



# messa meditazione domenicale

10<sup>o</sup>  
ANNIVERSARIO

IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

## Antifona d'ingresso

Sal 95,1.6

**Cantate al Signore un canto nuovo, cantate al Signore, uomini di tutta la terra. Maestà e onore sono davanti a lui, forza e splendore nel suo santuario.**

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

La pace, la carità e la fede da parte di Dio Padre e del Signore Gesù Cristo siano con tutti voi.

**E con il tuo spirito.**

## Atto penitenziale

Gesù Cristo, il giusto, intercede per noi e ci riconcilia con il Padre: per accostarci degnamente alla mensa del Signore, invochiamolo con cuore pentito.

*Breve pausa di silenzio.*

Signore, mandato dal Padre a salvare i contriti di cuore, **Kýrie, eléison.**

**Kýrie, eléison.**

Cristo, che sei venuto a chiamare i peccatori, **Christe, eléison.**

**Christe, eléison.**

Signore, che siedi alla destra del Padre e intercedi per noi, **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**

**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

Dio onnipotente ed eterno, guida le nostre azioni secondo la tua volontà, perché nel nome del tuo diletto Figlio portiamo frutti generosi di opere buone. Per il nostro Signore... **Amen.**

**Oppure [Anno B]:** O Padre, che nel tuo Figlio venuto in mezzo a noi hai dato compimento alle promesse dell'antica alleanza, donaci la grazia di una continua conversione, per accogliere, in un mondo che passa, il Vangelo della vita che non tramonta. Per il nostro Signore... **Amen.**

## LITURGIA DELLA PAROLA

### Prima lettura

Gio 3,1-5.10

*I Niniviti si convertirono dalla loro condotta malvagia.*

**Dal libro del profeta Giona.**

**F**u rivolta a Giona questa parola del Signore: <sup>2</sup>«Alzati, va' a Ninive, la grande città, e annuncia loro quanto ti dico». <sup>3</sup>Giona si alzò e andò a Ninive secondo la parola del Signore. Ninive era una città mol-



to grande, larga tre giornate di cammino. <sup>4</sup>Giona cominciò a percorrere la città per un giorno di cammino e predicava: «Ancora quaranta giorni e Ninive sarà distrutta». <sup>5</sup>I cittadini di Ninive credettero a Dio e bandirono un digiuno, vestirono il sacco, grandi e piccoli. <sup>10</sup>Dio vide le loro opere, che cioè si erano convertiti dalla loro condotta malvagia, e Dio si ravvide riguardo al male che aveva minacciato di fare loro e non lo fece.

*Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.*

**Salmo responsoriale** *dal Salmo 24*  
**R/. Fammi conoscere, Signore, le tue vie.**



Fammi conoscere, Signore, le tue vie, / insegnami i tuoi sentieri. / Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi, / perché sei tu il Dio della mia salvezza. **R/.**

Ricòrdati, Signore, della tua misericordia / e del tuo amore, che è da sempre. / Ricòrdati di me nella tua misericordia, / per la tua bontà, Signore. **R/.**

Buono e retto è il Signore, / indica ai peccatori la via giusta; / guida i poveri secondo giustizia, / insegna ai poveri la sua via. **R/.**

**Seconda lettura** *1Cor 7,29-31*  
*Passa la figura di questo mondo.*  
**Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi.**

**Q**uesto <sup>29</sup>vi dico, fratelli: il tempo si è fatto breve; d'ora innanzi, quelli che hanno moglie, vivano come se non l'avessero; <sup>30</sup>quelli che piangono, come se non piangessero; quelli che gioiscono, come se non gioissero; quelli che comprano, come se non possedessero; <sup>31</sup>quelli che usano i beni del mondo, come se non li usassero pienamente: passa infatti la figura di questo mondo!

*Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.*

**Canto al Vangelo** *Mc 1,15*  
**Alleluia, alleluia.**  
 Il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo.  
**Alleluia.**

## Vangelo

*Mc 1,14-20*

*Convertitevi e credete al Vangelo.*

**Dal Vangelo secondo Marco.**

**D**opo <sup>14</sup>che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, <sup>15</sup>e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo». <sup>16</sup>Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. <sup>17</sup>Gesù disse loro: «Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini». <sup>18</sup>E subito lasciarono le reti e lo seguirono. <sup>19</sup>Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedèo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. <sup>20</sup>E subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedèo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui.

*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.**

## Pregliera dei fedeli

Fratelli e sorelle, Dio ha mandato la sua Parola al mondo attraverso il Figlio suo, perché



sia modello della nuova umanità. Accogliendo il suo invito alla conversione, chiediamo al Padre il dono dello Spirito.

Preghiamo insieme e diciamo:

**R/. Donaci la forza del tuo Spirito, o Padre.**

1. La Parola proclamata nelle singole Chiese sostenga il ministero del Papa, dei vescovi, dei presbiteri e dei diaconi, perché suscitino nei fedeli il desiderio di una vera conversione. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. La Parola annunciata nelle assemblee liturgiche spinga i cristiani impegnati in politica a rinunciare alla carriera, per dedicarsi alla liberazione dei quartieri e delle città da ciò che può ostacolare la serenità e la pace. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. La Parola celebrata nelle comunità cristiane susciti laici desiderosi di impegnarsi nell'educazione delle nuove generazioni, perché possano sorgere vocazioni alla vita sacerdotale, religiosa e missionaria, al servizio della nuova evangelizzazione. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. La Parola seminata nei nostri cuori favorisca la nostra crescita spirituale, e ci renda capaci di grandi rinunce per seguire il Signore, con la libertà e l'entusiasmo dei primi discepoli. Noi ti preghiamo. **R/.**

Padre santo, spesso diamo importanza alle cose effimere e non custodiamo la tua Parola. Accogli la nostra preghiera e sostieni il nostro cammino di conversione. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

### Preghiera sulle offerte

Accogli i nostri doni, Padre misericordioso, e consacrali con la potenza del tuo Spirito, perché diventino per noi sacramento di salvezza. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

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

### Mistero della fede

**Annunciamo la tua morte, Signore, proclamiamo la tua risurrezione, nell'attesa della tua venuta.**

## Antifona alla comunione

Mc 1,15

**Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo.**

## Preghiera dopo la comunione

O Dio, che in questi santi misteri ci hai nutriti con il Corpo e il Sangue del tuo Figlio, fa' che ci rallegriamo sempre del tuo dono, sorgente inesauribile di vita nuova. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## Calendario liturgico settimanale

22 - 28 gennaio 2024

III del Tempo Ordinario - III del salterio

**Lunedì 22 - Feria** - S. Vincenzo, mf

S. Vincenzo Pallotti | S. Gaudenzio | S. Valerio

S. Anastasio | S. Antioco

[2Sam 5,1-7.10; Sal 88; Mc 3,22-30]

**Martedì 23 - Feria**

S. Amasio | S. Ildefonso | S. Emerenziana

S. Messalina | SS. Severiano e Aquila

[2Sam 6,12b-15.17-19; Sal 23; Mc 3,31-35]

**Mercoledì 24 - S. Francesco di Sales, M**

S. Feliciano di Foligno | S. Sabiniano

SS. Babila, Timoteo e Agapio

[2Sam 7,4-17; Sal 88; Mc 4,1-20]

**Giovedì 25 - Conversione di S. Paolo, F**

S. Agileo | S. Artema | S. Bretannione | S. Palemone

[At 22,3-16 oppure At 9,1-22; Sal 116; Mc 16,15-18]

**Venerdì 26 - SS. Timoteo e Tito, M**

S. Alberico | S. Paola Romana | S. Teogene

[2Tm 1,1-8 oppure Tt 1,1-5; Sal 95; Lc 10,1-9]

**Sabato 27 - Feria** - S. Angela Merici, mf

S. Devota | S. Marino | S. Teodorico | S. Vitaliano

S. Domiziano

[2Sam 12,1-7a.10-17; Sal 50; Mc 4,35-41]

**Domenica 28 - IV del Tempo Ordinario (B)**

S. Tommaso d'Aquino | S. Emiliano | S. Valerio

B. Maria Luisa Montesinos

[Dt 18,15-20; Sal 94; 1Cor 7,32-35; Mc 1,21-28]



## Messa Meditazione mensile

Ogni giorno  
una meditazione per te!

