

# Ascolta & Medita

Meditazione Quotidiana della Parola di Dio



## Gennaio

2026 - Anno XXI

Centro Pastorale per l'Evangelizzazione e la Catechesi

**Direttore responsabile**

Mons. Simone Giusti, vescovo della diocesi di Livorno

**Segreteria di redazione**

don Bryan Dal Canto

Andrea Ferrato

Giovanni Mascellani

don Claudio Masini

**Revisione ed impaginazione**

Giovanni Mascellani

**Copertina**

Andrea Ferrato

**Ufficio abbonamenti**

Centro Pastorale per l'Evangelizzazione e la Catechesi

Piazza Arcivescovado, 18 – 56126 – Pisa

[ufficiocatechisticopisa@gmail.com](mailto:ufficiocatechisticopisa@gmail.com)

**In copertina**

Martino di Bartolomeo,

*Sant'Antonio abate*, 1398.

Cascina, oratorio di San Giovanni Decollato.

Ufficio diocesano per i beni culturali di Pisa, archivio fotografico.

# Ascolta e Medita

*Gennaio 2026*

Questo numero è stato curato da  
**alcuni collaboratori che hanno chiesto di rimanere anonimi**

Arcidiocesi di Pisa  
Centro Pastorale per l'Evangelizzazione e la Catechesi

## Preghiera Iniziale

Dio di bontà e di misericordia,  
che ci chiedi di collaborare alla tua opera di salvezza,  
manda numerosi e santi operai per la tua vigna,  
perché alla tua Chiesa non manchino mai annunciatori coraggiosi del Vangelo,  
sacerdoti che ti offrano anche con la vita il sacrificio dell'Eucarestia  
e che, quali segni splendenti di Cristo buon pastore,  
guidino il tuo popolo sulle strade della carità.  
Manda il tuo Spirito Santo a rinfrancare il cuore dei giovani,  
perché abbiano il coraggio di dirti sì quando li chiami al servizio dei fratelli,  
la perseveranza nel seguire Gesù anche sulla via della croce  
e la gioia grande di essere nel mondo testimoni del tuo amore.  
O Maria, Madre dei sacerdoti, dona a tutti i membri della Chiesa pisana  
la tua stessa fedeltà per testimoniare a tutti  
la gioia che nasce dall'incontro con Cristo  
che vive e regna nei secoli in eterno. Amen.

*(Giovanni Paolo Benotto)*

## Dal Vangelo

secondo Luca (2, 16-21)

### *Ascolta*

*Il commento di oggi è proposto  
dal Centro Diocesano per le Vocazioni di Pisa*

**In quel tempo, [i pastori] andarono, senza indugio, e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia. E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro.**

**Tutti quelli che udivano si stupirono delle cose dette loro dai pastori. Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore.**

**I pastori se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato detto loro.**

**Quando furono compiuti gli otto giorni prescritti per la circoncisione, gli fu messo nome Gesù, come era stato chiamato dall'angelo prima che fosse concepito nel grembo.**

Tutto il secondo capitolo del Vangelo di Luca è un succedersi di eventi stupefacenti: dalla Natività fino allo smarrimento e al ritrovamento di Gesù nel Tempio di Gerusalemme. Ma le vere sorprese che incontriamo nel corso di questo grandioso racconto sono due icone della Vergine in atteggiamento pensieroso. La prima di queste sorprese si trova nel brano evangelico sul quale siamo oggi invitati a meditare e la seconda al versetto 51, dopo il ritrovamento di Gesù nel Tempio. In entrambi i casi, due frasi brevissime si inseriscono inaspettate nel racconto, restringendone l'orizzonte, come in un vertiginoso zoom sull'immagine di Maria in meditazione. E più ancora, oltre l'immagine, sul suo cuore.

È come se Luca, in queste due occasioni, volesse sollecitare il lettore ad andare oltre la narrazione, in un'analisi introspettiva dei sentimenti di Maria in quelle circostanze. Nel passo che siamo invitati a contemplare oggi, l'icona della Vergine assorta è sapientemente inserita da Luca, come un quadro del Rinascimento, in una grande cornice brulicante di pastori in festa. E l'animazione della cornice mette in evidenza, per contrasto, lo stato di profonda meditazione della Vergine mentre “custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore”. Quali fossero i suoi pensieri l'evangelista non lo specifica, ma ripensando alla Natività e a tutti gli eventi che l'hanno preceduta, non è difficile immaginarli. E qui Lei ancora non conosceva, ma noi sì, ciò che Simeone le profetizzerà pochi versetti più avanti.

**Per  
riflettere**

*Preghiamo lo Spirito Santo di aiutarci ad entrare nei pensieri di Maria e ad associarci a Lei nel rendere grazie al Padre per la venuta del Figlio a salvarci.*

## Preghiera Finale

Padre ti affidiamo coloro che hai chiamato  
all'accompagnamento dei fratelli nella direzione spirituale,  
perché nella loro predisposizione ad accogliere ogni fratello che incontrano  
si renda manifesta la presenza del Figlio Tuo  
e Signore nostro Gesù, col suo sguardo d'amore.  
Siano essi pronti ad abbracciare ogni infermità e debolezza  
e a gioire per ogni esperienza bella vissuta.

Preghiamo perché chiunque venga raggiunto da questo sguardo  
possa cogliere il disegno che Tu, o Padre, hai su di lui.

## Preghiera Iniziale

Cantate al Signore un canto nuovo,  
perché ha compiuto meraviglie.  
Gli ha dato vittoria la sua destra  
e il suo braccio santo.  
Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza,  
agli occhi delle genti ha rivelato la sua giustizia.  
Egli si è ricordato del suo amore,  
della sua fedeltà alla casa d'Israele.  
Tutti i confini della terra hanno veduto  
la vittoria del nostro Dio.  
Acclami il Signore tutta la terra,  
gridate, esultate, cantate inni!  
(*Salmo 97*)

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (1, 19–28)

### *Ascolta*

Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: «Tu, chi sei?».

Egli confessò e non negò. Confessò: «Io non sono il Cristo». Allora gli chiesero: «Chi sei, dunque? Sei tu Elia?». «Non lo sono», disse. «Sei tu il profeta?». «No», rispose. Gli dissero allora: «Chi sei? Perché possiamo dare una risposta a coloro che ci hanno mandato. Che cosa dici di te stesso?». Rispose: «Io sono voce di uno che grida nel deserto: Rendete diritta la via del Signore, come disse il profeta Isaia».

Quelli che erano stati inviati venivano dai farisei. Essi lo interrogarono e gli dissero: «Perché dunque tu battezzi, se non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?». Giovanni rispose loro: «Io battezzo nell'acqua. In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo». Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

“I Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e levìti a interrogarlo”: evidentemente questo personaggio destava curiosità, probabilmente preoccupazione per chi aveva l'esigenza di inquadrare persone e cose in ruoli e schemi. E difatti a Giovanni viene chiesto se sia una figura già codificata o definita: il Messia, Elia, il profeta. Giovanni dice di essere “voce di uno che grida”: niente più che voce, anche se il riferimento alla profezia di Isaia lo colloca in un orizzonte di attesa e di conversione. In questo suo ruolo di “voce” gioca con fedeltà tutta la sua vita fino a morire.

Dio ha bisogno della nostra voce, delle nostre mani, del nostro andare, del nostro incontrare. Poi, come ribadisce Giovanni, “a lui non sono degno di slacciare il laccio del sandalo”, “lui deve crescere e io diminuire”, non c'è proprio da montarsi la testa. Eppure di noi uomini e donne Dio sceglie di aver bisogno: l'onnipotenza che si fa essere umano e che si fa aiutare dagli uomini è un'immagine che ogni volta stupisce e commuove.

Il battesimo è conversione: noi siamo battezzati, quindi chiamati a convertirci a Dio ogni giorno.

**Per  
riflettere**

*Dio onnipotente che sta in mezzo a noi e ci chiede di collaborare con lui: ci smuove qualcosa questa scoperta? Sentiamo che Dio ci chiama a essere sua voce? Ascoltiamo la sua Parola, per evitare di raccontare solo noi stessi e di parlare a vuoto?*

## Preghiera Finale

È opera di Dio tutto ciò che noi possiamo.

Da lui abbiamo la vita e il vigore;  
grazie alla capacità che ci dona,  
possiamo pregustare qualcosa dei beni futuri,  
anche se siamo ancora su questa terra.

Che il Signore, che si è riversato nei nostri cuori  
con il tocco della sua bontà e del suo perdono celeste,  
si fermi nel nostro animo, allietato dalla buona ospitalità delle nostre opere sante.

Se tu, unito a Dio con tutte le forze e con tutto il cuore,  
rimani semplicemente quello che hai cominciato ad essere,  
ti sarà concessa possibilità di agire in proporzione  
di quanto crescerà in te la grazia dello Spirito.

*(San Cipriano di Cartagine)*

# Sabato

## 3 gennaio 2026

---

1Gv 2, 29–3, 6; Sal 97

### Preghiera Iniziale

Cantate al Signore un canto nuovo,  
perché ha compiuto meraviglie.  
Gli ha dato vittoria la sua destra  
e il suo braccio santo.

Tutti i confini della terra hanno veduto  
la vittoria del nostro Dio.

Acclami il Signore tutta la terra,  
gridate, esultate, cantate inni!

Cantate inni al Signore con la cetra,  
con la cetra e al suono di strumenti a corde;  
con le trombe e al suono del corno  
acclamate davanti al re, il Signore.

*(Salmo 97)*

### Dal Vangelo

secondo Giovanni (1, 29–34)

---

#### *Ascolta*

In quel tempo, Giovanni, vedendo Gesù venire verso di lui, disse: «Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo! Egli è colui del quale ho detto: "Dopo di me viene un uomo che è avanti a me, perché era prima di me". Io non lo conoscevo, ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele».

Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui. Io non lo conoscevo, ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: "Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo". E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».

Anche Giovanni, come Maria, si trova coinvolto in un progetto più grande di lui, di cui non capisce tutto: due volte nel brano ricorre l'espressione "io non lo conoscevo".

È davvero, Giovanni, l'icona di chi si mette al servizio: si mette a battezzare per la conversione, ma non è lui a cui bisogna convertirsi, non ha un'ideologia in tasca da sbandierare, di cui convincere gli altri, non controlla tutto, non sa nemmeno bene dove lo porterà tutto questo. Però contempla lo Spirito Santo, in una manifestazione eclatante, che facciamo fatica a immaginare: cieli che si aprono, la colomba, la voce che si fa sentire... E facciamo fatica anche a capire, come forse è accaduto a Giovanni. Il quale però con franchezza, apertamente, annuncia, testimonia, quello che ha conosciuto, sperimentato, visto. Quell'uomo è il Figlio di Dio.

"Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo!": è una espressione che abbiamo ascoltato e ripetuto così tante volte che fatichiamo a percepire la novità sconvolgente; Gesù prende su di sé il peccato del mondo, non può più esserci solo un orizzonte di finitezza e morte e tristezza. Il peccato lo vediamo e lo viviamo, ma Gesù viene a toglierlo, con mitezza di agnello.

**Per  
riflettere**

***Quando durante la messa ripeto "Ecco l'agnello di Dio che toglie i peccati del mondo" capisco la grandezza di ciò che ripeto?***

## Preghiera Finale

Agnello di Dio, che togli il peccato del mondo,  
guarda con misericordia alla mia vita.

Spesso vacillo, spesso mi allontano,  
ma il tuo sguardo mi richiama a te.

