

## NON ABBIATE PAURA, NON SIETE SOLI



### LETTURA

Il brano del vangelo oggi ci racconta un episodio che ha come protagonisti gli Apostoli. Gesù ha appena compiuto la moltiplicazione dei pani, congeda la folla, e dice agli Apostoli di andare all'altra sponda, mentre Egli si ritira sul monte da solo, a pregare. Poi, quando finisce le sue preghiere, scende e li raggiunge camminando sul mare, cosa abbastanza strana, e pure misteriosa! Ricordiamo sempre che nella mentalità ebraica il mare, proprio per il suo movimento continuo, era considerato un po' come la sede naturale, la sede quasi fisica delle potenze del male; perciò, il camminare sulle acque del Maestro è un gesto dal valore simbolico. Gesù va verso i suoi discepoli e dice loro: "Non abbiate paura del mare, delle onde che vi scuotono, io sono più forte e sono con voi".

### MEDITAZIONE

Allora come oggi, la Chiesa è scossa dalle onde. Non è forse vero che viviamo in tempi difficili anche noi? Non è forse vero che la Chiesa subisce attacchi di tanti venti contrari? La Chiesa rischia di scoraggiarsi, di farsi prendere dal panico, di cominciare a pensare: non ce la faremo mai! Il mondo è più forte, le onde ci travolgono... Quante volte siamo presi da pensieri cupi e dal disfattismo! Il vangelo di oggi invece ci dice: "Non abbiate paura perché non siete soli". Gesù è con noi, Egli non ci abbandona, non ci lascia e, dunque, se ci fidiamo di Lui, an-

che noi riusciamo a dominare il male. Non vuol dire "fare gli eroi", guai se pensiamo: "Ce la faccio da solo, non ho bisogno di Lui". No. Chiediamo oggi al Signore che ci aiuti prima di tutto a ritrovare il gusto della preghiera, la preghiera che accompagna tutti i nostri giorni, come il respiro. E, per favore, smettiamola di giustificarcì dicendo: "Me ne dimentico", o "Non ho tempo". Smettiamola con queste storie, se crediamo veramente che Dio è importante per noi! Il tempo per le cose che ci interessano lo troviamo, eccome se lo troviamo! Se non troviamo il tempo, allora dobbiamo riconoscere che Dio non è poi così importante per noi. È inutile nasconderselo. E allora ci dobbiamo battere il petto; diciamo con tutto il cuore al Signore: "Signore, perdonaci se tante volte non ti consideriamo importante. Veniamo a bussare da te solo quando dobbiamo chiedere favori, ma nella vita di tutti i giorni facciamo tranquillamente a meno di te. Perdonaci, Signore, se abbiamo pensato così. Aiutaci invece a ritrovare il gusto della preghiera, la gioia della preghiera, e aiutaci soprattutto ad affidare a te la nostra vita in tutti i momenti, non solo in quelli più burrascosi".

### PREGHIERA

Signore Gesù, ti preghiamo con tutto il cuore: stai sempre con noi sulla barca della nostra vita, non ci lasciare mai, soprattutto quando siamo noi che lasciamo te e ci affidiamo alle comodità e alle gioie di questo mondo. Vieni incontro alla nostra debolezza con la ricchezza dei tuoi doni. Amen.

### AGIRE

Oggi cercherò di fare frequenti atti di abbandono e di affidamento alla volontà di Dio.

S.E. Mons. Luigi Mansi  
Vescovo di Andria



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.**

**I**n quei giorni, Elia, [essendo giunto al monte di Dio, l'Oreb], <sup>9</sup>entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: "«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. <sup>12</sup>Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. <sup>13</sup>Come 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 abita 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.**

**F**ratelli, <sup>1</sup>dico la verità in Cristo, non mento, e la mia coscienza me ne dà testimonianza nello Spirito Santo: <sup>2</sup>ho nel cuore un grande dolore e una sofferenza continua. <sup>3</sup>Vorrei infatti essere io stesso anàtema, separato da Cristo a vantaggio dei miei fratelli, miei consanguinei secondo la carne. <sup>4</sup>Essi sono Israeliti e hanno l'adozione a figli, la gloria, le alleanze, la legislazione, il culto, le promesse; <sup>5</sup>a 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.**

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

Preghiamo insieme e diciamo:

**R/. Ascoltaci, o Signore.**

1. Per la Chiesa, perché non manchi mai di ascoltare e meditare la Parola di Dio, attraverso la quale il Signore scalda il cuore di ogni battezzato. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Per coloro che sono alla ricerca della verità e del senso della vita, perché possano incontrare testimoni credenti e credibili della fede, capaci di infondere l'entusiasmo del discepolato. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Per coloro che nella sofferenza credono di aver fallito la realizzazione dei propri ideali cristiani, perché nella vicinanza dei Pastori della Chiesa sentano la mano di Dio tesa verso di loro. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Per noi che celebriamo l'Eucaristia in questo tempo di vacanze, perché viviamo le nostre giornate crescendo nell'amicizia con coloro che sono lontani dalla fede, e infondendo in loro la passione per il Vangelo. Noi ti preghiamo. **R/.**

O Padre, ascolta le nostre preghiere: trasforma i nostri cuori, perché possiamo crescere nella fede e testimoniare con la vita l'abbraccio dell'amore e della verità. 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**

14 - 20 agosto 2023  
XIX del Tempo Ordinario - III del salterio

**Lunedì 14 - S. Massimiliano M. Kolbe, M**

S. Arnolfo | S. Ursicino | B. Elisabetta Renzi  
[Dt 10,12-22; Sal 147; Mt 17,22-27]

**Martedì 15 - Assunzione della B. V. Maria, S**

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

**Mercoledì 16 - FERIA**

S. Stefano di Ungheria, mf  
S. Armagilo | S. Arsacio | S. Rocco | S. Teodoro  
[Dt 34,1-12; Sal 65; Mt 18,15-20]

**Giovedì 17 - FERIA**

S. Eusebio | S. Chiara | S. Gerone  
S. Giovanna Delanoue  
[Gs 3,7-10.11.13-17; Sal 113A; Mt 18,21 - 19,1]

**Venerdì 18 - FERIA**

S. Agapito | S. Elena | S. Firmino  
[Gs 24,1-13; Sal 135; Mt 19,3-12]  
**Sabato 19 - FERIA** - S. Giovanni Eudes, mf  
S. Sisto III | S. Magno di Anagni  
S. Ludovico D'Angiò  
[Gs 24,14-29; Sal 15; Mt 19,13-15]

**Domenica 20 - XX del Tempo Ordinario (A)**

S. Bernardo | S. Filiberto | S. Maria de Mattias  
[Is 56,1.6-7; Sal 66; Rm 11,13-15.29-32; Mt 15,21-28]