



messa meditazione domenicale

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

Antifona d'ingresso

Sal 95,1.6

Cantate al Signore un canto nuovo, cantate al Signore, uomini di tutta la terra. Maestà e onore sono davanti a lui, forza e splendore nel suo santuario.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

La grazia e la pace di Dio nostro Padre e del Signore nostro Gesù Cristo siano con tutti voi. **E con il tuo spirito.**

Atto penitenziale

Dio ci ha donato, in Cristo, la buona novella del Vangelo, il messaggio della speranza e della vera beatitudine. Chiediamo al Signore perdono per i nostri peccati, e disponiamoci con umiltà all'incontro con Lui.

Breve pausa di silenzio.

Signore, che ci inviti costantemente alla conversione, abbi pietà di noi!
Signore, pietà.

Cristo, che sei venuto a redimerci con il tuo sacrificio, abbi pietà di noi!
Cristo, pietà.

Signore, che ci inviti a seguirti per essere tuoi apostoli, abbi pietà di noi!
Signore, pietà.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

Gloria

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini, amati dal Signore. Noi ti lodiamo, ti benediciamo, ti adoriamo, ti glorifichiamo, ti rendiamo grazie per la tua gloria

immensa, **Signore Dio, Re del cielo, Dio Padre onnipotente.** Signore, Figlio unigenito, Gesù Cristo, **Signore Dio, Agnello di Dio, Figlio del Padre,** tu che togli i peccati del mondo, abbi pietà di noi; **tu che togli i peccati del mondo, accogli la nostra supplica;** tu che siedi alla destra del Padre, abbi pietà di noi. **Perché tu solo il Santo,** tu solo il Signore, **tu solo l'Altissimo, Gesù Cristo, con lo Spirito Santo:** nella gloria di Dio Padre. **Amen.**

Colletta

Dio onnipotente ed eterno, guida le nostre azioni secondo la tua volontà, perché nel nome del tuo diletto Figlio portiamo frutti generosi di opere buone. Per il nostro Signore... **Amen.**

Oppure [Anno B]: O Padre, che nel tuo Figlio venuto in mezzo a noi hai dato compimento alle promesse dell'antica alleanza, donaci la grazia di una continua conversione, per accogliere, in un mondo che passa, il Vangelo della vita che non tramonta. Per il nostro Signore... **Amen.**

LITURGIA DELLA PAROLA

Prima lettura

Gio 3,1-5.10

I Niniviti si convertirono dalla loro condotta malvagia.

Dal libro del profeta Giona.

Fu rivolta a Giona questa parola del Signore: ²«Alzati, va' a Ninive, la grande città, e annuncia loro quanto ti dico». ³Giona si alzò e andò a Ninive secondo la parola del Signore. Ninive era una città molto grande, larga tre giornate di cammino. ⁴Giona cominciò a percorrere la città per un giorno di cammino e predicava: «Ancora

quaranta giorni e Ninive sarà distrutta». ⁵¹ cittadini di Ninive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, grandi e piccoli. ¹⁰Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si ravvide riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece.

Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.

Salmo responsoriale

dal Salmo 24

R/. Fammi conoscere, Signore, le tue vie.

FA RE -

Fam - mi co - no - sce - re, Si -

Sib FA

- gno - re, le tue vi - e.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie, / insegnami i tuoi sentieri. / Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi, / perché sei tu il Dio della mia salvezza. **R/.**

Ricòrdati, Signore, della tua misericordia / e del tuo amore, che è da sempre. / Ricòrdati di me nella tua misericordia, / per la tua bontà, Signore. **R/.**

Buono e retto è il Signore, / indica ai peccatori la via giusta; / guida i poveri secondo giustizia, / insegna ai poveri la sua via. **R/.**

Seconda lettura

1Cor 7,29-31

Passa la figura di questo mondo.

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi.

Questo ²⁹vi dico, fratelli: il tempo si è fatto breve; d'ora innanzi, quelli che hanno moglie, vivano come se non l'avessero; ³⁰quelli che piangono, come se non piangessero; quelli che gioiscono, come se non gioissero; quelli che comprano, come se non possedessero; ³¹quelli che usano i beni del mondo, come se non li usassero pienamente: passa infatti la figura di questo mondo!

Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.

Canto al Vangelo

Mc 1,15

Alleluia, alleluia.

