



messa meditazione domenicale

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

Antifona d'ingresso

Cfr. Sal 27,8-9

Il Signore è la forza del suo popolo, rifugio di salvezza per il suo consacrato. Salva il tuo popolo, o Signore, e benedici la tua eredità, sii loro pastore e sostegno per sempre.

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

Il Signore, che guida i nostri cuori all'amore e alla pazienza di Cristo, sia con tutti voi. **E con il tuo spirito.**

Atto penitenziale

Il Signore Gesù, che ci invita alla mensa della Parola e dell'Eucaristia, ci chiama alla conversione. Riconosciamo di essere peccatori e invociamo con fiducia la misericordia di Dio.

Breve pausa di silenzio.

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli e sorelle, che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni, per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa. E supplico la beata sempre Vergine Maria, gli angeli, i santi e voi, fratelli e sorelle, di pregare per me il Signore Dio nostro.

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

Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**
Christe, eléison. **Christe, eléison.**
Kýrie, eléison. **Kýrie, eléison.**

Gloria

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini, amati dal Signore. Noi ti lodia-

mo, **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

Donaci, o Signore, di vivere sempre nel timore e nell'amore per il tuo santo nome, poiché tu non privi mai della tua guida coloro che hai stabilito sulla roccia del tuo amore. Per il nostro Signore... **Amen.**

Oppure [Anno A]: O Dio, che affidi alla nostra debolezza l'annuncio profetico della tua parola, liberaci da ogni paura, perché non ci vergogniamo mai della nostra fede, ma confessiamo con franchezza il tuo nome davanti agli uomini. Per il nostro Signore... **Amen.**

LITURGIA DELLA PAROLA

Prima lettura

Ger 20,10-13

Ha liberato la vita del povero dalle mani dei malfattori.

Dal libro del profeta Geremia.

Sentivo ¹⁰la calunnia di molti: «Terrore all'intorno! Denunciatelo! Sì, lo denunceremo». Tutti i miei amici aspettavano la mia caduta: «Forse si lascerà trarre in inganno, così noi prevarremo su di lui, ci prenderemo la nostra vendetta». ¹¹Ma il Signore è

al mio fianco come un prode valoroso, per questo i miei persecutori vacilleranno e non potranno prevalere; arrossiranno perché non avranno successo, sarà una vergogna eterna e incancellabile. ¹²Signore degli eserciti, che provi il giusto, che vedi il cuore e la mente, possa io vedere la tua vendetta su di loro, poiché a te ho affidato la mia causa! ¹³Cantate inni al Signore, lodate il Signore, perché ha liberato la vita del povero dalle mani dei malfattori.

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

Salmo responsoriale *dal Salmo 68*

R/. Nella tua grande bontà rispondimi, o Dio.



Per te io sopporto l'insulto / e la vergogna mi copre la faccia; / sono diventato un estraneo ai miei fratelli, / uno straniero per i figli di mia madre. / Perché mi divora lo zelo per la tua casa, / gli insulti di chi ti insulta ricadono su di me. **R/.**

Ma io rivolgo a te la mia preghiera, / Signore, nel tempo della benevolenza. / O Dio, nella tua grande bontà, rispondimi, / nella fedeltà della tua salvezza. / Rispondimi, Signore, perché buono è il tuo amore; / volgiti a me nella tua grande tenerezza. **R/.**

Vedano i poveri e si rallegrino; / voi che cercate Dio, fatevi coraggio, / perché il Signore ascolta i miseri / non disprezza i suoi che sono prigionieri. / A lui cantino lode i cieli e la terra, / i mari e quanto brulica in essi. **R/.**

Seconda lettura *Rm 5,12-15*

Il dono di grazia non è come la caduta.

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Romani.

Fratelli, ¹²come a causa di un solo uomo il peccato è entrato nel mondo e, con il peccato, la morte, così in tutti gli uomini si è propagata la morte, poiché tutti hanno peccato. ¹³Fino alla Legge infatti c'era il peccato nel mondo e, anche se il peccato non può essere imputato quando manca la Legge, ¹⁴la morte regnò da Adamo fino a Mosè anche su quelli che non avevano peccato a somiglianza della trasgressione di Adamo, il quale è figura di colui che doveva venire. ¹⁵Ma il dono di grazia non è come la caduta:

se infatti per la caduta di uno solo tutti morirono, molto di più la grazia di Dio, e il dono concesso in grazia del solo uomo Gesù Cristo, si sono riversati in abbondanza su tutti.

