

## **Solennità di Maria, Madre di Dio – 1° gennaio**

Num 6,22-27; Gal 4,4-7; Lc 2,16–21

**Passo dopo passo con Maria nel Nuovo Anno**

### **INTRODUZIONE – La bussola di un nuovo inizio**

Un viaggiatore una volta disse: «Il segreto per raggiungere qualsiasi meta non è correre più veloce, ma continuare a muoversi nella direzione giusta.»

All'inizio di questo Nuovo Anno, veniamo a orientare il nostro cammino — non con una bussola costruita da noi, ma con la mano di Dio che ci guida e con il cuore di Maria che cammina con noi.

Oggi, nel primo giorno dell'anno, la Chiesa celebra Maria, Madre di Dio — la donna la cui fede silenziosa ha portato nel mondo la promessa della pace.

Iniziamo questo anno sotto la sua protezione e sotto la benedizione di Dio.

Il Signore, che tiene tutti i nostri tempi nella sua misericordia, sia con tutti voi.

### **ATTO PENITENZIALE – Chiedere un nuovo inizio**

Signore Gesù, sei nato da Maria per portare la pace a un mondo stanco: **Signore, pietà.**

Cristo Gesù, sei cresciuto in sapienza e grazia, condividendo le nostre gioie e i nostri pesi: **Cristo, pietà.**

Signore Gesù, oggi ci chiami a entrare nel nuovo anno con cuori rinnovati: **Signore, pietà.**

### **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Il Dio di ogni tempo e di ogni tenerezza cancelli i dolori del nostro passato, guarisca ciò che è ferito e ci renda nuovi nella sua misericordia, perché possiamo entrare in questo anno con cuori rinati nella pace. Ci conduca un giorno alla vita eterna. Amen.

### **INVITO AL GLORIA**

Con Maria, che ha cantato: «L'anima mia magnifica il Signore», eleviamo ora anche noi la nostra voce in lode del Dio che rinnova ogni cosa: **Gloria a Dio nell'alto dei cieli...**

## **OMELIA – «Passo dopo passo con Maria nel Nuovo Anno»**

Un'insegnante una volta mise un grande barattolo di vetro sul tavolo e lo riempì di grosse pietre.

«È pieno?» chiese.

«Sì», rispose la classe.

Allora versò dentro dei sassolini, poi della sabbia e infine dell'acqua — finché fu davvero pieno.

«Che lezione vedete?»

Lei sorrise: «Se non mettete prima le pietre grandi, non riuscirete mai a farcele entrare.»

Oggi, nel primo giorno dell'anno, la Chiesa ci invita a cominciare dalle nostre “pietre grandi” — ciò che è essenziale nella vita: la fede, la pace, la gratitudine e la fiducia in Dio.

E la guida migliore per questo è Maria, Madre di Dio.

Come i pastori nel Vangelo, anche noi veniamo a Betlemme per trovare la pace nella semplicità — e come Maria, siamo chiamati a custodire e meditare.

### **Maria — Il cuore che ascolta**

La grandezza di Maria non sta nelle sue parole, ma nel suo silenzio.

Ella «custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore».

Non è una quiete passiva — è ascolto attivo.

Mentre altri parlano, lei ascolta. Mentre altri corrono, lei riflette.

All'inizio di questo Nuovo Anno, Dio ci invita a riscoprire questo ritmo sacro:

meno rumore, più ascolto;

meno preoccupazione, più fiducia.

### **Maria — Il volto della pace**

Il 1° gennaio è anche la Giornata Mondiale della Pace.

La pace comincia quando i cuori smettono di giudicare e iniziano a comprendere.

Quando Maria non capì le parole del Figlio dodicenne, non discusse — le custodì nel cuore.

Se vivessimo così, le nostre case e le nostre nazioni respirerebbero meglio.

“Custodire nel cuore” significa dire: aspetterò il senso di Dio.

E questa attesa diventa pace.

### **Maria — Madre del Nome che salva**

In questo giorno, a Gesù fu dato il suo nome — «Dio salva».

È una promessa più forte di qualsiasi proposito.

Dice: comunque si svolga quest’anno, Dio non mancherà di salvare.

Sarà con te in ospedale e nelle risate dei tuoi figli, nel silenzio della preghiera e nel rumore del traffico.

Il suo Nome è la tua ancora.

Un’antica leggenda racconta che, quando l’inverno arrivava a Betlemme, Maria accendeva ogni sera una

piccola lampada fuori dalla sua casa, perché i viandanti nel buio potessero trovare la strada verso un rifugio.

Quella luce non si spegneva mai — e forse questo significa per noi la sua maternità: lei tiene accesa la luce quando perdiamo la strada.

Così, mentre muovi i tuoi primi passi in questo Nuovo Anno,

cammina con Maria.

Lascia che la sua lampada di fede guidi il tuo cammino.

Lascia che il suo silenzio ti insegni la pace.

E lascia che il Nome del suo Figlio — Gesù, Dio salva — sia la prima e l’ultima parola sulle tue labbra ogni giorno.

Amen.

## **OMELIA PIÙ LUNGA – «Passo dopo passo con Maria nel Nuovo Anno»**

Miei cari fratelli e sorelle in Cristo,  
la maggior parte di noi avrà accolto il Nuovo Anno in modi familiari — un bicchiere di spumante, il rumore dei fuochi d'artificio, auguri scambiati con le persone care, forse anche qualche momento silenzioso di riflessione sull'anno passato.

Pochi momenti del nostro calendario ci rendono così consapevoli che il tempo continua a scorrere — che tutto nella vita passa.

Non possiamo trattenere un solo secondo dell'anno trascorso se non nel ricordo, e non possiamo ancora afferrare un solo momento del nuovo anno, se non attraverso progetti, speranze e preghiere.

E così, ancora una volta, ci troviamo su una soglia — tra ciò che è stato e ciò che deve ancora venire — chiedendoci in silenzio:  
che cosa ci darà forza per questo nuovo anno?

A che cosa possiamo davvero aggrapparci in mezzo a tanta incertezza?

Il Vangelo di oggi ci riporta a Betlemme, ai pastori, a Maria e Giuseppe, e al Bambino deposto nella mangiatoia. A prima vista, potrebbe non sembrare una lettura “da Capodanno” — eppure, in realtà, è proprio ciò di cui abbiamo bisogno.

### **1. Quando la speranza arriva ai poveri e ai semplici**

I pastori erano tra le persone meno importanti del loro tempo. Non avevano prestigio, né potere, né ricchezza. Eppure, fu a loro che giunse il messaggio dell'angelo: «Oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore.»

Forse proprio perché erano poveri potevano ascoltare il canto degli angeli. Erano attenti. Ascoltavano. E poiché il loro cuore era aperto, poterono accogliere il messaggio di salvezza e di gioia.

Quando andarono a Betlemme e videro il Bambino, qualcosa cambiò.

Il mondo intorno a loro non sembrava diverso — Cesare governava ancora, Roma era ancora potente, la vita restava dura — eppure tutto era cambiato, perché avevano incontrato il Salvatore.

La loro gioia divenne la loro forza.

Anche Maria partecipò a quello stesso stupore silenzioso. San Luca ci dice: «Maria custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore.»

Questa sola frase ci offre una guida perfetta per l'anno che inizia — forse persino il nostro proposito per il Nuovo Anno: custodire e meditare.

## **2. Imparare la quiete da Maria**

Quanto ne abbiamo bisogno nella nostra epoca rumorosa e inquieta!

Viviamo circondati da notizie, messaggi e notifiche.

Le informazioni ci travolgono come un fiume in piena, e i nostri cuori raramente trovano riposo.

Persino a tavola o per strada, teniamo in mano un piccolo schermo nero — una finestra sul mondo, ma spesso anche la nostra più grande distrazione.

Il salmista una volta pregò: «Ritorna alla tua pace, anima mia, perché il Signore ti ha beneficato.»

Facciamo nostra questa preghiera all'inizio di quest'anno.

Come Maria, impariamo a fermarci — non per restare in superficie, ma per guardare con il cuore.

Custodire e meditare — questo è lo stile di fede di Maria.

Lei non si affretta a giudicare né a capire tutto subito.

Custodisce anche ciò che non comprende e lascia che Dio gli dia senso nel suo tempo.

## **3. Quando non comprendiamo**

Dodici anni dopo, quando lei e Giuseppe persero il giovane Gesù a Gerusalemme, Maria affrontò di nuovo qualcosa che non riusciva a capire.

Quando lo trovarono nel Tempio, Egli disse:

«Non sapevate che devo occuparmi delle cose del Padre mio?»

E il Vangelo aggiunge: «Essi non compresero ciò che aveva detto loro.»

E ancora una volta: «Maria custodiva tutte queste cose nel suo cuore.»

Quanto sarebbe diverso il nostro mondo se vivessimo così!

Quando le generazioni non si capiscono più — quando i genitori sospirano: “I giovani di oggi...” e i giovani rispondono: “I vecchi sono fuori dal mondo...”

Quando i politici parlano senza ascoltarsi, o quando le nazioni smettono di ascoltare e iniziano a combattere — forse tutto questo nasce da cuori che hanno dimenticato come meditare.

E se, ogni volta che non capiamo qualcuno, invece di respingerlo o giudicarlo, dicessimo in silenzio:

«Lo custodirò nel mio cuore.»

Questo semplice atteggiamento mariano potrebbe portare

pace —

nelle famiglie, nelle amicizie, persino tra le nazioni.

La via della pace di Maria comincia non dalle parole, ma dal cuore.

#### **4. Come genitori che imparano a conoscere un figlio**

Un giovane padre disse una volta, dopo la nascita del suo primo figlio:

«Ci siamo preparati per nove mesi, ma ora che il bambino è qui, dobbiamo prima conoscerlo.»

Ogni figlio è un mistero. Non si può semplicemente “gestire” un bambino — bisogna scoprirlo, imparare ciò che porta dentro e aiutarlo a fiorire. I genitori donano tempo, spazio e amore perché ciò che è nascosto possa sbocciare.

Maria e Giuseppe devono aver provato lo stesso.

Avevano udito angeli, profezie e promesse — ma che cosa avrebbe significato tutto questo?

Non potevano ancora capirlo.

Così Maria custodì tutto nel suo cuore e attese che venisse la luce.

Così dobbiamo vivere anche questo nuovo anno. È come un bambino appena nato — pieno di promessa e di mistero.

Non sappiamo ancora che cosa verrà — ma possiamo accoglierlo con fiducia e lasciarlo crescere sotto la mano guida di Dio.

Søren Kierkegaard, filosofo danese, disse una volta: «La vita può essere compresa solo all'indietro, ma deve essere vissuta in avanti.»

Così è anche per la fede.

Spesso comprendiamo le vie di Dio solo più tardi, guardando indietro — ma ora siamo chiamati a camminare avanti, fidandoci che il suo volto splenda su di noi.

## **5. Una scala di 365 gradini**

Si racconta la storia di un bambino seduto da solo in fondo alla scala della sua scuola, con le lacrime sulle guance.

La maestra si avvicinò e si sedette accanto a lui.

«Perché piangi?» chiese.

E lui sussurrò: «La vita è così difficile... non credo di farcela.»

Commuove pensare a un bambino che già sente il peso della vita!

All'inizio di un nuovo anno, anche noi possiamo sentirci così.

L'anno che ci attende sembra una lunga scala — questa volta di 365 gradini.

Siamo in basso e ci chiediamo:

avrò la forza? quali sfide mi aspettano? che cosa accadrà nel mondo, nella Chiesa, nella mia famiglia?

Non lo sappiamo. E così, come quel bambino, possiamo sentirci piccoli e sopraffatti.

## **6. Maria – Nostra compagna sui gradini che ci attendono**

Per questo la Chiesa ci dona Maria, Madre di Dio, in questo primo giorno dell'anno. È come quella maestra compassionevole che si siede accanto a noi, asciuga le nostre lacrime e dice con dolcezza: «Coraggio. Dio è con te.»

Maria sa che cosa significa avere paura, non capire, portare un peso grande.

Ha vissuto notti insonni, viaggi difficili e dolori profondi. Eppure ha confidato. Ha continuato a camminare. Ha creduto che Dio avrebbe mantenuto la sua promessa.

Se le permettiamo di camminare con noi, ci insegnerà il suo modo — ascoltare, custodire la Parola di Dio nel cuore e cercare la sua luce anche nell'oscurità.

Il cuore di Maria era come un luogo sicuro dove conservava tutte le promesse di Dio — non per chiuderle, ma per mantenerle vive fino a quando fiorissero.

Possiamo fare lo stesso.

Possiamo ricordare e “conservare” i momenti in cui Dio ci ha consolati, guidati e perdonati.

Come dice il salmo: «Benedici il Signore, anima mia, e non dimenticare tutti i suoi benefici.»

Questi ricordi ci daranno forza quando il cammino diventerà ripido.

## **7. Il Nome che salva**

In questo stesso giorno celebriamo anche l'imposizione del nome a Gesù.

