

*S. Ambrogio, vescovo e dottore della Chiesa (memoria)*

**MERCOLEDÌ 7 DICEMBRE**

Il settimana di Avvento - 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** (VITORCHIANO)

*Raggiante fra tenebre dense,  
viene tra noi Gesù,  
la luce vera;  
cammineranno le genti  
al suo fulgore,  
a lui si volgeranno  
con amore.*

*La via prepariamo per lui,  
esulteremo innanzi  
al nostro Dio  
che viene a noi  
qual fonte di salvezza,  
che viene a noi  
con equità ed amore.*

*Venuto a redimere l'uomo,  
l'attira a sé*

*con umiltà e mitezza;  
la fedeltà e la grazia  
manifesta,  
presente in mezzo a noi  
sarà per sempre.*

**Salmo** CF. SAL 125 (126)

Quando il Signore  
ristabilì la sorte di Sion,  
ci sembrava di sognare.

Allora la nostra bocca  
si riempì di sorriso,  
la nostra lingua di gioia.  
Allora lui diceva tra le genti:  
«Il Signore ha fatto  
grandi cose per loro».

Chi semina nelle lacrime  
mieterà con gioia.  
Nell'andare,  
se ne va piangendo,  
portando la semente

da gettare,  
ma nel tornare,  
viene con gioia,  
portando i suoi covoni.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. [...] imparate da me, che sono mite e umile di cuore» (*Mt 11,28.29*).

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

### Lode e intercessione

**Rit.: Vieni, o Signore, a donarci il tuo riposo.**

- Se la vita si fa troppo pesante, se la stanchezza spegne in noi ogni speranza, se nemmeno la presenza di coloro che amiamo riesce a consolarci.
- Se il nostro cuore è oppresso dall'egoismo, se la violenza e l'arroganza ci rendono chiusi ai fratelli, se abbiamo allontanato la tua pace.
- Se l'inquietudine ci tormenta, se l'angoscia amareggia la nostra vita, se la fatica di obbedire alla tua volontà si fa sentire.

### Padre nostro

### Orazione (vedi Colletta)

# LA MESSA

## **ANTIFONA D'INGRESSO** CF. SIR 15,5

In mezzo alla Chiesa gli ha aperto la bocca,  
il Signore lo ha colmato dello spirito  
di sapienza e d'intelligenza;  
gli ha fatto indossare una veste di gloria.

## **COLLETTA**

O Dio, che nel vescovo sant'Ambrogio ci hai dato un maestro della fede cattolica e un esempio di apostolica forza, suscita nella tua Chiesa uomini secondo il tuo cuore che la governino con coraggio e sapienza. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

## **PRIMA LETTURA** IS 40,25-31

Dal libro del profeta Isaia

<sup>25</sup>«A chi potreste paragonarmi, quasi che io gli sia pari?» dice il Santo. <sup>26</sup>Levate in alto i vostri occhi e guardate: chi ha creato tali cose? Egli fa uscire in numero preciso il loro esercito e le chiama tutte per nome; per la sua onnipotenza e il vigore della sua forza non ne manca alcuna.

<sup>27</sup>Perché dici, Giacobbe, e tu, Israele, ripeti: «La mia via è nascosta al Signore e il mio diritto è trascurato dal mio Dio?»

<sup>28</sup>Non lo sai forse? Non l'hai udito? Dio eterno è il Signore, che ha creato i confini della terra.

Egli non si affatica né si stanca, la sua intelligenza è inscrutabile.

<sup>29</sup>Egli dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato.

<sup>30</sup>Anche i giovani faticano e si stancano, gli adulti inciampano e cadono; <sup>31</sup>ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi. – *Parola di Dio.*

## **SALMO RESPONSORIALE**

102 (103)

Rit. **Benedici il Signore, anima mia.**

<sup>1</sup>Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.

<sup>2</sup>Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tutti i suoi benefici. **Rit.**

<sup>3</sup>Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue infermità,  
<sup>4</sup>salva dalla fossa la tua vita,  
ti circonda di bontà e misericordia. **Rit.**

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

<sup>10</sup>Non ci tratta secondo i nostri peccati  
e non ci ripaga secondo le nostre colpe. **Rit.**

## **CANTO AL VANGELO**

Alleluia, alleluia.

Ecco, viene il Signore a salvare il suo popolo:  
beati coloro che sono preparati all'incontro.

Alleluia, alleluia.

## **VANGELO** MT 11,28-30

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse: <sup>28</sup>«Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. <sup>29</sup>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. <sup>30</sup>Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero». – *Parola del Signore.*

## **SULLE OFFERTE**

O Signore, lo Spirito Santo infonda in noi, che celebriamo i divini misteri, la stessa luce di fede che illuminò sempre sant'Ambrogio per la diffusione della tua gloria. Per Cristo nostro Signore.

*Prefazio dell'Avvento I oppure I/A*

p. 34<sup>o</sup>

## **ANTIFONA ALLA COMUNIONE** CF. SAL 1,2,3

Chi medita la legge del Signore giorno e notte,  
darà frutto a suo tempo.

