

# Giovedì 16 luglio

## B.V. Maria del Carmelo

IL SIGNORE DAL CIELO  
HA GUARDATO LA TERRA

**Prima lettura | dal libro del profeta Isaia Is 26, 7-9.12.16-19**

**I**l sentiero del giusto è diritto, il cammino del giusto tu rendi piano. Sì, sul sentiero dei tuoi giudizi, Signore, noi speriamo in te; al tuo nome e al tuo ricordo si volge tutto il nostro desiderio. Di notte anela a te l'anima mia, al mattino dentro di me il mio spirito ti cerca, perché quando eserciti i tuoi giudizi sulla terra, imparano la giustizia gli abitanti del mondo. Signore, ci concederai la pace, perché tutte le nostre imprese tu compi per noi.

Signore, nella tribolazione ti hanno cercato; a te hanno gridato nella prova, che è la tua correzione per loro. Come una donna incinta che sta per partorire si contorce e grida nei dolori, così siamo stati noi di fronte a te, Signore. Abbiamo concepito, abbiamo sentito i dolori quasi dovessimo partorire: era solo vento; non abbiamo portato salvezza alla terra e non sono nati abitanti nel mondo.

Ma di nuovo vivranno i tuoi morti. I miei cadaveri risorgeranno! Svegliatevi ed esultate voi che giacete nella polvere. Sì, la tua rugiada è rugiada luminosa, la terra darà alla luce le ombre.



**Salmo 101:** *Il Signore dal cielo ha guardato la terra. (Rit.)*

Tu, Signore, rimani in eterno,/ il tuo ricordo di generazione in generazione./ Ti alzerai e avrai compassione di Sion:/ è tempo di averne pietà, l'ora è venuta!/ Poiché ai tuoi servi sono care le sue pietre/ e li muove a pietà la sua polvere. Rit.

Le genti temeranno il nome del Signore/ e tutti i re della terra la tua gloria,/ quando il Signore avrà ricostruito Sion/ e sarà apparso in tutto il suo splendore./ Egli si volge alla preghiera dei derelitti,/ non disprezza la loro preghiera. Rit.

Questo si scriva per la generazione futura/ e un popolo, da lui creato, darà lode al Signore:/ «Il Signore si è affacciato dall'alto del suo santuario,/ dal cielo ha guardato la terra,/ per ascoltare il sospiro del prigioniero,/ per liberare i condannati a morte». Rit.

**Alleluia, Alleluia.** *Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro, dice il Signore. Alleluia.*

## ✠ Dal Vangelo secondo Matteo | Mt 11, 28-30

In quel tempo, Gesù disse: «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».



## ■ LA NOTA BIBLICA

**Il peso leggero.** *Phortón* vuol dire *carico, fardello*. Usato in senso figurato e con l'aggettivo *'elaphrón*/leggero, rimanda a 23, 4 dove si parla di *phortía baréa*/fardelli pesanti. L'osservanza della Legge veniva appesantita da scribi e farisei nella prassi di numerosi precetti. La sequela di Gesù è invece descritta con l'immagine positiva del *giogo soave* per chi, mite e umile come lui, compie la volontà buona del Padre.