Lavami nel tuo amore,  
purifica il mio cuore dalle colpe che mi appesantiscono,  
e fammi camminare nella luce della tua verità.

O Signore, inviato dal Padre per salvarci,  
ricolmami del tuo Spirito Santo.

Fammi riconoscere la tua presenza in ogni attimo,  
in ogni volto che incontro,  
perché possa essere un testimone fedele della tua misericordia.

*(da [www.preghieracristiana.it](http://www.preghieracristiana.it))*

## Preghiera Iniziale

Sei tu che hai creato le mie viscere e mi hai tessuto nel seno di mia madre.

Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigo;

sono stupende le tue opere, tu mi conosci fino in fondo.

Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto,  
intessuto nelle profondità della terra.

Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi e tutto era scritto nel tuo libro;  
i miei giorni erano fissati, quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio;  
se li conto sono più della sabbia, se li credo finiti, con te sono ancora.

*(Salmo 138, 13-18)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (1, 1-18)

### Ascolta

**In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era, in principio, presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno vinta.**

**Venne un uomo mandato da Dio: il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per dare testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui. Non era lui la luce, ma doveva dare testimonianza alla luce.**

**Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo. Era nel mondo e il mondo è stato fatto per mezzo di lui; eppure il mondo non lo ha riconosciuto. Venne fra i suoi, e i suoi non lo hanno accolto. A quanti però lo hanno accolto ha dato potere di diventare figli di Dio: a quelli che credono nel suo nome, i quali, non da sangue né da volere di carne né da volere di uomo, ma da Dio sono stati generati.**

**E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi; e noi abbiamo contemplato la sua gloria, gloria come del Figlio unigenito che viene dal Padre, pieno di grazia e di verità.**

**Giovanni gli dà testimonianza e proclama: «Era di lui che io dissi: Colui che viene dopo di me è avanti a me, perché era prima di me».**

**Dalla sua pienezza noi tutti abbiamo ricevuto: grazia su grazia. Perché la Legge fu data per mezzo di Mosè, la grazia e la verità vennero per mezzo di Gesù Cristo. Dio, nessuno lo ha mai visto: il Figlio unigenito, che è Dio ed è nel seno del Padre, è lui che lo ha rivelato.**

“In principio”: è di una bellezza sconvolgente rendersi conto che la nostra personale minuscola storia sta in una storia grandiosa di amore e di luce. Siamo davvero nel cuore di Dio da sempre, dal principio.

Tutto questo amore si traduce nei riferimenti alla luce, all’essere generati da Dio, all’essere figli di Dio, al ricevere grazia su grazia. E in questa storia a un certo punto Dio diventa carne (proprio carne!) e mette la sua tenda tra noi, viene ad abitare in mezzo a noi. Un vicino di casa, uno che sta con noi, che condivide con noi la fatica di questa condizione dove sono presenti luce e buio, accoglienza e rifiuto.

La gioia del Natale che abbiamo appena celebrato è la scoperta di un Dio che si fa carne, e la gioia culmina poi nella Pasqua che celebreremo, dove a tornare alla vita è tutto l’uomo Gesù. «I veri materialisti siamo noi che crediamo nella risurrezione di Cristo», ripeteva spesso Giorgio La Pira. Ma anche ogni domenica nella professione di fede diciamo sì a questa resurrezione, anche nostra: “credo la resurrezione della carne e la vita eterna”. Tutto questo è nel cuore di Dio fin dal principio.

**Per  
riflettere**

*Quanto spazio ha nella mia relazione con Dio la consapevolezza della sua incarnazione? Guardo a Dio come l’onnipotente creatore o anche come il Risorto che vince la morte?*

## Preghiera Finale

O Verbo eterno, venuto tra noi,  
illumina le nostre oscurità con la Tua luce che non si spegne.

Insegnaci a riconoscere la Tua presenza,  
anche quando il mondo si chiude alla Tua voce.

O Parola fatta carne,  
abita in mezzo a noi.

Rendici testimoni del Tuo amore,  
capaci di accogliere e riflettere la Tua gloria.

Donaci di vivere come figli di Dio,  
trasformati dalla grazia e dalla verità  
che Tu hai portato sulla terra.

Rinnova in noi la gioia della Tua venuta,  
e rendici un popolo di luce per il mondo intero.

*(da [www.prehieracristiana.it](http://www.prehieracristiana.it))*

## Preghiera Iniziale

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
mi scruti quando cammino e quando riposo.  
Ti sono note tutte le mie vie;  
la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta, e io non la comprendo.  
(*Salmo 138, 2–6*)

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (1, 43–51)

### *Ascolta*

Il giorno dopo Gesù volle partire per la Galilea; trovò Filippo e gli disse: «Seguimi!». Filippo era di Betsàida, la città di Andrea e di Pietro.

Filippo trovò Natanaele e gli disse: «Abbiamo trovato colui del quale hanno scritto Mosè, nella Legge, e i Profeti: Gesù, il figlio di Giuseppe, di Nàzaret». Natanaele gli disse: «Da Nàzaret può venire qualcosa di buono?». Filippo gli rispose: «Vieni e vedi».

Gesù intanto, visto Natanaele che gli veniva incontro, disse di lui: «Ecco davvero un Israeleita in cui non c'è falsità». Natanaele gli domandò: «Come mi conosci?». Gli rispose Gesù: «Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto l'albero di fichi». Gli replicò Natanaele: «Rabbì, tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d'Israele!». Gli rispose Gesù: «Perché ti ho detto che ti avevo visto sotto l'albero di fichi, tu credi? Vedrai cose più grandi di queste!».

Poi gli disse: «In verità, in verità io vi dico: vedrete il cielo aperto e gli angeli di Dio salire e scendere sopra il Figlio dell'uomo».

Filippo portò Natanaele da Gesù (Gv 1, 45–46). Natanaele aveva esclamato: “Da Nazaret può venire qualcosa di buono?”. Natanaele era di Cana, che si trova vicino a Nazaret. Vedendo Natanaele, Gesù dice: “Ecco un israelita autentico, senza falsità!”. Ed afferma che lo conosceva già quando era sotto il fico. Come mai Natanaele poteva essere un “israelita autentico” se non accettava Gesù messia? Natanaele “stava sotto il fico”. Il fico era il simbolo di Israele (cf. Mi 4, 4; Zc 3, 10; 1Rs 5, 5). “Stare sotto il fico” era lo stesso che essere fedeli al progetto del Dio di Israele. Israelita autentico è colui che sa disfarsi delle sue proprie idee quando percepisce che queste sono in disaccordo con il progetto di Dio. L’israelita che non è disposto a conversare non è né autentico né onesto. Natanaele è autentico. Sperava il messia secondo l’insegnamento ufficiale dell’epoca, secondo cui il Messia veniva da Betlemme nella Giudea. Il Messia non poteva venire da Nazaret in Galilea (Gv 7, 41–42.52). Per questo Natanaele resiste ad accettare Gesù messia. Ma l’incontro con Gesù lo aiuta a rendersi conto che il progetto di Dio non è sempre come la persona se lo immagina o desidera che sia. Natanaele riconosce il proprio inganno, cambia idea, accetta Gesù messia e confessa: “Maestro, tu sei il figlio di Dio, tu sei il re di Israele!”. (da [www.qumran2.net](http://www.qumran2.net), a cura dei Carmelitani)

Per  
riflettere

*Filippo che dice “vieni e vedi” non si ferma ad argomentare con Natanaele, ma propone di confrontarsi direttamente con ciò che a Natanaele “non torna”. Quanto sono disposto ad accogliere un Dio diverso da come me lo immagino?*

## Preghiera Finale

A tutti i cercatori del tuo volto mostrati, Signore;  
a tutti i pellegrini dell’assoluto, vieni incontro, Signore;  
con quanti si mettono in cammino e non sanno dove andare, cammina, Signore;  
affiancati e cammina con tutti i disperati sulle strade di Emmaus,  
e non offenderti se essi non sanno che sei tu ad andare con loro,  
tu che li rendi inquieti ed incendi i loro cuori;  
non sanno che ti portano dentro:  
con loro fermati poiché si fa sera e la notte è buia e lunga, Signore.  
(David Maria Turoaldo)

## Preghiera Iniziale

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco,  
di te ha sete l'anima mia,  
a te anela la mia carne,  
come terra deserta, arida, senz'acqua.  
Così nel santuario ti ho cercato,  
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.  
Poiché la tua grazia vale più della vita,  
le mie labbra diranno la tua lode.  
Così ti benedirò finché io viva,  
nel tuo nome alzerò le mie mani.  
(*Salmo 62, 2–5*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (2, 1–12)

### *Ascolta*

Nato Gesù a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode, ecco, alcuni Magi vennero da oriente a Gerusalemme e dicevano: «Dov'è colui che è nato, il re dei Giudei? Abbiamo visto spuntare la sua stella e siamo venuti ad adorarlo». All'udire questo, il re Erode restò turbato e con lui tutta Gerusalemme. Riuniti tutti i capi dei sacerdoti e gli scribi del popolo, si informava da loro sul luogo in cui doveva nascere il Cristo. Gli risposero: «A Betlemme di Giudea, perché così è scritto per mezzo del profeta: "E tu, Betlemme, terra di Giuda, non sei davvero l'ultima delle città principali di Giuda: da te infatti uscirà un capo che sarà il pastore del mio popolo, Israele"».

Allora Erode, chiamati segretamente i Magi, si fece dire da loro con esattezza il tempo in cui era apparsa la stella e li inviò a Betlemme dicendo: «Andate e informatevi accuratamente sul bambino e, quando l'avrete trovato, fatemelo sapere, perché anch'io venga ad adorarlo».

Udito il re, essi partirono. Ed ecco, la stella, che avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima. Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrirono in dono oro, incenso e mirra. Avvertiti in sogno di non tornare da Erode, per un'altra strada fecero ritorno al loro paese.

Nella civiltà antica astrologia e astronomia non erano disgiunte; questi personaggi non sono dunque gli scienziati di un osservatorio astronomico, ma figure di saggi che scrutano e interpretano i segni del cielo, non ancora spiegati dai moderni telescopi. In ogni caso seguire il movimento di una stella presuppone una disposizione alla ricerca attenta, un atteggiamento paziente e serio; presuppone stare svegli di notte...

Questa caratteristica dei saggi dell'Oriente, estranei alla cultura israelitica e ignari dell'attesa del Messia, ce li fa avvicinare a chi cerca risposte non a partire da un contesto di fede. Un cosiddetto "lontano", un "non credente", che cerca, che si mette in moto per seguire una novità, e che riconosce in un neonato di umili condizioni un re.

L'Epifania non è solo per i vicini, per chi attendeva il messia (e magari non lo riconosce), ma per tutti quelli che si mettono in cammino.

**Per  
riflettere**

*I magi "al vedere la stella provarono una grandissima gioia"; siamo capaci di provare gioia quando siamo vicini al Signore nella nostra vita quotidiana?*

## Preghiera Finale

Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo  
e penso a te nelle veglie notturne,  
a te che sei stato il mio aiuto,  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.  
A te si stringe l'anima mia  
e la forza della tua destra mi sostiene.

*(Salmo 62, 7-9)*

## Preghiera Iniziale

Ti ringraziamo, Signore, perché questa Parola,  
pronunciata duemila anni fa, è viva ed efficace in mezzo a noi.

Riconosciamo la nostra impotenza  
e incapacità a comprenderla e a lasciarla vivere in noi.  
Essa è più potente e più forte delle nostre debolezze,  
più efficace delle nostre fragilità,  
più penetrante delle nostre resistenze.

