietà. Sii con noi, sii per noi, sii sempre tra noi, Signore dell'impossibile!*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici**

Beato Columba Marmion, abate a Maredsous (1923).

### **Ortodossi**

Memoria dei santi padri e maestri universali: Basilio il Grande, Gregorio il Teologo e Giovanni Crisostomo (festa istituita attorno al 1100).

### **Copti ed etiopici**

Morte/Dormizione della Vergine madre di Dio.

### **Luterani**

Xaver Marnitz, testimone fino al sangue (1919).

### **Anglicani**

Carlo, re e martire (1649).

## Feste interreligiose

### **Induismo**

Anniversario della morte del «Mahatma» Gandhi (1948).