

LA MESSA FESTIVA



XXI DOMENICA T. O.

21 AGOSTO 2022

XXI DOMENICA DEL T.O. - ANNO C

Gesù si rifiuta di rispondere alla domanda riguardo al numero di coloro che si salveranno: la questione della salvezza non si pone infatti in termini generali, non si pone innanzitutto per gli altri, ma si pone "per me".

Dipende dalla mia accettazione o dal mio rifiuto della salvezza che Gesù mi offre.

Il cammino verso la salvezza consiste nel seguire Gesù: egli è la via. Lo sforzo di entrare per "la porta stretta" è lo sforzo di seguire il cammino intrapreso da Gesù, cioè il cammino verso Gerusalemme, il cammino verso il Calvario. Il Calvario fu solo una tappa nel cammino verso la destinazione finale, una tappa di grande sofferenza, di tenebre e di solitudine, ma che sboccò direttamente su un mondo di luce e di gioia, illuminato dal sole nascente di Pasqua, vivente della gioia della risurrezione.

L'ingresso al sepolcro di Gesù, nella basilica del Santo Sepolcro a Gerusalemme, è basso e stretto, all'interno l'ambiente è angusto e buio: eppure, proprio da qui la risurrezione, in tutta la sua potenza irresistibile, levò il masso e aprì le tombe riempiendo il mondo di luce e di vita.

Il punto in cui si incontrano i due bracci della croce è stretto e basso, ma i bracci indicano i quattro punti cardinali, i quattro venti del mondo. Là Gesù "stese le braccia fra il cielo e la terra, in segno di perenne alleanza" ed estese la sua offerta dell'amore e della salvezza di Dio a tutti gli uomini, ad oriente e ad occidente, a settentrione e a mezzogiorno, invitando ogni uomo e ogni donna, di ogni età e di ogni razza, di ogni colore e di ogni lingua, a partecipare al banchetto del regno di Dio.

La porta stretta è il mezzo per uscire dalle angustie di un mondo senza amore; essa è l'apertura verso l'amore senza confini, verso il perdono e la misericordia.

RITI INIZIALI

ANTIFONA D'INGRESSO

(Sal 85,1-3)

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi.

Tu, mio Dio, salva il tuo servo, che in te confida.

Pietà di me, o Signore, a te grido tutto il giorno.

SALUTO

Celebrante:

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

L'assemblea risponde: Amen.

Celebrante:

Il Signore sia con voi.

L'assemblea risponde: E con il tuo spirito.

ATTO PENITENZIALE

Celebrante:

**Umili e pentiti come il pubblicano al tempio,
accostiamoci al Dio giusto e santo,
perché abbia misericordia di noi peccatori.**

Breve pausa di silenzio

Celebrante:

Pietà di noi, Signore.

L'assemblea risponde: Contro di te abbiamo peccato.

Celebrante:

Mostraci, Signore, la tua misericordia.

L'assemblea risponde: E donaci la tua salvezza.

Celebrante:

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

L'assemblea risponde: Amen.

Celebrante:

Kýrie, eléison.

L'assemblea risponde: Kýrie, eléison.

Celebrante:

Christe, eléison.

L'assemblea risponde: Christe, eléison.

Celebrante:

Kýrie, eléison.

L'assemblea risponde: Kýrie, eléison.

INNO DI LODE

Tutti:

**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

Celebrante:

**O Padre, che inviti tutti gli uomini
al banchetto pasquale della vita nuova,
concedi a noi di crescere nel tuo amore
passando per la porta stretta della croce,
perché, uniti al sacrificio del tuo Figlio,
gustiamo il frutto della libertà vera.**

**Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio,
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,
per tutti i secoli dei secoli.**

L'assemblea risponde: Amen.



LITURGIA DELLA PAROLA

PRIMA LETTURA

(Is 66,18-21)

Letttore:

Dal libro del profeta Isaìa

Così dice il Signore:

«Io verrò a radunare tutte le genti e tutte le lingue; essi verranno e vedranno la mia gloria.