Per questo ti chiediamo  
di essere illuminati dalla Parola  
per prenderla sul serio ed aprire la nostra esperienza a ciò che ci manifesta,  
per darle fiducia nella nostra vita e permetterle di operare in noi  
secondo la ricchezza della tua potenza.

*(Carlo Maria Martini)*

## Dal Vangelo

secondo Matteo (4, 12–17.23–25)

### *Ascolta*

In quel tempo, quando Gesù seppe che Giovanni era stato arrestato, si ritirò nella Galilea, lasciò Nàzaret e andò ad abitare a Cafàrnào, sulla riva del mare, nel territorio di Zàbulon e di Nèftali, perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaia: «Terra di Zàbulon e terra di Nèftali, sulla via del mare, oltre il Giordano, Galilea delle genti! Il popolo che abitava nelle tenebre vide una grande luce, per quelli che abitavano in regione e ombra di morte una luce è sorta». Da allora Gesù cominciò a predicare e a dire: «Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino».

Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo. La sua fama si diffuse per tutta la Siria e conducevano a lui tutti i malati, tormentati da varie malattie e dolori, indemoniati, epilettici e paralitici; ed egli li guarì. Grandi folle cominciarono a seguirlo dalla Galilea, dalla Decàpoli, da Gerusalemme, dalla Giudea e da oltre il Giordano.

Gesù, come già Giovanni, invita alla conversione perché il regno di Dio è vicino. Che cosa è questo regno di Dio? Altrove il regno dei cieli è da Gesù paragonato a un chicco di senape, al lievito che fa fermentare la massa, al campo dove crescono insieme grano e zizzania. Qui il vangelo del regno di Dio va insieme alla guarigione da ogni sorta di malattie: "Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo". Sembra che il regno non sia un nuovo assetto sociale, il frutto di una trasformazione o rivoluzione che anche gli uomini saprebbero fare e a volte hanno fatto nel corso della storia, ma una realtà collegata a ciò che l'uomo non sa darsi da solo: la salvezza. Se le strutture umane (sociali, politiche...) ci sembrano, anche se faticosamente, modificabili, la malattia risulta spesso condizione ineluttabile. Gesù annuncia il vangelo del Regno e guarisce, rinnova, fa ciò che l'uomo da solo non può fare. Però all'uomo è chiesto di convertirsi. Cosa significa per me conversione? Cambiare vita o forse, prima ancora, cambiare sguardo: capire che—e vivere come se—da solo non posso fare nulla di davvero buono, e che ho bisogno di essere guarito.

**Per  
riflettere**

*Gesù mi chiede di convertirmi, perché il regno di Dio è vicino. In che modo posso vivere la conversione nella mia vita?*

## Preghiera Finale

Grazie Signore,  
che mi dai di vivere un amore  
unico con te.

Tanto da osare di pensare  
che tu vuoi da me qualcosa di irripetibile.

E come non vivere da stupito  
pensando che il mio Dio,  
il Dio della storia, il Dio di Abramo  
abbia posto gli occhi su di me  
e voglia da me, povero uomo,  
una sinfonia di suoni che incanti il mondo.

Come potrei con un simile amore  
non vivere ringraziando.

Respirare e ringraziare  
correre e respirare  
guardare e ringraziare  
fare tutto, ma proprio tutto,  
e ringraziare.

*(Ernesto Oliverio)*

## Preghiera Iniziale

Signore Gesù,  
guardaci con lo stesso sguardo di compassione  
che hai rivolto alla folla nel deserto.  
Siamo come pecore senza pastore,  
bisognosi di guida e nutrimento.

## Dal Vangelo

secondo Marco (6, 34-44)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, sceso dalla barca, Gesù vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose.**

Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i suoi discepoli dicendo: «Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congedali, in modo che, andando per le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare». Ma egli rispose loro: «Voi stessi date loro da mangiare». Gli dissero: «Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?». Ma egli disse loro: «Quanti pani avete? Andate a vedere». Si informarono e dissero: «Cinque, e due pesci».

E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti.

**Tutti mangiarono a sazietà, e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e quanto restava dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.**

Questo racconto mostra un volto di tenerezza e fiducia di Gesù nei nostri confronti. Gesù ha compassione di noi, pecore senza pastore. Possiamo leggerci la compassione di Dio per tutto il disorientamento, la sofferenza, il non senso che tanti vivono. Ed è una compassione che si traduce in azione: "si mise a insegnare loro molte cose"; e poi, quando oltre alla parola c'è da dare il pane, Gesù chiede a noi di collaborare con lui, di mettere nelle sue mani tutto il poco che abbiamo, che è poco ma c'è. Gesù investe su di noi, ci chiede di trovare il poco che abbiamo e di farlo moltiplicare da lui per amore dei fratelli. Se Gesù, che sa benissimo quanto siamo incapaci, testardi, contraddittori, ci chiede di collaborare con lui per dar da mangiare a chi ha fame, vuol dire che qualcosa di buono con lui può accadere, se ci mettiamo nelle sue mani.

**Per  
riflettere**

*Ripenso alla mia settimana: quando avrei potuto mettere qualcosa di me nelle mani del Signore per aiutare il prossimo?*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,

tu hai moltiplicato i nostri pochi pani e pesci per sfamare la moltitudine.

Moltiplica anche oggi i doni del nostro amore e della nostra solidarietà.

AIutaci a condividere ciò che abbiamo con chi è nel bisogno,

così che nessuno resti affamato di pane o di speranza.

Suscita in noi la fiducia nella tua provvidenza,

anche quando le risorse sembrano insufficienti.

Trasforma il nostro cuore perché impariamo a donare con gioia,

consapevoli che tu sei sempre al nostro fianco.

Amen.

*(da [www.prehieracristiana.it](http://www.prehieracristiana.it))*

## Preghiera Iniziale

Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.  
Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.  
Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.  
(*Salmo 131*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (6, 45-52)

---

### *Ascolta*

[Dopo che i cinquemila uomini furono saziati], Gesù subito costrinse i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, a Betsàida, finché non avesse congedato la folla. Quando li ebbe congedati, andò sul monte a pregare.

Venuta la sera, la barca era in mezzo al mare ed egli, da solo, a terra. Vedendoli però affaticati nel remare, perché avevano il vento contrario, sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare, e voleva oltrepassarli.

Essi, vedendolo camminare sul mare, pensarono: «È un fantasma!», e si misero a gridare, perché tutti lo avevano visto e ne erano rimasti sconvolti. Ma egli subito parlò loro e disse: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». E salì sulla barca con loro e il vento cessò.

E dentro di sé erano fortemente meravigliati, perché non avevano compreso il fatto dei pani: il loro cuore era indurito.

Dopo il segno della moltiplicazione dei pani e dei pesci ci sarebbe da aspettarsi che i discepoli abbiano capito tutto: l'hanno visto coi loro occhi che questo Gesù risolve le situazioni in modi impensabili... Eppure l'evangelista sottolinea che "dentro di sé erano fortemente meravigliati, perché non avevano compreso il fatto dei pani: il loro cuore era indurito". Mettiamoci anche noi insieme a questi discepoli, con la nostra fatica e talvolta aridità.

All'inizio della pericope leggiamo che "Gesù subito costrinse i suoi discepoli a salire sulla barca"; ci chiediamo perché... Con i tratti dell'evento miracoloso, assistiamo a una epifania di Gesù. Gesù si manifesta ai suoi discepoli in un momento di crisi, di paura, quando non va tutto liscio: il mare di notte, la fatica del remare invano, la paura che la barca si rovesci... Gesù si fa vicino, e poi sale sulla barca; ai discepoli sconvolti ripete l'invito che in tanti altri episodi caratterizza il rapporto tra Gesù e i suoi discepoli: "Non abbiate paura".

## Per riflettere

*Ripensando alla mia storia, ricordo di aver sperimentato la presenza del Signore in una situazione di crisi o di paura? Forse questa particolare epifania di Gesù vuole proprio insegnarmi che mi devo fidare di lui anche quando non ho tutto sotto controllo...*

## Preghiera Finale

Signore mio, non so di preciso dove io stia andando.

Ogni giorno mi accadono fatti nuovi e nuove emozioni mi invadono.

Ogni mattina è un ricominciare.

Ma Tu non ti allontani mai dai miei pensieri.

È questa una prova che un po' ti amo?

Vorrei amarTi davvero, con tutto il cuore.

Vorrei amare gli altri con tutta la volontà.

Vorrei amare me stessa con tutta la gioia.

Vorrei amare il creato con tutto l'entusiasmo.

Vorrei...

Le intenzioni sincere sono tante. La fragilità mia è immensa.

La tentazione di sentirmi il nulla è accanto.

Ma se sono a respirare anche oggi, qui ed ora,  
è perché Tu respiri accanto a me.

Io non conosco i tuoi piani, ma Tu non fai esistere nulla senza un motivo.

Anche io ne avrò uno.

Tu conosci la mia strada ed ogni mio sentiero.

Non permettere che io girovaghi vicino al male.

Liberami dai pericoli, da ogni male e da ogni pensiero brutto.

E così sia.

*(da [www.intemirifugio.it](http://www.intemirifugio.it))*

# Sabato

## 10 gennaio 2026

---

1Gv 4, 19–5, 4; Sal 71

### Preghiera Iniziale

Vieni, Spirito di Dio!

Senza di te i nostri orecchi non ascoltano  
e i nostri cuori non sanno custodire la Parola.

Senza di te la nostra mente non comprende  
e i nostri cuori non sanno trovare la sapienza.

Senza di te i nostri occhi non vedono  
e i nostri cuori non sanno accogliere il tuo amore.

Senza di te la nostra bocca non prega  
e i nostri cuori non sanno gridare: "Abbà!".

Senza di te le nostre mani si chiudono  
e i nostri cuori non sanno aprirsi ai fratelli.  
Senza di te non sappiamo incontrare l'altro  
e i nostri cuori non sanno cosa sia l'amore.

Vieni, Spirito di Dio!

*(Liturgia di Bose)*

### Dal Vangelo

secondo Luca (4, 14–22a)

### Ascolta

**In quel tempo, Gesù ritornò in Galilea con la potenza dello Spirito e la sua fama si diffuse in tutta la regione. Insegnava nelle loro sinagoghe e gli rendevano lode.**

**Venne a Nàzaret, dove era cresciuto, e secondo il suo solito, di sabato, entrò nella sinagoga e si alzò a leggere. Gli fu dato il rotolo del profeta Isaià; aprì il rotolo e trovò il passo dove era scritto: «Lo Spirito del Signore è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione e mi ha mandato a portare ai poveri il lieto annuncio, a proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; a rimettere in libertà gli oppressi e proclamare l'anno di grazia del Signore».**

**Riavvolse il rotolo, lo riconsegnò all'inserviente e sedette. Nella sinagoga, gli occhi di tutti erano fissi su di lui. Allora cominciò a dire loro: «Oggi si è compiuta questa Scrittura che voi avete ascoltato».**

**Tutti gli davano testimonianza ed erano meravigliati delle parole di grazia che uscivano dalla sua bocca e dicevano: «Non è costui il figlio di Giuseppe?».**

La scena è descritta come una sceneggiatura, con i gesti di Gesù descritti passo dopo passo. L'evangelista sottolinea con due incisi che la sua presenza in sinagoga è un fatto normale (“a Nàzaret, dove era cresciuto, e secondo il suo solito, di sabato”); quest'uomo, però, il figlio di Giuseppe, ha qualcosa di particolare, la sua fama lo precede.

