

IV DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO – ANNO A

Sof 2,3 e 3,12-13; 1 Cor 1,26-31; Mt 5,1-12

Le Beatitudini ricostruiscono i nostri cuori

e ci rendono segni della pace, della misericordia

e della giustizia di Dio.

INTRODUZIONE

Un viaggiatore una volta si fermò presso un cantiere e chiese a un anziano muratore:

«Che cosa stai costruendo?»

Senza alzare lo sguardo, il muratore rispose:

«Sto dando forma a un luogo dove persone che non incontrerò mai potranno un giorno trovare riparo».

Il viaggiatore capì che quell'uomo non stava

semplicemente posando pietre:

stava costruendo qualcosa che lo avrebbe superato nel tempo.

Così sono anche le nostre vite.

Giorno dopo giorno, scelta dopo scelta,

plasmiamo la casa interiore in cui il nostro cuore abiterà.

Alcuni giorni costruiamo bene; altri giorni siamo frettolosi o trascuriamo i dettagli.

Eppure Dio, nella sua pazienza, continua a offrirci un progetto:

una via per costruire con senso e gioia.

Il Vangelo di oggi ci dona proprio questo progetto: le Beatitudini,

la visione sorprendente di Gesù su una vita pienamente compiuta.

Non sono solo promesse; sono inviti:

a vivere con mitezza, a cercare ciò che è giusto anche quando costa,

a portare misericordia nei luoghi feriti,

e ad affidarci a Dio con cuore umile.

All'inizio di questa celebrazione,

chiediamo al Signore di toccare ciò che in noi ha bisogno di essere ricostruito,

perché la casa che edificiamo con i nostri giorni

sia solida, bella e colma della sua benedizione.

ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù, tu ci mostri il cammino dell'umiltà e della fiducia. Signore, pietà.

Cristo Gesù, tu guarisci le nostre ferite con misericordia e pazienza. Cristo, pietà.

Signore Gesù, tu semini in noi il desiderio della giustizia e della pace. Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Il Dio che conosce gli angoli segreti dei nostri cuori
effonda su di noi la sua misericordia,
tolga il peso che grava sulle nostre anime
e rinnovi in noi la gioia di essere suoi figli amati,
perché possiamo stare davanti a Lui con cuori rinnovati,
pronti ad ascoltare la sua Parola e a camminare nella sua pace. Amen.

INVITO AL GLORIA

Con cuori riconoscenti lodiamo Dio che benedice i poveri
in spirito, consola gli afflitti e innalza i miti.
Diamo gloria a Colui il cui amore rinnova il nostro mondo.

COLLETTA

(Adattata alle letture del giorno per la meditazione personale)

Dio degli umili e dei puri di cuore,
il tuo Figlio ci ha aperto la via
a una vita profonda, gioiosa e piena.
Metti in noi il desiderio di cercare la tua giustizia,
il coraggio di vivere nella misericordia
e la forza silenziosa di un cuore radicato in te.
Plasma i nostri pensieri e le nostre scelte
con la sapienza delle Beatitudini,
perché sappiamo riconoscere la tua benedizione
in ogni momento della nostra vita.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

OMELIA

C'era una volta un anziano falegname che aveva lavorato fedelmente per decenni.
Un giorno il suo datore di lavoro gli chiese di costruire un'ultima casa.
Il falegname accettò, ma il suo cuore non era più coinvolto.

Scelse materiali scadenti, lavorò in fretta e tagliò angoli ovunque.

Quando la casa fu finita, il datore di lavoro gli consegnò le chiavi e disse:

«Hai costruito questa casa per te. È il mio regalo di ringraziamento».

Il falegname rimase senza parole:

la sua stessa opera, fatta male, sarebbe diventata la sua dimora.

La vita è la casa che costruiamo.

Gesù ci dona le Beatitudini perché la nostra vita — la nostra casa interiore —

sia solida, bella e pienamente realizzata.

Le Beatitudini sono gli standard di Gesù per una vita riuscita...

e le congratulazioni di Dio a chi le vive.

Percorriamone alcune oggi, ciascuna accompagnata da una breve storia.

1. «Beati i miti» — La forza della nonviolenza

Anni fa, un professore universitario entrò in aula e trovò due studenti che litigavano animatamente.

Uno era aggressivo, pronto allo scontro; l'altro rimase calmo e disse:

«Rifiuto di insultarti. Sei mio amico, anche se ora non ti senti tale».

La sua calma disinnescò il conflitto.

Lo studente arrabbiato scoppiò in lacrime:

«Avevo solo bisogno che oggi qualcuno non mi combattesse».

La mitezza non è debolezza.

È forza sotto controllo: il coraggio di resistere alla violenza, anche a quella delle parole.

Lo vediamo su scala globale nella nonviolenza di Gandhi, in Martin Luther King Jr., e nei movimenti di preghiera pacifica del 1989.

I miti erediteranno la terra perché la trasformano.

Beati i miti — beati i non violenti — beati coloro che disarmano.

2. «Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia» — Il desiderio della via di Dio

Un uomo d'affari una volta pagò la spesa a una madre in difficoltà davanti a lui alla cassa, incapace di permettersi il cibo.

Quando lei chiese: «Perché mi aiuta?», egli rispose: «Voglio vivere in un mondo dove le persone fanno ciò che è giusto.

Per questo comincio da me».

Questo piccolo gesto rivela ciò che Gesù intende: desiderare profondamente ciò che è giusto non solo per sé, ma per il mondo.

La giustizia biblica non è solo equità: è relazione giusta con Dio e, quindi, con gli altri.

Gesù promette:

«Se hai fame della giustizia di Dio, sarai saziato».

Non forse. Non un giorno lontano.

Sarai saziato.

3. «Beati i misericordiosi» — La forza di un cuore tenero

Una giovane infermiera raccontò come si prendeva cura di un anziano che si lamentava spesso con durezza.

Altri infermieri lo evitavano, ma lei disse:

«Penso che sia solo molto solo».

Un giorno lui sussurrò:

«Grazie per non aver rinunciato a me».

Il suo cuore si ammorbidì. Anche il suo.

La misericordia trasformò entrambi.

Misericordia significa questo:

- non trattare le persone solo come “meritano”;
- dare ciò che Dio dà a me: pazienza, calore, comprensione.

Quando Gesù dice: «Ottterranno misericordia», ci sta dicendo:

«Dona agli altri il cuore di Dio, e Dio donerà il suo cuore a

te».

La misericordia è la moneta gentile del Regno di Dio.

4. «Beati i puri di cuore» — Vedere Dio con occhi nuovi

Una bambina chiese alla nonna:

«Come fai a vedere Dio?»

La nonna rispose:

«Quando il cuore è silenzioso, inizi a notarlo dappertutto».

La bambina si fermò e sussurrò:

«Credo di averlo visto oggi nell'alba».

La purezza di cuore non significa essere perfetti.

Significa avere un cuore non diviso, dove Gesù solo dimora.

Un cuore puro vede il mondo in modo diverso:

- dove altri vedono coincidenze, vede la provvidenza;
- dove altri vedono la natura, vede il Creatore;
- dove altri vedono tragedia, vede la presenza nascosta di Dio.

«Si vede bene solo con il cuore», scriveva Saint-Exupéry.
I puri di cuore cominciano a vedere Dio già in questo mondo.

5. «Beati i poveri in spirito» — Stare davanti a Dio a mani vuote

Una donna ricca incontrò Madre Teresa e disse:

«Voglio aiutare i poveri. Che cosa posso darle?»

Madre Teresa rispose:

«Le tue mani».

La donna rimase confusa.

«Sì», sorrise Madre Teresa, «usale per servire.

È un dono che il denaro non può comprare».

La povertà di spirito significa:

«Dipendo totalmente da Dio. Tutto è dono».

È fiducia da figli:

«Padre, ho bisogno di Te in tutto».

Chi sta davanti a Dio a mani vuote — mani grate —
è colui che Dio può colmare.

Gesù dice:

«Di essi è il regno dei cieli».

Non sarà — è.

Vivono già nel mondo di Dio.

