

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:

Signore, siamo afflitti e affaticati per l'esito delle nostre giornate; ci sentiamo oppressi, man mano che i nostri giorni scorrono. È il peso del nostro peccato. La distanza che ci separa dalla piena comunione con te è reale: più confessiamo il tuo nome e ti chiamiamo Signore, più scopriamo la verità su noi stessi, sulle nostre presunzioni e illusioni, sulle nostre superficialità e inadempienze. Te lo diciamo con umiltà e sincerità di cuore, perché riconosciamo che solo in Gesù Cristo, nella sua morte e risurrezione, è la tua sentenza di vita e di giustizia. Fai risuonare ancora una volta su di noi il tuo giudizio di misericordia e di perdono. Ancora una volta: vieni tu a noi, colma tu le distanze. E tienici con te. Per amore del tuo Figlio Gesù, morto per il nostro peccato e risuscitato per la nostra giustificazione. Amen. *Dalla liturgia Valdese*

lettore 3:

Sant'Agostino ci ricorda che il giogo di Cristo non è un peso che schiaccia, ma un paio d'ali che solleva. Spesso l'uomo contemporaneo cerca la libertà rigettando ogni regola, finendo per caricarsi del giogo pesante dell'egoismo e dell'inquietudine. La vera libertà agostiniana nasce invece dalla grazia: quando l'amore di Dio abita il cuore, il dovere non è più una catena, ma diventa un giogo dolce perché desiderato.

Liberi sotto la grazia, Lettera alla Famiglia Agostiniana - Prevost

lettore 2:

Non possiamo permettere che i nuovi algoritmi del profitto si trasformino in un giogo insostenibile per i lavoratori, svuotando il tempo della vita del suo significato profondo e del necessario ristoro. La tecnica deve rimanere uno strumento al servizio della dignità, affinché l'essere umano non sia sottomesso alla fredda logica della macchina, ma possa vivere sotto quel giogo leggero che tutela la sua libertà spirituale e la sua dignità creativa.

Magnifica humanitas, N. 24 - Prevost

lettore 3:

Il giogo che siamo chiamati a portare insieme non è quello del potere o della prevaricazione ideologica. Camminare nella Chiesa significa imparare la mitezza del cuore di Cristo. La tentazione di imporre la verità con l'arroganza distrugge la comunione; solo la mitezza evangelica, che sa ascoltare e accogliere, rende il peso della missione leggero e capace di offrire ristoro alle anime stanche.

Omelia per l'inizio del Concistoro straordinario 2026 - Prevost

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

I lettura:

Zc 9,9-10

lettore 1 e coro:

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 Èfrain
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.

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

Salmo: dal Salmo 144 (145)

lettore 1 e coro:

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:

Il Signore non riserva questa frase a qualcuno dei suoi amici, no, la rivolge a “tutti” coloro che sono stanchi e oppressi dalla vita. E chi può sentirsi escluso da questo invito? Il Signore sa quanto la vita può essere pesante. Sa che molte cose affaticano il cuore: delusioni e ferite del passato, pesi da portare e torti da sopportare nel presente, incertezze e preoccupazioni per il futuro. Di fronte a tutto questo, la prima parola di Gesù è un invito, un invito a muoversi e reagire: “Venite”. Lo sbaglio, quando le cose vanno male, è restare dove si è, coricato lì. Sembra evidente, ma quanto è difficile reagire e aprirsi! Non è facile. Nei momenti bui viene naturale stare con sé stessi, rimuginare su quanto è ingiusta la vita, su quanto sono ingrati gli altri e com'è cattivo il mondo, e così via. Tutti lo sappiamo. Alcune volte abbiamo subito questa brutta esperienza. Ma così, chiusi dentro di noi, vediamo tutto nero. Allora si arriva persino a familiarizzare con la tristezza, che diventa di casa: quella tristezza ci prostra, è una cosa brutta questa tristezza. Gesù invece vuole tirarci fuori da queste

“sabbie mobili” e perciò dice a ciascuno: “Vieni!” – “Chi?” - “Tu, tu, tu...”. La via di uscita è nella relazione, nel tendere la mano e nell'alzare lo sguardo verso chi ci ama davvero. Papa Francesco

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