



Le scritture sono l'attestazione dell'amore sponsale di Dio per il suo popolo. Per un approfondimento del Sacramento del Matrimonio, impariamo a leggerle e meditarle da sposi nel Signore, cioè per quello che ci vogliono dire non solo come singoli, ma come coppia.

XIX DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO (ANNO A)

Antifona d'ingresso

Volgi lo sguardo, Signore, alla tua alleanza, non dimenticare per sempre la vita dei tuoi poveri. Alzati, o Dio, difendi la mia causa, non dimenticare la supplica di chi ti invoca.

Colletta Dio onnipotente ed eterno, guidati dallo Spirito Santo, osiamo invocarti con il nome di Padre: fa' crescere nei nostri cuori lo spirito di figli adottivi, perché possiamo entrare nell'eredità che ci hai promesso. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

PRIMA LETTURA (1Re 19,9.11-13)

Dal Primo libro dei Re

In quei giorni, Elia, [essendo giunto al monte di Dio, l'Oreb], entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Esci e fèrmati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l'udi, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio

SALMO RESPONSORIALE (Sal 84)

Rit.: Mostraci, Signore, la tua misericordia.

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:

egli annuncia la pace

per il suo popolo, per i suoi fedeli.

Sì, la sua salvezza è vicina a chi lo teme,

perché la sua gloria abita la nostra terra. **Rit.**

Amore e verità s'incontreranno,

giustizia e pace si baceranno.

Verità germoglierà dalla terra

e giustizia si affaccerà dal cielo. **Rit.**

Certo, il Signore donerà il suo bene

e la nostra terra darà il suo frutto;

giustizia camminerà davanti a lui:

i suoi passi traceranno il cammino. **Rit.**

SECONDA LETTURA, (Rm 9,1-5)

Dalla lettera di san Paolo Apostolo ai Romani

Fratelli, dico la verità in Cristo, non mento, e la mia coscienza me ne dà testimonianza nello Spirito Santo: ho nel cuore un grande dolore e una sofferenza continua. Vorrei infatti essere io stesso anàtema, separato da Cristo a vantaggio dei miei fratelli, miei consanguinei secondo la carne. Essi sono Israeliti e hanno l'adozione a figli, la gloria, le alleanze, la legislazione, il culto, le promesse; a loro appartengono i patriarchi e da loro proviene Cristo secondo la carne, egli che è sopra ogni cosa, Dio benedetto nei secoli. Amen.

Parola di Dio / Rendiamo grazie a Dio

Canto al Vangelo

Alleluia, alleluia.

Io spero, Signore. Spera l'anima mia, attendo la sua parola. **Alleluia.**

VANGELO Mt 14, 22 - 33

+ **Dal Vangelo secondo Matteo**

Gloria a te, o Signore

[Dopo che la folla ebbe mangiato], subito Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!».

Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?».

Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

Parola del Signore / Lode a Te, o Cristo

Preghiera dei fedeli - Alla scuola della parola di Dio e illuminati dallo Spirito, eleviamo la nostra supplica, in comunione con tutti i nostri fratelli nella fede. Preghiamo insieme e diciamo: Salva il tuo popolo, Signore. **Alle intenzioni dell'assemblea aggiungiamo le nostre personali e di coppia.**



O Padre, accogli le nostre suppliche e purifica il nostro cuore, perché si rinnovi in noi la gioia e il desiderio di amarvi. Per Cristo nostro Signore.

Dopo la narrazione del miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci della scorsa domenica, ci troviamo dinnanzi ad un episodio, immediatamente successivo nel Vangelo di Matteo, che ha come tema centrale l'abbandono totale in Dio. Gesù, come ci viene detto dall'evangelista, "costrinse" i discepoli a salire sulla barca e ad attraversare il lago di Tiberiade nelle ore notturne. Il senso di questa costrizione, che può apparirci oscuro, sta nel fatto che i discepoli, da pescatori, non avrebbero mai attraversato il lago di notte, sapendo che nelle ore notturne quel luogo è rischioso poiché le acque spesso sono agitate. Cristo spinge i discepoli ad entrare nelle loro paure per riscoprire il senso della fiducia piena in Lui. Proprio perché il Signore sa che la nostra vita è profondamente condizionata dai nostri timori, dalla paura di fallire, dalle ferite e dai fallimenti già sperimentati, ci invita ad entrare con coraggio nel profondo di noi stessi per riconoscere la paura che ci paralizza e liberarcene realmente. Il nostro Dio non ci vuole come schiavi impauriti ma persone libere dai timori che sanno di potersi affidare completamente ad un Padre amorevole. Noi possiamo riconoscere che Dio è realmente il Signore della nostra esistenza soltanto quando sperimentiamo che Lui viene ad inabitare le nostre fragilità. Nella vita sponsale, spesso attraversata dalle onde della paura e delle tempeste di incomprensioni e prove materiali e morali, abbiamo davvero bisogno di vivere questo abbandono in Dio Padre, affidandoci completamente a Lui e afferrandoci alla mano di Cristo, come ha fatto Pietro per non annegare. La presenza vivificante di Cristo nella coppia può trasformare le paure in punti di forza, le ferite in occasioni di grazia e di dono reciproco.

Momenti per riflettere e pregare

Cercate un cantuccio tranquillo, sedetevi comodamente, ascoltate il vostro corpo in maniera da eliminare possibili tensioni e concentratevi nella lettura dei testi della liturgia. Prendete appunti dei vostri pensieri utilizzando le righe in basso o un foglio a parte.

Un momento solo per te Abbiamo sottolineato alcune frasi della liturgia: scegli queste, oppure altre che ti suscitino il ricordo di un'emozione o un racconto, una considerazione, un proposito:

Un momento solo per voi due Leggete assieme quello che prima avete annotato da soli. Spiegate cosa avete provato, trovandone un significato condiviso:

Un momento per voi due con Dio Cercate ora di formulare una preghiera attinente alla vostra meditazione in cui possibilmente siano contenuti i seguenti quattro momenti di invocazione:

❖ Ringraziamento per i doni (specificare quali...):

❖ Conversione dalle mancanze (dolore, ravvedimento, propositi...):

❖ Richiesta d'aiuto e della grazia (specificare quali...):

❖ Invocazione della benedizione di Dio sulle persone e sulla coppia:

Per finire gustate e meditate questo pensiero di *Papa Francesco, dalla Messa Conclusiva della GMG 2023 Lisbona*:
"A voi, giovani, di cui la Chiesa e il mondo hanno bisogno come la terra della pioggia; a voi, giovani, che siete il presente e il futuro; sì, proprio a voi, giovani, Gesù dice: 'Non temete!'".