Dopo la lettura, gli occhi di tutti sono fissi su di lui. E Gesù dichiara che qui e ora, l'atteso è presente, è vicino; quanto è proclamato nella Scrittura, in lui, il figlio di Giuseppe, si realizza. Lo Spirito Santo percorre tutto l'episodio, ed è quello che muove l'azione del Messia descritta nel rotolo che Gesù legge: la liberazione degli oppressi, la salvezza dei poveri.

Quante volte vediamo oppressi che continuano a essere oppressi, ciechi che restano ciechi, poveri che anziché lieti annuncii vedono peggiorare la propria condizione... A volte è difficile credere alla presenza salvifica di Dio, lo riconosciamo. Chiediamo a Dio di rafforzare la nostra fede, anche e soprattutto quando sembra che le logiche di oppression abbiano la meglio.

## Per riflettere

*Quanto riesco a guardare la realtà che mi circonda nella prospettiva del Regno di Dio? Quali segnali trovo della liberazione che il Signore porta alla mia vita?*

## Preghiera Finale

Io gioisco pienamente nel Signore,  
la mia anima esulta nel mio Dio,  
perché mi ha rivestito delle vesti di salvezza,  
mi ha avvolto con il manto della giustizia,  
come uno sposo che si cinge il diadema  
e come una sposa che si adorna di gioielli.  
Poiché come la terra produce la vegetazione  
e come un giardino fa germogliare i semi,  
così il Signore Dio farà germogliare la giustizia  
e la lode davanti a tutti i popoli.

*(Isaia 61, 1 0–11)*

## Preghiera Iniziale

Vieni, o Santo Spirito,  
illumina con la luce della verità  
il nostro cammino all'inizio di questo millennio.  
Donaci di confessare con la fede ardente  
Gesù Cristo, Signore e Redentore,  
morto e risorto per noi, colui che sempre viene.  
Egli è il Vangelo della carità di Dio per l'uomo,  
della comunione fraterna e dell'amore senza confini.  
Egli è il germoglio nuovo, fiorito nei solchi della storia:  
da lui solo può maturare il vero rinnovamento della Chiesa,  
della società e delle nostre comunità. Amen.

*(Giovanni Paolo II)*

## Dal Vangelo

secondo Matteo (3, 13-17)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù dalla Galilea venne al Giordano da Giovanni, per farsi battezzare da lui.

Giovanni però voleva impedirglielo, dicendo: «Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?». Ma Gesù gli rispose: «Lascia fare per ora, perché conviene che adempiamo ogni giustizia». Allora egli lo lasciò fare.

Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio descendere come una colomba e venire sopra di lui. Ed ecco una voce dal cielo che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento».

Noi ormai ci abbiamo fatto sin troppo l'abitudine, ma il battesimo di Gesù ha in sé qualcosa di insostenibile. Sappiamo che Giovanni vi si è opposto energicamente. È sconcertato, Giovanni: "Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te—diceva—e tu vieni da me?". Sono all'incirca le parole che dirà più tardi Pietro quando Gesù si piegherà dinanzi a lui per lavargli i piedi. Per Giovanni Battista, così come per Pietro, è la scala di tutti i valori riconosciuti che è rovesciata. L'abbassarsi di Dio è una sfida terribile per l'uomo creato a immagine e somiglianza di un tale Dio. L'uomo non ha nessuna voglia di lasciarsi conformare a un modello del genere! Quanto sono diversi i pensieri di Dio! Gesù non si rifiuta di divenire simile alla più povera delle sue creature: "Colui che non aveva conosciuto peccato, Dio lo fece peccato per noi, perché noi diventassimo per mezzo di lui giustizia di Dio" (2Cor 5, 21). [...] Gesù comincia la sua vita pubblica tra i peccatori. È in mezzo a loro che morirà sulla croce, appena tre anni più tardi. Ma questo amore che va sino alla fine avrà un effetto prodigioso. La sua prima vittoria? L'umiltà di Giovanni Battista, che non si oppone più all'umiltà di Gesù. Battizzando Gesù, Giovanni accetta che colui che è senza peccato sia indentificato con il peccato. Per puro amore. Ma Giovanni stesso si trova coinvolto nel mistero di salvezza a cui presta la sua collaborazione: egli condivide ormai l'umiltà e l'obbedienza del Figlio rinunciando ai propri giudizi e addirittura al modo con cui aveva preannunciato la venuta del Messia. (da Jean-Pierre Van Schoote e Jean-Claude Sagne, *Miseria e misericordia*, edizioni Qiqajon)

Per  
riflettere

*In questo episodio Dio si mostra a noi come Trinità: cosa ci provoca questa epifania? A volte siamo affezionati alla nostra idea di Dio, invece Dio opera secondo altre logiche... Riusciamo a metterci in sintonia con lui o restiamo sconcertati?*

## Preghiera Finale

Gloria al Padre, al Figlio  
e allo Spirito Santo  
al Dio trino ed unico  
nei secoli sia gloria.

## Preghiera Iniziale

Rendici capaci di accogliere la tua Parola  
nel profondo dei nostri desideri e  
nel segreto dei nostri animi  
perché essa agisca dentro di noi  
e ci permetta di immaginare e realizzare  
azioni e parole secondo il Vangelo di Gesù.  
(Charles Singer)

## Dal Vangelo

secondo Marco (1, 14-20)

### *Ascolta*

Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. Gesù disse loro: «Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini». E subito lasciarono le reti e lo seguirono.

Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. Subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedeo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui.

In questo racconto sentito mille volte mi stupisce sempre l'immediatezza dell'azione: "subito lasciarono le reti e lo seguirono", "subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedeo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui". Siamo all'inizio del Vangelo di Marco, Gesù non si è ancora fatto conoscere con miracoli, anche se il battesimo al Giordano lo ha rivelato. Eppure questi pescatori gli vanno dietro subito, lasciando i beni (le reti saranno state importanti per un pescatore) e gli affetti.

E la pesca, faticosa, per trarre dal mare il sostentamento, fa da sfondo a vari episodi tra Gesù e i discepoli (la pesca miracolosa, l'incontro con Gesù dopo la resurrezione). È come se quello che fa l'uomo per "campare", per vivere, fosse rivitalizzato, potenziato in un modo esagerato, da Gesù: Gesù incontra gli uomini proprio nel momento in cui vanno a pesca, o tornano delusi da una pesca infruttuosa, loro che "sono del mestiere", o riparano le reti.

Qui li chiama e loro gli vanno dietro subito; altrove li invita a gettare le reti e loro, che da esperti di pesca non l'avrebbero certo fatto, lo fanno e poi non sanno più come tirar su le reti stracolme. Lasciano beni, convinzioni, affetti; le loro esistenze non saranno per questo annullate, ma semmai riempite di vita.

**Per  
riflettere**

*Gesù ci sorprende sempre... Quanto penso che Gesù mi toglie, mi chiede, e quanto invece mi accorgo di tutto quello che mi dà?*

## Preghiera Finale

È il nostro impegno, Signore, quello di far brillare la tua luce  
e di annunciare che sei venuto a portare gioia nel mondo.

Ma non possiamo accontentarci di pii consigli e di spiegazioni  
e neppure di buone intenzioni, Signore!

Tocca a noi, ed è il nostro impegno quotidiano,  
fornire un po' di luce a quelli che vacillano nella notte,  
sostenere quelli che zoppicano sotto troppo pesanti fardelli,  
aprire la porta a quelli che vengono costantemente esclusi,  
ridare il gusto di vivere a uomini e donne che hanno perduto l'amore.

Se noi svolgiamo il nostro lavoro, allora, Signore,  
si potrà vedere, intendere e annunciare la Buona Novella  
sulla terra degli uomini.

E si dirà: "Lavorano nel suo Nome!  
Portano sulla nostra terra la gioia di Dio!".

*(Charles Singer)*

## Preghiera Iniziale

Le tue mani mi hanno fatto e plasmato;  
fammi capire e imparerò i tuoi comandi.

I tuoi fedeli al vedermi avranno gioia,  
perché ho sperato nella tua parola.

Signore, so che giusti sono i tuoi giudizi  
e con ragione mi hai umiliato.

Mi consoli la tua grazia,  
secondo la tua promessa al tuo servo.

Venga su di me la tua misericordia e avrò vita,  
poiché la tua legge è la mia gioia.

*(Salmo 118)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (1, 21b–28)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, [a Cafarnao,] insegnava. Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi.**

**Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, dicendo: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!». E Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!». E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui.**

**Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!».**

**La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.**

Questo riferimento a spiriti impuri e a possessioni demoniache, lo confesso, mi sembra lontanissimo, lo capisco poco. Eppure mostra in modo plastico la potenza di Gesù che “comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono”.

Lo spirito impuro “strazia” l'uomo posseduto: quanta sofferenza può abitare il cuore dell'uomo, quanti demoni e fantasmi nella sua mente, nei suoi ricordi, nel suo quotidiano, nella sua volontà...

Lo spirito impuro parla riferendosi a un “noi”: anche altrove il demonio che possiede un uomo dice di chiamarsi “legione, perché molti demoni erano entrati in lui” (Lc 8, 30-33). «Tra Gesù e satana c'è un contrasto netto e irriducibile. La novità del vangelo è la vittoria di Gesù sul male sotto qualunque forma si presenti. Il male non viene solo dall'uomo: dentro di lui c'è un inquilino che lo degrada e lo distrugge. Gesù è venuto a scacciarlo. Senza Cristo siamo tutti in balia delle forze del male e incapaci di entrare in comunione con Dio, anche se siamo nella sinagoga (v. 23): la religione che salva non è la pratica di un culto o la presenza materiale nei luoghi sacri o l'adempimento di un precetto, ma l'incontro personale con Cristo» (Padre Lino Pedron, da [www.qumran2.net](http://www.qumran2.net)).

**Per  
riflettere**

*Ascolto spesso e in profondità la parola di Dio, l'insegnamento nuovo che vuole liberarmi?*

## Preghiera Finale

Tu che sei al di sopra di noi, tu che sei uno di noi,  
tu che sei anche in noi, che tutti ti vedano anche in me;

che io ti prepari la strada,  
che io possa rendere grazie per tutto ciò che mi accadrà.

Che io non dimentichi i bisogni degli altri.

Conservami nel tuo amore come vuoi che tutti dimorino nel mio.

Possa tutto il mio essere volgersi a tua gloria  
e possa io non disperare mai.

Perché io sono sotto la tua mano, e in te è ogni forza e bontà.

Donami un cuore puro—che io possa vederti.

E un cuore umile—che io possa sentirti;  
un cuore amante—che io possa servirti;

e un cuore di fede—che io possa dimorare in te.

*(Dag Hammarskjöld)*

## Preghiera Iniziale

Ho sperato, ho sperato nel Signore,  
ed egli su di me si è chinato, ha dato ascolto al mio grido.  
Beato l'uomo che ha posto la sua fiducia nel Signore  
e non si volge verso chi segue gli idoli né verso chi segue la menzogna.  
Sacrificio e offerta non gradisci, gli orecchi mi hai aperto,  
non hai chiesto olocausto né sacrificio per il peccato.  
Allora ho detto: «Ecco, io vengo.  
Nel rotolo del libro su di me è scritto  
di fare la tua volontà:  
mio Dio, questo io desidero;  
la tua legge è nel mio intimo».  
Ho annunciato la tua giustizia  
nella grande assemblea;  
vedi: non tengo chiuse le labbra,  
Signore, tu lo sai.  
(*Salmo 39*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (1, 29-39)

### Ascolta

In quel tempo, Gesù, uscito dalla sinagoga, subito andò nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e Giovanni. La suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva.

Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.

Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui, si misero sulle sue tracce. Lo trovarono e gli dissero: «Tutti ti cercano!». Egli disse loro: «Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!».

E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demòni.

Gesù non ha un attimo libero: uscito dalla sinagoga, subito va a casa di Pietro, guarisce la suocera, sta con quella famiglia, gli portano altri malati, fin dopo il tramonto opera guarigioni...

La mattina presto cerca il silenzio e la preghiera: una buona indicazione per noi che le cose "facoltative" le lasciamo per ultime, che prima c'è il dovere del lavoro, delle incompatibilità materiali, delle scadenze, della famiglia, e poi... non c'è più posto per altro.

E quando i discepoli lo trovano, Gesù fa capire che i piani di Dio non sono quelli dell'uomo: "tutti qui ti cercano, tutti qui vogliono i tuoi miracoli e le tue guarigioni", ma Gesù va altrove.

La guarigione è qui associata alla liberazione dal demonio; gli studiosi hanno notato che nel pur breve Vangelo di Marco gli episodi di esorcismo sono numerosi. Qui ci colpisce l'autonomia di Gesù rispetto alle pressioni delle folle e dei discepoli, e il suo ricorrere all'essenziale: la preghiera, il rapporto col Padre, origine di tutto il suo agire.

**Per  
riflettere**

***La preghiera è la nostra forza?***

## Preghiera Finale

In questo mondo che è tuo, Signore,  
perché tua è la terra e ogni cosa che essa contiene,  
in mezzo alle fatiche, le lotte, le agitazioni,  
donaci di stare davanti a te, faccia a faccia,  
grati di guadagnarci il pane con le nostre mani,  
orgogliosi di operare per la continua venuta del tuo Regno.

Amen.

*(David Maria Turoldo)*

## Preghiera Iniziale

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,  
perché io sono povero e infelice.  
Custodiscimi perché sono fedele;  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.  
Pietà di me, Signore,  
a te grido tutto il giorno.  
Rallegra la vita del tuo servo,  
perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.  
Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi ti invoca.

*(Salmo 85, 1–5)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (1, 40–45)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, venne da Gesù un lebbroso, che lo supplicava in ginocchio e gli diceva: «Se vuoi, puoi purificarmi!». Ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò e gli disse: «Lo voglio, sii purificato!». E subito, la lebbra scomparve da lui ed egli fu purificato.

E, ammonendolo severamente, lo cacciò via subito e gli disse: «Guarda di non dire niente a nessuno; va', invece, a mostrarti al sacerdote e offri per la tua purificazione quello che Mosè ha prescritto, come testimonianza per loro».

Ma quello si allontanò e si mise a proclamare e a divulgare il fatto, tanto che Gesù non poteva più entrare pubblicamente in una città, ma rimaneva fuori, in luoghi deserti; e venivano a lui da ogni parte.

La lebbra è una malattia che non solo ferisce il corpo, ma anche le relazioni sociali: i lebbrosi sono isolati, tenuti a distanza, sono l'impurità della società.

Inoltre la malattia, la deformità, erano considerate conseguenze di una colpa: se sei lebbroso, hai fatto qualcosa che non va bene, te la sei cercata, è colpa tua... Dunque la guarigione passa dalla purificazione, dalla cancellazione di una colpa. Però il vangelo ci dice anche che Gesù "prova compassione" per quest'uomo: non solo lo guarisce, quindi interviene in quella cultura che prevede la necessaria purificazione da far certificare ai sacerdoti secondo il rito di Mosè, ma lo ama, è in empatia con lui, soffre per la sua sofferenza.

Proviamo a pensare quanti esclusi possiamo trovare nel nostro mondo, ognuno nel proprio ambiente di vita e di lavoro, ragazzi, adulti, per mille motivi... Non siamo certo in grado di purificare nemmeno le opacità della nostra vita, ma di provare compassione sì, farci toccare dalla sofferenza altrui sì. Può essere il nostro modo di farci vicini come segno di Dio per l'altro.

**Per  
riflettere**

*Dio guarda anche me con sguardo compassionevole: cosa deve essere purificato nella mia vita?*

## Preghiera Finale

Non ti chiedo cose grandi,  
non ti chiedo di cambiare il mondo,  
di convertire gli altri.

Ti chiedo solamente  
occhi che sappiano piangere e gioire,  
orecchi che sappiano ascoltare,  
labbra che sappiano consolare,  
una vita da spendere per gli altri.

*(Ernesto Olivero)*

## Preghiera Iniziale

La pace che ho dentro di me  
è un dono di intimità con te, o Dio.  
La doclezza che proviene da te  
rimane un richiamo irresistibile  
per i momenti duri.  
Non c'è nulla al mondo, o Dio,  
che valga l'intimità con te.  
(*Ernesto Olivero*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (2, 1-12)

---

### *Ascolta*

**Gesù entrò di nuovo a Cafarnao, dopo alcuni giorni. Si seppe che era in casa e si radunarono tante persone che non vi era più posto neanche davanti alla porta; ed egli annunciava loro la Parola.**

Si recarono da lui portando un paralitico, sorretto da quattro persone. Non potendo però portarglielo innanzi, a causa della folla, scoperchiarono il tetto nel punto dove egli si trovava e, fatta un'apertura, calarono la barella su cui era adagiato il paralitico. Gesù, vedendo la loro fede, disse al paralitico: «Figlio, ti sono perdonati i peccati».

Erano seduti là alcuni scribi e pensavano in cuor loro: «Perché costui parla così? Bestemmia! Chi può perdonare i peccati, se non Dio solo?». E subito Gesù, conoscendo nel suo spirito che così pensavano tra sé, disse loro: «Perché pensate queste cose nel vostro cuore? Che cosa è più facile: dire al paralitico “Ti sono perdonati i peccati”, oppure dire “Alzati, prendi la tua barella e cammina”? Ora, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha il potere di perdonare i peccati sulla terra, dico a te – disse al paralitico –: alzati, prendi la tua barella e va' a casa tua».

Quello si alzò e subito prese la sua barella, sotto gli occhi di tutti se ne andò, e tutti si meravigliarono e lodavano Dio, dicendo: «Non abbiamo mai visto nulla di simile!».

In questa scena popolata di molta gente, tanto che non c'è più posto, il racconto prosegue dicendo letteralmente: «Quando Gesù vide la loro fede, disse al paralitico: "Figlio, i tuoi peccati sono perdonati!"». Perché Gesù dice questo? Ciò che colpisce è che Gesù non dice al paralitico: "I tuoi peccati sono perdonati perché hai creduto". Né dice ai quattro portatori: "Perché avete creduto, i vostri peccati sono perdonati". È piuttosto la fede dei portatori che fa sì che i peccati del paralitico siano perdonati. Ciò solleva innanzitutto una domanda: qual è la fede dei portatori? Cosa "vede" Gesù?

Gesù vede che quattro persone si rivolgono a un'altra persona esclusa dalla comunità di culto e presumibilmente emarginata in altri modi. Le quattro persone lo portano da Gesù e lo riportano nella comunità. Mostrano rispetto e carità attiva nei confronti dell'uomo malato. Confidano nella speranza che il cambiamento sia possibile e fanno tutto ciò che è umanamente possibile per ottenerlo.

Questo è ovviamente ciò che Gesù riconosce come "la loro fede". Questa fede, questa azione, fa sì che Gesù conceda il perdono dei peccati al paralitico. (André Flury, da [www.questioni-di-fede.ch](http://www.questioni-di-fede.ch))

**Per  
riflettere**

*La fede degli uomini che portano il paralitico provoca l'intervento di Gesù. Non scoraggiarsi, credere che l'ultima parola sulla storia sarà la parola buona di Dio e non l'infermità del mondo, agire di conseguenza...*

## Preghiera Finale

Essere discepoli, essere cristiani,  
vuol dire rendere Cristo visibile,  
rendere presente il suo amore,  
rendere attiva la sua Parola.

Vuol dire rialzare i paralizzati della vita,  
reintegrare gli esclusi,  
rifiutare i giudizi che lapidano a morte,  
vuol dire destare le coscienze,  
levare continuamente la voce contro tutto ciò che snatura gli uomini,  
annunciare una luce,  
svelare la tenerezza del Padre offrendosi per togliere la fame ai fratelli,  
vuol dire aprire al perdono, accogliere lo Spirito  
e cercare i luoghi e i cuori in cui è già all'opera per rinnovare la terra.

*(Charles Singer)*

## Preghiera Iniziale

Solo stando con te, Signore,  
io vivo.

Se mi fido di te, Signore,  
ed entro nella tua Parola  
fino a lasciarmi avvincere  
dalla tua presenza,  
io respiro.

Solo se mi lascio guardare  
continuamente da te,  
io vivo, io respiro  
e la mia vita è nella gioia.

*(Ernesto Olivero)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (2, 13-17)

### Ascolta

In quel tempo, Gesù uscì di nuovo lungo il mare; tutta la folla veniva a lui ed egli insegnava loro. Passando, vide Levi, il figlio di Alfeo, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi». Ed egli si alzò e lo seguì.

Mentre stava a tavola in casa di lui, anche molti pubblicani e peccatori erano a tavola con Gesù e i suoi discepoli; erano molti infatti quelli che lo seguivano. Allora gli scribi dei farisei, vedendolo mangiare con i peccatori e i pubblicani, dicevano ai suoi discepoli: «Perché mangia e beve insieme ai pubblicani e ai peccatori?».

Udito questo, Gesù disse loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori».

Questo racconto nel mio immaginario richiama ogni volta il dipinto di Caravaggio in San Luigi dei Francesi a Roma. Gesù entra in un mondo fatto di meschinerie quotidiane, di uomini curvi sul denaro, e, in piedi, deciso, compie un gesto diverso, stupefacente. Chiama con sé un peccatore conclamato, attirandosi i mormorii e le critiche di scribi e farisei, a cui risponde con disarmante chiarezza.

E Matteo chissà quanto avrà ricordato quel momento che gli ha cambiato la vita... Il vangelo non riporta sentimenti, storie pregresse, ma dice solo che Matteo si alzò o lo seguì. Matteo, come quasi tutti i Dodici, ha testimoniato con la vita e col martirio la fede in Gesù. La chiamata di Gesù l'ha proprio trasformato.

Per  
riflettere

*Ripenso alla mia storia: in quali occasioni Gesù ha cambiato le carte in tavola? Lo ringrazio...*

## Preghiera Finale

Grande è il Signore, onnipotente,  
la sua sapienza non ha confini.

Il Signore sostiene gli umili,  
ma abbassa fino a terra gli empi.

Cantate al Signore un canto di grazie,  
intonate sulla cetra inni al nostro Dio.

Il Signore si compiace di chi lo teme,  
di chi spera nella sua grazia.

*(Salmo 146)*

## Preghiera Iniziale

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.  
Vieni, padre dei poveri;  
vieni, datore dei doni;  
vieni, luce dei cuori.  
Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.  
Nella fatica riposo;  
nella calura riparo;  
nel pianto conforto.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (1, 29–34)

### *Ascolta*

In quel tempo, Giovanni, vedendo Gesù venire verso di lui, disse: «Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo! Egli è colui del quale ho detto: "Dopo di me viene un uomo che è avanti a me, perché era prima di me". Io non lo conoscevo, ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele».

Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui. Io non lo conoscevo, ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: "Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo". E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».

“Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui”; *rimanere* è lo stesso verbo che ritorna nelle parole di Gesù: “Rimanete nel mio amore!”. Giovanni Battista vede e testimonia l’epifania di Dio Trinità al fiume Giordano, quando su Gesù scende lo Spirito e la voce di Dio lo proclama il Figlio amato. Eppure in questo circolo di amore che è Dio, Dio vuole far entrare anche noi: “Rimanete nel mio amore”, “Rimanete in me”... E a questa vicinanza e comunione tra Dio e noi rimandano un sacco di espressioni e immagini dell’Antico e Nuovo Testamento, o perlomeno a me vengono in mente queste parole e immagini come in una rete di ricordi: “Gioia piena nella tua presenza, dolcezza senza fine alla tua destra”, “All’ombra delle tue ali”, “Dimora all’ombra dell’Onnipotente”, “Venite a me”, Gesù che porta con sé Pietro, Giacomo e Giovanni a stare con lui...

“Siamo fatti per te, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te”, scrive Sant’Agostino: siamo fatti per rimanere nell’amore di Dio. Per questo, la nostra incapacità di amare, che è il peccato, Gesù la prende su di se e la toglie via, rendendoci di nuovo liberi di rimanere in lui e amare lui e i fratelli.

Giovanni Battista sottolinea più volte “Non lo conoscevo”, ma riconosce Gesù come Figlio dalla comunione con lo Spirito, e lo testimonia.

**Per  
riflettere**

***Ecco l’agnello di Dio: è una espressione a cui siamo abituati dalla Messa, ma forse non ci soffermiamo spesso a capirla in profondità...***

## Preghiera Finale

Spirito che aleggi sulle acque,  
calma in noi le dissonanze, i flutti inquieti,  
il rumore delle parole, i turbini di vanità,  
e fa' sorgere nel silenzio la Parola che ci ricrea.

*(Frère Pierre-Yves di Taizé)*

**Lunedì**  
**19 gennaio 2026**

---

1Sam 15, 16–23; Sal 49

## Preghiera Iniziale

Parla, Signore,  
perché il tuo servo ti ascolta.  
(*Primo libro di Samuele 3, 10*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (2, 18–22)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, i discepoli di Giovanni e i farisei stavano facendo un digiuno. Vennero da Gesù e gli dissero: «Perché i discepoli di Giovanni e i discepoli dei farisei digiunano, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».

Gesù disse loro: «Possono forse digiunare gli invitati a nozze, quando lo sposo è con loro? Finché hanno lo sposo con loro, non possono digiunare. Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto: allora, in quel giorno, digiuneranno.

Nessuno cuce un pezzo di stoffa grezza su un vestito vecchio; altrimenti il rattoppo nuovo porta via qualcosa alla stoffa vecchia e lo strappo diventa peggiore. E nessuno versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti il vino spaccherà gli otri, e si perdono vino e otri. Ma vino nuovo in otri nuovi!».

Stare con Gesù riempie il nostro vuoto, non c'è bisogno di digiunare per essere liberi da bisogni e dipendenze se siamo con Gesù.

La toppa sul tessuto lacerato, gli altri vecchi: con queste due immagini così prosaiche viene da pensare che una “mossa sbagliata”, pur fatta con le migliori intenzioni, crea un danno non da poco: il rattoppo lacera ancor di più il tessuto, l'otre vecchio che si rompe fa perdere tutto il vino...

Gesù ci dice che il digiuno, rito e pratica importante per cercare di essere più liberi da noi stessi, non è più importante di lui. C'è di più, c'è lui.

**Per  
riflettere**

*Gesù mi invita a una festa: me ne rendo conto? Vivo di conseguenza?*

## Preghiera Finale

Nulla ti turbi, nulla ti spaventi.

Tutto passa, solo Dio non cambia.

La pazienza ottiene tutto.

Chi ha Dio non manca di nulla: solo Dio basta!

Il tuo desiderio sia vedere Dio;

il tuo timore, perderlo;

il tuo dolore, non possederlo;

la tua gioia sia ciò che può portarti verso di lui  
e vivrai in una grande pace.

*(Santa Teresa d'Avila)*

## Preghiera Iniziale

O Signore, fa' che la mia fede sia gioiosa  
e dia pace e letizia al mio spirito,  
e lo abiliti all'orazione con Dio  
e alla consacrazione con gli uomini,  
così che irradi nel colloquio sacro e profano  
l'interiore beatitudine del suo fortunato possesso.

*(Paolo VI)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (2, 23–28)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, di sabato Gesù passava fra campi di grano e i suoi discepoli, mentre camminavano, si misero a cogliere le spighe. I farisei gli dicevano: «Guarda! Perché fanno in giorno di sabato quello che non è lecito?». Ed egli rispose loro: «Non avete mai letto quello che fece Davide quando si trovò nel bisogno e lui e i suoi compagni ebbero fame? Sotto il sommo sacerdote Abiatàr, entrò nella casa di Dio e mangiò i pani dell'offerta, che non è lecito mangiare se non ai sacerdoti, e ne diede anche ai suoi compagni!».

E diceva loro: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato».

Gesù ci riporta all'essenziale; anche nel Vangelo di ieri qualcuno veniva a "fare le bucce" a Gesù: i tuoi discepoli non digiunano, i tuoi discepoli colgono spighe di sabato... E anche questa volta Gesù riporta a ciò che conta davvero. Lo spiega con immagini concrete (la presenza dello sposo, il tessuto strappato e l'otre vecchio), con il riferimento alla Scrittura, con l'affermazione che egli è signore anche del sabato. Addirittura non solo i suoi discepoli, ma Gesù stesso agisce di sabato: per guarire, affermando così che il bene dell'uomo amato da Dio viene prima delle regole che l'uomo pone.

**Per  
riflettere**

*Quanto mi faccio prendere dai formalismi, dimenticando l'essenziale della fede?*

## Preghiera Finale

Signore, io credo: io voglio credere in Te.  
O Signore, fa' che la mia fede sia piena, senza riserve,  
e che essa penetri nel mio pensiero,  
nel mio modo di giudicare le cose divine e le cose umane.  
O Signore, fa' che la mia fede sia libera:  
cioè abbia il concorso personale della mia adesione,  
accetti le rinunce ed i doveri che essa comporta  
e che esprima l'apice decisivo della mia personalità:  
credo in Te, o Signore.

*(Paolo VI)*

## Preghiera Iniziale

Ti lodo e ti adoro.  
Ti rendo grazie, Signore,  
per essere venuto da me,  
come Pane Vivo disceso dal cielo.  
Tu sei la pienezza della vita,  
tu sei la risurrezione e la vita,  
tu, Signore, sei la salute dei malati. [...]  
Abbi compassione delle sofferenze del mio corpo,  
del mio cuore e della mia anima.  
Che cresca la mia fede  
e che mi apra alle meraviglie del tuo amore,  
perché sia anche testimone  
della tua potenza e della tua compassione.  
*(Padre Emiliano Tardif)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (3, 1–6)

### Ascolta

In quel tempo, Gesù entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo.

Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: «Alzati, vieni qui in mezzo!». Poi domandò loro: «È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?». Ma essi tacevano. E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse all'uomo: «Tendi la mano!». Egli la tese e la sua mano fu guarita.

E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

Sembra quasi di trovarsi nella scena, una scena percorsa da una certa tensione: vediamo Gesù che entra nella sinagoga e scorge l'uomo con la mano inaridita; vediamo gli sguardi, magari il mormorio, di farisei ed erodiani che lo guardano in attesa di un suo errore.

Gesù si mostra subito autorevole: chiama a sé l'uomo malato e interpella coloro che aspettano di vederlo agire per poterlo criticare e condannare.

Gesù non nasconde il suo rimprovero, tradotto in uno sguardo carico di indignazione e tristezza per il silenzio dei farisei. La scena prosegue con la guarigione da parte di Gesù. La conclusione è netta: erodiani e farisei escono per organizzare il modo di eliminare Gesù. Farisei ed erodiani hanno ciascuno il proprio partito, le proprie priorità, le proprie differenze; però contro Gesù si uniscono, complottano insieme.

In tutto questo, agisce l'amore di Gesù che risana l'uomo sofferente.

**Per  
riflettere**

*Mi preoccupo per la sofferenza degli altri, o la sfrutto per vantaggi personali?*

## Preghiera Finale

La tua presenza oggi  
mi ha aiutato a tenere lontano il male.

Eri talmente presente  
che mi hai riempito.

E per il male  
che voleva prendermi  
non c'è stato posto.

*(Ernesto Olivero)*

**Giovedì**  
**22 gennaio 2026**

---

1Sam 18, 6-9; 19, 1-7; Sal 55

## Preghiera Iniziale

### Dal Vangelo

secondo Marco (3, 7-12)

---

#### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù, con i suoi discepoli si ritirò presso il mare e lo seguì molta folla dalla Galilea. Dalla Giudea e da Gerusalemme, dall'Idumea e da oltre il Giordano e dalle parti di Tiro e Sidone, una grande folla, sentendo quanto faceva, andò da lui.

Allora egli disse ai suoi discepoli di tenergli pronta una barca, a causa della folla, perché non lo schiacciassero. Infatti aveva guarito molti, cosicché quanti avevano qualche male si gettavano su di lui per toccarlo.

Gli spiriti impuri, quando lo vedevano, cadevano ai suoi piedi e gridavano: «Tu sei il Figlio di Dio!». Ma egli imponeva loro severamente di non svelare chi egli fosse.

Gesù è come inseguito dalla folla, che rischia di schiacciarlo, perché “aveva guarito molti”. Sembra che cerchiamo Gesù con determinazione, con entusiasmo, quando cerchiamo i suoi miracoli, quando Gesù corrisponde perfettamente all’idea di Dio che ci siamo fatti. Però è quando viviamo la logica del chicco di grano, la logica della croce di Gesù, che riusciamo a dare senso alle cose meno belle della nostra vita, al limite, al dolore, alla morte.

**Per  
riflettere**

***“Gesù, con i suoi discepoli, si ritirò verso il mare”: riesco a stare un po’ con il Signore, a trovare occasioni di ritiro con lui?***

## Preghiera Finale

Signore, dammi fede:  
fede nella tua grazia, nella tua misericordia,  
nella tua Provvidenza che vigila, dirige, permette;  
dammi fede nel bene, nella bontà,  
nell’opera alla quale tu mi hai chiamato a collaborare,  
fede nell’infinitamente piccolo,  
che tu, con la fecondità misteriosa della tua grazia,  
puoi trasformare nell’infinitamente grande.

**Venerdì**  
**23 gennaio 2026**

---

1Sam 24, 3–21; Sal 56

## Preghiera Iniziale

Aiutami, Signore, ad accogliere la tua Parola  
anche quando si rivela esigente.

Donami la forza, il coraggio, di farla diventare realtà nella mia vita.  
E quando mi trovo nella prova,  
quando sono tentato di barattare la tua pace e la tua gioia  
con qualche vantaggio effimero,  
donami saggezza di scegliere ciò che conta veramente.