Otto giorni dopo la sua nascita, fu circonciso e gli fu dato il nome annunciato dall'angelo: Gesù — «Dio salva».

Questo nome ci dice tutto sulla sua missione e sulla nostra speranza.

Egli è venuto a salvarci — non solo dal peccato, ma dalla solitudine, dalla disperazione e dalla paura.

È venuto a sollevare i dimenticati e a guarire i feriti.

Persino la sua Croce non fu una sconfitta, ma il compimento del suo nome: Dio salva.

La vita di Gesù non promette un mondo senza dolore — ma un mondo in cui il dolore non ha l'ultima parola.



La luce di Dio è più forte delle tenebre.  
L'amore di Dio è più forte della morte della speranza.  
Questo è il significato del suo nome — ed è la nostra forza  
per l'anno che viene.

## **8. Benedetti per essere benedizione**

Nella prima lettura di oggi abbiamo ascoltato l'antica  
benedizione:

«Il Signore ti benedica e ti custodisca.»

Che bella preghiera per iniziare un anno!

Ma porta con sé anche una chiamata: chi è benedetto da  
Dio è chiamato a essere benedizione per gli altri.

La parola latina benedicere significa “dire parole buone”.  
Benedire qualcuno è portare una parola di bontà,  
incoraggiamento e pace.

Forse quest'anno possiamo riscoprire questa abitudine  
cristiana della benedizione —  
una madre che traccia il segno della croce sulla fronte del  
figlio prima di dormire;

un padre che benedice il pasto prima di dividerlo;  
un semplice “Dio ti benedica” detto con sincerità a chi sta  
soffrendo.

E forse possiamo anche pregare così:

«Signore, benedici quelli che non mi piacciono — e  
benedici anche quelli che faccio fatica ad amare.»  
È così che inizia la pace — in silenzio, come un seme.

## **9. Una buona stella per l'anno**

Una volta lessi su un biglietto di Natale:

«Vi auguriamo un Buon Natale e una buona stella per il  
nuovo anno.»

Potrebbe esserci una stella migliore di quella che guidò i  
Magi a Betlemme?

Potremmo desiderare una guida migliore della luce che ci  
conduce a Cristo?

Quella stella ci conduce sempre alle stesse tre figure —  
Gesù, Maria e Giuseppe.

Insieme ci mostrano come la luce di Dio brilli nell'umiltà,

nella fedeltà e nell'amore silenzioso.

Quando il mondo appare incerto, questa sia la nostra stella guida.

## **10. Conclusione – Passo dopo passo, mano nella mano**

Cari amici, l'anno che viene può sembrare lungo — 365 gradini da salire. Ma non siamo soli.

Maria cammina con noi, Cristo ci precede e la benedizione di Dio ci circonda.

Cominciamo dunque questo anno come fece Maria —  
con un cuore che ascolta,  
una fede che attende,  
e una fiducia che persevera.

Teniamoci saldi al messaggio dell'angelo:

«Oggi, per voi è nato un Salvatore.»

Egli è ancora il nostro Salvatore.

È ancora Emmanuele — Dio con noi.

E passo dopo passo, giorno dopo giorno, camminerà accanto a noi —

nella gioia e nel dolore, nella luce e nell'ombra —

fino all'ultima sera dell'anno, quando potremo guardare indietro e dire:

«Davvero, il Signore ha fatto grandi cose per noi.» Amen.

## **INVITO AL CREDO**

Abbiamo ascoltato la fede di Maria e la promessa salvifica di Dio.

Professiamo ora insieme la fede che apre e conclude ogni anno nella speranza:

**Credo in Dio...**

## **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Con Maria, che offrì suo Figlio con fiducia e amore, portiamo ora all'altare i nostri doni di pane e di vino — segni delle nostre vite da rinnovare con la grazia di Dio — e preghiamo perché siano graditi a Dio Padre onnipotente.

**PREFAZIO – Maria, Madre dei nuovi inizi** *(Adattato alle letture  
del giorno, solo per la meditazione personale)*

È veramente cosa buona e giusta renderti grazie,  
Padre di ogni misericordia,  
perché in questo primo mattino dell'anno  
ci presenti la Vergine Maria, la prima credente e la madre  
del tuo Figlio.

Per la sua fede il tuo Verbo si è fatto carne;  
per il suo “sì” il mondo ha ricevuto il Salvatore.  
Ancora oggi ella prega per la Chiesa che cammina nella  
storia.

Ci insegna ad ascoltare, a fidarci e a custodire la tua  
volontà nel cuore.

E così, con gli angeli e i santi, uniamo la nostra voce al  
loro canto di lode:

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

**INVITO ALLA PREGHIERA DEL SIGNORE**

Insieme a Maria, che pregò come prima discepola,  
rivolgiamoci a Dio, nostro Padre,  
e chiediamo la sua cura quotidiana per tutto questo anno:

**EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, dalle paure che abitano il nuovo anno  
e dalle ombre del dubbio che turbano i nostri cuori.  
Liberaci dai rimpianti e dai pesi del passato  
e dalle ansie che oscurano i giorni che verranno.

Donaci la tua misericordia in ogni ora di bisogno  
e riempi i nostri cuori del ritmo silenzioso del tuo amore,  
perché possiamo camminare con coraggio, speranza e  
fiducia,  
custodendo la tua presenza in ogni momento.

Guidaci nella pace, rafforzaci nella fede  
e rendi i nostri cuori miti e pazienti,  
mentre attendiamo nella gioiosa speranza  
la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

## **PREGHIERA PER LA PACE – Il battito del suo cuore**

Signore Gesù Cristo, 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 a ogni cuore che batte nel desiderio della tua

misericordia.

Fa' che la tua pace scorra come un fiume nei nostri cuori e

nelle nostre case,

guarisca le divisioni, calmi le tempeste

e rinnovi la terra nel tuo amore.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio,

ecco colui che toglie i peccati del mondo.

Beati noi, chiamati alla cena dell'Agnello —

perché qui, alla mensa di un nuovo inizio,

Cristo fa nuove tutte le cose.

## **BREVE MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

«Maria custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore.»

Restiamo ora in silenzio con lei —

custodendo nel cuore il dono che abbiamo ricevuto,

Cristo che ha scelto di dimorare in noi.

## **BENEDIZIONE SOLENNE – Il manto di Maria sull'anno**

Il Dio che corona gli anni con la sua bontà

vi benedica con pace e coraggio. **Amen.**

Cristo, Luce del mondo,

illumini il vostro cammino in ogni stagione di quest'anno.

**Amen.**

Lo Spirito Santo, vostra guida e consolatore,

riempia i vostri cuori di sapienza, gioia e forza

e ispiri ogni vostro passo in questo Nuovo Anno. **Amen.**

Maria, Madre di Dio, vi custodisca nel suo amore

e conduca il vostro cuore a suo Figlio.

E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre, Figlio ✠ e Spirito Santo,  
discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **Amen.**

## CONGEDO

Andate nel Nuovo Anno in pace.  
Camminate con Maria, vivete con Cristo,  
e lasciate che la benedizione di Dio sia visibile nella vostra  
vita.

## PENSIERO DA PORTARE A CASA

«Ogni giorno è un passo; ogni passo è una grazia.  
Cammina con Maria e non perderai mai la strada.»

## Venerdì, 2 gennaio 2026 (prima dell'Epifania)

*Memoria dei Santi Basilio Magno e Gregorio Nazianzeno*

*1 Gv 2,22-28; Gv 1,19-25 - «In mezzo a voi sta uno che voi  
non conoscete». Umiltà – Testimonianza – Riconoscere  
Cristo in mezzo a noi*

## INTRODUZIONE

Alcuni anni fa, un giovane seminarista fece visita a un  
anziano sacerdote in una parrocchia remota. Il vecchio  
prete viveva con semplicità, pregava profondamente e  
accoglieva ogni visitatore con gioia.

«Padre», chiese il seminarista, «che cosa la mantiene  
fedele dopo tutti questi anni?»

Il sacerdote sorrise e indicò il tabernacolo: «Perché ogni  
mattina, prima di riconoscere chiunque altro, riconosco Lui  
— Colui che sta in mezzo a noi».

Oggi celebriamo due santi amici — san Basilio Magno e  
san Gregorio Nazianzeno — uomini che hanno  
riconosciuto Cristo in profondità e hanno aiutato altri a  
vederlo. La loro amicizia, forgiata nella preghiera,

nell'umiltà e nell'amore per la verità, è diventata un cammino sul quale molti hanno incontrato Cristo.

E nel Vangelo di oggi, Giovanni Battista ci ricorda:

**«In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete».**

Cristo è già in mezzo a noi: in modi che spesso non notiamo, nelle persone che ignoriamo, nei momenti che attraversiamo in fretta, nell'Eucaristia che stiamo per celebrare. Apriamo il cuore ai modi silenziosi con cui Dio sta oggi in mezzo a noi.

## **ATTO PENITENZIALE**

Riconosciamo i momenti in cui non abbiamo saputo riconoscere il Signore che stava accanto a noi — nel povero, nell'ordinario, nella voce che ci chiamava al bene — e chiediamo la sua misericordia.

Signore Gesù, tu stai in mezzo a noi anche quando non ce ne accorgiamo. **Signore, pietà.**

Signore Gesù, tu ci inviti a preparare per te una via diritta. **Cristo, pietà.**

Signore Gesù, tu ci chiami a testimoniare la tua luce con umiltà. **Signore, pietà.**

## **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Dio onnipotente abbia misericordia di noi,  
perdoni i nostri peccati  
e ci conduca, con cuore umile, alla pienezza della vita eterna. **Amen.**

**COLLETTA** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

O Dio, che hai colmato i santi Basilio e Gregorio di sapienza, di amicizia e di ardente amore per la tua verità, insegnaci, attraverso il loro esempio, l'umiltà del cuore,  
perché sappiamo riconoscere il tuo Figlio che sta in mezzo a noi e rendere fedele testimonianza alla sua luce.  
Rendici precursori della tua grazia in questo mondo, guidando altri verso Cristo,  
che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo, Dio, per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

## OMELIA

Si racconta la storia di una giovane donna che un giorno visitò un monastero in cerca di pace. Bussò alla porta e chiese al vecchio monaco: «Padre, che cosa fate qui tutto il giorno?»

Egli sorrise e rispose: «Cadiamo e ci rialziamo. Cadiamo e ci rialziamo. E, poco a poco, i nostri occhi si aprono — e cominciamo a vedere Dio dappertutto».

Le letture di oggi parlano proprio di questo: imparare a vedere.

### 1. «Tu chi sei?» — La domanda che plasma una vita

I capi religiosi chiedono a Giovanni Battista: «Tu chi sei?»

Giovanni risponde anzitutto dicendo ciò che non è:

«Non sono il Cristo. Non sono Elia. Non sono il profeta».

Questa è l'umiltà: la libertà di essere semplicemente ciò che Dio ci chiama a essere.

Tutti i santi — compresi Basilio e Gregorio — hanno iniziato riconoscendo ciò che non erano, per scoprire chi erano davvero davanti a Dio.

### 2. «In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete»

Giovanni rivela poi il cuore della sua missione:

«Io sono voce di uno che grida nel deserto: preparate la via».

E aggiunge:

«In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete».

Gesù era già presente, già vicino — ma non lo riconoscevano.

Non è forse vero anche per noi?

Cristo sta in mezzo a noi:

- nella parola silenziosa della Scrittura
- nel vicino che diamo per scontato
- nel povero che oltrepassiamo
- nell'Eucaristia che talvolta riceviamo senza stupore
- nella persona che ha segnato il nostro cammino con Dio

Spesso abbiamo bisogno di un “Giovanni Battista”, o di un “Basilio e Gregorio” — qualcuno la cui testimonianza ci aiuti a vedere il Signore.

### 3. Diventare precursori oggi

Ognuno di noi è inviato, come Giovanni, come Basilio e Gregorio:

a preparare una strada a Cristo  
nelle nostre famiglie,  
nei luoghi di lavoro,  
nelle comunità,  
nella parrocchia.

La nostra vocazione — qualunque essa sia — è dire con la vita: «Guardate — il Signore è qui!»

Un'insegnante chiese un giorno ai suoi alunni: «Dove abita Dio?»

Arrivarono molte risposte — in cielo, in chiesa, dappertutto.

Un bambino alzò la mano e disse:

«Secondo me, Dio abita dove le persone lo lasciano entrare».

Oggi chiediamo questa grazia: lasciarlo entrare,  
vederlo in mezzo a noi,  
diventare testimoni che aiutano altri a riconoscerlo.

### INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Preparando i doni del pane e del vino, apriamo il cuore alla presenza silenziosa del Signore che sta in mezzo a noi. La nostra offerta sia oggi un atto di umile testimonianza, come Basilio, Gregorio e Giovanni Battista hanno offerto la loro vita per indicare Cristo.