6. «Beati quelli che sono nel pianto» — Cuori che non ignorano la sofferenza

Una giovane insegnante notò che uno dei suoi alunni arrivava sempre a scuola affamato e stanco.

Invece di ignorare il problema, iniziò ad arrivare prima per offrirgli la colazione
e un luogo sicuro dove riposare prima delle lezioni.

I colleghi le dissero:

«Ti stai caricando di troppo».

Lei rispose:

«Non posso voltarmi dall'altra parte».

Questo è ciò che Gesù intende per pianto:

non semplice tristezza,

ma compassione che rifiuta di ignorare la sofferenza.

Costoro saranno consolati,

non solo con parole,

ma con l'azione di Dio, la forza di Dio, l'intervento di Dio.

Maria – L'esempio perfetto

Se confrontiamo le Beatitudini con il Magnificat di Maria, vediamo che si rispecchiano.

Maria è:

- povera in spirito — «Ha guardato l'umiltà della sua serva»;
- pura di cuore — «Avvenga per me secondo la tua parola»;
- misericordiosa — porta Gesù, volto della misericordia, al mondo;
- affamata di giustizia — «Innalza gli umili»;
- mite — non costringe mai, ma offre;
- tra coloro che piangono — soffre con Cristo per il mondo.

Non sorprende che dica:

«Tutte le generazioni mi chiameranno beata».

Su di lei riposa pienamente la congratulazione di Dio.

Il sogno di Gesù per un mondo nuovo
Le Beatitudini sono il sogno di Gesù — il sogno di Dio —
per un mondo nuovo.

All'inizio possono sembrare irrealistiche.
Ma descrivono la persona umana compiuta,
quella pienamente viva in Dio.

Vivere così può portare incomprensioni, critiche, persino
sofferenza.

Ma porta anche libertà, gioia e forza interiore,
una forza che il mondo non può dare.

Quando viviamo le Beatitudini, anche in modo imperfetto,
un mondo nuovo comincia a crescere dentro di noi
e poi attorno a noi.

L'uomo che piantava un ulivo
C'è un'antica storia del Medio Oriente su un uomo che
piantava un ulivo.

Un passante rise e disse:
«Perché planti un ulivo? Non vivrai abbastanza per
mangiarne i frutti!»

L'uomo sorrise e rispose:
«Altri hanno piantato prima di me, così io ho potuto
mangiare.

Ora è il mio turno di piantare per chi verrà dopo».

Questo è lo spirito delle Beatitudini.

Le viviamo non solo per noi stessi,
ma per aiutare a costruire il mondo che Gesù sogna:
un mondo dove misericordia, purezza di cuore, umiltà,
giustizia e pace mettano radici.

Beati voi — le congratulazioni di Dio a voi —
quando scegliete questa via di vita. Amen.

INVITO AL CREDO

Le Beatitudini ci chiamano a vivere in modo diverso.
Professiamo ora la fede
che guida i nostri passi,
plasma la nostra speranza
e ci rende una sola famiglia in Cristo.
Insieme proclamiamo:

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Fratelli e sorelle, nel porre sull'altare il pane e il vino,
poniamo anche il nostro desiderio
di vivere le Beatitudini con sincerità e coraggio.
Preghiamo perché Dio accolga questi doni
e trasformi i nostri cuori.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

(Adattata alle letture del giorno per la meditazione personale)

Dio di ogni benedizione,
accogli i doni che presentiamo
e le intenzioni che portiamo nel cuore.
Mentre questi semplici elementi diventano il Corpo e il
Sangue di Cristo,
rendici un popolo che ha fame di ciò che è giusto,
che offre misericordia senza esitazione
e che porta pace dove la vita è ferita.
Questo sacrificio ci avvicini al cuore del tuo Figlio,
che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

PREFACIO

(Adattato alle letture del giorno per la meditazione personale)

È veramente cosa buona e giusta renderti grazie e lode,
Dio della promessa e della benedizione.
In ogni tempo chiami il tuo popolo
a camminare nella fiducia
e a costruire la propria vita sulla tua Parola.

Hai mandato il tuo Figlio Gesù
a rivelarci la bellezza di un cuore plasmato da te:
un cuore povero in spirito,
mite nella forza, luminoso di misericordia
e saldo nella giustizia.

Per mezzo di Lui ci apri
la via delle Beatitudini,
la via che conduce a libertà, senso e gioia.
E così, con tutti coloro che hanno accolto la tua promessa,
con Maria che ha ascoltato la tua Parola
e con i santi che hanno vissuto la tua benedizione,

ci uniamo all'inno eterno della tua gloria:
Santo, Santo, Santo...

INVITO AL PADRE NOSTRO

Con la fiducia dei figli
che sanno di essere amati,
preghiamo il Padre
che benedice gli umili
e accompagna i cuori feriti.
Uniti in una sola voce, osiamo dire:

EMBOLISMO

Liberaci, o Signore, da ogni insidia
che ruba la nostra pace e oscura i nostri cuori.
Rendici fedeli nella prova, miti nel conflitto
e perseveranti quando la giustizia sembra costosa.
Fa' che il tuo regno —
il regno promesso ai poveri in spirito —
cresca in mezzo a noi,
mentre attendiamo nella gioiosa speranza
la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,
tu hai chiamato beati gli operatori di pace
e hai promesso loro la gioia di essere figli di Dio.
Non guardare ai nostri fallimenti,
ma al desiderio di pace che hai seminato in noi.
Guarisci ciò che ci divide, calma ciò che ci turba
e guida i nostri passi sui sentieri della riconciliazione.
Dona alla tua Chiesa e al nostro mondo
la pace che nasce dall'umiltà e dalla misericordia.
Tu vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

INVITO ALLA COMUNIONE

Beati noi
che siamo invitati alla cena dell'Agnello,
Colui che nutre gli affamati,
consola gli afflitti
e rafforza i cuori umili.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Signore Gesù,
tu vieni a noi nascosto in questo pane semplice,
eppure porti con te la pienezza del cielo.
Rendi silenziosi i nostri cuori,
perché i semi delle Beatitudini che oggi pianti
mettano radici nelle nostre parole, nelle nostre scelte
e negli angoli silenziosi della nostra vita quotidiana. Amen.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Dio di ogni benedizione,
ci hai nutriti con il Pane della vita
e rafforzati con la tua presenza.
Uscendo da questa mensa,
aiutaci a portare nel mondo lo spirito delle Beatitudini:
agire con giustizia, parlare con mitezza, perdonare
prontamente e camminare umilmente con te.
Fa' che il dono ricevuto
porti frutto in vite che riflettano il tuo amore.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDEZIONE

Il Dio che benedice i poveri in spirito
riempia i vostri cuori di fiducia e di pace. Amen.

Il Dio che consola coloro che piangono
vi rafforzi con una speranza che non viene meno. Amen.

Il Dio che chiama beati i misericordiosi, i miti
e i puri di cuore
plasmami la vostra vita con la sua grazia. 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 e costruite la casa della vostra vita
sulla benedizione di Cristo. Andate in pace.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

«Ogni giorno costruisci la casa interiore della tua vita.
Fa' che ogni scelta diventi una pietra modellata dalle
Beatitudini».

2 febbraio, lunedì – Presentazione del Signore (Anno II)

Mal 3,1-4 (oppure Eb 2,14-18); Lc 2,22-40

INTRODUZIONE

Molti anni fa, a un'anziana donna fu chiesto che cosa la aiutasse ad andare avanti dopo la morte del marito e la partenza dei figli. Lei sorrise e disse: «Ogni mattina accendo una candela e dico: “Signore, oggi ancora”.

Finché c'è luce, c'è una ragione per sperare».

Oggi, quaranta giorni dopo il Natale, celebriamo la Festa della Presentazione del Signore, conosciuta anche come la Candelora. Dal solstizio d'inverno, le giornate hanno lentamente cominciato ad allungarsi: la luce sta guadagnando terreno sulle tenebre.

Nel Tempio di Gerusalemme, due anziani, Simeone e Anna, riconoscono in un piccolo bambino la Luce che hanno atteso per tutta la vita. La loro gioia ci insegna che la speranza non invecchia e che le promesse di Dio non scadono mai.

Accogliamo Cristo, Luce del mondo, nelle nostre vite e nelle nostre oscurità.

