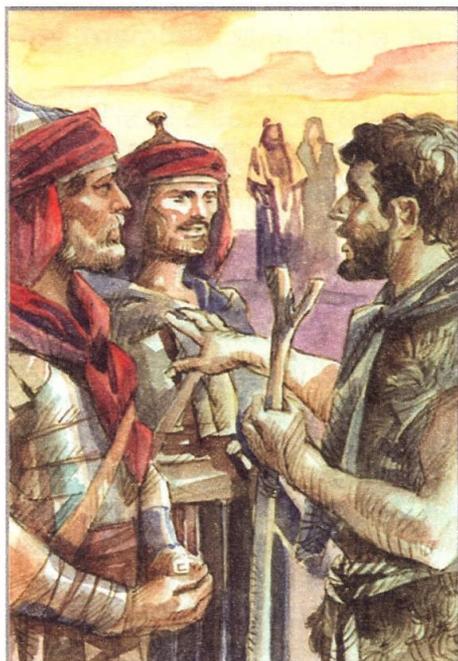




# LA DOMENICA



G. TREVISAN

## NON LASCIAMOCI CADERE LE BRACCIA!

«**S**u, non lasciarti cadere le braccia» è un'espressione che spesso diciamo o ci sentiamo dire quando siamo oppressi da situazioni problematiche, dolorose. È una frase che, a volte, ha un sapore amaro, in quanto si sperimenta l'incapacità di poter essere di vero aiuto all'altro, oppure d'essere da lui soccorsi efficacemente. La utilizza anche il profeta Sofonia (*I Lettura*), consapevole, però, che l'aiuto non viene semplicemente da un mutuo soccorso fra esseri umani, ma è di origine divina. È il Signore ad essere il Salvatore potente che non abbandona mai il suo popolo e gli permette di salvaguardare la serenità del cuore.

Quella che è la promessa di Dio, diventa per l'uomo motivo di responsabilità: il *Vangelo*, oltre che richiamare i doveri di una giusta convivenza fra gli uomini, aggiunge che la motivazione non può stare solo in una buona condotta civile, ma si deve fondare sull'azione dello Spirito Santo, che ne è l'anima e conduce l'uomo ad essere perseverante e intelligente nel bene autentico, perché fra tutti possa regnare la letizia evangelica.

don Tiberio Cantaboni

■ *Non lasciamoci prendere dal pessimismo: non mancano, oggi come in passato, persone desiderose di fare del bene ed essere gradite a Dio. Se anche le potenze nel mondo vogliono gettarci nell'angoscia noi ci rallegriamo, perché c'è del buono in questo mondo e, al di là dei nostri limiti e delle nostre stanchezze, sappiamo che Dio, in Cristo Gesù, ci ama di un amore eterno.*

**ANTIFONA D'INGRESSO** (Cf. Fil 4,4.5) *in piedi*  
**Rallegratevi sempre nel Signore, ve lo ripeto: rallegratevi. Il Signore è vicino!**

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

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

**A - E con il tuo spirito.**

## ATTO PENITENZIALE

*si può cambiare*

C - Fratelli e sorelle, il Signore ci esorta ad aprire il nostro cuore alla sua parola, perché la grazia del perdono ci liberi da ogni corruzione di peccato. *Breve pausa di silenzio.*

– Signore, che vieni a visitare il tuo popolo nella pace, **Kýrie, eléison.**

– Cristo, che vieni a salvare chi è perduto, **Christe, eléison.**

– Signore, che vieni a creare un mondo nuovo, **Kýrie, eléison.**

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

**A - Amen.**

*Non si dice il Gloria.*

## ORAZIONE COLLETTA

C - Guarda, o Padre, il tuo popolo, che attende con fede il Natale del Signore, e fa' che giunga a celebrare con rinnovata esultanza il grande mistero della salvezza. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

**A - Amen.**

*Oppure:*

C - O Dio, fonte di vita e di gioia, rinnovaci con la potenza del tuo Spirito, perché, affrettandoci sulla via dei tuoi comandamenti, portiamo a tutti gli uomini il lieto annuncio del Salvatore, Gesù Cristo tuo Figlio. Egli è Dio, e vive e regna con te...