**PREGHIERA SULLE OFFERTE** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore nostro Dio,  
accogli questi doni di pane e di vino  
e l'offerta dei nostri cuori umili.  
Come hai reso forti i santi Basilio e Gregorio  
nel guidare molti verso la tua luce,  
rendici testimoni fedeli di Cristo  
che sta in mezzo a noi e ci chiama per nome.  
Per Cristo nostro Signore.

**Amen.**



**PREFAZIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

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

In questo tempo santo ci riveli  
il tuo Verbo fatto carne,  
la Luce che sta in mezzo a noi  
anche quando non la riconosciamo.  
Hai suscitato i santi Basilio e Gregorio  
come maestri di sapienza e pastori della verità.  
Nella loro amicizia e nella loro testimonianza  
hai mostrato al mondo che la vera conoscenza nasce  
dall'umiltà  
e la vera grandezza si trova nel servire Cristo.

E così, con tutti gli angeli e i santi,  
proclamiamo la tua gloria, cantando insieme:  
**Santo, Santo, Santo...**

**INVITO ALLA PREGHIERA DEL SIGNORE**

Con cuori umili, risvegliati dalla presenza di Dio in mezzo a noi, e fiduciosi nel suo amore,  
preghiamo come Gesù stesso ci ha insegnato:

**EMBOLISMO**

Liberaci, o Signore, da tutti i mali  
e donaci uno spirito di umile vigilanza,  
perché sappiamo riconoscere il tuo Figlio in mezzo a noi  
e attendere con gioia la sua venuta nella gloria.  
Sostenuti dall'intercessione dei santi,  
custodiscici dal peccato  
e da ogni turbamento,  
nell'attesa della beata speranza  
e della venuta del nostro Salvatore Gesù Cristo.

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo,  
tu stai in mezzo a noi come nostra pace,  
anche quando non sappiamo riconoscerti.  
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. **Amen.**

## **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio,  
colui che sta in mezzo a noi,  
la Luce che il mondo spesso non riconosce.  
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

## **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Signore Gesù,  
a volte vieni in modo così silenzioso  
che non ci accorgiamo di te.  
Eppure, in questo sacramento,

tu stai davanti a noi, dentro di noi e in mezzo a noi.  
Apri i nostri occhi alla tua presenza  
in ogni persona che incontriamo  
e in ogni momento che viviamo.

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore Dio,  
attraverso il mistero che abbiamo ricevuto,  
apri il nostro cuore a riconoscere Cristo  
che cammina accanto a noi ogni giorno.  
L'esempio dei santi Basilio e Gregorio  
ci insegni umiltà e coraggio,  
perché la nostra vita conduca altri al tuo Figlio,  
che vive e regna nei secoli dei secoli.  
**Amen.**

## BENEDIZIONE

Il Dio di ogni sapienza,  
che ha rivelato il suo Figlio in mezzo a noi,  
vi benedica con cuori capaci di riconoscerne la presenza.

**Amen.**

Cristo, Luce del mondo,  
guida i vostri passi nell'umiltà e nella verità.

**Amen.**

Lo Spirito Santo vi renda  
testimoni fedeli come Basilio, Gregorio e Giovanni Battista,  
preparando la via al Signore ovunque andiate.

**Amen.**

E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre e Figlio ✠ e Spirito Santo,  
discenda su di voi e con voi rimanga sempre.

**Amen.**

## CONGEDO

Andate in pace  
e siate testimoni di Colui che sta in mezzo a noi.

**Rendiamo grazie a Dio.**

## PENSIERO PER LA SETTIMANA

**«Oggi prova a notare un luogo in cui Cristo sta silenziosamente in mezzo a te».**

### 3 Gennaio (prima dell'Epifania) Festa del Santissimo

**Nome di Gesù 1 Gv 2,29–3,6; Gv 1,29–34**

*«Saremo simili a Lui — diventare amore, rendere testimonianza»*

#### INTRODUZIONE

In alcune famiglie esiste una piccola usanza: quando si sceglie il nome di un bambino, i nonni scrivono quel nome su un cartoncino e lo mettono sotto il cuscino del piccolo per la prima notte. Un nonno spiegò: «Un nome non è solo qualcosa con cui ci chiamiamo. Un nome è una speranza. Un nome è un inizio. Un nome è una benedizione che poniamo su una vita».

Oggi celebriamo il Santissimo Nome di Gesù — un nome che non è soltanto una speranza, ma una promessa; non solo una benedizione, ma un'identità. Gesù significa “Dio salva”. Ogni volta che pronunciamo il suo Nome, annunciamo un piccolo Vangelo: Dio si fa vicino, Dio salva, Dio guarisce, Dio ama.

E nelle letture san Giovanni ci rivela una verità sorprendente sul nostro destino: «Saremo simili a Lui, perché lo vedremo così come Egli è».

Vedere Dio come Amore significa diventare amore — e riflettere quell'amore come Giovanni il Battista, indicando agli altri Gesù. Con questo desiderio, presentiamo ora i nostri cuori davanti al Signore.

#### ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù, il tuo Nome significa “Dio salva”. Quando confidiamo troppo poco nel tuo amore che salva: Signore, pietà.

Cristo Gesù, tu riveli il volto del Padre che è Amore. Quando non sappiamo riflettere questo amore verso gli altri: Cristo, pietà.

Signore Gesù, tu ci chiami ad essere tuoi testimoni nel mondo. Quando la nostra vita non indica Te: Signore, pietà.

**PREGHIERA DI ASSOLUZIONE** Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca a somigliare al suo Figlio, perché possiamo portare il suo amore nel mondo. Amen.

**COLLETTA** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore nostro Dio, ci hai donato il santo Nome di Gesù, il Nome nel quale troviamo salvezza, speranza e pace. Mentre oggi onoriamo questo Nome santo, plasma i nostri cuori secondo il cuore del tuo Figlio. Rendici persone che lo rivelano agli altri, perché la nostra vita proclami in silenzio l'Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo. Per Cristo nostro Signore. Amen.

**OMELIA** Una sera, una giovane mamma disse alla sua bambina: «Quando hai paura, sussurra semplicemente il nome “Gesù”».

Alcuni mesi dopo, durante un forte temporale, la madre trovò la bambina vicino alla finestra che sussurrava piano: «Gesù... Gesù... Gesù...». Alla domanda del perché, la

bambina rispose: «Perché quando dico il suo Nome, non mi sento più sola».

Questa semplice scena tocca il cuore della festa di oggi. Il Nome di Gesù è conforto, forza e presenza. Non è magia — è relazione. Perché il suo Nome significa: Dio è qui per salvare.

Vedere Dio come Amore Nella prima lettura di oggi, san Giovanni ci dice qualcosa di meraviglioso: «Saremo simili a Lui, perché lo vedremo così come Egli è».

E chi è Dio, secondo Giovanni? Dio è Amore. Il nostro destino non è solo stare con Dio, ma diventare come Lui — lasciarci plasmare dall'amore fino a quando l'amore diventa la nostra seconda natura.

Ma come inizia questa trasformazione?

Giovanni il Battista ci mostra la strada.

Giovanni — colui che rivela Gesù Tutta la vita di Giovanni aveva una sola missione: rivelare Gesù agli altri. «Ecco

l'Agnello di Dio», dice — parole che risuonano oggi in ogni Messa.

Giovanni compie tre azioni:

1. Guarda in profondità — vede lo Spirito posarsi su Gesù.
2. Comprende — riconosce il compimento della promessa di Dio.
3. Testimonia — indica Gesù agli altri, non se stesso.

Questo è ciò a cui ogni cristiano è chiamato: vedere Cristo, diventare come Cristo, rivelare Cristo.

Riveliamo Gesù soprattutto permettendo a Lui di vivere in noi. Potremmo pensare che servano grandi parole o gesti eroici. Ma san Giovanni ci ricorda che Dio diventa visibile in noi semplicemente quando lasciamo che il suo amore plasmi il nostro cuore.

• Quando perdoniamo dopo essere stati feriti • Quando scegliamo la pazienza invece della rabbia • Quando

portiamo pace in una situazione tesa • Quando parliamo con bontà di qualcuno che è in difficoltà

In questi momenti diventiamo “persone alla maniera di Giovanni il Battista”, che in silenzio indicano agli altri Gesù.

Il Santo Nome ci rende testimoni: quando sussurriamo il Nome di Gesù nella preghiera, quando lo pronunciamo con fede nella Messa, qualcosa accade dentro di noi: il suo Spirito comincia a formarci a sua immagine.

Vediamo Dio con maggiore chiarezza. E vederlo ci cambia.

Un'infermiera in un hospice raccontava di un anziano che non riusciva più a parlare. Eppure ogni mattina lo trovava stringere una piccola croce di legno con inciso il Nome “Gesù”. Un giorno gli chiese perché la teneva così stretta. L'uomo scrisse su un piccolo taccuino: «Perché quando io stringo il suo Nome, Lui stringe me».

Oggi, mentre onoriamo il Santissimo Nome, non limitiamoci a stringere il suo Nome — lasciamo che il suo Nome

trasformi i nostri cuori, perché gli altri possano vedere Lui in noi. Amen.

## **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Fratelli e sorelle, mentre poniamo sull'altare il pane e il vino, poniamo anche i desideri dei nostri cuori — perché il Nome che oggi onoriamo sia scritto più profondamente nella nostra vita.

## **PREGHIERA SULLE OFFERTE** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore Dio, ricevi questi doni di pane e di vino e ricevi i cuori che li offrono. Fa' che il santo Nome di Gesù, nel cui onore celebriamo questa Eucaristia, diventi il nostro rifugio e la nostra forza, e che il suo amore che salva sia reso visibile in tutto ciò che diciamo e facciamo. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **PREFAZIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

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.

Tu ci hai donato il santo Nome del tuo Figlio diletto, un Nome che rivela il tuo cuore e proclama al mondo la tua misericordia.

In questo Nome i peccatori trovano perdono, i stanchi trovano ristoro, e tutta la creazione ritrova speranza.

A questo Nome ogni ginocchio si piega e ogni cuore scopre l'amore eterno.

E così, con gli angeli e i santi, che per sempre lodano la gloria di quel Nome che salva, proclamiamo: Santo, Santo, Santo...

## INVITO ALLA PREGHIERA DEL SIGNORE

Con cuori plasmati dall'amore di Cristo e confidando nella potenza del suo santo Nome, possiamo pregare con le parole che Egli stesso ci ha insegnato:

### EMBOLISMO

Liberaci, o Signore, da ogni male, e fa' che il santo Nome di Gesù sia la nostra difesa e la nostra pace. Liberaci dalla paura, dal peccato e da tutto ciò che ci divide, mentre attendiamo nella gioiosa speranza la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

**PREGHIERA PER LA PACE** Signore Gesù Cristo, tu hai rivelato l'amore di Dio togliendo il peccato del mondo. Non guardare ai nostri peccati, ma alla fede della tua Chiesa, e donale la pace che scaturisce dal tuo santo Nome. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

## INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio, ecco Colui che toglie i peccati del mondo. Beati noi, chiamati a condividere la vita e l'amore di Gesù.

### MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Signore Gesù, il tuo Nome ora riposa sulle nostre labbra e la tua presenza riposa nei nostri cuori. Come lo Spirito è disceso su di Te nel Giordano, così scenda su di noi, perché nelle nostre case, nei luoghi di lavoro e nella comunità gli altri possano scoprire in noi un segno della tua bontà, un riflesso del tuo amore, un sussurro del tuo santo Nome. Amen.

**PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore nostro Dio, ci hai nutriti con il sacramento del tuo Figlio. Fa' che la potenza del suo santo Nome rimanga la nostra forza e la nostra gioia, e che la nostra vita renda testimonianza a Colui che ti rivela come Amore. Per Cristo nostro Signore. Amen.



## BENEDIZIONE

Il santo Nome di Gesù sia il vostro rifugio e la vostra forza. Amen. Il suo amore trasformi i vostri cuori finché riflettano la luce del suo volto. Amen.

Lo Spirito che è disceso su di Lui scenda su di voi e vi renda suoi testimoni nel mondo. Amen.

E la benedizione di Dio onnipotente, Padre e Figlio ✠ e Spirito Santo, scenda su di voi e con voi rimanga sempre. Amen.

## CONGEDO

Andate in pace, portando il Nome di Gesù nel cuore e rivelando il suo amore nella vostra vita. Rendiamo grazie a Dio.

**PENSIERO PER LA SETTIMANA** «Ogni volta che pronunci il Nome di Gesù, Gli apri la porta perché ti plasmi nell'amore».

## 4 gennaio — Epifania

Is 60,1–6; Ef 3,2–3.5–6; Mt 2,1–12

**La grazia del Signore nostro Gesù Cristo, nel quale si è manifestato l'amore di Dio, sia con tutti voi!**

## INTRODUZIONE

Oggi è il giorno di Natale per tutte le Chiese d'Oriente. Quasi 150 anni fa, papa Leone XIII diede a questa data un nuovo significato: la proclamò giornata missionaria per tutta la Chiesa. Voleva denunciare la terribile piaga della schiavitù, che allora esisteva ancora, e chiamare tutti i cristiani ad aiutare a cancellare questa vergogna dal mondo. Ordinò perfino una colletta speciale, perché la Chiesa potesse contribuire a riscattare la libertà delle persone ridotte in schiavitù in Africa.