ATTO PENITENZIALE

Fratelli e sorelle,

la Luce è venuta nel mondo,

eppure spesso preferiamo il conforto delle ombre.

Chiediamo al Signore misericordia.

Signore Gesù, Luce delle genti,

tu illumini le nostre tenebre.

Signore, pietà.

Cristo Gesù, Salvezza del mondo,

tu vieni incontro a quanti attendono nella speranza.

Cristo, pietà.

Signore Gesù, Gloria del tuo popolo,

tu chiami giovani e anziani a camminare nella tua luce.

Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio onnipotente, che ha mandato il suo Figlio come Luce da Luce,

abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati

e ci conduca dalle tenebre alla vita eterna. Amen.

INVITO AL GLORIA

Oggi è una festa di gioia e di luce.

Con Simeone e Anna,

con gli angeli e i santi,

con la Chiesa sulla terra e in cielo,

innalziamo la nostra voce e cantiamo:

Gloria a Dio nell'alto dei cieli...

COLLETTA

(come nel Messale)

OMELIA

«Il giorno in cui la speranza entrò nel Tempio»

Alcuni anni fa incontrai un anziano in una casa di riposo che aveva una sola richiesta. Disse: «Padre, quando non riuscirò più a parlare, assicurati che accanto al mio letto ci sia una candela accesa».

Quando gli chiesi il motivo, rispose piano: «Perché la luce dice ciò che io forse non riuscirò più a dire: che sto ancora aspettando Dio». Quest'uomo aveva capito Simeone.

Il Vangelo di oggi non parla tanto di un rito. Parla di attesa e di riconoscimento.

Quel giorno il Tempio era affollato, rumoroso, ordinario.

Molti genitori portavano i loro figli. Si recitavano molte preghiere. Nulla sembrava straordinario.

Eppure, la speranza entrò in silenzio, portata tra le braccia di Maria.

1. Due persone che non hanno mai smesso di attendere
Simeone e Anna non sono figure sentimentali. Sono anziani. Molto anziani.

Anna ha ottantaquattro anni. Simeone ha atteso così a lungo da credere che non sarebbe morto prima di vedere compiuta la sua speranza.

Ed è importante questo:

non riconoscono Gesù perché sono intelligenti,

o istruiti,

o potenti.

Lo riconoscono perché hanno passato una vita a pregare.

Chi prega impara a vedere in modo diverso.

Non è accecato dalle apparenze.

Non si scoraggia per i ritardi.

Non si scandalizza dei piccoli inizi.

Dove altri vedono un bambino povero, Simeone vede la salvezza.

Dove altri vedono un'altra famiglia, Anna vede la liberazione.

La speranza ha educato i loro occhi.

2. Un incontro tra generazioni

Questo Vangelo è una delle scene intergenerazionali più belle della Bibbia.

Una giovane coppia.

Un bambino appena nato.

Due anziani credenti.

I giovani portano la vita nuova.

Gli anziani portano la sapienza e il riconoscimento.

La Chiesa ha bisogno di entrambi.

Molti genitori oggi portano i loro figli al battesimo con lo stesso gesto di Maria e Giuseppe:

«Signore, questo figlio non è solo nostro. Appartiene a te».

E spesso, poco distanti, ci sono i nonni: persone che

pregano da decenni, che custodiscono la memoria della fede quando l'entusiasmo si stanca.

Simeone e Anna rappresentano tutti i nonni, gli anziani, i religiosi e le religiose, le anime consacrate: persone che tengono salda la fede mentre altri stanno ancora imparando a camminare.

Senza di loro, il bambino potrebbe passare inosservato.

3. La luce è riconosciuta nelle tenebre

Questa festa si chiama Candelora per un motivo.

Arriva quando l'inverno non è ancora finito.

Le giornate sono più lunghe, ma il freddo rimane.

Così spesso funziona la fede.

Dio non aspetta che la vita sia perfetta.

Entra mentre il mondo è ancora ferito.

Mentre continuano le guerre.

Mentre i giovani sono ansiosi per il futuro.

Mentre gli anziani si chiedono che cosa resti.

Simeone non dice: «Ora il mondo è sistemato».

Dice: «Ora ho visto la salvezza».

La luce non cancella subito le tenebre.

La luce dà senso alle tenebre.

Per questo Simeone può dire: «Ora, Signore, lascia che il tuo servo vada in pace».

Non perché tutto sia risolto, ma perché la speranza ha un volto.

4. Il costo della luce

Poi Simeone dice qualcosa di inatteso.

Questo bambino sarà un segno di contraddizione.

La luce rivela.

E non tutti vogliono essere visti.

Alcuni inciampano in Cristo.

Alcuni si allontanano.

Alcuni preferiscono luci più piccole e più sicure.

Ma la luce di Cristo non diminuisce a causa del rifiuto.

Brilla anche dalla croce.

Brilla dal sepolcro vuoto.

E oggi brilla di nuovo, in silenzio, su questo altare.

5. Che cosa chiede a noi questa festa

Questa festa ci chiede tre cose:

- continuare a pregare, anche quando le risposte tardano;

- continuare a sperare, anche quando il mondo si stanca;
- continuare a portare la luce, anche quando sembra piccola.

Ogni candela che oggi benediciamo dice:

le tenebre sono reali, ma non sono l'ultima parola.

Racconto finale

C'è un'antica usanza in alcune famiglie: quando una persona sta morendo, le si mette una candela tra le mani.

Non per illuminare la stanza, ma per dire:

stai andando verso la Luce.

Quel giorno Simeone tenne in braccio un bambino.

Ma, in realtà, era il Bambino che teneva lui.

Possa Cristo tenere anche noi,

nella nostra attesa,

nel nostro invecchiare,

nelle nostre incertezze.

E possiamo uscire da questa chiesa come persone

che riconoscono la speranza quando appare

e che portano la Luce finché anche noi potremo dire:

«I miei occhi hanno visto la tua salvezza».

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Presentiamo ora i nostri doni,
come Maria e Giuseppe presentarono il loro bambino,
chiedendo al Signore di accogliere le nostre vite
come offerta di luce e di amore.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

(come nel Messale)

PREFACIO

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.
Oggi il tuo Figlio, eterno con te nella gloria,
è stato presentato nel Tempio
e rivelato dallo Spirito come gloria d'Israele
e Luce delle genti.
In lui il cielo incontra la terra,
la speranza trova compimento
e l'umanità è accolta nel tuo disegno di salvezza.

E così, con gli angeli e i santi,
proclamiamo la tua gloria cantando senza fine:
Santo, Santo, Santo...

INVITO AL PADRE NOSTRO

Uniti come un'unica famiglia,
giovani e anziani, coloro che sperano e coloro che
attendono, preghiamo con fiducia il Padre della Luce.

EMBOLISMO

Liberaci, o Signore, da tutti i mali
e guidaci con dolcezza fuori da tutto ciò che oscura il
nostro cuore.
Concedi la pace ai nostri giorni
e, sostenuti dalla tua misericordia,
fa' che siamo liberi dal peccato e saldi nella speranza,
mentre camminiamo nella luce del tuo Figlio
e attendiamo il compimento delle tue promesse,
la beata speranza e la venuta del nostro Salvatore,
Gesù Cristo.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,
tu sei la Luce che splende nelle tenebre
e la pace che ogni cuore desidera.
Non guardare ai nostri peccati
né alle paure che ci dividono,
ma alla fede della tua Chiesa,
che ti attende con la fiducia di Simeone
e la perseveranza di Anna.
Ricolmami della pace che nasce dalla tua presenza,
una pace che il mondo non può dare,
perché, camminando nella tua luce,
diventiamo strumenti di riconciliazione
in un mondo ferito. 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 gli invitati alla cena dell'Agnello.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Luce da Luce,
sei entrato nelle nostre mani e nei nostri cuori.
Resta con noi, Signore,
perché ciò che abbiamo ricevuto nella fede
risplenda nella nostra vita nell'amore.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

(come nel Messale)

BENEDEZIONE

Dio, che oggi ha rivelato il suo Figlio
come Luce delle genti,
riempia i vostri cuori della sua pace.
Cristo, che Simeone ha riconosciuto con gioia,
guidi i vostri passi nella speranza e nella fede.
Lo Spirito Santo vi renda portatori di luce
per un mondo assetato di speranza.
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, glorificando il Signore con la vostra vita,
e portate la sua luce nel mondo.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

Non sottovalutare una piccola luce.
Una candela nel Tempio ha cambiato due vite anziane.
Cristo nel tuo cuore può ancora cambiare il mondo.