## Dal Vangelo

secondo Marco (3, 13–19)

### *Ascolta*

**In quel tempo, Gesù salì sul monte, chiamò a sé quelli che voleva ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici – che chiamò apostoli –, perché stessero con lui e per mandarli a predicare con il potere di scacciare i demòni.**

**Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro, poi Giacomo, figlio di Zebedèo, e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanèrghes, cioè “figli del tuono”; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo, figlio di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananeo e Giuda Iscariota, il quale poi lo tradì.**

Il testo odierno del vangelo di Marco ci ricorda che Gesù chiamò a sé “quelli che voleva”, una chiamata dunque che non si fonda su meriti personali ma soltanto su una scelta del Signore, perché “fossero con lui e per inviarli a predicare”—Gesù chiama ancor oggi a “essere” (meglio che “perché stessero”) con lui, nel quotidiano, giorno dopo giorno, alimentando la propria vita con la lettura assidua delle Scritture, lasciandosi plasmare dai suoi gesti e dalle sue parole—e “per mandarli ad annunciare”.

Non c’è separazione tra le due cose. Può essere mandato solo chi è vicino a Gesù, chi lo incontra nella sua Parola e, d’altra parte, chi vive questa intimità con lui non può non annunciarlo. Certamente le modalità dell’annuncio possono essere diverse; si può annunciare il vangelo “non necessariamente attraverso le parole”, come ci ricordava papa Francesco. (Comunità di Bose)

**Per  
riflettere**

*L’annuncio nasce dalla vicinanza con Dio: coltivo la relazione quotidiana con lui?*

## Preghiera Finale

Se cammini davanti a Dio  
e stai alla sua presenza  
immediatamente il tuo sguardo  
si posa sull’uomo per accoglierlo,  
amarlo,  
visitarlo,  
sfamarlo.

Se non hai ancora incontrato  
il tuo Dio,

prova ad ascoltare:  
qualcuno bussa alla porta del tuo cuore,  
ti chiede di entrare,

di abitarci...

Se tu lo vorrai.

*(Ernesto Olivero)*

## Preghiera Iniziale

Signore Gesù,  
anche noi oggi siamo folla che ti cerca,  
avida di ascoltare la tua Parola;  
anche noi—le barche dei nostri sogni ormeggiate alle sponde del lago—  
dopo tante vane fatiche ci arrendiamo al tuo sorprendente invito:  
«*Duc in altum...!*», «Prendi il largo!...».  
Sì, sulla tua Parola, unicamente sulla tua Parola anche noi,  
come Simone, possiamo prendere il largo  
e calare le reti là dove per tutta la notte nulla abbiamo pescato.

Non è forse vero che dove sei Tu  
può sempre accadere ciò che mai prima era accaduto?  
Signore Gesù, donaci occhi per veder le cose meravigliose  
che possiamo compiere nel tuo Nome,  
contando sulla potenza della fede e della preghiera.

*(Anna Maria Canopi)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (3, 20–21)

### *Ascolta*

**In quel tempo, Gesù entrò in una casa e di nuovo si radunò una folla, tanto che non potevano neppure mangiare.**

**Allora i suoi, sentito questo, uscirono per andare a prenderlo; dicevano infatti: «È fuori di sé».**

Gesù è come uno da mettere sotto tutela: “È fuori di sé”. Di nuovo chi sta intorno a Gesù non lo capisce o lo faintende o lo crede fuori di sé. Anche Pietro a un certo punto contraddice Gesù perché quello che lui dice di sé prefigurando la sua passione e morte gli sembra incredibile, inammissibile... E Gesù lo chiama Satana (“Va’ dietro a me, Satana! Perché tu non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini”, Mc 8, 33), proprio lui che poco prima l’aveva riconosciuto come il Cristo (Mc 8, 29). Questa incomprensione da parte anche delle persone più vicine a Gesù ci è di conforto: se nemmeno loro avevano capito tutto di Gesù, se anche Pietro oscilla tra la dichiarazione di fede più limpida e l’atteggiamento di chi vuole insegnare a Gesù come andare avanti, vuol dire che le nostre incomprensioni e le nostre fragilità Dio le accoglie e ci può aiutare a superarle, se ci mettiamo nelle sue mani.

**Per  
riflettere**

***Come reagisco quando quello che Dio mi propone non mi piace e non lo capisco?***

## Preghiera Finale

Padre, mi affido alle tue mani,  
disponi di me secondo la tua volontà, qualunque essa sia.

Io ti ringrazio. Sono disposto a tutto.

Accetto tutto, purché la tua volontà si compia in me  
e in tutte le tue creature. Non desidero nient’altro, Padre.

Ti affido la mia anima, te la dono con tutto l’amore di cui sono capace,  
perché ti amo e sento il bisogno di donarmi a te,  
di rimettermi fra le tue mani, senza limiti, senza misura,  
con una fiducia infinita  
perché tu sei mio Padre.  
(Charles de Foucault)

## Preghiera Iniziale

Spirito Santo, dammi la capacità di andare fino in fondo.

Quando vedo che c'è bisogno di me. Quando sento che posso essere utile.

Quando mi prendo un impegno. Quando c'è bisogno della mia parola.

Quando c'è bisogno del mio silenzio. Quando posso regalare gioia.

Quando c'è da condividere una pena. Quando c'è da sollevare l'umore.

Quando so che è un bene. Quando supero la pigrizia.

Anche se sono l'unico che si impegna. Anche se ho paura.

Anche se è difficile. Anche se non capisco tutto.

Spirito Santo, dammi la capacità di andare fino in fondo. Amen.

*(Madre Teresa di Calcutta)*

## Dal Vangelo

secondo Matteo (4, 12-23)

### *Ascolta*

**Quando Gesù seppe che Giovanni era stato arrestato, si ritirò nella Galilea, lasciò Nàzaret e andò ad abitare a Cafàrnào, sulla riva del mare, nel territorio di Zàbulon e di Nèftali, perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaìa: «Terra di Zàbulon e terra di Nèftali, sulla via del mare, oltre il Giordano, Galilea delle genti!»**

**Il popolo che abitava nelle tenebre vide una grande luce, per quelli che abitavano in regione e ombra di morte una luce è sorta».**

**Da allora Gesù cominciò a predicare e a dire: «Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino».**

**Mentre camminava lungo il mare di Galilea, vide due fratelli, Simone, chiamato Pietro, e Andrea suo fratello, che gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. E disse loro: «Venite dietro a me, vi farò pescatori di uomini». Ed essi subito lasciarono le reti e lo seguirono.**

**Andando oltre, vide altri due fratelli, Giacomo, figlio di Zebedèo, e Giovanni suo fratello, che nella barca, insieme a Zebedeo loro padre, riparavano le loro reti, e li chiamò. Ed essi subito lasciarono la barca e il loro padre e lo seguirono.**

**Gesù percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo.**

Cosa significa essere pescatori di uomini? Per noi, abituati a idee di autonomia e indipendenza, l'idea di essere presi nella rete di qualcuno è un'immagine negativa. Ma la pesca per Simone e Andrea è fonte di sussistenza, è vita: essere pescatori di uomini significa portare vita, diffondere la vita che viene da Dio.

Gesù chiama i discepoli a camminare con lui, chiede di convertirsi "perché il regno dei cieli è vicino": mette in movimento, coinvolge in un cammino, rende partecipi gli uomini di una novità, chiama, predica, risana.

## Per riflettere

*Dove mi vuole condurre il Signore? Come mi chiama a collaborare con lui?*

## Preghiera Finale

Mio Dio, prendimi per mano;  
ti seguirò, non farò troppa resistenza.  
Non mi sottrarrò a nessuna delle cose  
che mi verranno addosso in questa vita;  
cercherò di accettare tutto e nel modo migliore.

Ma concedimi, di tanto in tanto, un breve momento di pace.  
Non penserò più nella mia ingenuità, che un simile momento  
debbia durare in eterno; saprò anche accettare l'irrequietezza e la lotta.

Il calore e la sicurezza mi piacciono, ma non mi ribellerò,  
se mi toccherà stare al freddo, purché Tu mi tenga per mano.  
Andrò dappertutto allora, e cercherò di non aver paura.  
E dovunque mi troverò, io cercherò d'irraggiare un po' di quell'amore,  
di quel vero amore per gli uomini che mi porto dentro.

*(Hetty Hillesum)*

## Preghiera Iniziale

Spirito di verità, che scruti la profondità di Dio,  
memoria e profezia della Chiesa,  
conduci l'umanità a riconoscere in Gesù di Nazareth  
il Signore della gloria, il Salvatore del mondo,  
il supremo compimento della storia.  
Vieni, Spirito di amore e di pace!

## Dal Vangelo

secondo Luca (10, 1-9)

### *Ascolta*

**In quel tempo, il Signore designò altri settantadue e li inviò a due a due davanti a sé in ogni città e luogo dove stava per recarsi.**

**Diceva loro: «La messe è abbondante, ma sono pochi gli operai! Pregate dunque il signore della messe, perché mandi operai nella sua messe! Andate: ecco, vi mando come agnelli in mezzo a lupi; non portate borsa, né sacca, né sandali e non fermatevi a salutare nessuno lungo la strada.**

**In qualunque casa entriate, prima dite: "Pace a questa casa!". Se vi sarà un figlio della pace, la vostra pace scenderà su di lui, altrimenti ritornerà su di voi. Restate in quella casa, mangiando e bevendo di quello che hanno, perché chi lavora ha diritto alla sua ricompensa. Non passate da una casa all'altra.**

**Quando entrerete in una città e vi accoglieranno, mangiate quello che vi sarà offerto, guarite i malati che vi si trovano, e dite loro: "È vicino a voi il regno di Dio"».**

Gesù dà le istruzioni ai suoi discepoli; non indica strategie di marketing, non addestra venditori porta-a-porta, ma chiede ai discepoli di andare nel mondo fidandosi solo di Dio: senza borsa, come agnelli in mezzo ai lupi, aperti a ricevere quello che arriva da chi li accoglie. Dobbiamo tenere sempre presente questo mandato di Gesù, perché spesso siamo portati a pensare che ce la possiamo fare se abbiamo i mezzi, i supporti giusti, se siamo ben preparati, se siamo molto convinti... Invece Dio prende sempre ciò che è piccolo e fragile per fare grandi cose, perché è lui a fare, a trasformare, a generare, e noi siamo strumenti suoi.

Per  
riflettere

*"Sono come una piccola matita nelle Sue mani, nient'altro. È Lui che pensa. È Lui che scrive. La matita non ha nulla a che fare con tutto questo. La matita deve solo poter essere usata". Così diceva di sé Madre Teresa di Calcutta. Quanto mi fido di Dio che mi manda ad annunciarlo agli altri?*

## Preghiera Finale

O Signore, fa' di me  
uno strumento della tua pace.  
(*San Francesco d'Assisi*)

**Martedì**  
**27 gennaio 2026**

---

2Sam 6, 12b–15.17–19; Sal 23

## Preghiera Iniziale

Alzate, o porte, la vostra fronte,  
alzatevi, soglie antiche,  
ed entri il re della gloria.

Chi è questo re della gloria?

Il Signore forte e valoroso,  
il Signore valoroso in battaglia.

Alzate, o porte, la vostra fronte,  
alzatevi, soglie antiche,  
ed entri il re della gloria.

Chi è mai questo re della gloria?

Il Signore degli eserciti è il re della gloria.

*(Salmo 23)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (3, 31–35)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, giunsero la madre di Gesù e i suoi fratelli e, stando fuori, mandarono a chiamarlo.**

Attorno a lui era seduta una folla, e gli dissero: «Ecco, tua madre, i tuoi fratelli e le tue sorelle stanno fuori e ti cercano».