Oggi la schiavitù ha altri nomi: rifiuto dell'asilo, povertà amara, mancanza di una casa, migrazioni forzate e tante forme di profonda sofferenza umana. Ogni giorno, attraverso tutti i mezzi di comunicazione, siamo messi

davanti a questa realtà. Aiutiamo dove possiamo — e chiediamo a Dio di aiutarci, come pregava un tempo la Chiesa delle origini:

## ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù Cristo, tu chiami tutti gli uomini figli di Dio.  
**Signore, pietà.**

Signore Gesù Cristo, tu hai ridonato la salute ai malati.  
**Cristo, pietà.**

Da lontano e da vicino la gente veniva a te per essere guarita.  
**Signore, pietà.**

## PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Il Signore abbia misericordia di noi.  
Tolga ciò che ci separa da lui  
e trasformi la nostra debolezza in benedizione.  
Ci conduca un giorno alla vita eterna.

## OMELIA

### **Seguire la stella – Un cammino di luce, gioia e appartenenza**

#### **Racconto iniziale**

Vorrei iniziare con una piccola favola che mi è rimasta nel cuore. Quando Dio creò il mondo, chiese agli animali che cosa desiderassero e, con bontà, esaudì i loro desideri. Quando gli esseri umani lo seppero, si arrabbiarono: «Perché Dio non ha chiesto nulla a noi?». Dio sorrise e rispose: «Voi non dovete accontentarvi di questo mondo. La vostra casa non è qui, ma nelle sorprese dell'eternità».

Da allora gli animali tengono gli occhi a terra, soddisfatti della loro vita. Gli esseri umani, invece, camminano eretti, con lo sguardo rivolto al cielo, cercando qualcosa che vada oltre se stessi: l'arte, la cultura, il sapere, la fede. Eppure, a volte, anche noi dimentichiamo di alzare lo sguardo e ci lasciamo prendere dalle preoccupazioni della terra.

## **Introduzione alla festa di oggi**

Oggi, nella festa dell'Epifania, ci viene ricordato che l'amore di Dio è per tutti: per chi guarda la terra e per chi alza gli occhi verso il cielo. Nel Vangelo di Matteo, uomini sapienti — colti, benestanti e provenienti da lontano — seguono una stella per trovare il Re appena nato. Prima di loro erano arrivati i pastori, poveri ed emarginati. Il messaggio è chiaro: la salvezza di Dio raggiunge ogni angolo dell'umanità. Nessuno è escluso.

## **L'invito ad alzare lo sguardo**

Come i Magi, siamo chiamati ad alzare gli occhi, a guardare oltre ciò che è familiare o comodo. A volte la vita è buia, confusa, incerta. Forse la malattia, le crisi o le difficoltà oscurano il nostro cammino. La stella guidò i sapienti nella notte. Qual è la nostra stella? È la fede, la speranza, l'amore, o la guida della Scrittura e della Chiesa? Seguire la luce giusta ci mantiene sul cammino della vera vita e della vera gioia.

## **Appartenenza e comunità**

I Magi completano la prima comunità attorno a Gesù. Si uniscono ai pastori, agli angeli e persino agli animali del presepe, formando un insieme colorato e diverso. È una lezione per noi: siamo fatti per appartenere gli uni agli altri. Il messaggio di Gesù ha sempre incluso gli esclusi, i poveri, i malati, i deboli e i bambini. Anche noi siamo chiamati a costruire comunità in cui tutti si sentano accolti e amati da Dio. I Cantori della Stella ce lo ricordano ogni anno, portando benedizione e gioia ai bambini spesso dimenticati. Il loro cammino assomiglia al nostro: camminiamo, cantiamo e doniamo, diffondendo luce senza confini.

## **Seguire la stella e il discernimento**

I Magi non seguirono qualsiasi luce: seppero discernere la stella che li conduceva al Figlio di Dio. Oggi il nostro mondo è pieno di "stelle": personaggi famosi, influencer, principi e ideali. Ma quale stella conduce davvero alla vita? Quale luce è in sintonia con il progetto di Dio? I Magi ci

insegnano a seguire la luce che trasforma, non quella che distrae. Ignorarono la luce ingannevole di Erode e tornarono a casa per un'altra strada. A volte anche noi dobbiamo scegliere una via diversa, rifiutando le false luci e seguendo la presenza guida di Dio nella nostra vita.

### **Una stella senza confini**

James Krüss scrisse una volta una canzone per bambini su un palloncino che attraversava i confini, portando gioia e doni ai bambini lontani. Come quel palloncino, il messaggio di Cristo non conosce confini. L'amore di Dio è universale, offerto a tutti coloro che sono pronti ad accoglierlo. La stella sopra Betlemme brilla su ogni paese, ogni cultura e ogni cuore. La Chiesa, nella sua universalità, continua oggi questa missione: radunare tutti i popoli e condurli a Gesù.

### **Accogliere la luce**

Il Vangelo di Matteo ci ricorda che le persone reagiscono in modo diverso alla luce di Dio. Erode ne ebbe paura; i

sacerdoti e gli scribi la compresero con la mente, ma rimasero immobili; solo i Magi la accolsero pienamente. E noi? Ci aggrappiamo al potere o alle nostre sicurezze, come Erode e gli scribi, oppure permettiamo alla luce di Dio di trasformare il nostro cuore, come fecero i Magi? Avviciniamoci a Gesù con curiosità, apertura e umiltà. Lasciamo che la sua luce ci tocchi, perché tornando alla vita di ogni giorno possiamo essere cambiati.

### **Offrire i nostri doni**

I Magi portarono oro, incenso e mirra — doni che riconoscevano Gesù come Re, come Dio e come uomo. Che cosa possiamo offrire oggi? La nostra fede, la nostra speranza, il nostro amore. I gesti di bontà, il servizio agli altri, la preghiera, l'impegno a vivere i comandamenti di Dio. Questi sono i tesori che il Bambino Gesù accoglie e benedice.

### **Racconto conclusivo**

Torniamo alla favola sull'umanità. Agli uomini fu detto che la loro vera casa è nelle sorprese dell'eternità. Oggi i Magi

ci ricordano quella casa: un luogo dove tutti sono accolti, tutti sono amati e tutti possono trovare gioia. Hanno seguito la stella, affrontato il viaggio e sono tornati per un'altra strada, trasformati. Così anche noi: teniamo gli occhi fissi sulla stella, seguiamo la sua guida, portiamo i nostri doni e lasciamo che la luce di Cristo trasformi i nostri cuori, le nostre famiglie e le nostre comunità. E quando torniamo a casa — al lavoro, a scuola, nella vita familiare — portiamo quella luce nel mondo, condividendola con generosità, senza paura, senza confini, con la gioia di chi ha visto il volto di Dio.

Cristo è apparso. La gloria del Signore risplende su di noi. Abbiamo visto la stella, seguito il suo cammino e offerto i nostri doni. Ora, risplendiamo come luce di Cristo nel mondo, accogliendo tutti nella famiglia di Dio, ricordando che in lui apparteniamo gli uni agli altri e che in lui il cammino non finisce mai davvero. **Amen.**

## INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Come i Magi deposero i loro doni davanti al Bambino di Betlemme, così ora presentiamo al Signore i nostri doni — e la nostra vita.

Preghiamo perché siano graditi a Dio Padre onnipotente.

## PREFAZIO DELL'EPIFANIA - La luce che splende per tutti i Popoli *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

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

In questo giorno,  
quando la tua gloria è apparsa alle genti  
e la stella ha rivelato la presenza del tuo Figlio,  
tu hai fatto conoscere un mistero preparato da tempo:  
che la salvezza non è privilegio di pochi,  
ma dono offerto a ogni popolo della terra.

Nel bambino di Betlemme  
hai mostrato la tua tenerezza;  
nella stella che guida  
hai mostrato la tua fedeltà;  
nel cammino dei sapienti  
hai rivelato il tuo desiderio  
di attirare a te tutti i cuori.

I cercatori venuti dall'Oriente  
hanno trovato nel tuo Figlio  
una gioia che nessuna tenebra può spegnere  
e, offrendo i loro doni, lo hanno riconosciuto  
Re, Dio e uomo partecipe della nostra sorte.

E così, con tutti coloro che hanno camminato alla luce di  
quella stella,  
con gli angeli e i pastori,  
con ogni popolo che alza gli occhi al cielo,  
ci uniamo all'inno senza fine della tua lode,  
acclamando:

**Santo, Santo, Santo...**

## **INTRODUZIONE AL PADRE NOSTRO**

I Magi ebbero una stella che li condusse a Gesù.  
Gesù ci ha donato parole che ci conducono a Dio.  
Oggi vogliamo includere ogni persona del mondo  
mentre preghiamo la preghiera che egli ci ha insegnato:

## **EMBOLISMO**

Liberaci, Signore, da ogni male  
e fa' risplendere sul nostro mondo la luce della tua  
Epifania.  
Dissipa le ombre che ancora affliggono il tuo popolo —  
le tenebre della paura, dell'ingiustizia e di ogni forma di  
schiavitù.

Come un tempo la stella guidò i Magi,  
guida oggi i nostri passi,  
perché camminiamo sulle vie della pace,  
accogliamo lo straniero  
e riconosciamo la tua presenza in ogni bambino della terra.

Concedici, nella tua misericordia,  
una pace che il mondo non può dare —  
una pace che ci renda audaci nell'amore  
e saldi nella speranza,  
nell'attesa della venuta gloriosa  
del nostro Salvatore Gesù Cristo.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo,  
tu sei la Luce che le tenebre non possono vincere  
e il Principe della pace che le nazioni cercano.  
In questo giorno santo, in cui la stella ha guidato i Magi alla  
tua presenza,  
conduci anche noi sui sentieri della pace.  
  
Togli dai nostri cuori ogni paura, amarezza e divisione  
e riempiaci della dolcezza del tuo amore.  
Rendici segni della tua luce  
in un mondo ancora ferito da guerra, ingiustizia e  
separazione.

Dona pace alle nostre case,  
pace alle nostre comunità  
e pace a tutti i popoli della terra,  
tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

### **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

I Magi si inginocchiarono in silenzio  
davanti a un Bambino che non chiedeva nulla  
eppure offriva tutto.

Anche noi oggi ci siamo avvicinati a lui —  
non in una stalla,  
ma a questo altare,  
dove egli si dona a noi nell'amore.

Signore Gesù,  
sei entrato nei nostri cuori  
come la vera Luce.  
Come i Magi,  
ti abbiamo trovato non per nostra forza,

ma perché tu per primo ci hai guidati  
con la stella della tua grazia.

Fa' che la tua luce ora dimori in noi:  
una luce che calma le nostre paure,  
guarisce le nostre ferite  
e orienta con dolcezza i nostri passi.

Mostraci dove vuoi che andiamo,  
chi ci chiami a servire  
e quali doni dobbiamo portare  
al mondo che ci circonda.

Fa' che questa comunione  
sia la stella che ci guida  
a scegliere la bontà invece dell'ira,  
la verità invece della comodità,  
la fede invece del dubbio  
e la generosità invece della paura.

E come i Magi  
tornarono al loro paese

per un'altra strada,  
manda anche noi nella vita quotidiana  
per un cammino nuovo —  
più fiduciosi,  
più riconoscenti,  
più luminosi della tua pace. **Amen.**

## **BENEDIZIONE**

Chiediamo a Dio di benedire tutti noi.  
Sia con noi oggi e per tutta la settimana che viene.  
La stella di Dio vi indichi sempre la strada giusta.  
La bontà di Dio mantenga il vostro cuore aperto e  
generoso.  
La mano protettrice di Dio sia sopra di voi per custodirvi  
e la sua mano sotto di voi per sostenervi.  
E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre ✠ Figlio e Spirito Santo,  
discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **Amen.**



## CONGEDO

Andate ora, seguendo la vera Luce che è apparsa in mezzo a noi.

Lasciate che la stella di Cristo guidi i vostri pensieri, le vostre scelte e i vostri passi.

Andate in pace, per portare la sua luce nel mondo.

## PENSIERO PER LA SETTIMANA

I Magi trovarono Gesù perché continuarono a guardare in alto.

Qual è la “stella” che Dio ti sta donando oggi — e sei disposto a seguirla, anche se ti conduce su una strada nuova?

## 5 gennaio – Lunedì dopo l'Epifania

*1 Gv 3,22–4,6; Mt 4,12–17.23–25*

*Cristo, la Luce, cammina nella nostra oscurità e ci chiama a camminare come figli della luce.*

## INTRODUZIONE

Si racconta di una famiglia che viaggiava attraverso l'entroterra australiano in una sera d'estate. Quando scese il crepuscolo, il padre indicò in lontananza una sola luce che brillava da una stazione isolata—appena visibile, ma costante. Disse ai suoi figli: «Qui fuori puoi percorrere chilometri senza vedere nulla, ma anche una piccola luce può guidarti verso casa».

