

*Tracciandosi il segno della croce*

**Signore**, apri le mie labbra  
- e la mia bocca canterà la tua lode  
Dio, fa' attento il mio orecchio  
- perché ascolti la tua parola. **Gloria...**

lettore 1:

**O Dio**, che ti riveli ai piccoli  
e doni ai poveri l'eredità del tuo regno,  
rendici miti e umili di cuore,  
a imitazione di Cristo tuo Figlio,  
perché, portando con lui il giogo soave della croce,  
annunciamo al mondo la gioia che viene da te.  
Per Cristo nostro Signore.

**Amen** dalla liturgia cattolica

lettore 2:

**Venuta la sera**,  
alziamo la lode e il ringraziamento a Te,  
che ti curi dei nostri giorni,  
che vegli le nostre notti  
Dio onnipotente e nostro Padre.  
Come tu sai,  
siamo a volte, smarriti e a volte spavaldi,  
a volte t'ignoriamo,  
a volte ti cerchiamo come luce nel buio.  
Ma, tra le nostre contraddizioni,  
ti desideriamo,  
perché hai cuore di Padre,  
perché sei il Figlio e il fratello  
che comprende noi figli sciocchi,  
perché sei lo Spirito instancabile  
che ci indica la via di casa.

A te ogni gloria, onore e benedizione,  
ora e sempre. Amen. Fabio Grassi

lettore 3:

**Mi rivolgo a voi**, icone sacre dell'irrequietezza, per dirvi che un piccolo segreto di pace ce l'avrei anch'io da confidarvelo. A voi, per i quali il fardello più pesante che dovete trascinare siete voi stessi. A voi, che non sapete accettarvi e vi crogiolate nelle fantasie di un vivere diverso. A voi, che fareste pazzie per tornare indietro nel tempo e dare un'altra piega all'esistenza. A voi, che ripercorrete il passato per riesaminare mille volte gli snodi fatali delle scelte che oggi rifiutate. A voi, che avete il corpo qui, ma l'anima ce l'avete altrove. A voi, che avete imparato tutte le astuzie del «bluff» perché sapete che anche gli altri si sono accorti della vostra perenne scontentezza, ma non volete farla pesare su nessuno e la mascherate con un sorriso quando, invece, dentro vi sentite morire. A voi, che trovate sempre da brontolare su tutto, e non ve ne va mai a genio una, e non c'è bicchiere d'acqua limpida che non abbia il suo fondiglio di detriti.

lettore 2:

A tutti voi voglio ripetere: non abbiate paura. La sorgente di quella pace, che state inseguendo da una vita, mormora freschissima dietro la siepe delle rimembranze presso cui vi siete seduti.

Non importa che, a berne, non siate voi. Per adesso, almeno.

Ma se solo siete capaci di indicare agli altri la fontana, avrete dato alla vostra vita il contrassegno della riuscita più piena. Perché la vostra inquietudine interiore si trasfigurerà in «prezzo da pagare» per garantire la pace degli altri.

O, se volete, non sarà più sete di «cose altre», ma bisogno

di quel «totalmente Altro» che, solo, può estinguere ogni ansia di felicità.

Vi auguro che stasera, prima di andare a dormire, abbiate la forza di ripetere con gioia le parole di Agostino, vostro capo-scuola: «O Signore, tu ci hai fatti per te, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te». Tonino Bello

**I Antifona:** *Ecco, a te viene il tuo re umile.*

**I lettura:** Zc 9,9-10

**lettore 3:**

Così dice il Signore:

«Esulta grandemente, figlia di Sion,  
giubila, figlia di Gerusalemme!

Ecco, a te viene il tuo re.

Egli è giusto e vittorioso,  
umile, cavalca un asino,  
un puledro figlio d'asina.

Farà sparire il carro da guerra da Èfraim  
e il cavallo da Gerusalemme,  
l'arco di guerra sarà spezzato,  
annuncerà la pace alle nazioni,  
il suo dominio sarà da mare a mare  
e dal Fiume fino ai confini della terra».