**Martedì, 3 febbraio – 4^a Settimana del Tempo Ordinario
(Anno II)**

2 Samuele 18,9–10.14.24–25.30–19,3; Marco 5,21–43

INTRODUZIONE

Un'infermiera raccontò una volta che, durante un turno particolarmente frenetico in ospedale, stava correndo lungo un corridoio quando un paziente anziano le afferrò dolcemente la manica e le sussurrò: «Per favore, non passare oltre in fretta: mi sento invisibile».

Lei si fermò. Ascoltò. Gli prese la mano. Più tardi disse: «Quell'interruzione ha cambiato tutta la mia giornata».

Le letture di oggi parlano proprio di queste interruzioni: momenti in cui il dolore irrompe nella vita. Il re Davide piange amaramente per il figlio perduto. Giàiro supplica disperatamente per la figlia che sta morendo. Una donna, che soffre in silenzio da dodici anni, si avvicina di nascosto, sperando di non essere notata.

Come loro, anche noi veniamo oggi con preoccupazioni

nascoste, lutti familiari, malattie che durano da tempo e paure silenziose.

In questa Eucaristia, Cristo non ci passa accanto in fretta. Si lascia interrompere. Si lascia toccare. E da lui sgorgano guarigione, dignità e vita nuova.

Poniamoci davanti al Signore con fiducia e umiltà.

ATTO PENITENZIALE

Fratelli e sorelle,
il Signore si fa vicino a chi ha il cuore spezzato e rialza chi si sente oppresso.

Riconosciamo il nostro bisogno della sua misericordia.

Signore Gesù, tu sei l'amore di Dio fatto carne.

Signore, pietà.

Cristo Gesù, ti lasci toccare dalla sofferenza umana.

Cristo, pietà.

Signore Gesù, rialzi chi è caduto e ci chiami tuoi figli e figlie.

Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

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

COLLETTA

Dio di compassione,
in Gesù di Nazaret ti sei fatto vicino alla sofferenza umana
e hai rivelato il tuo amore che dona vita.

Apri i nostri cuori alla sua presenza oggi tra noi.

La sua parola ci rafforzi, il suo tocco ci guarisca,
il suo Spirito ci rinnovi,

perché possiamo diventare segni di speranza per gli altri.

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

OMELIA

«Non temere, soltanto abbi fede»

Un padre raccontava di aver atteso fuori da una sala operatoria mentre il figlio veniva sottoposto a un intervento chirurgico. Le ore passavano. Ogni rumore gli faceva

sobbalzare il cuore. Più tardi disse: «L'attesa era peggio della paura. Mi sentivo completamente impotente. L'unica cosa che potevo fare era sperare che qualcuno, là dentro, stesse facendo ciò che io non potevo fare».

Questo senso di impotenza attraversa le letture di oggi. Nella prima lettura, il re Davide piange senza controllo per il figlio Assalonne. È un re potente, eppure totalmente impotente davanti alla morte. Nel Vangelo incontriamo Giàiro, un capo della sinagoga, rispettato da tutti, che cade ai piedi di Gesù. Titoli, influenza e prestigio non contano nulla quando un figlio sta morendo. La sofferenza ci rende tutti uguali.

E proprio nel mezzo della supplica urgente di Giàiro avviene un'interruzione.

Una donna, senza nome e ignorata, si fa strada tra la folla. Da dodici lunghi anni soffre, non solo fisicamente, ma anche socialmente e religiosamente. È stata etichettata come impura, tenuta a distanza, fatta sentire invisibile. Non osa parlare né chiedere. Spera nel contatto più piccolo

possibile: solo toccare il mantello di Gesù. «Se riuscirò anche solo a toccare il suo mantello, sarò guarita».

Gesù si ferma.

Avrebbe potuto affrettarsi. La situazione di Giàiro è critica. Il tempo è prezioso. Eppure Gesù si lascia interrompere. Rifiuta di trattare quella donna come un problema lungo la strada verso qualcosa di più importante. Per Gesù, la compassione non è mai un ritardo: è la missione.

Si volta, la guarda e le parla. E in quel momento lei riceve più di una guarigione fisica: riceve dignità. Gesù la chiama «Figlia». Con una sola parola viene restituita alla relazione, all'appartenenza, alla comunità. Ciò che lei aveva cercato di fare di nascosto, Gesù lo porta alla luce, non per umiliarla, ma per confermare la sua fede.

Mentre tutto questo accade, giunge a Giàiro la notizia peggiore:

«Tua figlia è morta. Perché disturbare ancora il maestro?»

Ma Gesù pronuncia parole che non sono solo per Giàiro,
ma per ciascuno di noi:

«Non temere; soltanto abbi fede».

La paura dice: è troppo tardi.

La fede dice: fidati comunque.

Gesù entra nella casa, prende la bambina per mano e le
parla con tenerezza:

«Talità kum — Fanciulla, alzati».

Il tocco che ha guarito la donna ora restituisce la vita
stessa. L'ultimo confine — la morte — non è troppo grande
per lui.

Alla fine di quel lungo intervento, il medico uscì e disse al
padre in attesa:

«Ora può vedere suo figlio».

Più tardi raccontò: «In quel momento tutto è cambiato. La
speranza è tornata».

Questo è ciò che Cristo offre oggi a noi.

Ci vede nella folla.

Si ferma per le nostre ferite nascoste.

Non è disturbato dalle nostre interruzioni.

Tocca ciò che pensavamo perduto

e ci sussurra ancora:

«Non temere. Abbi fede».

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Confidando nel Signore che accoglie ogni grido del cuore,
poniamo sull'altare le nostre vite, le nostre ferite e le nostre
speranze.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Signore Dio,

accogli questi doni

come segni della nostra fiducia nel tuo amore che
guarisce.

Mentre offriamo pane e vino,

accogli anche le nostre paure e le nostre interruzioni
e trasformale mediante il sacrificio del tuo Figlio,
che vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

PREFACIO

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,
per Cristo nostro Signore.

Egli è entrato pienamente nella nostra condizione umana,
si è lasciato commuovere dalla sofferenza
e ha permesso che il dolore e la fede lo toccassero.
Con la sua parola e con il suo tocco
ha portato guarigione ai malati, speranza agli esclusi
e vita dove la morte sembrava definitiva.

In lui la paura cede il posto alla fiducia
e la disperazione si apre alla speranza.
E così, con gli angeli e i santi,
proclamiamo la tua gloria, cantando:

INVITO AL PADRE NOSTRO

Come figli e figlie amati, ricondotti alla dignità e alla
speranza, preghiamo con fiducia il Padre nostro:

EMBOLISMO

Liberaci, Signore, da ogni paura che ci paralizza,
da ogni dolore che ci schiaccia
e da ogni oscurità che nasconde la speranza ai nostri
occhi.

Concedi la pace ai nostri giorni,
perché, sostenuti dalla tua misericordia,
viviamo nella fiducia
e attendiamo la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,
tu hai parlato di pace ai cuori impauriti
e di vita a coloro che erano ritenuti perduti.
Non guardare alle nostre paure,
ma alla fede della tua Chiesa,
e donale pace e unità secondo la tua volontà.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.
Amen.

INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio, che si lascia toccare
perché noi possiamo essere guariti.
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

In questa Eucaristia, Cristo si è fermato per noi.
Ci ha incontrati personalmente.
Il tocco che abbiamo ricevuto
ci doni il coraggio di rialzarci, di fidarci di nuovo
e di diventare dolci interruzioni
di speranza nella vita degli altri.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE *(Adattata alle letture
del giorno per la meditazione personale)*

Signore Dio, mediante questo sacramento
hai toccato le nostre vite con il tuo amore che salva.
Rafforza la nostra fede, rinnova la nostra speranza
e mandaci come testimoni

della potenza della tua compassione.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDEZIONE

Il Dio della vita vi benedica
e trasformi la vostra paura in fiducia. Amen.