Nel tempo di Natale ricordiamo che Dio ha posto una luce nelle tenebre—un bambino in una mangiatoia, una presenza che guida non con la forza, ma con l'invito. Il Vangelo di oggi dice: «Il popolo che abitava nelle tenebre ha visto una grande luce». Gesù inizia il suo ministero entrando nelle ombre del mondo e chiamandoci a seguirlo.

Prepariamo i nostri cuori a incontrare questa Luce che guarisce, insegna e libera.

## ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù, tu entri nei luoghi dove nascondiamo le nostre paure e porti la luce— **Signore, pietà.**

Cristo Gesù, tu ci inviti a convertirci al Regno che è vicino— **Cristo, pietà.**

Signore Gesù, tu guarisci ciò che è ferito e rialzi ciò che è caduto— **Signore, pietà.**

## PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio, che ci ha chiamati dalle tenebre alla sua luce meravigliosa, perdoni i nostri peccati, rinnovi i nostri cuori e ci conduca nello splendore della pace di Cristo. **Amen.**

## OMELIA

### Iniziare con una storia

Una giovane donna raccontò di aver attraversato un periodo difficile della sua vita. Ogni giorno le sembrava pesante; disse che era come «camminare nella nebbia».

Una sera uscì di casa e vide la prima stella spuntare sopra il profilo della città. «Non è luminosa», pensò, «ma è sufficiente per ricordarmi che la nebbia non dura per sempre». Quella piccola luce non tolse la nebbia, ma riorientò il suo cuore.

Il Vangelo di oggi parla di un momento simile per la gente della Galilea. Vivevano sotto l'oppressione politica, nella paura e nella stanchezza spirituale. In questo scenario entra Gesù—e Matteo dice che si compie la profezia di Isaia:

«Il popolo che abitava nelle tenebre ha visto una grande luce».

### 1. Gesù si ritira... non per nascondersi, ma per ricominciare

Saputo dell'arresto di Giovanni, Gesù si ritira in Galilea. Non per paura, ma per mostrare che il progetto di Dio va avanti anche dentro l'oscurità umana. Nelle notizie scoraggianti—che siano eventi del mondo o pesi personali—Dio non è assente. Cristo viene verso di noi.

## **2. La luce splende attraverso il suo insegnare e il suo guarire**

Matteo offre un triplice riassunto del ministero di Gesù:

- insegna,
- annuncia la Buona Notizia,
- guarisce ogni malattia e infermità.

Questo è il ritmo del Regno: verità proclamata, speranza annunciata, ferite curate. Gesù non arriva con lo spettacolo o il dominio; arriva con la compassione. Il mondo oggi è ancora attratto da questa luce, perché è ciò che ogni cuore desidera.

## **3. La Prima Lettera di Giovanni: discernere lo Spirito**

Giovanni ci insegna a «mettere alla prova gli spiriti»—a guardare più in profondità delle parole.

Che cosa porta lo Spirito di Dio?

Ciò che conduce all'amore, alla verità e alla libertà: lì c'è Dio.

Ciò che conduce alla paura, alla divisione e alle tenebre: non viene da Dio.

Non ci è chiesto di essere sospettosi, ma spiritualmente vigili.

## **4. La nostra missione: portare la luce che riceviamo**

Gesù dice nel capitolo seguente: «Voi siete la luce del mondo».

Egli affida a noi il suo splendore—  
in una telefonata a chi è solo,  
nella pazienza con un genitore o un figlio,  
nel lavoro onesto,  
nella compassione verso chi fatica,  
nella preghiera per i luoghi feriti del mondo.

## **Concludere con una storia**

Un guardiano di un faro disse una volta: «Il mio compito non è togliere le tempeste. Il mio compito è tenere accesa la luce, perché chi è là fuori sappia di non essere solo». Cristo è la nostra grande Luce. E ci invita a unirci a Lui—piccole lampade nell'oscurità—perché altri possano trovare la strada verso casa. **Amen.**

## INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Fratelli e sorelle, mentre poniamo il pane e il vino su questo altare, poniamo anche il nostro desiderio di camminare nella luce di Cristo. Preghiamo perché la nostra offerta diventi segno della sua presenza che guarisce nel mondo.

**PREFATIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

È veramente cosa buona e giusta renderti grazie,  
Dio di ogni splendore e verità,  
perché in questi giorni del tempo di Natale  
tu riveli il tuo Figlio come Luce per tutti i popoli.  
In Lui contempliamo la compassione  
che rialza chi è ferito, guarisce i malati  
e chiama ogni cuore alla vicinanza del tuo Regno.  
E così, con gli angeli e i santi,  
ti lodiamo e proclamiamo:  
**Santo, Santo, Santo...**

## INVITO ALLA PREGHIERA DEL SIGNORE

Con fiducia nel Dio il cui Regno si è fatto vicino a noi in Cristo, preghiamo con le parole che Gesù ci ha insegnato.

### EMBOLISMO

Liberaci, Signore, dalle ombre che turbano il nostro mondo e i nostri cuori.

Rafforza la nostra fede, guida i nostri passi e mantienici saldi nella tua luce,  
perché possiamo camminare con coraggio, speranza e carità,

risplendendo come testimoni del tuo amore nelle nostre famiglie, comunità e luoghi di lavoro.

Preservaci dalla disperazione, sostienici nelle prove e aiutaci a confidare sempre nelle tue promesse, trovando gioia nella tua presenza e pace nella tua volontà, mentre attendiamo nella speranza la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

## PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,  
la tua luce ha trafitto le tenebre della Galilea  
e ha portato pienezza a chi era spezzato.  
Non guardare ai nostri peccati, ma alla fede della tua  
Chiesa,  
e donaci quella pace profonda e duratura  
che solo la tua presenza può dare—  
una pace che rende saldi i nostri cuori, rinnova il nostro  
coraggio  
e che nessuna prova di questo mondo può togliere.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

## INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio,  
la Luce che splende in ogni tenebra.  
Beati noi, chiamati alla cena dell'Agnello.

## MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Signore Gesù,  
ci hai nutriti con il pane della vita.  
Fa' che la tua luce rimanga in noi—  
una fiamma silenziosa che rafforza i nostri passi  
e guida oggi le nostre scelte.  
Fa' che coloro che incontriamo riconoscano in noi  
il riflesso della tua compassione.

## PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Dio di eterna luce,  
ci hai rinnovati con il dono del Corpo e del Sangue di  
Cristo.  
Come Egli camminava tra la gente portando guarigione e  
speranza,  
manda ora anche noi a riflettere la sua luce  
nelle nostre famiglie, nei luoghi di lavoro e nelle comunità.  
Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## BENEDIZIONE

Dio, che vi ha chiamati dalle tenebre,  
faccia risplendere su di voi la luce di Cristo. **Amen.**  
Lo Spirito di verità guidi i vostri cuori  
a discernere ciò che conduce all'amore e alla pace. **Amen.**  
E la compassione di Gesù  
vi renda luce per chi cerca speranza. **Amen.**  
E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre e Figlio ✠ e Spirito Santo,  
discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **Amen.**

## CONGEDO

Andate in pace, camminando nella luce di Cristo.

## PENSIERO PER LA SETTIMANA

Una sola luce può guidare un viandante nella notte—  
lascia che Cristo sia quella luce in te, questa settimana.

## MARTEDÌ DOPO L'EPIFANIA

*1 Gv 4,7–10 • Mc 6,34–44*

*Dio è Amore – Cristo ha Compassione – La Luce moltiplica  
ciò che offriamo*

## INTRODUZIONE

Un viaggiatore una volta camminava nel deserto di notte.  
La sua lampada era piccola, la fiamma tremolava nel  
vento, e temeva che non riuscisse a illuminare il cammino  
davanti a lui. Ma quando si avvicinò a un piccolo villaggio,  
notò qualcosa di sorprendente: ogni casa aveva una  
lanterna appesa alla porta. Una luce lo accolse, poi  
un'altra, e presto tutto il luogo risplendeva di una dolce  
luce dorata.

«Il villaggio era al buio», gli disse l'anziano, «finché  
qualcuno accese la prima lampada. Poi tutti condivisero la  
fiamma».

In questo santo tempo dell'Epifania celebriamo la Luce  
venuta dal cielo — il Figlio stesso di Dio — che splende

nelle tenebre del nostro mondo. E le letture di oggi ci rivelano perché Egli è venuto: perché Dio è amore. Perché Cristo ha compassione. Perché il Cielo desidera moltiplicare qualunque luce abbiamo il coraggio di offrire.

Ora mettiamoci davanti a questo Dio di luce e di misericordia.

### ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù,  
Tu sei venuto come Luce per coloro che abitano nelle tenebre. **Signore, pietà.**

Cristo Gesù,  
Tu sei il Pastore che conosce la nostra fame e il nostro bisogno. **Cristo, pietà.**

Signore Gesù,  
Tu benedici il poco che portiamo e lo rendi abbondante. **Signore, pietà.**

### PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio onnipotente,  
che hai mandato il tuo Figlio come Amore fatto carne  
e Luce per ogni nazione,  
abbia misericordia di noi,  
perdoni i nostri peccati  
e ci conduca allo splendore della sua pace. **Amen.**

### OMELIA

Una madre una volta preparò il pranzo per il suo bambino da portare all'asilo:  
un panino, una mela e un piccolo biscotto.  
A metà mattina si rese conto di aver dimenticato il proprio pranzo a casa.  
A mezzogiorno aprì la piccola scatola, pensando di poter forse sgranocchiare le briciole rimaste.  
Ma invece trovò un biglietto scritto con la calligrafia di un bambino:  
«Mamma, ti ho tenuto metà.  
Tu ne hai più bisogno».

Non era molto.

Ma era donato con amore.

Ed era sufficiente.

Le letture di oggi parlano proprio di questo.

### **1. “Dio è amore”.**

San Giovanni non dice che Dio ha amore.

Dice che Dio è amore.

È la sua identità, il suo battito, il suo stesso essere.

E questo amore ha preso carne in Gesù Cristo.

### **2. Gesù vede la folla... e il suo cuore si muove.**

Marco ci dice che Gesù “ne ebbe compassione”.

Non pietà...

non fastidio...

ma compassione — letteralmente: “il suo cuore fu commosso dal profondo”.

Insegna loro, perché i loro spiriti hanno fame.

Li nutre, perché i loro corpi hanno fame.

Questo è l’Emmanuele in azione:

Dio con noi non in teoria,

ma nella tenerezza.

### **3. “Date loro voi stessi da mangiare”.**

Questo è il cuore del Vangelo.

Dio non scavalca il suo popolo.

Lo coinvolge.

I discepoli guardano le loro mani e vedono scarsità.

Gesù guarda le loro mani e vede possibilità.

Cinque pani. Due pesci. Troppo poco —

a meno che non sia messo nelle sue mani.

### **4. Dio moltiplica la generosità.**

Qualunque cosa doniamo —

tempo, gentilezza, servizio, preghiera, perdono —

Dio la prende, la benedice, la spezza

e la moltiplica per il mondo.

### **5. L’amore che diventa luce.**

In questo tempo dell’Epifania, Cristo ci rivela che la compassione non è debolezza;

è forza divina.



La sua luce diventa più intensa in ogni luogo  
dove le persone osano amare.

### **Concludendo con una storia**

Anni dopo, quella stessa madre raccontò la storia del  
piccolo biscotto e del biglietto e disse:  
«Era un pranzo piccolo, ma quando mio figlio lo condivise,  
mi sentii nutrita in tutto ciò che davvero contava».

Amici miei, Dio fa lo stesso con noi.  
Quando gli offriamo il nostro poco,  
Egli nutre il mondo. **Amen.**

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Presentiamo ora i nostri doni —  
semplici come il pane, piccoli come i pesci —  
confidando che il Dio che moltiplica la grazia  
li trasformerà nel banchetto del suo amore.

### **PREFAZIO — Temi uniti (Luce dell'Epifania + Compassione divina)** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

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.

Perché nello splendore di questo tempo dell'Epifania  
Tu riveli la tua Luce eterna fatta carne —  
il tuo Figlio amato,  
nato nel tempo e ricolmo della tua gloria.  
Egli è il volto radioso della tua misericordia,  
la compassione che si china verso gli stanchi,  
il Pastore il cui cuore è mosso dalla nostra fame.

In Lui ci insegni che anche il dono più piccolo,  
offerto nella fede,  
diventa abbondanza per la tua potenza.