**A - Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

### PRIMA LETTURA

Sof 3,14-17

*seduti*

*Il Signore esulterà per te con grida di gioia.*

### Dal libro del profeta Sofonia

<sup>14</sup>Rallègrati, figlia di Sion, grida di gioia, Israele, esulta e acclama con tutto il cuore, figlia di Gerusalemme!

<sup>15</sup>Il Signore ha revocato la tua condanna, ha disperso il tuo nemico. Re d'Israele è il Signore in mezzo a te, tu non temerai più alcuna sventura.

<sup>16</sup>In quel giorno si dirà a Gerusalemme: «Non temere, Sion, non lasciarti cadere le braccia! <sup>17</sup>Il Signore, tuo Dio, in mezzo a te è un salvatore potente. Gioirà per te, ti rinnoverà con il suo amore, esulterà per te con grida di gioia».

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

## SALMO RESPONSORIALE

Is 12,2-6

**R** **Canta ed esulta, perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.**

Can-ta ed e - sul - ta, \_\_\_\_\_  
per-ché gran-de in mez-zo\_a te è il  
San - to d'l - sra - e - le.

Ecco, Dio è la mia salvezza; / io avrò fiducia, non avrò timore, / perché mia forza e mio canto è il Signore; / egli è stato la mia salvezza. **R**

Attingerete acqua con gioia / alle sorgenti della salvezza. / Rendete grazie al Signore e invocate il suo nome, / proclamate fra i popoli le sue opere, / fate ricordare che il suo nome è sublime. **R**

Cantate inni al Signore, perché ha fatto cose eccelse, / le conosca tutta la terra. / Canta ed esulta, tu che abiti in Sion, / perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele. **R**

## SECONDA LETTURA

Fil 4,4-7

*Il Signore è vicino!*

**Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi**

Fratelli, <sup>4</sup>siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. <sup>5</sup>La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino!

<sup>6</sup>Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti.

<sup>7</sup>E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.

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

**CANTO AL VANGELO** (Is 61,1; cit. in Lc 4,18) *in piedi*  
**Alleluia, alleluia.** Lo Spirito del Signore è sopra di me, mi ha mandato a portare ai poveri il lieto annuncio. **Alleluia.**

## VANGELO

Lc 3,10-18

*E noi che cosa dobbiamo fare?*



**Dal Vangelo secondo Luca**

**A - Gloria a te, o Signore.**

In quel tempo, <sup>10</sup>le folle interrogavano Giovanni, dicendo: «Che cosa dobbiamo fare?». <sup>11</sup>Rispondeva loro: «Chi ha due tuniche, ne dia a chi non ne ha, e chi ha da mangiare, faccia altrettanto».

<sup>12</sup>Vennero anche dei pubblicani a farsi battezzare e gli chiesero: «Maestro, che cosa dobbiamo fare?». <sup>13</sup>Ed egli disse loro: «Non esigete nulla di più di quanto vi è stato fissato».

<sup>14</sup>Lo interrogavano anche alcuni soldati: «E noi, che cosa dobbiamo fare?». Rispose loro: «Non maltrattate e non estorcete niente a nessuno; accontentatevi delle vostre paghe».

<sup>15</sup>Poiché il popolo era in attesa e tutti, riguardo a Giovanni, si domandavano in cuor loro se non fosse lui il Cristo, <sup>16</sup>Giovanni rispose a tutti dicendo: «Io vi battezzo con acqua; ma viene colui che è più forte di me, a cui non sono degno di slegare i lacci dei sandali. <sup>17</sup>Egli vi battezzerà in Spirito Santo e fuoco. Tiene in mano la pala per pulire la sua aia e per raccogliere il frumento nel suo granaio; ma brucerà la paglia con un fuoco inestinguibile».