Io porrò in essi un segno e manderò i loro superstiti alle popolazioni di Tarsis, Put, Lud, Mesec, Ros, Tubal e Iavan, alle isole lontane che non hanno udito parlare di me e non hanno visto la mia gloria; essi annunceranno la mia gloria alle genti.

Ricondurranno tutti i vostri fratelli da tutte le genti come offerta al Signore, su cavalli, su carri, su portantine, su muli, su dromedari, al mio santo monte di Gerusalemme – dice il Signore –, come i figli d'Israele portano l'offerta in vasi puri nel tempio del Signore.

Anche tra loro mi prenderò sacerdoti leviti, dice il Signore».

Parola di Dio.

L'assemblea risponde: Rendiamo grazie a Dio.

SALMO RESPONSORIALE

(Salmo 116)

R./ *Tutti i popoli vedranno la gloria del Signore.*

Genti tutte, lodate il Signore,
popoli tutti, cantate la sua lode. **R./**

Perché forte è il suo amore per noi
e la fedeltà del Signore dura per sempre. **R./**

SECONDA LETTURA

(Eb 12,5-7.11-13)

Letto:

Dalla lettera agli Ebrei

Fratelli, avete già dimenticato l'esortazione a voi rivolta come a figli:

«Figlio mio, non disprezzare la correzione del Signore e non ti perdere d'animo quando sei ripreso da lui; perché il Signore corregge colui che egli ama e percuote chiunque riconosce come figlio».

È per la vostra correzione che voi soffrite! Dio vi tratta come figli; e qual è il figlio che non viene corretto dal padre? Certo, sul momento, ogni correzione non sembra causa di gioia, ma di tristezza; dopo, però, arreca un frutto di pace e di giustizia a quelli che per suo mezzo sono stati addestrati.

Perciò, rinfrancate le mani inerti e le ginocchia fiacche e camminate dritti con i vostri piedi, perché il piede che zoppica non abbia a storpiarsi, ma piuttosto a guarire. Parola di Dio.

L'assemblea risponde: Rendiamo grazie a Dio.

CANTO AL VANGELO

(Gv 14,6)

Alleluia, alleluia.

Io sono la via, la verità e la vita, dice il Signore; nessuno viene al Padre se non per mezzo di me.

Alleluia.

VANGELO

(Lc 13,22-30)

Celebrante:

Il Signore sia con voi.

L'assemblea risponde: E con il tuo spirito.

Celebrante:

✠ Dal Vangelo secondo Luca

L'assemblea risponde: Gloria a te, o Signore.

Celebrante:

In quel tempo, Gesù passava insegnando per città e villaggi, mentre era in cammino verso Gerusalemme.

Un tale gli chiese: «Signore, sono pochi quelli che si salvano?».

Disse loro: «Sforzatevi di entrare per la porta stretta, perché molti, io vi dico, cercheranno di entrare, ma non ci riusciranno.

Quando il padrone di casa si alzerà e chiuderà la porta, voi, rimasti fuori, comincerete a bussare alla porta, dicendo: "Signore, aprici!". Ma egli vi risponderà: "Non so di dove siete". Allora comincerete a dire: "Abbiamo mangiato e bevuto in tua presenza e tu hai insegnato nelle nostre piazze". Ma egli vi dichiarerà: "Voi, non so di dove siete. Allontanatevi da me, voi tutti operatori di ingiustizia!".

Là ci sarà pianto e stridore di denti, quando vedrete Abramo, Isacco e Giacobbe e tutti i profeti nel regno di Dio, voi invece cacciati fuori.

Verranno da oriente e da occidente, da settentrione e da mezzogiorno e siederanno a mensa nel regno di Dio. Ed ecco, vi sono ultimi che saranno primi, e vi sono primi che saranno ultimi».

Parola del Signore.

L'assemblea risponde: Lode a te, o Cristo.

OMELIA

PROFESSIONE DI FEDE

Tutti:

**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,
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

Celebrante:

Fratelli e sorelle, illuminati dalla parola di Dio che è stata proclamata, esercitiamo la nostra funzione sacerdotale intercedendo per il mondo intero.