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

Canto al Vangelo *Gv 15,26b.27a*

Alleluia, alleluia.

Lo Spirito della verità darà testimonianza di me, dice il Signore, e anche voi date testimonianza. **Alleluia.**

Vangelo *Mt 10,26-33*

Non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo.

✠ Dal Vangelo secondo Matteo.

In quel tempo, Gesù disse ai suoi apostoli: ²⁶«Non abbiate paura degli uomini, poiché nulla vi è di nascosto che non sarà svelato né di segreto che non sarà conosciuto. ²⁷Quello che io vi dico nelle tenebre voi ditelo nella luce, e quello che ascoltate all'orecchio voi annunciatelo dalle terrazze. ²⁸E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno potere di uccidere l'anima; abbiate paura piuttosto di colui che ha il potere di far perire nella Geènna e l'anima e il corpo. ²⁹Due passeri non si vendono forse per un soldo? Eppure nemmeno uno di essi cadrà a terra senza il volere del Padre vostro. ³⁰Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati. ³¹Non abbiate dunque paura: voi valete più di molti passeri! ³²Perciò chiunque mi riconoscerà davanti agli uomini, anch'io lo riconoscerò davanti al Padre mio che è nei cieli; ³³chi invece mi rinnegherà davanti agli uomini, anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli».

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, la preghiera degli umili attraversa le nubi e giunge fino al trono di Dio. Pieni di fede invochiamo il Signore, Padre giusto e misericordioso.

Preghiamo insieme e diciamo:

R/. Dio, fonte di ogni bene, ascoltaci.

1. Per la Chiesa, che vive e soffre in ogni parte della terra: ricolma del conforto dello Spirito, orienti il cammino dell'intera umanità verso la meta della vita eterna. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Per il papa, i vescovi, i presbiteri e i diaconi: testimonino con franchezza la fede cristiana e siano sempre sostenuti nel loro ministero dalla forza dello Spirito e dall'intercessione di tutta la Chiesa. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Per i nostri fratelli perseguitati e oppressi, testimoni della fede non solo a parole, ma con la stessa vita: sentano il conforto della viva presenza del Signore accanto a loro. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Per tutti i malati, che portano nella loro carne il mistero della croce: unendosi all'offerta di Cristo sperimentino la beatitudine promessa agli afflitti. Noi ti preghiamo. **R/.**
5. Per noi che partecipiamo a questa santa Eucaristia: nutrendoci di Cristo, attingiamo forza e slancio per seguirne le orme, certi del suo amore. Noi ti preghiamo. **R/.**

Signore Dio nostro, che gioisci delle tue creature e le sostieni con la forza del tuo Spirito, fa' che gli umili riprendano coraggio, e si manifesti la tua salvezza tra le genti. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Preghiera sulle offerte

Questo sacrificio di espiazione e di lode ci purifichi e ci rinnovi, o Signore, perché i nostri pensieri e le nostre azioni siano conformi alla tua volontà. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

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

Antifona alla comunione *Mt 10,30-31*

Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati. Non abbiate paura: voi valete più di molti passerì!

Preghiera dopo la comunione

O Padre, che ci hai rinnovati con il santo Corpo e il prezioso Sangue del tuo Figlio, fa' che l'assidua celebrazione dei divini misteri ci ottenga la pienezza della redenzione. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Calendario liturgico settimanale

22 - 28 giugno 2026

XII del Tempo Ordinario - IV del salterio

Lunedì 22 - FERIA - S. Paolino di Nola, mf
SS. G. Fisher e T. Moro, mf

S. Albano | S. Flavio Clemente | S. Niceta

B. Innocenzo V

[2Re 17,5-8.13-15a.18; Sal 59; Mt 7,1-5]

Martedì 23 - FERIA

S. Giuseppe Cafasso | S. Lanfranco Beccari

B. Maria di Oignies | B. Raffaella S. Cimatti

[2Re 19,9b-11.14-21.31-35a.36; Sal 47; Mt 7,6.12-14]