<sup>18</sup>Con molte altre esortazioni Giovanni evangelizzava il popolo.

Parola del Signore. **A - Lode a te, o Cristo.**

## PROFESSIONE DI FEDE

*in piedi*

**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, (a queste parole tutti si inchinano) 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

*si può adattare*

C - Fratelli e sorelle, con gioia e semplicità di cuore eleviamo al Signore la nostra preghiera, con la certezza che egli ascolta la supplica rivolta a lui con sincerità e umiltà.

Lettore - Preghiamo insieme dicendo:

**R Donaci, Signore,  
la gioia del cuore.**

1. Signore, dona alla Chiesa la forza di testimoniare senza compromessi Gesù Cristo, vero promotore di pace e di fraternità. Preghiamo:

2. Signore, illumina con il tuo Spirito i responsabili delle nazioni; governino con saggezza e facciano leggi giuste e rispettose della vita. Preghiamo:

3. Signore, dona agli ammalati di ricevere serenità e conforto dall'amore dei loro familiari e da tutta la comunità. Preghiamo:

4. Signore, dona a ciascuno di noi la perseveranza di cercare e di trovare in te la gioia interiore e la speranza con cui guardare al futuro. Preghiamo:

*Intenzioni della comunità locale.*

C - Certi del tuo aiuto, o Padre, ti abbiamo rivolto la nostra confidente preghiera. Serenamente ci poniamo sotto il tuo sguardo di misericordia e di bontà e attendiamo da te i doni della tua Provvidenza. Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

### ORAZIONE SULLE OFFERTE

*in piedi*

C - Sempre si rinnovi, o Signore, l'offerta di questo sacrificio che attua il santo mistero da te istituito, e con la sua divina potenza renda efficace in noi l'opera della salvezza. Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

### PREFAZIO

*Si suggerisce il Prefazio dell'Avvento II/A: Maria nuova Eva, Messale 3a ed., pag. 332.*

È veramente giusto rendere grazie a te, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno. Noi ti lodiamo, ti benediciamo, ti glorifichiamo per il mistero della Vergine Madre. Dall'antico avversario venne la rovina, dal grembo verginale della figlia di Sion è germinato colui che ci

nutre con il pane degli angeli e sono scaturite per tutto il genere umano la salvezza e la pace. La grazia che Eva ci tolse ci è ridonata in Maria. In lei, Madre di tutti gli uomini, la maternità, redenta dal peccato e dalla morte, si apre al dono della vita nuova. Dove abbondò la colpa, sovrabbonda la tua misericordia in Cristo nostro salvatore. E noi, nell'attesa della sua venuta, uniti agli angeli e ai santi, cantiamo l'inno della tua lode: Tutti - **Santo, Santo, Santo...**

**Padre nostro** che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.

### ANTIFONA ALLA COMUNIONE

*(Cf. Is 35,4)*

**Dite agli smarriti di cuore: «Coraggio, non temete! Ecco il vostro Dio. Egli viene a salvarvi».**

*Oppure:*

*(Lc 3,17)*

**Tiene in mano la pala per pulire la sua aia e per raccogliere il frumento nel suo granaio.**

### ORAZIONE DOPO LA COMUNIONE

*in piedi*

C - Imploriamo, o Signore, la tua misericordia: la forza divina di questo sacramento ci purifichi dal peccato e ci prepari alle feste ormai vicine. Per Cristo nostro Signore. **A - Amen.**

**PROPOSTE PER I CANTI:** da *Nella casa del Padre*, ElleDiCi, 5a ed. - *Inizio:* Vieni, o Signore (461); *Si accende una luce* (458). *Salmo responsoriale:* M° S. Militello; *oppure:* Ha sete di te, Signore, l'anima mia (416). *Processione offertoriale:* Vieni in mezzo a noi (759). *Comunione:* Ti preghiam con viva fede (460); Signore, sei venuto (728). *Congedo:* Magnificat, anima mea (160).