Cristo, che si è lasciato toccare,
guarisca ciò che è ferito in voi. Amen.

Lo Spirito Santo
vi doni il coraggio di credere
anche quando il cammino non è chiaro. 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 lasciate che la vostra fede tocchi la vita degli altri.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

Ciò che oggi sembra un'interruzione
può essere proprio il luogo
dove Cristo desidera incontrarti
e donarti la vita.

**4 febbraio 2026 – Mercoledì della IV Settimana del
Tempo Ordinario – 2 Sam 24,2.9–17; Mc 6,1b–6**

INTRODUZIONE

Molti anni fa, un piccolo villaggio parlava con orgoglio di un giovane che era cresciuto tra loro. Era intelligente, gentile e disponibile. Ma quando tornò più tardi come medico affermato, offrendo cure gratuite, alcuni mormoravano: «Chi crede di essere?». Altri dicevano: «Lo conosciamo fin troppo bene». Alla fine, molti rifiutarono il suo aiuto — non perché mancasse di capacità, ma perché non riuscivano ad accettare la grandezza da qualcuno così familiare. Qualcosa di molto simile accade nel Vangelo di oggi. Gesù ritorna nella sua patria. La gente rimane stupita — eppure si scandalizza. La familiarità diventa un muro invece che una porta.

Oggi ci presentiamo davanti al Signore che sa cosa significa essere rifiutato, che comprende le nostre delusioni e che continua comunque la sua missione di amore. Chiediamo anche l'intercessione di san Biagio,

vescovo e martire, confidando nella grazia guaritrice di Dio per il corpo e per l'anima.

ATTO PENITENZIALE

Riconosciamo ora i nostri peccati e chiediamo al Signore misericordia.

- Signore Gesù, sei venuto tra i tuoi, ma non sei stato riconosciuto. Signore, pietà.
- Cristo Gesù, hai portato guarigione e speranza, ma sei stato accolto con dubbio. Cristo, pietà.
- Signore Gesù, sei rimasto fedele alla tua missione anche quando sei stato rifiutato. Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio onnipotente,
che conosci la nostra debolezza e comprendi le nostre fatiche, abbi misericordia di noi.
Perdona i nostri peccati, guarisci la cecità del nostro cuore e rafforza la nostra fede,
perché possiamo camminare nella tua luce e giungere alla vita eterna. Amen.

COLLETTA

Opzione I (Feriale):

Dio, Padre nostro,
tu ci hai creati, eppure spesso non sappiamo riconoscerti.
Tu ci ami, eppure dubitiamo della tua vicinanza.
Rivelati a noi ancora una volta.
Apri i nostri occhi per vedere la tua presenza,
i nostri cuori per fidarci delle tue vie,
e la nostra vita per riflettere il tuo amore.
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

Opzione II (San Biagio – facoltativa):

Dio eterno,
il tuo Figlio ha condiviso la nostra vita umana
e ha conosciuto sia la gioia sia il rifiuto.
Per l'intercessione di san Biagio,
rafforzaci nella fede,
guarisci ciò che è ferito dentro di noi
e aiutaci a rimanere uniti a Cristo
nei giorni sereni e nei giorni difficili.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

OMELIA

Una giovane donna disse un giorno: «Vorrei che Dio mi parlasse chiaramente». Alla domanda su dove cercasse Dio, rispose: «Nei grandi momenti — nei miracoli, nei ritiri, nei segni straordinari». Eppure trascurava l'incoraggiamento silenzioso di un'amica, la pazienza di sua madre, la forza quotidiana che la sosteneva nei giorni difficili.

A Nazaret accade qualcosa di simile. Gesù insegna con sapienza. Guarisce. Parla con autorità. Eppure la gente inciampa — non in ciò che dice, ma in chi egli è. «Non è forse il carpentiere?». La familiarità li acceca. Lo straordinario si nasconde dietro l'ordinario.

Il Vangelo ci dice qualcosa di sorprendente: «Non poté compiere là nessun miracolo». Non perché a Gesù mancasse la potenza, ma perché i loro cuori erano chiusi. La fede fa spazio a Dio; la resistenza chiude la porta.

La prima lettura mostra un'altra forma di cecità. Il re Davide si rende conto troppo tardi delle conseguenze delle

sue azioni. Il riconoscimento passa attraverso il dolore, ma lo riporta all'umiltà e alla fiducia nella misericordia di Dio.

Quante volte perdiamo Dio perché viene a noi troppo silenziosamente, troppo familiarmente — nelle persone che conosciamo bene, nelle routine quotidiane, nei semplici inviti ad amare?

Sant'Ignazio parla dell'Esame di coscienza, la preghiera dell'attenzione amorosa. Quando ripercorriamo la nostra giornata con onestà e dolcezza, possiamo scoprire momenti di delusione — ma anche tracce silenziose della presenza di Dio. Dio non ci chiede di bere dalle acque scure dello scoraggiamento, ma dall'acqua limpida della gioia interiore che dà coraggio per il passo successivo.

Un uomo si lamentava che Dio non rispondeva mai alle sue preghiere. Più tardi si rese conto che Dio aveva parlato tutto il tempo — attraverso piccole opportunità, lievi suggerimenti e persone comuni. «Dio era lì», disse, «ma io guardavo da un'altra parte».

Che non perdiamo il Signore perché ci viene troppo vicino, troppo familiare, troppo umile. Che sappiamo vedere il divino nell'ordinario — e dare a Dio lo spazio per compiere miracoli in mezzo a noi.

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Confidando che Dio opera attraverso segni semplici e doni umili, poniamo la nostra vita sull'altare.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

(Inserimento prima dell'epiclesi – Adattata alle letture del giorno per la meditazione personale)

Signore Dio,
accogli queste offerte che ti presentiamo.

Siano espressione della nostra fiducia nella tua presenza anche nei momenti ordinari della vita.

Rafforza la nostra fede
perché la tua grazia porti frutto in noi.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

PREFACIO

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.
Nel tuo Figlio, Gesù Cristo,
hai rivelato la tua gloria
non nella potenza e nello splendore,
ma nell'umiltà e nella vicinanza.
Rifiutato dai suoi,
egli è rimasto fedele alla tua volontà
e ha continuato ad annunciare il tuo Regno di amore.
Nella sua debolezza umana
scopriamo la tua forza divina;
negli eventi ordinari della vita
incontriamo la tua presenza che salva.
E così, con gli Angeli e i Santi,
proclamiamo la tua gloria cantando:
Santo, Santo, Santo...

INVITO AL PADRE NOSTRO

Gesù ha conosciuto il rifiuto,
eppure ha confidato pienamente nell'amore del Padre.
Con la stessa fiducia, preghiamo:

EMBOLISMO

Liberaci, o Signore, da tutti i mali,
specialmente dalla cecità che ci impedisce
di riconoscere la tua presenza in mezzo a noi.
Concedi benignamente la pace ai nostri giorni,
perché, sostenuti dalla tua misericordia,
camminiamo con coraggio e fede
nell'attesa della beata speranza
e della venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo, sei venuto tra i tuoi,
eppure non hai ritirato il tuo amore.
Non guardare ai nostri peccati,
ma alla fede della tua Chiesa,
e donaci la pace —
la pace che apre i cuori,

guarisce le ferite
e fa spazio alla tua presenza.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio, che viene a noi
in segni umili e familiari.
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Signore Gesù,
sei venuto a noi in silenzio,
sotto i semplici segni del pane e del vino.
Apri i nostri occhi per riconoscerti
non solo qui sull'altare,
ma nei momenti ordinari della nostra vita.
Fa' che questa comunione rafforzi la nostra fede
e rinnovi la nostra fiducia nella tua presenza.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Signore Dio,
ci hai nutriti con il Pane della vita.
Aiutaci a riconoscere la tua grazia
all'opera dentro di noi e intorno a noi.
Fa' che ciò che abbiamo ricevuto nella fede
porti frutto nell'amore e nel servizio.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDEZIONE

Dio vi benedica con occhi capaci di vedere la sua
presenza
e cuori che si fidano delle sue vie.
Cristo vi rafforzi
quando la fede è messa alla prova dalla familiarità o dal
dubbio.
Lo Spirito Santo vi guidi
a riconoscere lo straordinario nell'ordinario.
E vi benedica Dio onnipotente,
Padre e Figlio ✠ e Spirito Santo. Amen.