Mercoledì 24

Natività di San Giovanni Battista, S

S. Teodolfo | S. Semplicio | SS. Giovanni e Festo

[Is 49,1-6; Sal 138; At 13,22-26; Lc 1,57-66.80]

Giovedì 25 - FERIA

S. Guglielmo | S. Prospero | S. Massimo

[2Re 24,8-17; Sal 78; Mt 7,21-29]

Venerdì 26 - FERIA

S. Rodolfo | S. Deodato

S. Josemaría E. de Balaguer | S. Vigilio

[2Re 25,1-12; Sal 136; Mt 8,1-4]

Sabato 27 - FERIA - S. Cirillo di Alessandria, mf

S. Arialdo | S. Sansone | B. Benvenuto

[Lam 2,2.10-14.18-19; Sal 73; Mt 8,5-17]

Domenica 28 - XIII del Tempo Ordinario (A)

S. Ireneo | S. Paolo I | S. Vincenza Gerosa

[2Re 4,8-11.14-16a; Sal 88; Rm 6,3-4.8-11; Mt 10,37-42]

LA VITA È COME LE MONTAGNE RUSSE



LETTURA

Ai discepoli spetta la stessa sorte del Maestro: essere consegnati, processati, flagellati e perseguitati. La missione non garantisce successi umani, ma è un atto di fiducia radicale in Dio, sostenuto dalla promessa di essere riconosciuti da Gesù davanti al Padre. Geremia ne è un esempio: annuncia la distruzione di Gerusalemme e richiama il popolo alla conversione, ma invece di essere ascoltato viene deriso, isolato e persino minacciato. Sfoga il suo dolore davanti al Signore, certo però della sua fedeltà. L'invito a "non aver paura" diventa allora un appello al coraggio: attraversare le tribolazioni per riscoprire ciò che davvero conta. La sofferenza si trasforma così in un crogiolo, rendendo più autentici nella testimonianza e più maturi in umanità.

MEDITAZIONE

La vita somiglia spesso a una corsa sulle montagne russe: salite che entusiasmano, discese che spaventano e curve improvvise che tolgono il fiato. In questo alternarsi di paura e adrenalina ci ritroviamo vicini all'esperienza di Geremia e dei Dodici. Anche noi attraversiamo derisioni, fatiche e incomprensioni, ma proprio nei passaggi più vertiginosi si misura la fiducia in Dio. Nelle "discese" scopriamo di non essere soli; nelle

"risalite" ritroviamo ciò che davvero conta. In ogni giro della nostra vita, il Signore resta saldo: è Lui il principio del nostro esistere e il traguardo finale. Per tre volte Gesù ripete: «Non temete». È un invito a non lasciarsi paralizzare dalla paura che chiude in se stessi o spinge al compromesso, poiché essa è il contrario della fede. Il male può colpire, ferire e mettere alla prova, ma tutto resta nelle mani del Signore, capaci di trasformare anche la paura in occasione di crescita e maturazione. Siamo chiamati a salire sulla "giostra" della vita, allacciando e stringendo le cinture attraverso un rapporto filiale con Lui e lasciandoci sorprendere dalla Divina Provvidenza. I Padri della Chiesa, pur senza disprezzare il corpo, hanno sempre posto l'anima al centro, perché è lì che si gioca la vera libertà e la relazione con Lui. Origene ricordava che l'anima è più preziosa del corpo, poiché essa sola può contemplare Dio. Tuttavia, il pensiero occidentale ha però spesso distorto questa intuizione: l'idea del corpo come "prigione dell'anima" ha generato, per reazione, un'exasperata cultura del benessere materiale. Oggi i *social* hanno trasformato il corpo in materia per i *post*, banalizzandolo e svuotandolo di senso. In questa riduzione del corpo a oggetto si annida una sottile "cultura della morte", che dimentica la dignità dello spirito e la sua vocazione alla comunione con Dio.

PREGHIERA

Signore, nelle salite e nelle discese della vita sostieni la mia fede. Liberami dalla paura, rendimi saldo in te. Quando il male mi prova, trasformalo in opportunità di crescita. Guidami sulla tua via e sorprendimi con la tua Provvidenza.

AGIRE

Mi accosterò al sacramento del perdono per sperimentare la cura del Signore e trovare la forza per superare paure e fatiche.

Don Antonio Colombino