Letto – Diciamo insieme: *Ascoltaci, Signore!*

- Per la Chiesa, perché estenda il regno di Cristo dedicandosi incessantemente alla penitenza e al rinnovamento, e camminando per l'angusta via della croce. Preghiamo:
- Per i governanti, perché, collaborando al bene dell'umanità, promuovano la giustizia e la pace. Preghiamo:
- Per gli educatori, perché imitando la pedagogia di Dio siano capaci di formare e correggere con fermezza e mitezza, aiutando le nuove generazioni a camminare nella verità. Preghiamo:
- Per la nostra comunità che celebra il mistero pasquale di Cristo. perché annunci e testimoni con coraggio che solo nel nome di Gesù possiamo essere salvati. Preghiamo:

Celebrante:

Padre santo, illuminaci e fortificaci perché nelle tribolazioni che sperimentiamo nella nostra vita non perdiamo mai di vista la meta futura. Per Cristo nostro Signore.

L'assemblea risponde: Amen.

LITURGIA EUCARISTICA

OFFERTORIO

Celebrante:

**Benedetto sei tu, Signore, Dio dell'universo:
dalla tua bontà abbiamo ricevuto questo pane,
frutto della terra e del lavoro dell'uomo;
lo presentiamo a te,
perché diventi per noi cibo di vita eterna.**

L'assemblea risponde: Benedetto nei secoli il Signore.

Celebrante:

**Benedetto sei tu, Signore, Dio dell'universo:
dalla tua bontà abbiamo ricevuto questo vino,
frutto della vite e del lavoro dell'uomo;
lo presentiamo a te,
perché diventi per noi bevanda di salvezza.**

L'assemblea risponde: Benedetto nei secoli il Signore.

Celebrante:

**Pregate, fratelli e sorelle, perché il mio e vostro sacrificio
sia gradito a Dio Padre onnipotente.**

L'assemblea risponde:

Il Signore riceva dalle tue mani questo sacrificio
a lode e gloria del suo nome,
per il bene nostro e di tutta la sua santa Chiesa.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Celebrante:

**O Signore, che ti sei acquistato una moltitudine di figli
con l'unico e perfetto sacrificio di Cristo,
concedi a noi, nella tua Chiesa,
il dono dell'unità e della pace.
Per Cristo nostro Signore.**

L'assemblea risponde: Amen.

**PREFAZIO COMUNE DELLE DOMENICHE
DEL TEMPO ORDINARIO VIII**

La Chiesa radunata nella comunione della Trinità

Celebrante:

Il Signore sia con voi.

L'assemblea risponde: E con il tuo spirito.

Celebrante:

In alto i nostri cuori.

L'assemblea risponde: Sono rivolti al Signore.

Celebrante:

Rendiamo grazie al Signore nostro Dio.

L'assemblea risponde: È cosa buona e giusta.

Celebrante:

**È veramente cosa buona e giusta,
nostro dovere e fonte di salvezza, *
rendere grazie sempre e in ogni luogo *
a te, Signore, Padre santo, +
Dio onnipotente ed eterno. ****

**Con il Sangue del tuo Figlio
e la potenza dello Spirito hai raccolto intorno a te
i figli dispersi a causa del peccato, *
perché il tuo popolo,
radunato nella comunione della Trinità,
a lode della tua multiforme sapienza, *
sia riconosciuto corpo di Cristo, tempio dello Spirito, +
Chiesa del Dio vivente. ****

**Per questo mistero di salvezza, *
uniti ai cori degli angeli, *
proclamiamo esultanti +
la tua lode: ****

Tutti:

Santo, Santo, Santo il Signore Dio dell'universo.

I cieli e la terra sono pieni della tua gloria.

Osanna nell'alto dei cieli.

Benedetto colui che viene nel nome del Signore.

Osanna nell'alto dei cieli.