Il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo. **Alleluia.**

Vangelo

Mc 1,14-20

Convertitevi e credete al Vangelo.

✠ Dal Vangelo secondo Marco.

Dopo ¹⁴che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, ¹⁵e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo». ¹⁶Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. ¹⁷Gesù disse loro: «Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini». ¹⁸E subito lasciarono le reti e lo seguirono. ¹⁹Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedèo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. ²⁰E subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedèo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui.

Parola del Signore. Lode a te, o Cristo.

Professione di fede

Credo in un solo Dio Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili. Credo in un solo Signore, Gesù Cristo, unigenito Figlio di Dio, nato dal Padre prima di tutti i secoli: **Dio da Dio, Luce da Luce, Dio vero da Dio vero;** generato, non creato, della stessa sostanza del Padre; per mezzo di lui tutte le cose sono state create. **Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, [si china il capo] e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Poncio Pilato, morì e fu sepolto.** Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture, **è salito al cielo, siede alla destra del Padre.** E di nuovo verrà, nella gloria, per giudicare i vivi e i morti, e il suo regno non avrà fine. **Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e dal Figlio.** Con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato, e ha parlato per mezzo dei profeti. **Credo la Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica.** Professo un solo Battesimo per il perdono dei peccati. **Aspetto la risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà. Amen.**

Pregiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, il Signore Gesù ci raggiunge dentro la nostra semplice vita, ci guarda e ci chiama. Egli è in mezzo a noi che siamo riu-

niti in questa assemblea e accoglie la nostra preghiera.

Preghiamo insieme e diciamo:

R/. Ascoltaci, o Signore.

1. Signore Gesù, anche oggi tu passi in mezzo a noi e ci affidi il compito della vita; donaci la prontezza e la semplicità di coloro che hai chiamato e ti hanno seguito per primi. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Signore Gesù, tu continui a chiamare molti giovani a diventare pescatori di uomini; rendili pronti a servire il popolo cristiano, sull'esempio degli apostoli e dei santi. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Signore Gesù, ti affidiamo quanti soffrono per la mancanza di un lavoro, di una casa, della salute e di cibo. Suscita nel cuore di ogni uomo opere di carità e di solidarietà. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Signore Gesù, riconduci all'unità, nella preghiera e nella carità, tutti coloro che credono in te, riconoscendo i doni gli uni degli altri, oltre ogni differenza. Noi ti preghiamo. **R/.**

Guardiamo a te e ci fidiamo di te, Signore Gesù, in unione con coloro che ti hanno seguito e ti seguono come Maestro e Guida. A te consegniamo la nostra preghiera. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

LITURGIA EUCARISTICA

Preghiera sulle offerte

Accogli i nostri doni, Padre misericordioso, e consacrati con la potenza del tuo Spirito, perché diventino per noi sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Prefazio [Si suggerisce il prefazio delle domeniche del Tempo Ordinario IX - M. R. III ed. pag. 367].

Mistero della fede

Annunciamo la tua morte, Signore, proclamiamo la tua risurrezione, nell'attesa della tua venuta.

Riti di Comunione

Obbedienti alla parola del Salvatore e formati al suo divino insegnamento, osiamo dire:

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia

fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.

Antifona alla comunione

Sal 33,6

Guardate al Signore e sarete raggianti, non dovranno arrossire i vostri volti.

Oppure:

Gv 8,12

Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita.

Oppure (Anno B):

Mc 1,15

Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo.

Preghiera dopo la comunione

O Dio, che in questi santi misteri ci hai nutriti con il Corpo e il Sangue del tuo Figlio, fa' che ci rallegriamo sempre del tuo dono, sorgente inesauribile di vita nuova. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Calendario liturgico settimanale

25 - 31 gennaio 2021

III del Tempo Ordinario - III del salterio

Lunedì 25 - Conversione di S. Paolo, F

S. Agileo | S. Artema | S. Bretannione

[At 22,3-16 oppure At 9,1-22; Sal 116; Mc 16,15-18]

Martedì 26 - SS. Timoteo e Tito, M

S. Alberico | S. Paola Romana | S. Teogene

[2Tm 1,1-8 oppure Tt 1,1-5; Sal 95; Lc 10,1-9]