### PER ME VIVERE È CRISTO

[O Gesù Eucaristico, concedi al tuo popolo] soprattutto il dono prezioso della tua carità e del tuo amore, attraendolo a ricorrere continuamente alla fonte di acque vive, al mistico banchetto, ove Tu sei non solo il Padre che invita, ma anche la vittima che si offre in alimento. Fa' che, mediante questa costante partecipazione, tutti siano una cosa sola con Te.

– Papa Pio XII

*scintille*

Il mistico è un uomo il quale crede che due mondi siano meglio di uno.

– Gilbert K. Chesterton

## La letizia si fa preghiera

«**S**iate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti» (Fil 4,4). Questo è l'invito dell'apostolo Paolo, ma tutti sperimentiamo momenti di gioia alternati ad altri di malinconia o tristezza. Perché? E come conservare la gioia del cuore? E da dove nasce? Nasce e fiorisce in una buona coscienza. L'anima che vive nella grazia di Dio sperimenta una gioia così limpida e profonda che non può essere paragonata a nessuna delle fallaci e illusorie gioie del mondo. La gioia vera è Cristo e chi lo possiede nel cuore e vive in unione con Lui è felice. Noi cristiani dobbiamo essere testimoni della gioia.

Sono molti i motivi per cui essere felici: abbiamo un Padre che ci ama smisuratamente e per rivelarci il suo amore ha inviato il suo diletto Figlio Gesù Cristo e lo Spirito Santo, che ci rende capaci di amare con il suo stesso amore. Ci ha donato la Vergine Maria che ci ha partoriti sul Calvario, e la Chiesa, che, come Madre amorosa, ci ha portati nel suo grembo, ci ha dato alla luce attraverso il Battesimo e si prende cura della nostra crescita, per mezzo dei Sacramenti. Non abbiamo dunque motivi per cantare la gioia di essere cristiani? Certo, al cristiano non sono risparmiate prove e tribolazione ma, è qui il paradossale, proprio allora è chiamato a gioire, perché attraverso la tribolazione il suo amore si purifica ed egli viene reso più somigliante al suo Signore. Per santa Chiara d'Assisi la letizia era uno stato d'animo abituale. Nei suoi scritti (li trovi nelle *Fonti Francescane*) i riferimenti alla gioia affiorano continuamente. Ella esultava e godeva con "enorme gaudio" e "spirituale letizia" per il mistero dell'Incarnazione in cui il Signore, scendendo nel seno della Vergine, apparve povero nel mondo affinché gli uomini, che erano poverissimi, divenissero in lui ricchi. Una gioia, quella di Chiara, profonda e intima perché nasce dall'esperienza della grazia e dell'amore di Dio.

Se sappiamo essere grati per ogni gioia, questa si trasforma in preghiera e assume una consistenza più profonda. Il Signore ci doni la luce per guardarci dentro con sincerità e vedere quali abitudini, fonti di tristezza, debbano essere estirpate da noi con il suo aiuto. Egli purifichi il nostro cuore, perché possa sempre più risplendere sul nostro volto la luce della sua gloria e possiamo testimoniare con tutta verità di averlo incontrato Risorto nella nostra vita.

sr. Ch. Cristiana Scandura, *osc*  
Monastero S. Chiara - Biancavilla CT



III sett. di Avvento - III sett. del Salterio.

**16 L Fammi conoscere, Signore, le tue vie.** I sommi sacerdoti e gli anziani del popolo non accolgono l'autorità di Gesù a causa della loro superbia. S. *Adelaide*; B. *Clemente Marchisio*. Nm 24,2-7.15-17b; Sal 24; Mt 21,23-27.