Per Cristo,  
Luce delle genti

e Amore che dura in eterno,  
i cieli proclamano la tua lode  
e noi, uniti agli angeli e agli arcangeli,  
cantiamo senza fine:

**Santo, Santo, Santo...**

### **INVITO ALLA PREGHIERA DEL SIGNORE**

Con cuori riconoscenti al Dio che è Amore,  
che nutre il suo popolo e moltiplica ogni dono generoso,  
osiamo pregare con fiducia:

### **EMBOLISMO**

Liberaci, o Signore, da ogni tenebra che oscura i nostri  
cuori  
e donaci la luce della fiducia  
che non teme mai la scarsità.  
Come hai moltiplicato il pane nelle mani del tuo Figlio,  
moltiplica in noi i doni della fede, della speranza e  
dell'amore,  
nell'attesa della venuta del nostro Salvatore Gesù Cristo.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo,  
Luce del mondo e Pastore del tuo popolo,  
Tu hai guardato le folle affamate  
e hai donato loro la pace con la parola e con il pane.  
Guarda con compassione la tua Chiesa oggi  
e donaci la pace che solo il tuo amore può dare.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

### **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio,  
la Luce che splende nelle tenebre,  
l'Amore che nutre il suo popolo.  
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

### **BREVE MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Signore Gesù, Pane di compassione,  
Luce per ogni cuore, ci hai nutriti con Te stesso.  
Prendi il poco che ho, il poco che sono,  
e rendilo oggi una benedizione per qualcuno.

**PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE** *(Adattato alle letture del  
giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore Dio,  
in questo sacramento ci hai illuminati  
con lo splendore di Cristo  
e rafforzati con la sua compassione.  
Fa' che l'amore che abbiamo ricevuto  
trabocchi in opere di misericordia  
e risplenda in una vita di servizio generoso.  
Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

**BENEDIZIONE**

Il Dio che è Amore eterno  
riempia i vostri cuori della sua luce radiosa. **Amen.**  
Cristo, la cui compassione ha nutrito la moltitudine,  
guidi i vostri passi e rafforzi la vostra generosità. **Amen.**  
Lo Spirito Santo,  
che moltiplica ogni dono buono,  
renda la vostra vita un faro di speranza per il mondo.  
**Amen.**

E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre ✠ Figlio ✠ e Spirito Santo,  
discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **Amen.**

**CONGEDO**

Andate in pace,  
portando la luce di Cristo  
e la compassione che nutre il mondo.  
**Rendiamo grazie a Dio.**

**PENSIERO DA PORTARE A CASA**

Dona a Dio il tuo poco. Egli lo renderà sufficiente.

**7 gennaio – Mercoledì dopo l'Epifania (oppure 09.01.)**

*1 Gv 4,11-18; Mc 6,45-52*

## **INTRODUZIONE**

Alcuni anni fa, un'insegnante di una scuola di una zona regionale del New South Wales ha condiviso una storia che mi è rimasta nel cuore. Parlava di un bambino della sua classe che aveva vissuto molte difficoltà in famiglia. Sorrideva raramente, spesso stava da solo e si spaventava persino davanti a una correzione gentile. Un giorno, un altro bambino — silenzioso, paziente e buono — cominciò a lasciare sul suo banco piccoli disegni: immagini semplici di sole, cuori e barche su acque tranquille. Giorno dopo giorno, questi piccoli gesti continuarono. Lentamente, quel bambino iniziò a sorridere, poi a parlare, e infine a fidarsi.

L'insegnante disse: «Non sono stati i disegni a cambiarlo — è stato il sapere che qualcuno si prendeva cura di lui».

Come possiamo riconoscere i cristiani? Le letture di oggi ci danno una risposta chiara. San Giovanni dice: «Se Dio ci ha amati così, anche noi dobbiamo amarci gli uni gli altri». L'amore è il segno inconfondibile del discepolo di Cristo. E nel Vangelo vediamo Gesù entrare nella tempesta per liberare i suoi discepoli dalla paura.

All'inizio di questa celebrazione, chiediamo al Signore di rinnovare i nostri cuori a immagine di Gesù — l'Amore fatto carne.

## **ATTO PENITENZIALE**

Signore Gesù, tu sei l'amore del Padre rivelato in mezzo a noi. **Signore, pietà.**

Cristo Gesù, mandato come Salvatore del mondo, fedele nella misericordia. **Cristo, pietà.**

Signore Gesù, tu cammini verso di noi nelle nostre tempeste e dici: «Non abbiate paura». **Signore, pietà.**

## PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Il Dio il cui amore perfetto scaccia ogni paura abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati, guarisca i nostri cuori impauriti e ci conduca nella libertà della sua pace.

**Amen.**

## OMELIA

**Inizio del racconto: “Quando l’amore deve essere praticato”**

Molti anni fa, una coppia che festeggiava il cinquantesimo anniversario di matrimonio condivise il segreto della loro lunga vita insieme. «Non è stato il romanticismo a sostenerci in ogni stagione — disse il marito con un sorriso —. Il romanticismo ci ha portato avanti per circa sei mesi. Dopo di che, è stato scegliere l’amore ogni singolo giorno, anche nei giorni in cui non lo sentivamo». La moglie aggiunse: «L’amore non è qualcosa in cui si cade; è qualcosa che si pratica, soprattutto quando si è stanchi».

Le letture di oggi parlano direttamente a questa verità.

## 1. L’amore è una scelta quotidiana, non un sentimento passeggero

La Prima Lettera di Giovanni è piena della parola “amore” — più di cinquanta volte in soli cinque capitoli. È come se l’autore insistesse con dolcezza:

«Ecco come sono i cristiani: amano».

Non solo a parole, ma con le opere.

Non solo quando è facile, ma soprattutto quando è impegnativo.

San Giovanni non dice:

«Dovreste amare».

Dice:

«Dovete amare — perché Dio vi ha amati per primo».

L’amore, dunque, non è un’aggiunta morale.

L’amore è la vera carta d’identità del cristiano.

## **2. L'amore va praticato anche nei tempi di aridità**

Ma san Giovanni è anche realistico. Amare gli altri non è semplice.

Persino i discepoli hanno faticato.

Nel Vangelo, Gesù manda i suoi amici ad attraversare il lago. Si alza una tempesta. Remano e remano, con pochi progressi. Sono stanchi, spaventati e vulnerabili.

Questa è l'immagine dell'amore nella vita quotidiana — l'amore per il coniuge, gli amici, la famiglia, la parrocchia, i colleghi, e persino per Dio.

Ci sono stagioni in cui l'amore sembra facile, e stagioni in cui l'amore sembra remare contro vento.

Giovanni ci ricorda:

Chi ama con il cuore può fidarsi senza riserve.

Ma una fiducia così si impara, spesso con fatica.

## **3. Nei “tempi di aridità”, Gesù viene a incontrarci**

Marco ci dice che Gesù vede i suoi discepoli in difficoltà. Cammina verso di loro sull'acqua, in mezzo alla tempesta. E pronuncia le parole che stanno al centro del messaggio di oggi:

«Coraggio. Sono io. Non abbiate paura».

Dio, che è amore, non aspetta che noi arriviamo alla riva. Entra nella tempesta, sale nella barca e ristabilisce la pace dall'interno.

L'amore perfetto non calma soltanto le onde fuori di noi — placa la paura dentro di noi.

## **4. L'amore scaccia la paura**

Giovanni dice: «Nell'amore non c'è timore».

La paura e l'amore non possono abitare a lungo nello stesso spazio.

La paura paralizza il cuore; l'amore lo libera.

La paura isola; l'amore riconnette.

La paura vede fantasmi; l'amore riconosce Dio.

Per questo le prime parole di Gesù sono sempre:  
«Non abbiate paura».

Perché l'amore perfetto di Dio ci dona coraggio.

Il mondo ci dice di essere forti.  
Gesù ci dice di lasciarci amare.

Una cosa cambia il nostro comportamento.  
L'altra cambia il nostro cuore.

## **5. L'amore riflesso nella vita**

Allora, come fanno le persone a riconoscere che  
apparteniamo davvero a Cristo?

Dal modo in cui parliamo.

Dalla pazienza che mostriamo.

Dal perdono che offriamo.

Dalle tempeste che attraversiamo con fiducia.

Dalla pace che doniamo quando gli altri hanno paura.

L'amore diventa visibile non nei grandi gesti,  
ma in piccoli, costanti atti di fedeltà —

come quei disegni lasciati in silenzio sul banco di un  
bambino solo.

## **Conclusione del racconto**

E anni dopo, quello stesso bambino — ormai adulto —  
tornò a scuola.

Portava con sé una tela che aveva dipinto:  
una barca su un lago in tempesta,  
una figura che cammina sulle onde,  
e sotto, le parole: «Non abbiate paura — io sono con voi».

Quando l'amore viene praticato, la paura è scacciata.

Quando l'amore è condiviso, Dio diventa visibile.

E quando l'amore mette radici in noi, gli altri imparano a  
fidarsi.

## **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Fratelli e sorelle, mentre portiamo all'altare il pane e il vino,  
portiamo anche i piccoli e nascosti gesti di amore che  
hanno segnato la nostra settimana. Dio, che ci ha amati  
per primo, renda queste offerte segni del suo amore  
perfetto all'opera in noi.

## **PREFAZIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

È veramente cosa buona e giusta,  
nostro dovere e fonte di salvezza,  
rendere grazie sempre e in ogni luogo a te,  
Signore, Padre santo,  
perché hai rivelato il tuo stesso cuore  
mandando il tuo Figlio  
come Amore fatto carne,  
colui che entra nelle nostre tempeste,  
parla coraggio alle nostre paure  
e ci insegna ad amare come siamo stati amati.

Per mezzo di lui raduni i tuoi figli dispersi,  
trasformi la paura in fiducia  
e imprimi nei nostri cuori  
il segno della tua divina compassione.

E così, con gli angeli e tutti i santi,  
ti lodiamo e con gioia proclamiamo:  
**Santo, Santo, Santo...**

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Con la fiducia che nasce non da noi, ma dall'amore  
perfetto di Dio, osiamo dire la preghiera che Gesù ci ha  
insegnato, affidandoci a Colui che viene verso di noi in  
ogni tempesta.

## **EMBOLISMO**

Liberaci, o Signore, da ogni paura che tiene prigionieri i  
nostri cuori,  
dalle tempeste che infuriano dentro e attorno a noi,  
dai dubbi che oscurano il nostro sguardo  
e dalla disperazione che minaccia la nostra fiducia.

Rafforza la nostra fede,  
perché sappiamo riconoscere la tua presenza in ogni  
prova,  
e donaci il coraggio di amare come tu ci hai amati.

La tua misericordia plachi i nostri cuori inquieti  
e il tuo Spirito guidi i nostri passi,  
perché camminiamo nella speranza, viviamo nella pace



e restiamo saldi nelle tue promesse,  
nell'attesa della beata speranza  
e della venuta gloriosa del nostro Salvatore Gesù Cristo.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, Principe della pace,  
tu hai camminato sulle acque agitate  
e hai parlato di coraggio al cuore dei tuoi discepoli.

Non guardare ai nostri peccati,  
ma alla fede che tu risvegli in noi.

Placa le tempeste di paura, ansia e divisione nel nostro  
mondo  
e donaci la serenità che nasce dal fidarsi del tuo amore  
perfetto.

Rendici strumenti di quella pace che scaccia la paura,  
perché le nostre parole guariscano,  
le nostre mani consolino  
e la nostra vita testimoni il coraggio e l'amore  
di Colui che viene verso di noi in ogni tempesta.

Tu che vivi e regni con il Padre,  
nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

### **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio,  
che viene a noi nell'amore  
e dice: «Coraggio. Sono io. Non abbiate paura».  
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

### **BREVE MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Signore Gesù,  
tu sei salito nella barca della nostra vita  
e hai parlato di pace alle nostre paure.  
Resta con noi come amore perfetto,  
perché riconosciamo la tua presenza  
e portiamo il tuo coraggio a chi è nella prova.  
**Amen.**

## **PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore Dio,  
ci hai nutriti con l'amore del tuo Figlio.  
Rafforza in noi la grazia ricevuta,  
perché la paura ceda il posto alla fiducia  
e la nostra vita renda testimonianza  
al tuo amore senza fine.  
Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## **BENEDIZIONE SOLENNE**

Il Dio il cui amore scaccia ogni paura  
riempia i vostri cuori di pace. **Amen.**  
Cristo, che cammina verso di voi in ogni tempesta,  
vi renda saldi nella fiducia. **Amen.**  
Lo Spirito Santo,  
vincolo dell'amore perfetto,  
vi guidi ad amarvi gli uni gli altri  
come Dio vi ha amati. **Amen.**  
E vi benedica Dio onnipotente,  
Padre e Figlio e Spirito Santo. **Amen.**

## **CONGEDO**

Andate in pace, vivendo l'amore che avete ricevuto.

## **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

L'amore perfetto non elimina le tempeste —  
rivela Cristo che cammina verso di noi in mezzo ad esse.

## Giovedì dopo l'Epifania – 8 gennaio

*1 Gv 4,19–5,4; Lc 4,14–22*

*Oggi il favore del Signore splende sui poveri*

### INTRODUZIONE

C'è una storia che parla di un piccolo villaggio d'inverno, dove l'elettricità era venuta meno e l'oscurità copriva ogni cosa. Eppure una casa continuava a risplendere di una luce calda e stabile. Quando gli abitanti chiesero come fosse possibile, l'anziana donna all'interno sorrise: «Ho acceso una lanterna per un viaggiatore che poteva passare. Non mi sono resa conto che tutto il villaggio aveva bisogno del suo chiarore».