PREGHIERA EUCARISTICA III

Il sacerdote, con le braccia allargate, dice:

CP **Veramente santo sei tu, o Padre,
ed è giusto che ogni creatura ti lodi.
Per mezzo del tuo Figlio,
il Signore nostro Gesù Cristo,
nella potenza dello Spirito Santo
fai vivere e santifichi l'universo,
e continui a radunare intorno a te un popolo
che, dall'oriente all'occidente,
offra al tuo nome il sacrificio perfetto.**

Congiunge le mani e, tenendole stese sulle offerte, dice:

CC **Ti preghiamo umilmente:
santifica e consacra con il tuo Spirito
i doni che ti abbiamo presentato**

*congiunge le mani e traccia un unico segno di croce sul pane e
sul calice, dicendo:*

**perché diventino il Corpo e ✠ il Sangue
del tuo Figlio, il Signore nostro Gesù Cristo,**

congiunge le mani,

**che ci ha comandato
di celebrare questi misteri.**

**Egli, nella notte in cui veniva tradito,
prese il pane,**

*prende il pane e, tenendolo leggermente sollevato sull'altare,
prosegue:*

**ti rese grazie con la preghiera di benedizione,
lo spezzò, lo diede ai suoi discepoli e disse:**

si inchina leggermente,

**Prendete, e mangiatene tutti:
questo è il mio Corpo
offerto in sacrificio per voi.**

Presenta al popolo l'ostia consacrata, la depone sulla patena e genuflette in adorazione.

Poi prosegue:

**Allo stesso modo, dopo aver cenato,
prese il calice,**

prende il calice e, tenendolo leggermente sollevato sull'altare,
prosegue:

**ti rese grazie con la preghiera di benedizione,
lo diede ai suoi discepoli e disse:**

si inchina leggermente,

**Prendete, e bevetene tutti:
questo è il calice del mio Sangue,
per la nuova ed eterna alleanza,
versato per voi e per tutti
in remissione dei peccati.**

Fate questo in memoria di me.

Presenta al popolo il calice, lo depone sul corporale e genuflette in adorazione.

Quindi, il sacerdote canta o dice:

CP Mistero della fede.

Il popolo prosegue acclamando:

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

Quindi, con le braccia allargate, il sacerdote dice:

**CC Celebrando il memoriale
della passione redentrice del tuo Figlio,
della sua mirabile risurrezione
e ascensione al cielo,
nell'attesa della sua venuta nella gloria,
ti offriamo, o Padre, in rendimento di grazie,
questo sacrificio vivo e santo.**

**Guarda con amore
e riconosci nell'offerta della tua Chiesa
la vittima immolata per la nostra redenzione,
e a noi, che ci nutriamo
del Corpo e del Sangue del tuo Figlio,
dona la pienezza dello Spirito Santo,
perché diventiamo in Cristo
un solo corpo e un solo spirito.**

**1C Lo Spirito Santo faccia di noi
un'offerta perenne a te gradita,
perché possiamo ottenere il regno
promesso con i tuoi eletti:
con la beata Maria, Vergine e Madre di Dio,
san Giuseppe, suo sposo,**

i tuoi santi apostoli, i gloriosi martiri,
[san N.: santo del giorno o patrono]
e tutti i santi, nostri intercessori presso di te.

2C Ti preghiamo, o Padre:
questo sacrificio della nostra riconciliazione
doni pace e salvezza al mondo intero.
Conferma nella fede e nell'amore
la tua Chiesa pellegrina sulla terra:
il tuo servo e nostro papa FRANCESCO,
il nostro vescovo STEFANO,
l'ordine episcopale, i presbiteri, i diaconi
e il popolo che tu hai redento.
Ascolta la preghiera di questa famiglia
che hai convocato alla tua presenza

★ DOMENICA

nel giorno in cui Cristo ha vinto la morte
e ci ha resi partecipi della sua vita immortale.

Ricongiungi a te, Padre misericordioso,
tutti i tuoi figli ovunque dispersi.