CONGEDO

Andate in pace,
glorificando il Signore con la vostra vita.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

Non perdere Dio perché viene in silenzio.
La fede apre la porta ai miracoli.

**Giovedì della IV Settimana del Tempo Ordinario –
Memoria di sant'Agata**

1 Re 2,1–4.10–12; Vangelo: Marco 6,7–13

INTRODUZIONE

Un giovane missionario arrivò un giorno in un villaggio remoto portando con sé solo un piccolo zaino e una Bibbia. Un abitante del luogo lo guardò e gli chiese: «Dov'è il resto del tuo bagaglio?». Il missionario sorrise e rispose: «Se avessi portato tutto, non avrei mai imparato a fidarmi di voi — né di Dio». Quel missionario rimase per anni, non solo per le sue parole, ma perché la gente vedeva in lui una vita coerente con il suo messaggio.

Nel Vangelo di oggi, Gesù manda i suoi discepoli quasi senza nulla: niente denaro, niente cambio di vestiti, nessuna provvista. Egli insegna loro che la credibilità del Vangelo non dipende da ciò che portiamo, ma da come viviamo. La loro stessa dipendenza da Dio e dagli altri diventa il loro messaggio.

Oggi ricordiamo anche santa Agata, una giovane donna che visse la sua fede con coraggio e rettitudine. Rifiutò di scendere a compromessi con la propria coscienza, anche a costo della vita. Come i discepoli, non portava armi, né potere, né protezioni — solo la fede.

Mentre ci raccogliamo per questa Eucaristia, chiediamo al Signore di rendere le nostre vite testimoni credibili del suo Vangelo, perché la nostra fede possa parlare ancora prima delle nostre parole.

ATTO PENITENZIALE

Fratelli e sorelle, il Signore ci chiama a essere testimoni non solo con le labbra, ma con la vita. Consapevoli delle nostre mancanze e confidando nella misericordia di Dio, riconosciamo ora i nostri peccati.

Signore, tu ci chiami a fidare più in te che in noi stessi. Signore, pietà.

Cristo, tu ci mandi ad annunciare il tuo Vangelo con umiltà e coraggio. Cristo, pietà.

Signore, tu rimani fedele anche quando la nostra testimonianza è debole. Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Il Dio della misericordia,
che ci invia ancora e ancora nonostante la nostra debolezza, perdoni i nostri peccati,
rinnovi la nostra fiducia in Lui
e ci rafforzi per vivere il Vangelo con coerenza,
per Cristo nostro Signore. Amen.

COLLETTA

Dio della missione e della misericordia,
il tuo Figlio ha mandato i suoi discepoli nella fiducia e nella semplicità,
perché il mondo incontrasse il tuo amore che salva.
Liberaci dalla paura e dall'autosufficienza
e rendi le nostre vite testimoni credibili del Vangelo.
Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio,
che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo,
Dio per tutti i secoli dei secoli. Amen.

OMELIA

Un padre stava sulla soglia di casa guardando la figlia uscire per il suo primo giorno di lavoro. Lei era nervosa e chiese: «E se fallisco?». Lui le rispose con dolcezza: «Allora imparerai. Vai — e sii semplicemente te stessa».

È proprio quello che fa Gesù nel Vangelo di oggi. Non manda i discepoli preparati secondo i criteri umani. Li manda prima che si sentano pronti, prima che si sentano forti, prima che si sentano sicuri. Non li manda con piani dettagliati, ma con la fiducia.

Gesù sa una cosa importante: il Vangelo non si diffonde attraverso il controllo, ma attraverso l'abbandono.

Ai discepoli viene detto di portare quasi nulla. Perché? Perché nel momento in cui si affidano al denaro, ai beni o allo status, il messaggio diventa su di loro. Gesù vuole che stiano dietro al messaggio, non davanti ad esso. La loro povertà diventa la loro credibilità.

Vengono mandati anche a due a due. La fede non è mai un progetto solitario. La gioia condivisa diventa più forte; il

rifiuto condiviso diventa sopportabile. Anche oggi, quando la fede è spesso considerata una questione privata, Gesù ci ricorda che la fede cresce nella comunità.

E Gesù li prepara al rifiuto: «Se non vi accolgono, scuotete la polvere dai vostri piedi». Questo non è rancore — è libertà. Il Vangelo non può essere imposto. Il nostro compito è la fedeltà, non il successo.

Santa Agata lo comprese profondamente. Non discusse, non manipolò, non scese a compromessi. Rimase semplicemente fedele. La sua testimonianza fu credibile perché la sua vita corrispondeva alla sua fede.

Anni dopo, a quel missionario fu chiesto perché non avesse mai lasciato quel villaggio remoto. Rispose: «Perché sono arrivato a mani vuote — e Dio le ha riempite di persone».

La domanda per noi oggi è semplice e impegnativa: Sono pronto ad andare — fidandomi di Dio più che delle mie sicurezze, e vivendo una fede in cui gli altri possano credere?

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Confidando non nella nostra forza, ma nella generosità di Dio, poniamo le nostre vite sull'altare mentre presentiamo questi doni.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Signore Dio,
accogli queste offerte
come segno del nostro desiderio
di vivere con semplicità, confidare profondamente
e servire con fedeltà.
Questo sacrificio ci renda forti
per essere testimoni credibili del tuo Vangelo.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

PREFACIO

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 hai mandato il tuo Figlio ad annunciare il Regno
non con potere e ricchezze,
ma con umiltà e fiducia.

Chiami dei discepoli a condividere la sua missione,
inviandoli nella debolezza
perché si manifesti la tua forza.

Nel coraggio di santa Agata
e nella testimonianza di tutti i tuoi santi,
ci mostri che una fede vissuta con coerenza
diventa luce per il mondo.

E così, con gli Angeli e i Santi,
proclamiamo la tua gloria e cantiamo:
Santo, Santo, Santo...

INVITO AL PADRE NOSTRO

Gesù ha mandato i suoi discepoli confidando nella cura del
Padre. Con la stessa fiducia, osiamo dire:

EMBOLISMO

Liberaci, o Signore, da tutti i mali,
specialmente dalla paura, dallo scoraggiamento e
dall'autosufficienza.

Concedi la pace ai nostri giorni,
e con l'aiuto della tua misericordia
rendici sempre liberi di servire il tuo Vangelo
e di non perdere mai il coraggio nel fare il bene.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,
tu hai mandato i tuoi discepoli in un mondo diviso
con nient'altro che la pace nel cuore.

Non guardare ai nostri peccati,
ma alla fede della tua Chiesa,
e donaci quella pace

che ci permette di camminare insieme
e di testimoniare insieme.

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

INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio,
che ci manda nel mondo nutriti della sua stessa vita.
Beati gli invitati alla cena dell'Agnello.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Siamo venuti a mani vuote.
Abbiamo ricevuto il Pane della Vita.
Ora siamo mandati —
non per impressionare, ma per testimoniare;
non per controllare, ma per fidarci;
non da soli, ma insieme.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Signore Dio, siamo stati nutriti da questo sacramento.
Rafforzaci per vivere ciò che abbiamo ricevuto,
perché le nostre vite proclamino il tuo Vangelo
con coraggio, umiltà e amore.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDEZIONE

Dio rafforzi la vostra fede
quando sarete accolti o rifiutati. Amen.

Cristo cammini accanto a voi
mentre andate nel suo nome. Amen.

Lo Spirito Santo
renda la vostra vita una testimonianza credibile del
Vangelo. Amen.

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

CONGEDO

Andate in pace,
glorificando il Signore con la vostra vita.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

Il Vangelo non ha bisogno di messaggeri perfetti —
ha bisogno di testimoni credibili.