E-mail: [info@edizioniart.it](mailto:info@edizioniart.it)

Tel.: 06 66543784



# CONVERTITEVI E CREDETE NEL VANGELO



## LETTURA

La liturgia della Parola ci invita a meditare sulle prime parole con cui, secondo l'evangelista Marco, Gesù apre la sua predicazione del "Vangelo di Dio": «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino, convertitevi e credete nel Vangelo». Lo stesso invito ci viene fatto proprio all'inizio della Quaresima, durante il rito dell'imposizione delle ceneri: la conversione deve essere il nostro "sì" totale, rispondendo liberamente a Cristo che per primo si offre a noi come Via, Verità e Vita. Una risposta che Gesù ottiene immediatamente dai primi discepoli, i quali sono chiamati uno ad uno: "E subito lasciarono le reti e lo seguirono". Anche per noi ora è il momento favorevole per avere fiducia in Lui.

## MEDITAZIONE

"Convertirsi" significa "cambiare direzione" nel cammino della vita, e prevede sempre una brusca inversione di marcia: manovra molto rischiosa, quando si è alla guida, e perciò ben disciplinata dal Codice della Strada. Mentre infatti la conversione porta a viaggiare controcorrente, la "corrente" viene seguita dalla massa, perché è la via più facile, anche se comporta uno stile di vita superficiale, che ci rende inconsapevoli schiavi del male e prigionieri della mediocrità mo-

rale. Con la conversione, invece, dobbiamo puntare *alla misura alta della vita cristiana*, affidandoci al Vangelo vivente e personale, che è Gesù Cristo: è Lui la Via sulla quale noi tutti siamo chiamati a camminare ogni giorno, lasciandoci illuminare dalla sua luce e sostenere dalla sua forza. Solo così la nostra conversione non diventa una semplice decisione morale, che rettifica la nostra condotta di vita, ma è una matura scelta di fede, che ci coinvolge nella comunione intima con la persona viva e concreta di Gesù. Ogni giorno saremo capaci di aver fiducia in Lui, di rimanere in Lui, di dividerne lo stile di vita, di imparare da Lui l'amore vero, di seguirlo nel compimento della nostra vita terrena, anche quando non mancano le difficoltà, le fatiche, le stanchezze, le cadute e siamo tentati di chiuderci in noi stessi, nel nostro egoismo. Anche noi, come i primi discepoli, siamo chiamati alla sequela di Cristo. Quando passa, noi obbedendo rispondiamo alla sua chiamata; Egli ci vede anche sul posto di lavoro. Lo sguardo di Gesù è uno sguardo di elezione, ci rivolge il suo invito: «Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini». Alla sequela di Gesù, noi non siamo chiamati ad imparare la *Torah*, come i discepoli dello scriba, ma a conoscere da vicino Lui e la sua dottrina d'amore.

## PREGHIERA

O Signore, ti ringraziamo per averci fatto partecipare anche oggi al banchetto eucaristico. Donaci la gioia di gustare il tuo Corpo e il tuo Sangue affinché, diventando noi Eucaristia, possiamo sempre servire i nostri fratelli e sorelle, per amore e con amore.

## AGIRE

Accompagniamo, con la preghiera, i germi di vocazione che Dio semina, perché fruttifichino in generose scelte di vita a servizio delle nostre comunità.

Mons. Gabriele Teti