



messa meditazione domenicale

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

Antifona d'ingresso

Cfr. Sal 73,20.19.22

Volgi lo sguardo, Signore, alla tua alleanza, non dimenticare per sempre la vita dei tuoi poveri. Alzati, o Dio, difendi la mia causa, non dimenticare la supplica di chi ti invoca.

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

La grazia del Signore nostro Gesù Cristo, l'amore di Dio Padre e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi.

E con il tuo spirito.

Atto penitenziale

Oggi, celebrando la vittoria di Cristo sul peccato e sulla morte, siamo chiamati a morire al peccato per risorgere alla vita nuova. Riconosciamoci bisognosi della misericordia del Padre.

Breve pausa di silenzio.

Signore, che sei venuto a cercare chi era perduto, **Kýrie, eléison.**

Kýrie, eléison.

Cristo, che hai dato la tua vita in riscatto per tutti, **Christe, eléison.**

Christe, eléison.

Signore, che raccogli nell'unità i figli di Dio dispersi, **Kýrie, eléison.**

Kýrie, eléison.

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 glorifi-

chiamo, 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, guidati dallo Spirito Santo, osiamo invocarti con il nome di Padre: fa' crescere nei nostri cuori lo spirito di figli adottivi, perché possiamo entrare nell'eredità che ci hai promesso. Per il nostro Signore... **Amen.**

Oppure [Anno A]: O Dio, Signore del cielo e della terra, rafforza la nostra fede e donaci un cuore che ascolta, perché sappiamo riconoscere la tua parola nelle profondità dell'uomo, in ogni avvenimento della vita, nel gemito e nel giubilo del creato. Per il nostro Signore... **Amen.**

LITURGIA DELLA PAROLA

Prima lettura

1Re 19,9a.11-13a

Férmati sul monte alla presenza del Signore.

Dal primo libro dei Re.

In quei giorni, Elia, [essendo giunto al monte di Dio, l'Oreb], ⁹entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: ¹¹«Esci e férmati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu

un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. ¹²Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. ¹³Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

Parola di Dio. **Rendiamo grazie a Dio.**

Salmo responsoriale dal Salmo 84

R/. Mostraci, Signore, la tua misericordia.



Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore: / egli annuncia la pace / per il suo popolo, per i suoi fedeli. / Sì, la sua salvezza è vicina a chi lo teme, / perché la sua gloria abiti la nostra terra. **R/.**

Amore e verità s'incontreranno, / giustizia e pace si baceranno. / Verità germoglierà dalla terra / e giustizia si affaccerà dal cielo. **R/.**

Certo, il Signore donerà il suo bene / e la nostra terra darà il suo frutto; / giustizia camminerà davanti a lui: / i suoi passi tracceranno il cammino. **R/.**

Seconda lettura Rm 9,1-5

Vorrei essere io stesso anàtema, separato da Cristo, a vantaggio dei miei fratelli.

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani.

Fratelli, ¹dico la verità in Cristo, non mento, e la mia coscienza me ne dà testimonianza nello Spirito Santo: ²ho nel cuore un grande dolore e una sofferenza continua. ³Vorrei infatti essere io stesso anàtema, separato da Cristo a vantaggio dei miei fratelli, miei consanguinei secondo la carne. ⁴Essi sono Israeliti e hanno l'adozione a figli, la gloria, le alleanze, la legislazione, il culto, le promesse; ⁵a loro appartengono i patriarchi e da loro proviene Cristo secondo la carne, egli che è sopra ogni cosa, Dio benedetto nei secoli. Amen.

Parola di Dio. **Rendiamo grazie a Dio.**

Canto al Vangelo

Sal 129,5

Alleluia, alleluia.

Io spero, Signore. Spera l'anima mia, attendo la sua parola. **Alleluia.**

Vangelo

Mt 14,22-33

Comandami di venire verso di te sulle acque.

✠ Dal Vangelo secondo Matteo.

Dopo che la folla ebbe mangiato], ²²subito Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. ²³Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo. ²⁴La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. ²⁵Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. ²⁶Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. ²⁷Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». ²⁸Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». ²⁹Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. ³⁰Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». ³¹E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?». ³²Appena saliti sulla barca, il vento cessò. ³³Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

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 Ponzio 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.**

Preghiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, innalziamo unanimi la nostra preghiera al Padre, ricco di misericordia, perché continui a vegliare su di noi con provvidente tenerezza.

Preghiamo insieme e diciamo:

R/. Benedici la tua Chiesa, Signore.

- 1. Per la santa Chiesa: nella fedele testimonianza di tutti i battezzati sia nel mondo il segno efficace dell'amore di Dio che salva, specie nelle ore più oscure della storia. Noi ti preghiamo. **R/.**
- 2. Per il Papa, i vescovi, i sacerdoti e i diaconi: con instancabile sollecitudine ricerchino i fratelli smarriti e lontani, per offrire loro la gioia del perdono. Noi ti preghiamo. **R/.**
- 3. Per i popoli della terra: si spengano rivalità e violenze e cresca l'impegno sincero per il bene comune nella giustizia e nella pace. Noi ti preghiamo. **R/.**
- 4. Per i giovani delusi e sfiduciati da false promesse: nasca in loro un ardente desiderio di cercare Gesù Cristo con apertura d'animo e senza pregiudizi. Noi ti preghiamo. **R/.**
- 5. Per noi qui riuniti: dall'Eucaristia celebrata possiamo trovare forza per seguire Cristo, servendolo sofferente nella carne dei fratelli. Noi ti preghiamo. **R/.**

O Padre, donaci di camminare sotto la guida del tuo Spirito, e fa' che ci rallegriamo per i germi di bene che spargi nel cuore di ogni uomo. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