Oggi ci raccogliamo attorno a una Luce molto più grande — la Luce che non vacilla, la Luce venuta per ogni viaggiatore e per ogni villaggio: Gesù Cristo, la Stella del Mattino.

In questi ultimi giorni del tempo di Natale, non guardiamo più il Bambino nella mangiatoia, ma Gesù, pieno di Spirito,

nella sinagoga di Nazaret, che proclama oggi libertà, vista, guarigione e il favore di Dio.

Entrando in questa Eucaristia, portiamo con noi i nostri luoghi di oscurità — le nostre paure, i nostri peccati, le situazioni in cui ci sentiamo poveri o prigionieri.

La Luce di Cristo è per noi.

Il favore di Cristo è per noi.

Accogliamo.

### ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù,

tu sei venuto a portare la buona notizia ai poveri.

**Signore, pietà.**

Cristo Gesù,

le tue parole rivelano l'amore del Padre. **Cristo, pietà.**

Signore Gesù,

la tua presenza porta luce dove ci sono le ombre.

**Signore, pietà.**

## PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio, il cui amore ha dato inizio al nostro amore,  
la cui misericordia non si spegne mai,  
perdoni i nostri peccati,  
purifichi i nostri cuori con la sua luce  
e ci rafforzi perché camminiamo come figli del giorno.  
Amen.

## OMELIA

### Inizio – Racconto

Un'insegnante un giorno portò una lanterna in classe e la pose sulla cattedra.

«Perché una lanterna?» chiesero i bambini.

Lei rispose: «Perché anche una piccola luce cambia una stanza. Voglio che ricordiate che anche una vita piccola, ma piena d'amore, può cambiare un mondo che sembra buio».

Oggi incontriamo la Luce che non cambia solo una stanza, ma il mondo intero.

## Il cuore delle letture

**Prima lettera di Giovanni:** «Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo».

Prima di ogni comando, di ogni attesa o di ogni sfida morale — c'è l'amore.

Dio ha amato per primo. Dio ha amato gratuitamente. Dio ci ha amati quando eravamo impreparati, incerti o indegni.

**Vangelo di Luca:** a Nazaret Gesù dichiara la sua missione:

- buona notizia ai poveri
- libertà ai prigionieri
- vista ai ciechi
- sollievo agli oppressi
- e l'anno di grazia del Signore

La gente ascolta stupita perché ciò che Gesù dice corrisponde a ciò che Lui è.

La sua vita e le sue parole “fanno rima”.

Questo è il primo requisito del discepolato:  
ciò che crediamo deve diventare il modo in cui viviamo.

### **La parola “oggi”**

La parola più importante che Gesù pronuncia nel Vangelo  
è: «**Oggi**».

Non «un giorno, quando le cose andranno meglio»,  
non «per chi se lo merita»,  
ma «Oggi questa Scrittura si è compiuta davanti a voi».

Oggi...  
nella nostra povertà,  
nelle nostre prigioni interiori,  
nella nostra cecità verso noi stessi o verso gli altri,  
Gesù sta accanto a noi come Luce.

### **Perché questo conta per noi**

C'è una povertà in ogni cuore — qualcosa che manca, che  
è ferito o fragile.

C'è una prigionia — abitudini, paure o ricordi che ci legano.

C'è una cecità — ambiti in cui non riusciamo a vederci

chiaramente.

C'è un'oppressione — un peso che non sempre sappiamo  
nominare.

Ma il Vangelo dice:  
proprio lì inizia il favore di Dio.

Gli angeli a Natale cantavano: «Gloria a Dio... e pace agli  
uomini che egli ama».

Oggi Gesù indica i poveri e dice:  
«Qui il mio favore riposa per primo».

### **Come rispondiamo**

Noi amiamo perché Lui ci ha amati per primo.

Mostriamo il suo favore diventando:

- un orecchio che ascolta
- una presenza paziente
- persone in cui parole e azioni coincidono
- una piccola luce per chi pensa che l'oscurità durerà  
per sempre

Gesù ha iniziato la sua missione dai poveri.  
Se lo seguiamo, dobbiamo iniziare anche noi da lì.

### **Conclusione – Racconto**

Un uomo una notte di tempesta mise una sola candela alla finestra.

Più tardi un viaggiatore disse: «Quella candela mi ha salvato. Pensavo che il mondo fosse diventato buio, finché non ho visto la tua luce».

Fratelli e sorelle, Cristo è la Luce.

Ma noi siamo le sue finestre.

Lasciate che la sua Luce splenda attraverso di voi —  
**oggi.**

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Fratelli e sorelle,  
come Gesù proclamò il favore del Signore a Nazaret,  
deponiamo su questo altare i nostri doni,  
la nostra povertà, i nostri bisogni e le nostre speranze,  
perché la Luce di Dio entri in tutto ciò che offriamo.

### **PREFAZIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Veramente cosa buona e giusta,  
nostro dovere e nostra gioia,  
renderti grazie sempre e in ogni luogo,  
Dio di misericordia e di luce.

In questi giorni del tempo di Natale  
tu riveli il tuo Figlio come Colui che è unto dallo Spirito,  
mandato a sollevare i pesi, ad aprire gli occhi e a  
proclamare la libertà.

Le sue parole nella sinagoga sono diventate vita per i  
poveri, speranza per i prigionieri  
e luce per tutti coloro che camminavano nelle tenebre.

Ancora oggi Egli continua a proclamare il tuo favore  
nella vita di quanti ascoltano, servono, perdonano e  
amano.

E così, con gli angeli e i santi,  
ti lodiamo senza fine:

**Santo, Santo, Santo...**

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Con i cuori aperti dal favore di Dio  
e rafforzati dalla Luce di Cristo,  
preghiamo con le parole che Gesù ci ha insegnato:

## **EMBOLISMO**

Liberaci, o Signore, da ogni forma di oscurità —  
dalle ombre che turbano i nostri cuori  
e dalle paure che silenziosamente ci legano.

Fa' che la Luce del tuo Figlio risorga dentro di noi,  
disperdendo la confusione, guarendo lo scoraggiamento  
e rinnovando in noi il coraggio di camminare nelle tue vie.

Proteggici dalla povertà di spirito che dimentica il tuo  
amore,  
dalla cecità che non sa riconoscere la tua presenza  
e dai pesi che ci rubano la pace.

Come un tempo hai unto Gesù per proclamare libertà e  
favore,  
custodiscici ora con la tua misericordia,  
mentre attendiamo la beata speranza  
e la venuta nella gloria del nostro Salvatore, Gesù Cristo.  
Tuo è il regno, tua la potenza...

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo,  
tu sei venuto come Luce per coloro che siedono nelle  
tenebre  
e come Pace per i cuori stanchi del conflitto.

Hai annunciato conforto ai poveri,  
libertà ai prigionieri  
e guarigione ai cuori spezzati.

Non guardare ai nostri peccati  
né ai turbamenti del nostro mondo,  
ma al desiderio che portiamo dentro  
di vivere come tuo popolo di luce.

Dona la tua pace alla tua Chiesa:

una pace che riconcilia ciò che è diviso,  
risana ciò che è ferito

e rafforza quanti cercano di seguire la tua via.

Concedi pace alle famiglie segnate dal dolore,  
alle comunità oppresse dall'ingiustizia  
e alle nazioni che desiderano guarigione.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

### **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio,  
colui che porta la buona notizia ai poveri  
e la luce a chi è nelle tenebre.

Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

### **MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE**

Signore Gesù, ci hai toccati con la tua Luce.

Fa' che il favore che hai proclamato «oggi» metta radice  
nei nostri cuori. Guarisci ciò che è ferito,  
rafforza ciò che è debole  
e mandaci ad essere luce per gli altri. Amen.

### **BENEDIZIONE**

Il Dio che ha mandato il suo Figlio come Luce per le  
nazioni illumini il vostro cammino. Amen.

Cristo, che ha proclamato l'anno di grazia del Signore,  
riempia i vostri cuori di libertà e di pace. Amen.

Lo Spirito Santo vi renda forti  
per portare la buona notizia ai poveri  
e luce a tutti coloro che cercano speranza. Amen.

E vi benedica Dio onnipotente,  
Padre, Figlio ✠ e Spirito Santo. Amen.

### **CONGEDO**

Andate nella Luce di Cristo.

Portate il suo favore nel mondo.

### **PENSIERO DA PORTARE A CASA**

**«La Luce di Cristo splende oggi —  
lascia che splenda attraverso di te».**



**9 gennaio – Venerdì dopo l'Epifania (oppure 11.01.)**

*1 Gv 5,5-13; Lc 5,12-16: La compassione e il potere di guarigione di Gesù*

## INTRODUZIONE

C'è una vecchia storia che parla di un vasaio che teneva su uno scaffale un vaso crepato. Quando i visitatori gli chiedevano perché non lo buttasse via, lui sorrideva e metteva una piccola candela dentro il vaso. La luce usciva da ogni crepa, facendo brillare il vaso in modo bellissimo. «È proprio la sua fragilità», diceva, «che permette alla luce di splendere».

Il Vangelo di oggi ci mostra un uomo la cui vita era piena di crepe: rifiutato, isolato, considerato impuro. Eppure osa inginocchiarsi davanti a Gesù e sussurrare: «Se vuoi, puoi rendermi puro». E Gesù risponde con una tenerezza che risuona ancora oggi: «Certo che lo voglio».

Arriviamo a questa Eucaristia con le nostre crepe e le nostre ferite: le nostre paure, le nostre insicurezze, i momenti in cui ci sentiamo ignorati o indegni. In questa

celebrazione invitiamo il Signore a incontrarci così come siamo, a far brillare la sua luce di guarigione attraverso le parti ferite della nostra vita e a ricordarci che anche i più piccoli atti di fiducia possono diventare canali di grazia e di rinnovamento.

## ATTO PENITENZIALE

Prima di avvicinarci al Signore che guarisce ciò che è ferito e ristabilisce ciò che è perduto, riconosciamo il nostro peccato e poniamo davanti a lui i nostri bisogni più profondi.

**Signore Gesù**, tu riveli la compassione del Padre verso i poveri e i dimenticati. Signore, pietà.

**Cristo Gesù**, il tuo tocco restituisce dignità a chi è messo da parte. Cristo, pietà.

**Signore Gesù**,  
tu pronunci parole di vita eterna e offri guarigione a tutti coloro che ti cercano. Signore, pietà.

## PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Il Dio di ogni tenerezza  
ci guardi con misericordia,  
cancelli i nostri peccati,  
guarisca le nostre ferite nascoste  
e ci conduca alla pienezza della vita  
in Cristo Gesù, nostro Signore. **Amen.**

## OMELIA

Un insegnante una volta sollevò davanti ai suoi studenti un vaso di terracotta crepato.

Era scheggiato, irregolare, e perdeva acqua.

Ma lo riempì d'acqua e disse: «Guardate».

Mentre camminava, l'acqua gocciolava dalle crepe, innaffiando le piccole piante lungo il sentiero.

«Quello che voi chiamate inutile», disse,

«Dio può usarlo per portare vita».

### 1. La preghiera audace del lebbroso

Nel Vangelo di oggi, un uomo affetto da lebbra infrange

ogni regola avvicinandosi a Gesù.

Non mette in dubbio il potere di Gesù,  
ma solo la sua volontà:

«Se vuoi, puoi rendermi puro».

Questa è spesso anche la nostra paura segreta:

«Signore, so che puoi... ma vuoi davvero aiutarmi?»

Gesù risponde subito:

«Lo voglio. Sii purificato».

La prima guarigione che Gesù dona non è della pelle, ma della solitudine, della vergogna e della paura di quell'uomo.

### 2. La vita che viene dal Figlio

La Prima Lettera di Giovanni dice:

«Chi ha il Figlio, ha la vita».

La vita non comincia quando i nostri problemi scompaiono.

La vita comincia quando affidiamo a Gesù le nostre crepe.

Dove entra Cristo, la vita scorre.

### **3. Giovanni Battista: la gioia di farsi da parte**

I discepoli di Giovanni erano turbati perché «tutti vanno da Gesù».

Ma Giovanni si rallegra.

Conosce la gioia di lasciare che Cristo cresca.

Meno ego, più grazia.

Meno paura, più abbandono.

Meno confronto, più gratitudine.

### **4. Cosa significa per noi**

Possiamo dubitare del desiderio di Dio di guarirci.

Possiamo sentirci insicuri, trascurati o indegni.

Il Vangelo risponde ai nostri dubbi con quattro parole che oggi abbiamo bisogno di ascoltare:

«Certo che lo voglio».

Lasciamo che Gesù cresca nei luoghi in cui ci sentiamo piccoli.

Lasciamo che la sua guarigione risplenda attraverso le crepe del nostro cuore.