Mercoledì 27 - Feria - S. Angela Merici, mf

S. Devota | S. Domiziano | S. Marino

S. Teodorico | S. Vitaliano

[Eb 10,11-18; Sal 109; Mc 4,1-20]

Giovedì 28 - S. Tommaso d'Aquino, M

S. Emiliano | B. Maria Luisa Montesinos | S. Valerio

[Eb 10,19-25; Sal 23; Mc 4,21-25]

Venerdì 29 - Feria

S. Aquilino | S. Costanzo | S. Gelasio II | S. Sabrina

[Eb 10,32-39; Sal 36; Mc 4,26-34]

Sabato 30 - Feria

S. Adelelmo | S. Alda | S. Giacinta Marescotti

S. Martina | S. Pellegrino | S. Savina

[Eb 11,1-2.8-19; Sal da: Lc 1,68-75; Mc 4,35-41]

Domenica 31 - IV del Tempo Ordinario (B)

S. Giovanni Bosco | S. Ciro | S. Giulio d'Orta

S. Geminiano | S. Marcella | B. Ludovica Albertoni

[Dt 18,15-20; Sal 94; 1Cor 7,32-35; Mc 1,21-28]

CAMBIARE VITA, CAMBIARE MENTALITÀ



LETTURA

Il breve tempo della vita personale si inserisce nel tempo, non più lungo, della pienezza della Rivelazione. Siamo nei tempi apocalittici. Sperimentiamo e constatiamo una accelerazione senza precedenti nella Storia. Tutto sembra andare di fretta. Ma la Liturgia odierna non ci invita a vivere la fretta del mondo, ma l'urgenza, non frenetica, del tempo del Vangelo. Seguiamo Gesù, per conoscerlo e accogliere il Regno di Dio, ormai in mezzo a noi. La profetica esperienza di Giona è una concreta indicazione di metodo per realizzare la nostra divinizzazione.

MEDITAZIONE

Chiedere al Signore di farci conoscere le sue vie non è un'operazione intellettuale, ma è il desiderio di seguirlo, realmente. Controlliamo la mappa prima di metterci in viaggio, per essere pronti a cominciare il viaggio più bello della vita, l'esistenza interiore nello Spirito. Il cambiamento richiesto dal Signore si muove dall'esperienza interiore. Nessun intimismo o chiusura al mondo. Esattamente il contrario. Entrando nella profondità del cuore, scopriamo la necessità di dilatare lo sguardo. L'invito del Signore ci scuote: cambiare vita, mentalità, modo di

pensare. La Buona Notizia è l'avvio di una Nuova Umanità. Un nuovo modo di essere umani: *uomini nuovi in Cristo*. Andare dietro al Signore significa proporre al mondo un modo diverso di esistenza, una totalità di senso che il mondo, con le sue ideologie, le sue disastrose e bellicose contrapposizioni, non conosce e non potrà mai dare. L'illusione di realizzare la felicità partendo dall'altro cambiamento finisce per portare sempre distruzione e morte. L'Umanità Nuova di Cristo si propone invece di realizzare il cambiamento a partire dalla propria mente e dal proprio cuore. Il motore del cambiamento è l'interiorità, laddove non si può che essere veri e sinceri. Ma non è facile, per niente semplice. Anche il mondo interiore può divenire luogo di menzogna e di mascheramenti. Per questo è necessario andare dietro al Signore, mettere i nostri piedi sulle orme lasciate dal suo passaggio e lasciarsi guidare dai suoi insegnamenti: la Verità della vita. Nessun moralismo, nessun perbenismo, nessun dogmatismo. Il Cristianesimo non è una religione, non è un sistema ideologico, ma è il Cristo vivente: risorto, Egli esce fuori dalla "balena" che è il mondo, vincitore eterno, entusiasmante presenza, viva speranza di un momento meraviglioso: questo!

PREGHIERA

"Di Dio e del mio stato d'animo. Il cosmo è nel destino dell'uomo. Assoluto, minimo, massimo senso di luce, mi capacita di Dio e del mio stato d'animo. Pelle è l'amore che canta e fiorire è un finire, aggiustare è un capire man mano" (Pino Mango).

AGIRE

Non seguo pensieri insensati, ricordi ostativi. Sto alla presenza di Dio, scendo nel profondo dell'anima. Respiro con calma, accolgo con gioia il dono prezioso e quotidiano della vita, la sua liberante presenza.

Don Domenico Repice