Accogli nel tuo regno
i nostri fratelli e sorelle defunti,
e tutti coloro che, in pace con te,
hanno lasciato questo mondo;
concedi anche a noi di ritrovarci insieme
a godere per sempre della tua gloria,
congionge le mani,

**in Cristo, nostro Signore,
per mezzo del quale tu, o Dio,
doni al mondo ogni bene.**

Prende sia la patena con l'ostia sia il calice ed elevandoli insieme canta o dice:

**CP Per Cristo, con Cristo e in Cristo,
O a te, Dio Padre onnipotente,
CC nell'unità dello Spirito Santo,
ogni onore e gloria
per tutti i secoli dei secoli.**

L'assemblea acclama: Amen.

RITI DI COMUNIONE

PREGHIERA DEL SIGNORE

Celebrante:

**Il Signore ci ha donato il suo Spirito,
con la fiducia e la libertà dei figli
preghiamo insieme:**

Tutti:

**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.**

Celebrante:

**Liberaci, o Signore, da tutti i mali,
concedi la pace ai nostri giorni,
e con l'aiuto della tua misericordia
vivremo sempre liberi dal peccato
e sicuri da ogni turbamento,
nell'attesa che si compia la beata speranza
e venga il nostro salvatore Gesù Cristo.**

L'assemblea risponde:

**Tuo è il regno,
tua la potenza e la gloria nei secoli.**

Celebrante:

Signore Gesù Cristo,
che hai detto ai tuoi apostoli:
«Vi lascio la pace, vi do la mia pace»,
non guardare ai nostri peccati,
ma alla fede della tua Chiesa,
e donale unità e pace secondo la tua volontà.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

L'assemblea risponde: Amen.

SCAMBIO DELLA PACE

Celebrante:

La pace del Signore sia sempre con voi.

L'assemblea risponde: E con il tuo spirito.

Celebrante:

Scambiatevi il dono della pace.

Si canta o si dice:

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo,
abbi pietà di noi.

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo,
abbi pietà di noi.

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo,
dona a noi la pace.

Celebrante:

Ecco l'Agnello di Dio,
ecco colui che toglie i peccati del mondo.
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

Tutti:

O Signore, non sono degno
di partecipare alla tua mensa,
ma di' soltanto una parola e io sarò salvato.

ANTIFONA ALLA COMUNIONE

(Lc 13,30)

**Ecco, vi sono ultimi che saranno primi,
e vi sono primi che saranno ultimi.**

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Celebrante:

**Porta a compimento in noi, o Signore,
l'opera risanatrice della tua misericordia
e fa' che, interiormente rinnovati,
possiamo piacere a te in tutta la nostra vita.
Per Cristo nostro Signore.**

L'assemblea risponde: Amen.

RITI DI CONCLUSIONE

BENEDIZIONE E CONGEDO

Celebrante:

Il Signore sia con voi.

L'assemblea risponde: E con il tuo spirito.

Celebrante:

**Vi benedica Dio onnipotente,
Padre ✠ e Figlio e Spirito Santo.**

L'assemblea risponde: Amen.

Celebrante:

**Glorificate il Signore con la vostra vita.
Andate in pace.**

L'assemblea risponde: Rendiamo grazie a Dio.

the same time, the authors also found that the use of a mobile phone while driving had a negative effect on driving performance.

It is important to note that the present study was conducted in a laboratory setting. The authors believe that the results of the present study would be similar to those of a real-world driving task. However, this needs to be confirmed in a real-world driving task.

The authors would like to thank the anonymous reviewers for their helpful comments on the manuscript.

References

- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2000. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 29: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2001. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 30: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2002. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 31: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2003. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 32: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2004. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 33: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2005. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 34: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2006. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 35: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2007. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 36: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2008. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 37: 111–117.
- Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2009. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 38: 111–117.

Correspondence

S. M. M. Koozechi, M. J. Griffin, and M. A. Griffin, School of Mechanical Engineering, The University of Edinburgh, Edinburgh, UK

Keywords

heart rate variability, vibration, driving, mobile phone, performance

Abbreviations

HRV: heart rate variability; RMSE: root mean square error; SD: standard deviation

References

Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2000. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 29: 111–117.

References

Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2000. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 29: 111–117.

References

Abraham, S. E., and M. J. Griffin. 2000. "The Effect of Vibration on the Heart Rate Variability of Healthy Volunteers." *Journal of Human Ergology* 29: 111–117.