**Gloria... Il ant.**

**II Antifona:** *Il Signore rialza chi è caduto.*

**Salmo:** dal Salmo 144 (145)

**lettore 2:**

O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.

Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.

Misericordioso e pietoso è il Signore,

lento all'ira e grande nell'amore.  
Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature.

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.  
Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza.

Fedele è il Signore in tutte le sue parole  
e buono in tutte le sue opere.  
Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.

**Gloria... Il ant.**

**Il lettura:** *Dalla lettera di Paolo ai Romani* Rm 8,9.11-13

Fratelli, voi non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi. Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene. E se lo Spirito di Dio, che ha risuscitato Gesù dai morti, abita in voi, colui che ha risuscitato Cristo dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi.

Così dunque, fratelli, noi siamo debitori non verso la carne, per vivere secondo i desideri carnali, perché, se vivete secondo la carne, morirete. Se, invece, mediante lo Spirito fate morire le opere del corpo, vivrete.

**Dal Vangelo secondo Matteo** Mt 11,25-30

In quel tempo, Gesù disse:

«Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella

tua benevolenza. Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. 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. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

**Risonanza...** dopo una pausa di silenzio, se vuoi, esprimi ad alta voce le tue riflessioni; sii breve, intervieni una sola volta, dopo ogni intervento ci sia un momento di meditazione in silenzio...

lettore 2:

**La pace**, in effetti, è frutto di un grande progetto politico che si fonda sulla responsabilità reciproca e sull'interdipendenza degli esseri umani.

Ma è anche una sfida che chiede di essere accolta giorno dopo giorno. La pace è una conversione del cuore e dell'anima, ed è facile riconoscere tre dimensioni indissociabili di questa pace interiore e comunitaria:

- la pace con sé stessi, rifiutando l'intransigenza, la collera e l'impazienza e, come consigliava San Francesco di Sales, esercitando "un po' di dolcezza verso sé stessi", per offrire "un po' di dolcezza agli altri";
- la pace con l'altro: il familiare, l'amico, lo straniero, il povero, il sofferente...; osando l'incontro e ascoltando il messaggio che porta con sé;
- la pace con il creato, riscoprendo la grandezza del dono di Dio e la parte di responsabilità che spetta a ciascuno di noi, come abitante del mondo, cittadino e attore dell'avvenire.

**Esprimi nel segreto o pubblicamente una tua breve invocazione....**

lettore 1:

(alla fine:) Signore, tu conosci i nostri cuori, ascolti l'invocazione di ognuno di noi.

Sostienici e parlaci quando ci sentiamo soli nelle decisioni da prendere, quelle grandi e quelle piccole, perché nulla ci possa mai allontanare dal progetto che hai per noi.

Aiutaci a ricordare e a scoprire la solitudine ed il dolore degli altri, perché insieme a loro possiamo invocare il tuo nome e il tuo intervento.

Non lasciarci smarriti e impotenti neanche di fronte a quello che ci appare irreparabile; insegnaci invece, di volta in volta, gesti e parole che vincano il dolore, la sofferenza, il bisogno.

Te lo chiediamo nel nome di Gesù, che ci ha insegnato a dirti: dalla liturgia Valdese

## **Padre nostro**

tutti:

**L'anima mia magnifica** il Signore  
e il mio spirito esulta in Dio,  
mio salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà  
della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni  
mi chiameranno beata.  
Grandi cose ha fatto in me  
l'Onnipotente e santo è il suo nome:  
di generazione in generazione  
la sua misericordia  
si stende su quelli che lo temono.  
Ha spiegato la potenza del suo braccio,

ha disperso i superbi nei pensieri  
del loro cuore;  
ha rovesciato i potenti dai troni,  
ha innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.  
Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,  
come aveva promesso ai nostri padri,  
ad Abramo e alla sua discendenza,  
per sempre. **Gloria.**

Lc 1, 48-55

**Amen Amen Amen**