**17 M Venga il tuo regno di giustizia e di pace.** La storia di Gesù, il figlio di Davide, è la storia della salvezza, che va da Abramo all'incarnazione del Figlio di Dio. S. *Modesto*; S. *Giovanni de Matha*. Gen 49,2.8-10; Sal 71; Mt 1,1-17.

**18 M Nei suoi giorni fioriranno giustizia e pace.** La Vergine ha concepito e darà alla luce il figlio. L'angelo rassicura Giuseppe: tutto sta accadendo per un disegno di Dio. S. *Gaziano*; B. *Nemesia Valle*. Ger 23,5-8; Sal 71; Mt 1,18-24.

**19 G Canterò senza fine la tua gloria, Signore.** Zaccaria resterà muto fino all'adempimento, non ha creduto all'angelo. Donaci, Signore, di credere alla tua Parola! S. *Anastasio I*; B. *Urbano V*. Gdc 13,2-7.24-25a; Sal 70; Lc 1,5-25.

**20 V Ecco, viene il Signore, re della gloria.** La maternità verginale di Maria è voluta da Dio. Ella può rallegrarsi, come le dice l'angelo. S. *Liberale di Roma*; S. *Vincenzo Romano*. Is 7,10-14; Sal 23; Lc 1,26-38.

**21 S Esultate, o giusti, nel Signore; cantate a lui un canto nuovo.** Maria visita Elisabetta. S'incontrano due donne benedette e colme dello Spirito Santo. Ogni incontro sia una benedizione! S. *Pietro Canisio*; B. *Domenico Spadafora*. Ct 2,8-14 *opp.* Sof 3,14-17; Sal 32; Lc 1,39-45.

**22 D IV Domenica di Avvento / C.** IV sett. di Avvento - IV sett. del Salterio. S. *Francesca Saverio Cabrini*. Mi 5,1-4a; Sal 79; Eb 10,5-10; Lc 1,39-45.

Lucia Giallorenzo

### Piccolo vocabolario dell'Avvento / 3

**Gioia.** La gioia e la letizia scaturiscono da un cuore che sperimenta l'approssimarsi o la vicinanza dell'amato. La liturgia della domenica «gaudete» è un invito alla gioia perché si avvicina il giorno della manifestazione del nostro Salvatore. Questa gioia profonda deve realmente contagiare ogni credente, non può essere solo una manifestazione esteriore delegata a canti e luminarie.

**Pace.** La vera gioia nasce anche dall'essere nella grazia di Dio, nel riconoscersi peccatori, ma amati e perdonati, nel disporre pienamente la propria volontà e il proprio cuore a lasciarsi lavorare e trasformare dalla grazia. Il vero dolore dei propri peccati apre alla conversione, a una letizia che nulla al mondo può più rubarci. Ecco, allora, che questa gioia intima e profonda si manifesta nella pace, perché ci fa sentire riconciliati con Dio, con i fratelli, con il mondo e, soprattutto, con noi stessi. E la pace augurata dagli angeli a Betlemme: il Bambino che nasce è il Principe della pace.

**LA DOMENICA.** Periodico religioso n. 4/2024 - Anno 103 - Dir. responsabile: Pietro Roberto Minali - Reg. Tribunale di Alba n. 412 del 28/12/1983. Piazza S. Paolo 14, 12051 Alba CN. Tel. 800 509645 - E-mail: [clienti.ladomenica@stpauls.it](mailto:clienti.ladomenica@stpauls.it) CCP 19729201 - Editore Periodici San Paolo S.r.l. - Dir. editoriale Gruppo San Paolo: Carlo Cibien - © Periodici San Paolo S.r.l. - Abbonamento annuo € 14 (minimo 5 copie). Stampa LENGLET IMPRIMEURS - Per i testi liturgici: 2020 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena; per i testi biblici: © 2007 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena. Nullaosta per i testi biblici e liturgici ✉ Marco Brunetti, Vescovo, Alba CN. R.D. M. Lauritano.