**Venerdì, 6 febbraio 2026 – IV Settimana del Tempo
Ordinario**

Venerdì del Sacro Cuore (San Paolo Miki e compagni)

Siracide 47,2–11; Marco 6,14–29

INTRODUZIONE

Molti anni fa, a un giovane seminarista fu chiesto perché desiderasse ancora diventare sacerdote dopo aver letto le storie dei martiri. Egli rispose semplicemente: «Perché l'amore è più forte della paura».

Questa risposta racchiude il senso della celebrazione di oggi.

In questo venerdì del Sacro Cuore, ci troviamo davanti a due banchetti. Uno è il banchetto del compleanno di Erode, pieno di musica, orgoglio e compromessi mortali. L'altro è il banchetto del Cuore di Gesù: trafitto, silenzioso, fedele e sorgente di vita.

Oggi ricordiamo san Paolo Miki e i suoi compagni, crocifissi su una collina di Nagasaki nel 1597. Come Giovanni il Battista, hanno proclamato la verità senza odio

e sono rimasti fedeli senza violenza. Le loro vite ci ricordano che il Cuore di Cristo batte più forte non nei palazzi del potere, ma nei cuori che osano amare fino alla fine.

Ci presentiamo davanti al Cuore aperto di Gesù, consapevoli delle nostre paure, dei nostri compromessi e delle nostre mezze verità. Chiediamo misericordia, coraggio e libertà di cuore.

ATTO PENITENZIALE

Signore Gesù, tu rimani fedele anche quando noi abbiamo paura di difendere la verità. Signore, pietà.

Cristo Gesù, hai donato la tua vita piuttosto che scendere a compromessi con l'amore. Cristo, pietà.

Signore Gesù, il tuo Cuore trafitto resta aperto ai peccatori e ai santi. Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio di compassione,
il cui Cuore è ricco di misericordia,
perdona le nostre paure e i nostri compromessi,

guarisci ciò che è ferito in noi
e rafforzaci perché camminiamo nella verità e nell'amore,
e guidaci alla vita eterna. Amen.

COLLETTA

Signore nostro Dio,
forma i nostri cuori secondo il Cuore del tuo Figlio.
Liberaci dalla paura e dall'interesse personale,
donaci il coraggio di difendere la verità e l'amore,
e aiutaci a rimanere fedeli anche quando ci costa qualcosa.
Per la testimonianza dei tuoi martiri
e per la grazia che scaturisce dal Sacro Cuore di Gesù,
guidaci alla vita eterna.
Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio,
che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo,
Dio per tutti i secoli dei secoli. Amen.

OMELIA

Un uomo disse una volta: «Sapevo cosa era giusto, ma non volevo sembrare ridicolo davanti agli altri».
Questa sola frase spiega Erode.

Erode sapeva che Giovanni era un uomo giusto e santo.
Lo ascoltava. Era turbato, ma nello stesso tempo attratto
dalla verità. E tuttavia scelse l'onore invece della
coscienza, l'apparenza invece della vita, il potere invece
della verità. Giovanni era prigioniero nel carcere, ma Erode
era prigioniero della paura.

Riflessione

Le Scritture di oggi ci presentano due figure:
Davide, lodato nonostante i suoi grandi peccati, e Giovanni
il Battista, ucciso per la sua fedeltà. L'uno cadde
profondamente e si pentì. L'altro rimase fedele fino alla
fine. Entrambi trovarono posto nel Cuore di Dio.

Le nostre vite stanno a metà strada. Non siamo martiri
eroici, né tiranni induriti. Conosciamo il bene, ma esitiamo.
Ascoltiamo la parola di Dio, ma temiamo le conseguenze.
Come Erode, ci troviamo al bivio tra il nostro io migliore e
la pressione sociale.

In questo venerdì del Sacro Cuore, non guardiamo al
banchetto di morte di Erode, ma al banchetto di vita di

Cristo. Il suo Cuore fu trafitto non perché temeva gli uomini, ma perché li amò fino alla fine. Giovanni il Battista perse la testa per la verità; Gesù perse la vita per amore. San Paolo Miki morì con il nome di Gesù sulle labbra.

Conclusione con un racconto

Al momento della sua esecuzione, Paolo Miki predicò dalla croce:

«Perdono coloro che mi condannano. Vi chiedo di cercare il vero Dio».

Questa è la forza del Sacro Cuore: non la paura, non la vendetta, non il compromesso, ma l'amore che rimane fedele anche sulla croce.

Impariamo a scegliere quel Cuore.

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Ora deponiamo sull'altare non solo il pane e il vino, ma anche le nostre paure, i nostri compromessi e il nostro desiderio di essere fedeli, e chiediamo al Signore di trasformarli.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Signore Dio,
accogli questi doni e l'offerta della nostra vita.
Il sacrificio del tuo Figlio,
nato da un Cuore obbediente fino alla morte,
ci rafforzi per vivere nella verità, nel coraggio e nell'amore.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

PREFACIO

(Sacro Cuore / Martiri – adattato alle letture del giorno, 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.

Nel Cuore del tuo Figlio,
trafitto sulla croce,
hai rivelato la profondità della tua misericordia
e il prezzo dell'amore fedele.
Da quel Cuore sgorgano perdono, coraggio e vita nuova.

Nei tuoi martiri, specialmente in Paolo Miki e nei suoi compagni, hai mostrato che l'amore è più forte della paura, la verità più forte del potere e la fede più forte della morte.

Per questo, con gli angeli e i santi,
proclamiamo la tua gloria
e cantiamo senza fine: Santo, Santo, Santo...

INVITO AL PADRE NOSTRO

Con fiducia nel Padre il cui amore non viene mai meno,
e uniti al Cuore di Cristo,
osiamo dire come egli ci ha insegnato.

EMBOLISMO

Liberaci, o Signore, da ogni male,
specialmente dalla paura che mette a tacere la verità
e dall'orgoglio che compromette l'amore.
Dona la pace ai nostri giorni
e, sostenuti dalla tua misericordia,
rendici fedeli e liberi,
nell'attesa della beata speranza
e della venuta del nostro Salvatore Gesù Cristo.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,
tu hai scelto la via della croce
piuttosto che la sicurezza del compromesso.
Non guardare alle nostre paure,
ma alla fede dei tuoi martiri
e all'amore del tuo Sacro Cuore.
Donaci la tua pace,
una pace radicata nella verità, nel coraggio e nella
misericordia.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.
Amen.

INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio,
il cui Cuore è stato trafitto per la nostra salvezza.
Beati gli invitati al banchetto della vita.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Il Cuore che è stato trafitto ora ci è donato.
L'amore che riceviamo
diventi il coraggio che viviamo.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

Signore Dio,
ci hai nutriti con il Pane della vita.
La grazia che abbiamo ricevuto
plasmami i nostri cuori secondo il Cuore di Cristo,
perché possiamo vivere con fedeltà,
amare con coraggio
e rendere testimonianza alla tua verità
nel mondo.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDEZIONE

Il Dio della misericordia
rafforzi i vostri cuori nella verità e nell'amore. Amen.
Il Cuore di Cristo
vi doni coraggio nei momenti di paura. Amen.

La testimonianza dei martiri
vi conduca in sicurezza alla vita eterna. 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,
glorificando il Signore con la vostra vita.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

Erode temeva di perdere l'onore.
Giovanni ha perso la vita.
Gesù ha donato il suo Cuore.
Quale strada sceglierò questa settimana?

7 febbraio, sabato della 4^a settimana del Tempo

Ordinario - 1 Re 3,4–13; Mc 6,30–34

INTRODUZIONE

«Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'». Con queste parole delicate, Gesù invita i suoi discepoli — e ci invita anche noi. Spesso le nostre giornate sono piene di attività, impegni e aspettative. Passiamo da un compito all'altro, senza accorgerci davvero di ciò che conta, sentendoci a volte come un perpetuo movimento, sempre in azione e raramente in riposo.

Nelle letture di oggi incontriamo due immagini potenti. Nel Vangelo, Gesù riconosce che i suoi discepoli hanno bisogno di silenzio, di distanza e di tempo per lasciare sedimentare le esperienze, tornare alla propria fonte interiore e rinnovarsi nella presenza di Dio. Nella prima lettura, il giovane re Salomone si trova all'inizio di una grande responsabilità. Quando Dio gli chiede di esprimere un desiderio, non chiede successo, potere o sicurezza, ma

un cuore che sappia ascoltare — la sapienza per distinguere il bene dal male e servire bene il suo popolo.