LITURGIA EUCARISTICA

Preghiera sulle offerte

Accetta con bontà, o Signore, i doni della tua Chiesa: nella tua misericordia li hai posti nel-

le nostre mani, con la tua potenza trasformati per noi in sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Prefazio *[Si suggerisce il prefazio delle domeniche del Tempo Ordinario V - M. R. pag. 363].*

Mistero della fede

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

Antifona alla comunione Mt 14,33

I discepoli sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

Preghiera dopo la comunione

La partecipazione ai tuoi sacramenti ci salvi, o Signore, e confermi noi tutti nella luce della tua verità. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Calendario liturgico settimanale

10 – 16 agosto 2026
XIX del Tempo Ordinario – III del salterio

Lunedì 10 – S. Lorenzo, F

S. Blanco | B. Arcangelo Piacentini
[2Cor 9,6-10; Sal 111; Gv 12,24-26]

Martedì 11 – S. Chiara, M

S. Susanna | S. Rufino | S. Taurino | S. Tiburzio
[Ez 2,8 – 3,4; Sal 118; Mt 18,1-5.10.12-14]

Mercoledì 12 – FERIA

S. Giovanna Francesca de Chantal, mf
S. Ercolano | SS. Aniceto e Fozio | S. Lelia
B. Innocenzo XI
[Ez 9,1-7; 10,18-22; Sal 112; Mt 18,15-20]

Giovedì 13 – FERIA – SS. Ponziano e Ippolito, mf

S. Cassiano | B. Marco d'Aviano
S. Massimo Confessore | S. Giovanni Berchmans
[Ez 12,1-12; Sal 77; Mt 18,21 – 19,1]

Venerdì 14 – S. Massimiliano M. Kolbe, M

S. Arnolfo | S. Ursicino | B. Elisabetta Renzi
[Ez 16,1-15.60.63 / Ez 16,59-63; Sal: da Is 12,2-6; Mt 19,3-12]

Sabato 15 – Assunzione della B. V. Maria, S

S. Alfredo | S. Tarcisio [Tarsicio]
S. Stanislaw Kostka
[Ap 11,19a; 12,1-6a.10ab; Sal 44; 1Cor 15,20-27a Lc 1,39-56]

Domenica 16 – XX del Tempo Ordinario [A]

S. Stefano di Ungheria | S. Armagilo | S. Arsacio
S. Rocco | S. Teodoro
[Is 56,1.6-7; Sal 66; Rm 11,13-15.29-32; Mt 15,21-28]

CHIAMATI DA UNA SILENZIOSA PRESENZA



LETTURA

Abbiamo ascoltato questo brano del Vangelo di Matteo all'inizio della scorsa settimana, soffermandoci sul tema della "paura" e della "fiducia". In questa domenica la liturgia ce lo fa rileggere in relazione all'esperienza di teofania narrata dal Primo Libro dei Re: Dio non è negli eclatanti fenomeni atmosferici, ma in una «brezza leggera» che li segue e li oltrepassa! L'incapacità umana di cogliere questa verità diventa per l'Apostolo un'esperienza di "grande dolore e sofferenza continua", al punto che rinunciarebbe alla salvezza per sé pur di veder salvi i figli del suo popolo; egli sa bene che in Cristo si è compiuta la profezia del Salmo: "amore e verità si sono incontrati", dalla terra di Israele è sorta la salvezza per tutti. La forza nella debolezza!

MEDITAZIONE

Elia si aspettava di incontrare Dio in una potente manifestazione di forza della natura, abbagliante e rumorosa, tanto da annebbiare la vista e attutire l'udito. Invece quasi non la percepisce, perché il Signore si fa presente in una "voce di silenzio", un ossimoro per dire l'estrema delicatezza, la profonda libertà, l'inconsueta debolezza di un impercettibile soffio di vita. Così Gesù mostra ai discepoli che il leggero sfiorare del suo passo sulle acque in tempesta può sì calmarle, ma rischia di non essere riconosciuto. La sua Parola che è proposta e non imposizione, i suoi miracoli che sono

cura e non incantesimo magico, la sua incarnazione che è nella famiglia di un falegname e non di un principe o di un ricco mercante: ecco i segni piccoli eppure chiari della presenza di Dio nella storia dell'umanità. Altro aspetto interessante di questo testo evangelico è la richiesta di Pietro: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». E Gesù che sta al gioco, ripetendo per il pescatore di Galilea quella parola di chiamata che è risuonata, risuona e risuonerà nei cuori di miliardi di uomini e di donne fino alla fine del mondo: «Vieni!». Eppure qualcosa non funziona: forse Pietro si attendeva che le acque si sarebbero calmate per quel suo atto di coraggio; magari credeva che tirandosi fuori dalla barca – immagine della Chiesa – sarebbe stato più semplice affrontare la tempesta... invece il Signore prende atto della fragilità di quella Roccia che aveva scelto e, ancora una volta, con materna pazienza, gli tende la mano e lo riporta tra i suoi fratelli, nella barca, dove però ora Egli è di nuovo con loro. E ora davvero il vento cessa di scuoterla.

PREGHIERA

Chi sei, dolce Luce, che ricolmi il mio essere e rischiari l'oscurità del mio cuore? Mi conduci per mano come una madre e non mi abbandoni, altrimenti non saprei muovere più nemmeno un passo. [...] Tu, più vicino a me di me stessa e più intimo del mio stesso intimo, eppure inafferrabile e inconcepibile, incontenibile in un nome: Spirito Santo-Amore Eterno [santa Teresa Benedetta della Croce].

AGIRE

Cerco la presenza del Signore nelle piccole cose, e affronto le difficoltà con senso di responsabilità e fiducia in Lui.

Monache dei Monasteri Cottolenghini