### **Conclusione – RITORNO ALLA STORIA**

Il vaso crepato della storia divenne fonte di vita perché la sua fragilità permetteva all'acqua di scorrere dove era necessario.

Le nostre ferite, consegnate a Cristo, diventano aperture alla grazia.

Oggi, possiamo ascoltare il suo sussurro sopra le nostre paure: «Certo che lo voglio».

E possiamo rispondere a nostra volta:

«Allora, Signore... cresci in me».

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Fratelli e sorelle,  
mentre presentiamo al Signore questo pane e questo vino,  
portiamo a lui anche i luoghi nascosti del nostro cuore:  
i luoghi che desiderano guarigione,  
Coraggio e una fiducia rinnovata.

Colui che ha toccato il lebbroso  
ci tocchi attraverso questi doni.

## **PREFAZIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

È veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre e in ogni luogo a te, Padre santo, fonte di compassione e sorgente di vita.

Nel tuo Figlio Gesù vediamo rivelato il tuo cuore: un cuore che si avvicina ai feriti, che tocca ciò che altri evitano e che restituisce ciò che la paura ha portato via. La sua parola dona speranza, il suo tocco dona guarigione, la sua presenza dona vita. Ci stupiamo nel vedere che lo stesso Dio che muove le montagne si china per sollevare gli stanchi e infondere coraggio a chi ha paura.

E così, con gli angeli e i santi, eleviamo a te la nostra lode riconoscente: **Santo, Santo, Santo...**

## **INVITO AL PADRE NOSTRO**

Con la fiducia che nasce dalla guarigione e con il cuore aperto al Padre che desidera il nostro bene, preghiamo come Gesù ci ha insegnato:

**Padre nostro...**

## **EMBOLISMO**

Liberaci, o Signore, da ogni male e da ogni paura che ci tiene lontani dal tuo amore. Dona guarigione dove c'è ferita, coraggio dove c'è esitazione e pace dove mette radice l'ansia. Mentre attendiamo la beata speranza e la venuta del nostro Salvatore Gesù Cristo, lascia che il tuo Spirito operi silenziosamente nei nostri cuori, rafforzando la nostra fiducia, guidando i nostri passi e preparandoci a essere testimoni della tua misericordia nel mondo.

## **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, tu hai toccato il lebbroso e lo hai reintegrato nella comunità; tocca il nostro mondo con la stessa pace. Rimuovi le divisioni che ci separano, guarisci le ferite che ancora sanguinano dentro di noi e rendici strumenti del tuo amore che riconcilia. Placa le tempeste di rabbia, di paura e di incomprensione; sostituisci l'ostilità con la compassione e la disperazione con la speranza. La pace che tu doni — non come la dona il mondo — riempi i nostri cuori e si irradi nelle nostre parole e nelle nostre

opere, tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**Amen.**

## INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio,  
che tocca ciò che è ferito  
e accoglie ciò che è scartato.  
Beati noi, chiamati alla mensa  
di Colui che dice a ogni cuore:  
«Certo che lo voglio».

## MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Signore Gesù,  
il tuo tocco restituisce dignità,  
la tua presenza dona coraggio.  
Sei entrato nei luoghi feriti della nostra vita  
con guarigione e speranza.  
  
Resta con noi come forza silenziosa nella nostra  
debolezza, come luce gentile nella nostra oscurità  
e come vita che cresce nei nostri cuori.

## PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Dio di ogni tenerezza, in questo santo sacramento  
ci hai avvicinati al tuo cuore che guarisce.  
Continua l'opera che hai iniziato in noi:  
ristora ciò che è ferito, rinnova ciò che è stanco  
e conducici sempre più profondamente nella vita  
che il tuo Figlio offre a tutti coloro che confidano in lui.

Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

## BENEDIZIONE

Il Dio che ha mandato il suo Figlio  
a guarire i malati e a innalzare gli umili  
vi benedica con forza rinnovata. **Amen.**

Cristo, il cui tocco ristora ciò che è spezzato,  
renda le vostre ferite luoghi di grazia. **Amen.**

Lo Spirito Santo riempi i vostri cuori  
di pace, di coraggio e di gioia duratura. **Amen.**

E la benedizione di Dio onnipotente,  
Padre e Figlio ✠ e Spirito Santo,  
discenda su di voi e con voi rimanga sempre. **Amen.**

## CONGEDO

Andate in pace,  
portando la luce che splende attraverso le vostre crepe,  
per portare guarigione e speranza al mondo.

## PENSIERO PER LA SETTIMANA

Lascia che le parole di Gesù al lebbroso risuonino oggi dentro di te: «Certo che lo voglio». Ovunque ti senti fragile, piccolo, incerto o indegno, ricorda: il desiderio di Cristo di guarirti è più forte della tua paura. Offrigli le tue parti ferite e lascia che la sua grazia risplenda attraverso di esse.

**10 gennaio – Sabato dopo l'Epifania (oppure 12.01.)**

**1 Gv 5,14-21; Gv 3,22-30**

**«Lui deve crescere, io invece diminuire»**

## INTRODUZIONE

Alcuni anni fa un giovane artigiano stava facendo apprendistato presso un costruttore più anziano. Un giorno l'uomo gli disse: «Se vuoi riuscire nella vita, non preoccuparti di chi riceve il merito. Fa' bene il tuo lavoro, e il lavoro parlerà da sé». Più tardi il giovane raccontò: «Quelle parole hanno cambiato il mio modo di vedere ogni cosa».

Oggi incontriamo un uomo che ha vissuto questa sapienza in modo molto più profondo: Giovanni il Battista. Tutta la sua missione era distogliere l'attenzione da sé per indicare Gesù. «Lui deve crescere; io invece diminuire». Mentre ci troviamo alla soglia della Festa del Battesimo del Signore, anche noi siamo invitati a lasciare che Cristo cresca nei nostri cuori, nelle nostre scelte, nelle nostre relazioni, nel nostro servizio umile.

Entriamo in questa Eucaristia con il cuore aperto, pronti a fare un passo indietro perché Cristo possa risplendere più chiaramente in noi.

### **ATTO PENITENZIALE**

Signore Gesù, tu vieni a noi non per competere, ma per portare a compimento la nostra vita con la tua grazia.  
Signore, pietà.

Signore Gesù, tu ci chiami all'amicizia con te, vero Sposo delle nostre anime. Cristo, pietà.

Signore Gesù, tu ci inviti a lasciare che il tuo amore cresca in noi e che il nostro orgoglio diminuisca. Signore, pietà.

### **PREGHIERA DI ASSOLUZIONE**

Il Dio che innalza gli umili e guarisce i cuori affranti abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati, rinnovi in noi la vita del suo Spirito e ci conduca tutti nella gioia del Regno dello Sposo. Amen.

### **OMELIA**

Una nonna disse una volta a suo nipote: «In ogni persona ci sono due voci: una che dice “Guarda me!” e l'altra che dice “Guarda Cristo”. Quella che nutri diventa la più forte». Il bambino chiese: «E tu quale ascolti?». Lei sorrise dolcemente e rispose: «Cerco, ogni giorno, di nutrire la seconda».

Questa storia coglie il cuore del Vangelo di oggi.

#### **1. Giovanni sa chi è**

I discepoli di Giovanni vedono Gesù come una minaccia. Giovanni vede Gesù come un dono. Loro si agitano; lui gioisce.

Giovanni usa l'immagine di un matrimonio: non è lo sposo; è l'amico che prepara la strada. La sua gioia è piena quando si ode la voce dello sposo.

Giovanni conosce il suo posto, non per mancanza di valore, ma per chiarezza interiore: è l'amico, non il centro;

è il testimone, non il Salvatore; è colui che indica, non colui che compie.

## 2. Amicizia con lo Sposo

Nel Vangelo di Giovanni, Gesù dirà più tardi, durante l'Ultima Cena: «Non vi chiamo più servi... vi chiamo amici».

Questa è la nostra identità più profonda: non servi in cerca di riconoscimento; non concorrenti in cerca di attenzione; ma amici di Gesù, amati e scelti.

## 3. «Lui deve crescere, io invece diminuire»

Questo non è disprezzo di sé. È un'armonia spirituale.

Lasciare che Gesù cresca significa: • permettere al suo amore di guidare le nostre decisioni; • lasciare che la sua compassione renda più dolci le nostre relazioni; • permettere alla sua misericordia di mettere a tacere il nostro orgoglio.

Significa dire: «Signore, risplendi in me. E se gli altri vedranno te più chiaramente perché vedranno me un po' meno, sia così».

## 4. Un nuovo giorno che inizia

Il diminuire di Giovanni non è un tramonto: è un'alba.

Perché quando noi facciamo un passo indietro, Cristo fa un passo avanti.

E in lui risplendiamo in modo più vero che se cercassimo di brillare da soli.

## CONCLUSIONE CON UNA STORIA

Un fotografo cercava di catturare l'immagine dell'alba. Ma ogni volta una grande ombra, proiettata da una collina vicina, copriva l'inquadratura. Stanco e frustrato, fece alcuni passi indietro — e improvvisamente l'intero orizzonte si aprì davanti a lui. «Ho capito», disse, «che a volte si vede la luce solo quando si è disposti a fare un passo indietro».



Giovanni ha fatto un passo indietro, e la Luce del mondo ha fatto un passo avanti.

Possa accadere lo stesso anche in noi. Lui deve crescere, io invece diminuire.

### **INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE**

Carissimi, come Giovanni ha offerto tutta la sua vita per preparare una strada a Cristo, così offriamo questi doni e i nostri cuori, chiedendo al Signore di accrescere la sua presenza dentro di noi.

**PREFAZIO** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

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

Tu hai suscitato Giovanni il Battista come testimone fedele del tuo Figlio, amico che gioiva della presenza dello Sposo e profeta che ha fatto un passo indietro perché Cristo fosse rivelato.

In lui impariamo la gioia dell'umiltà e la libertà che nasce nel cercare la tua gloria più che la nostra.

E così, con i cieli aperti e gli angeli che esultano, ci uniamo al loro inno di lode senza fine: Santo, Santo, Santo...

### **INVITO ALLA PREGHIERA DEL SIGNORE**

Con cuori formati dall'umiltà di Giovanni il Battista e rafforzati dalla presenza dello Sposo in mezzo a noi, ci rivolgiamo con fiducia a Dio, nostro Padre.

Come figli e figlie amate, come amici di Cristo che desiderano lasciarlo crescere dentro di sé, abbiamo ora il coraggio di pregare con le parole che Gesù stesso ci ha insegnato.

### **EMBOLISMO**

Liberaci, o Signore, ti preghiamo, da ogni forma di orgoglio che chiude il cuore alla tua grazia, dalla rivalità che ferisce le nostre comunità e dalle paure che ci impediscono di fidarci del tuo amore.

Mentre attendiamo con gioia la venuta dello Sposo, rendi liberi i nostri spiriti di camminare nell'umiltà, perché Cristo cresca in noi e la tua pace plasmi i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni.

Concedici, nella tua misericordia, una speranza che resiste e una fede che non vacilla.

### **PREGHIERA PER LA PACE**

Signore Gesù Cristo, Sposo e Pastore del tuo popolo, tu hai detto ai tuoi apostoli: «Vi lascio la pace, vi do la mia pace».

Non guardare ai nostri peccati, né alla piccolezza che ancora si aggrappa ai nostri cuori, ma alla fede e al desiderio della tua Chiesa di crescere nel tuo amore e seguire la tua voce.

Concedile la pace che nasce dall'umiltà, l'unità che scaturisce dalla carità e la gioia che viene dal sapere di essere tuoi amici. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

### **INVITO ALLA COMUNIONE**

Ecco l'Agnello di Dio, lo Sposo che gioisce dei suoi amici. Beati noi, invitati alla cena di nozze dell'Agnello.

**MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE** *(Adattato alle letture del giorno, solo per la meditazione personale)*

Signore Gesù, tu ci hai nutriti con la tua stessa vita. Fa' che questa Comunione metta a tacere ogni voce di orgoglio e rafforzi in noi la voce del tuo Spirito.

Cresci in noi, Signore, perché le nostre parole, le nostre scelte, le nostre relazioni riflettano il tuo amore.

Fa' che noi diminuiamo, non verso il nulla, ma verso il tuo splendore. Amen.

### **BENEDIZIONE**

Il Dio che ha chiamato Giovanni il Battista vi renda saldi nella testimonianza. Amen.

Cristo, lo Sposo, riempia i vostri cuori di gioia mentre crescete nella sua amicizia. Amen.

Lo Spirito Santo vi rafforzi per diminuire nell'orgoglio e crescere nell'amore. Amen.

E la benedizione di Dio onnipotente, Padre, Figlio + e Spirito Santo, scenda su di voi e con voi rimanga sempre. Amen.

### **CONGEDO**

Andate in pace, lasciando che Cristo cresca in voi e risplenda attraverso di voi.

### **PENSIERO PER LA SETTIMANA**

«Quando io faccio un passo indietro, Cristo fa un passo avanti».