Anche noi conosciamo la sensazione di essere tirati in molte direzioni. Dopo ore lunghe e impegnative, desideriamo un momento di riposo, eppure sembra che proprio allora ci aspettino i bisogni e le richieste degli altri. Ci prendiamo cura, ascoltiamo, rispondiamo — ma possiamo dare solo ciò che abbiamo prima ricevuto.

All'inizio di questa Eucaristia, fermiamoci un attimo. Lasciamo che Dio calmi la nostra inquietudine, riempi il nostro cuore con la sua parola e presenza amorosa, e ci conduca di nuovo alla fonte da cui viviamo.

ATTO PENITENZIALE

Fratelli e sorelle, ci presentiamo davanti al Signore che conosce la nostra stanchezza e le nostre distrazioni. Riconosciamo i nostri peccati e apriamo il cuore alla sua misericordia.

- Signore Gesù, tu ci inviti a ritirarci e riposare in te.
Signore, pietà.

- Cristo Gesù, vedi la nostra compassione stanca e la rinnovi con il tuo amore.
Cristo, pietà.
- Signore Gesù, ci insegni ad ascoltare con il cuore.
Signore, pietà.

PREGHIERA DI ASSOLUZIONE

Dio onnipotente,
che conosce la nostra debolezza e il nostro desiderio di riposo, perdoni i nostri peccati,
ci ristabilisca nella sua pace
e ci conduca alla fonte della vita,
per Cristo nostro Signore. Amen.

COLLETTA

(Adattata alle letture del giorno per meditazione personale)

Dio di sapienza e di misericordia,
ci hai radunati alla tua presenza
e ci chiami ad ascoltare con cuore attento.
Aiutaci a riconoscere chi siamo davanti a te,
a credere ciò che preghiamo

e a vivere ciò che comandi.

Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio,
che vive e regna con te nell'unità dello Spirito Santo,
Dio, nei secoli dei secoli. Amen.

OMELIA

Dopo essere tornati da una missione impegnativa, i discepoli sono pieni di storie, emozioni e domande. Chiunque sia tornato da un lavoro intenso conosce quel momento: le parole si accavallano, il rumore riempie l'aria e non c'è spazio per respirare. Gesù nota qualcosa di importante — non il loro successo, non solo la loro stanchezza, ma la loro necessità di fermarsi.

Gesù li invita in un luogo solitario, non per fuggire dalla gente, ma per ritornare a se stessi e a Dio. Eppure la storia prende una svolta inaspettata: le folle arrivano per prime. Il riposo previsto svanisce.

Qui vediamo il cuore del Vangelo di oggi. Gesù unisce due verità:

- Non dobbiamo perderci in un'attività costante.

- Non dobbiamo chiudere il cuore ai bisogni degli altri.

Nella prima lettura, Salomone si trova all'inizio del suo regno. Avrebbe potuto chiedere potere, sicurezza o lunga vita. Invece, chiede un cuore che sappia ascoltare — un cuore capace di discernere, comprendere e servire.

Questa richiesta rivela grande saggezza.

Anche le nostre vite richiedono questo equilibrio: silenzio e servizio, preghiera e compassione, riposo e responsabilità. Senza ascolto, il nostro servizio diventa meccanico. Senza compassione, il nostro riposo diventa egoista.

C'è un detto: «Non si può versare da una tazza vuota». Gesù ci insegna qualcosa di ancora più profondo: quando lasciamo che Dio riempi la nostra tazza, possiamo condividere anche quando i nostri piani vengono interrotti. I discepoli non hanno ottenuto il riposo che si aspettavano — ma hanno visto la compassione in azione.

Impariamo a fermarci quando Dio ci invita a fermarci, e a servire quando Dio ci chiama a servire — con cuori che

sanno ascoltare come Salomone, e cuori compassionevoli come Cristo.

INVITO ALLA PREGHIERA SULLE OFFERTE

Porgiamo all'altare non solo pane e vino,
ma anche la nostra stanchezza, il nostro desiderio di riposo
e il nostro desiderio di avere cuori che sanno ascoltare.

PREGHIERA SULLE OFFERTE

Signore Dio,
accogli questi doni e le vite che li accompagnano.
Rinnovaci con il tuo Spirito,
affinché rafforzati da questo sacrificio,
possiamo servirti e servirci a vicenda
con saggezza, compassione e gioia.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

PREFACIO

È veramente giusto e necessario, nostro dovere e fonte di
salvezza, darti sempre e dovunque grazie,
Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno,

perché inviti i stanchi a trovare riposo in te
e ci insegni ad ascoltare prima di agire.

In lui vediamo il pastore
che si commuove per la folla
e il Figlio che si ritira a pregare davanti al Padre.

Per mezzo di lui ci mostri
che la sapienza nasce dall'ascolto
e l'amore si rinnova nel silenzio.

E così, con gli angeli e i santi,
proclamiamo la tua gloria, dicendo:
Santo, Santo, Santo...

INVITO AL PADRE NOSTRO

Uniti come una sola famiglia,
riposi nella misericordia di Dio
e confidando nella sua sapienza,
preghiamo come Gesù ci ha insegnato.

EMBOLISMO

Liberaci, Signore, preghiamo, da ogni male,
da tutto ciò che turba il nostro cuore
e ci sottrae la pace interiore.

Liberaci dall'inquietudine
che ci mantiene sempre occupati
ma raramente attenti alla tua voce.
Concedi la pace nei nostri giorni,
affinché, con l'aiuto della tua misericordia,
siamo sempre liberi dal peccato
e sicuri da ogni pericolo,
mentre attendiamo nella gioiosa speranza
la venuta del nostro Salvatore, Gesù Cristo.

PREGHIERA PER LA PACE

Signore Gesù Cristo,
hai detto ai tuoi apostoli: La pace vi lascio, la mia pace vi
do.

Tu conosci la nostra stanchezza, le nostre preoccupazioni,
e le molte richieste che ci gravano.

Non guardare ai nostri peccati,
né alla nostra impazienza o inquietudine interiore,
ma alla fede della tua Chiesa.

Concedi con bontà la pace e l'unità,
secondo la tua volontà.

Possa la tua pace dimorare nei nostri cuori,
insegnarci ad ascoltare prima di parlare
e aiutarci a servire senza perderci.

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

INVITO ALLA COMUNIONE

Ecco l'Agnello di Dio, che sfama gli affamati
e dà riposo agli stanchi.

Beati gli invitati alla mensa dell'Agnello.

MEDITAZIONE DOPO LA COMUNIONE

Se ci fosse una fata che potesse esaudire un desiderio,
cosa chiederemmo?

Più anni? Salute perfetta? Ricchezza senza
preoccupazioni?

Nel profondo sappiamo che tutto questo non basta.

Anche Salomone lo sapeva.

Non chiese più vita, ma più saggezza;
non il controllo, ma un cuore che sappia ascoltare.

In questa Comunione riceviamo non magia, ma Cristo
stesso. Chiediamogli oggi
orecchie aperte e cuori disponibili,
per capire veramente gli altri e vivere in vera comunione.

PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE Dio di misericordia,
ci hai ristorati alla mensa del tuo Figlio.

Rafforzaci con questo sacramento,
affinché rinnovati nello spirito e nel cuore,
viviamo con saggezza, compassione e fiducia.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDEZIONE

Che Dio vi benedica con il silenzio che ascolta,
la saggezza che discerne
e la compassione che non si stanca mai.
Che Cristo vi conduca in luoghi di riposo
e vi insegni a servire con amore.

Che lo Spirito Santo vi rinnovi ogni giorno
e vi guidi alla fonte della vita.

E che Dio onnipotente vi benedica,
il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Amen.

CONGEDO

Andate in pace, ascoltando Dio,
servendo gli altri e riposando in Cristo.

PENSIERO DA PORTARE A CASA

Fermati oggi, anche solo per un momento.

Ascolta, riposa, ama.

Solo così potrai dare agli altri ciò che hai ricevuto da Dio.