## **DOPO LA COMUNIONE**

O Dio, che ci hai fortificati con la potenza di questo sacramento, fa' che progrediamo sull'esempio di sant'Ambrogio, per camminare forti nelle tue vie e prepararci a gustare la dolcezza del banchetto eterno. Per Cristo nostro Signore.

---

## **PER LA RIFLESSIONE**

### **Mite e umile di cuore**

Nella vita, a volte, si è chiamati a portare dei pesi che ci paiono insopportabili; si fatica a camminare, ma soprattutto si ha l'impressione di essere abbandonati da Dio. Le parole del profeta Isaia interpretano bene i pensieri che si accavallano nel cuore quando tutto sembra pesante, quando ci si sente soli: «La mia via è nascosta al Signore e il mio diritto è trascurato dal mio Dio» (Is 40,27). Dio sembra così lontano da non preoccuparsi minimamente delle nostre piccole storie. Eppure – ci ricorda ancora Isaia – se guardiamo con occhio di fede la creazione che ci circonda, se non rimaniamo troppo concentrati su noi stessi, allora si rimane stupiti di come tutto è sotto lo sguardo di Dio, tutto è da lui conosciuto e amato: «Levate in alto i vostri occhi e guardate: chi ha creato tali cose? Egli fa uscire in numero preciso il loro esercito e le chiama tutte per nome» (40,26). Dio conosce

anche ciascuno di noi per nome, conosce le nostre fatiche, i nostri pesi, la nostra piccola fede. Egli non si stanca di guardarci e solo quando il nostro sguardo incontra il suo, allora si riprende il cammino: «Quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi» (40,31).

Questo sguardo di Dio sulle nostre fatiche ha un volto: Gesù. E Matteo, nel brano della liturgia di oggi, ci fa cogliere questi occhi di Dio nello sguardo di Gesù sulla nostra umanità, su coloro che faticano nel loro cammino, su coloro che sono schiacciati dal peso della vita, su coloro che non riescono a cogliere un volto liberante di Dio. Su tutti costoro si posa lo sguardo di Gesù e si trasforma in un invito pieno di consolazione e di fiducia: in colui che è «mite e umile di cuore» (Mt 11,29) ogni uomo può fare esperienza di un Dio che è Padre e che colma di pace il cuore inquieto dell'uomo.

Questo sguardo di Gesù, così carico della compassione di Dio, raggiunge ogni uomo, di ogni epoca. Raggiunge anche noi. Non dobbiamo aver paura a mescolarci in mezzo a quell'umanità affaticata e oppressa, che cerca un ristoro alle tante inquietudini che appesantiscono la vita. Ma sappiamo anche come queste fatiche, queste sofferenze, questi pesi che rendono il nostro cammino lento e il nostro cuore angusto e incapace di sguardo libero e gioioso, facciano parte della vita e devono essere portati. E spesso non sappiamo come. Ecco allora che lo sguardo di Gesù

si posa su di noi e il suo invito ci raggiunge: «Venite a me, [...] imparate da me, [...] e troverete ristoro per la vostra vita» (11,28-29). Siamo chiamati ad andare a lui e a imparare dal mite e umile di cuore, da colui che ci rivela il segreto della pace: egli ci insegna a essere figli del Padre e ad accogliere la sua volontà come pienezza della nostra vita, come il compimento di ciò che veramente ci dona la libertà e la gioia. Anche se questo a volte passa attraverso eventi, realtà, esperienze pesanti, difficili da portare. Gesù ci offre un «giogo» che ci permette di prendere sulle nostre spalle la fatica della vita. È il suo giogo: il giogo del Figlio, quello che lui per primo ha portato. È il giogo dell'amore che è obbedienza senza riserve alla Parola del Padre. Se si ha il coraggio di prendere questo giogo, allora la vita con i suoi pesi, ma anche con la sua immensa gioia umile e nascosta, camminerà verso la pace. Non dobbiamo dimenticarlo: la pace che dona ristoro alla nostra vita e ci libera dalla pesantezza dell'inquietudine, è comprendere ed accogliere ciò che il Padre vuole e desidera per ciascuno di noi.

*Posa, Signore, la mano sul corpo che hai impastato, e le tue misericordie siano per lui come mura di difesa e come un potente scudo. Quando il corpo si riposerà la tua forza lo protegga, il mio riposo sia davanti a te, come profumo di incenso (sant'Efrem il Siro, Inni).*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici, ortodossi e anglicani**

Ambrogio, vescovo e dottore della Chiesa (397).

### **Copti ed etiopici**

Sarapamone, vescovo di Nicio, martire (III-IV sec.).

### **Luterani**

Testimoni fino al sangue del «Thorner Blutgericht» in Polonia (1724).

## Feste interreligiose

### **Induisti**

Dattatreya Jayanti. Festa in onore di Dattatreya, simbolo della Trimurti, la sintesi delle tre divinità: Brahma (il Creatore), Visnu (il Conservatore), Shiva (il Distruttore).