Ma egli rispose loro: «Chi è mia madre e chi sono i miei fratelli?». Girando lo sguardo su quelli che erano seduti attorno a lui, disse: «Ecco mia madre e i miei fratelli! Perché chi fa la volontà di Dio, costui per me è fratello, sorella e madre».

Nel Vangelo di oggi troviamo due gruppi di persone: il primo è la “folla” che vuole ascoltare Gesù; sappiamo da altri brani che questo poteva richiedere un certo sacrificio: svegliarsi presto, camminare a lungo, a volte dover sopportare la fame e la sete (al punto che in alcune occasioni Gesù stesso si rende sensibile a questi bisogni). Per gli uomini e le donne che incontriamo oggi, evidentemente, si tratta di sacrifici che vale la pena fare per ascoltare Gesù e stargli vicino.

Ci sono poi i familiari di Gesù, che arrivano successivamente e non si vogliono neanche mescolare con chi ascolta Gesù da tempo; stanno fuori e sembrano pretendere che Gesù li riceva immediatamente, lasciando da parte gli altri. Si tratta in fin dei conti di una scena di nepotismo, quando ci aspettiamo di ottenere dalle nostre relazioni di sangue il diritto di passare davanti a chi ha faticato e si è impegnato per qualcosa.

È una tentazione umana ma che può assumere, anche nella nostra vita quotidiana, i lineamenti di una grave ingiustizia. E anche se oggi nessuno di noi ha legami di parentela in senso stretto con Gesù ci può succedere, nella vita comunitaria, sociale o lavorativa, di ritenerci titolari di questa o quella prerogativa in virtù della nostra posizione rispetto a chi è arrivato dopo ma si sta dando da fare.

**Per  
riflettere**

*L'invito che ci fa Gesù è quello a sentirci tutti fratelli e sorelle, in quanto figli dell'unico Padre che vuole bene a tutti e a ciascuno. Nel Regno di Dio non ci sono rendite di posizione.*

## Preghiera Finale

Padre nostro, che sei nei cieli,  
fai sentire tutti noi tuoi figli che stanno sulla terra  
fratelli e sorelle gli uni degli altri.  
Tienici intorno a te,  
facci ascoltare la tua voce,  
donaci di fare la tua volontà  
e di sentire come nostre  
le gioie ed i dolori gli uni degli altri.

## Preghiera Iniziale

Tu hai detto, Signore:

«Ho stretto un'alleanza con il mio eletto, ho giurato a Davide, mio servo.

Stabilirò per sempre la tua discendenza,

di generazione in generazione edificherò il tuo trono.

Egli mi invocherà: “Tu sei mio padre, mio Dio e roccia della mia salvezza”.

Io farò di lui il mio primogenito, il più alto fra i re della terra.

Gli conserverò sempre il mio amore, la mia alleanza gli sarà fedele.

Stabilirò per sempre la sua discendenza, il suo trono come i giorni del cielo».

(*Salmo 88*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (4, 1-20)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù cominciò di nuovo a insegnare lungo il mare. Si riunì attorno a lui una folla enorme, tanto che egli, salito su una barca, si mise a sedere stando in mare, mentre tutta la folla era a terra lungo la riva. Insegnava loro molte cose con parabole e diceva loro nel suo insegnamento: «Ascoltate. Ecco, il seminatore uscì a seminare. Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada; vennero gli uccelli e la mangiarono. Un'altra parte cadde sul terreno sassoso, dove non c'era molta terra; e subito germogliò perché il terreno non era profondo, ma quando spuntò il sole, fu bruciata e, non avendo radici, seccò. Un'altra parte cadde tra i rovi, e i rovi crebbero, la soffocarono e non diede frutto. Altre parti caddero sul terreno buono e diedero frutto: spuntarono, crebbero e resero il trenta, il sessanta, il cento per uno». E diceva: «Chi ha orecchi per ascoltare, ascolti!».

Quando poi furono da soli, quelli che erano intorno a lui insieme ai Dodici lo interrogavano sulle parabole. Ed egli diceva loro: «A voi è stato dato il mistero del regno di Dio; per quelli che sono fuori invece tutto avviene in parabole, affinché guardino, sì, ma non vedano, ascoltino, sì, ma non comprendano, perché non si convertano e venga loro perdonato».

E disse loro: «Non capite questa parola, e come potrete comprendere tutte le parabole? Il seminatore semina la Parola. Quelli lungo la strada sono coloro nei quali viene seminata la Parola, ma, quando l'ascoltano, subito viene Satana e porta via la Parola seminata in loro. Quelli seminati sul terreno sassoso sono coloro che, quando ascoltano la Parola, subito l'accolgono con gioia, ma non hanno radice in se stessi, sono incostanti e quindi, al sopraggiungere di qualche tribolazione o persecuzione a causa della Parola, subito vengono meno. Altri sono quelli seminati tra i rovi: questi sono coloro che hanno ascoltato la Parola, ma sopraggiungono le preoccupazioni del mondo e la seduzione della ricchezza e tutte le altre passioni, soffocano la Parola e questa rimane senza frutto. Altri ancora sono quelli seminati sul terreno buono: sono coloro che ascoltano la Parola, l'accolgono e portano frutto: il trenta, il sessanta, il cento per uno».

La parola del seminatore la conosciamo bene, e del resto lo stesso Gesù ci offre qui la sua interpretazione, che mi sembra molto chiara. La parte che forse ci può interrogare maggiormente del vangelo di oggi è quella breve risposta incastrata a metà tra la parola e la sua spiegazione: sembra che Gesù racconti parabole con l'esplicita intenzione di non farsi capire, intenzione che facciamo fatica a conciliare con il desiderio in altri momenti espresso da Gesù che la sua Parola venga portata a tutto il mondo.

Credo che il fraintendimento discenda da cosa ci immaginiamo che voglia dire "ascoltare Gesù". Se per noi ascoltare significa semplicemente lasciare che delle parole entrino nelle nostre orecchie, allora siamo "quelli che stanno fuori", e il mondo è pieno di parole per noi: parole facili, dette per tornaconto, per fare polemica, per raggirare, per confondere la verità, per scavalcare gli altri. Di parole di questo tipo ne leggiamo sui giornali, ne sentiamo dalla televisione, tante volte ne mettiamo anche noi in giro senza pensarci troppo. Le parole di Gesù sono diverse: sono più impegnative, richiedono tempo e meditazione. Non sono parole da sapere, ma soprattutto da fare entrare nella nostra vita; sono parole da digerire, il cui significato è chiuso in un guscio che solo con il tempo si apre, proprio come il seme gettato dal seminatore.

Ciò che Gesù ci chiede non è quindi solo di sapere che ci sono quattro tipi di terreno e a cosa corrisponde ciascuno di essi fuori dalla metafora, ma anche di leggere la nostra vita alla luce di questa parola. Quali sono le spine o gli uccelli che impediscono alla Parola di Dio di germogliare nella mia vita? Dov'è il terreno fertile dentro di me, così che possa farlo fruttare al meglio?

Per  
riflettere

*Gesù volentieri spiega il senso della parola ai discepoli che chiedono di andare più in profondità. Così fa anche con noi quando, nella preghiera, gli chiediamo di farci comprendere, un po' alla volta, il senso di ciò che sentiamo e vediamo nella nostra vita.*

## Preghiera Finale

Gesù nostro salvatore,  
non ci lasciare nell'oscurità  
quando il mondo ci sembra incomprensibile  
e i nostri occhi sono incapaci di vedere.  
Chiamaci vicino a te,  
spiegaci il senso di ciò che non capiamo  
e donaci di diventare  
come il terreno fertile della parola.

## Preghiera Iniziale

Ricordati, Signore, di Davide,  
di tutte le sue fatiche,  
quando giurò al Signore,  
al Potente di Giacobbe fece voto.  
«Non entrerò nella tenda in cui abito,  
non mi stenderò sul letto del mio riposo,  
non concederò sonno ai miei occhi  
né riposo alle mie palpebre,  
finché non avrò trovato un luogo per il Signore,  
una dimora per il Potente di Giacobbe».

Il Signore ha giurato a Davide,  
promessa da cui non torna indietro:  
«Il frutto delle tue viscere  
io metterò sul tuo trono!

Se i tuoi figli osserveranno la mia alleanza  
e i precetti che insegnerrò loro,  
anche i loro figli per sempre  
siederanno sul tuo trono».

Sì, il Signore ha scelto Sion,  
l'ha voluta per sua residenza:  
«Questo sarà il luogo del mio riposo per sempre:  
qui risiederò, perché l'ho voluto».

*(Salmo 131)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (4, 21–25)

---

### Ascolta

**In quel tempo, Gesù diceva [alla folla]: «Viene forse la lampada per essere messa sotto il moggio o sotto il letto? O non invece per essere messa sul candelabro? Non vi è infatti nulla di segreto che non debba essere manifestato e nulla di nascosto che non debba essere messo in luce. Se uno ha orecchi per ascoltare, ascolti!».**

**Diceva loro: «Fate attenzione a quello che ascoltate. Con la misura con la quale misurate sarà misurato a voi; anzi, vi sarà dato di più. Perché a chi ha, sarà dato; ma a chi non ha, sarà tolto anche quello che ha».**

Oggi Gesù ci consegna due preziose indicazioni su come funzioni il Regno di Dio e come costruirlo nella nostra vita. La prima indicazione è una parola che parla di luci e di segreti che devono essere svelati. Ci può anche un po' intimorire; ciascuno di noi ha dentro di sé un certo numero di segreti che non vorrebbe far sapere agli altri: ci vergognamo delle nostre debolezze, dei nostri fallimenti, delle nostre incoerenze, sia nei confronti di Dio che dei nostri fratelli. Il Signore ci ama sempre, e ci ama soprattutto nelle nostre debolezze («Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati», Lc 5, 31). Ma qui diventa importante il nostro desiderio: le nostre meschinità sono una malattia che vorremmo curare, oppure tutto sommato ci vanno bene quando diventano uno strumento per sfruttare o controllare gli altri? Nel primo caso Gesù ci può trasfigurare e farci abitare guariti nel Regno, mentre nell'altro ci condanniamo da soli, quando la lampada sarà finalmente messa sul candelabro, a essere riconosciuti per i poveracci che siamo.

La seconda indicazione può a prima lettura sembrare una specie di minaccia: "fai il bravo se no quando torno te le do". Questa lettura non mi sembra molto compatibile con l'idea di un Dio misericordioso che perdonava il peccatore, per cui cercherei altro. Mi viene in mente un detto inglese: "*What goes around, comes around*", che potremmo tradurre con "Ciò che metti in circolazione prima o poi ritorna". Il Regno di Dio lo possiamo creare ogni giorno nella nostra vita con i nostri atti di gentilezza, generosità e servizio. Sono semi che gettiamo alla cieca, come nella parola di ieri, senza sapere quale sarà il loro esito, ma fiduciosi che i frutti saranno poi moltiplicati dal Signore e ritorneranno per tutti.

Per  
riflettere

*Alleno il mio desiderio: immagino di parlare con Gesù, gli racconto ciò che non mi piace di me (e che magari faccio fatica persino ad ammettere a me stesso) e gli chiedo di entrare nella mia vita, cambiare ciò di cui mi vergogno e rendermi pronto per la luce del Regno di Dio.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,  
entra nella mia vita e trasfigurala a tua immagine:  
rendimi generoso,  
rendimi attento agli altri,  
rendimi capace di ascoltare,  
rendimi limpido,  
fammi desiderare il bene di tutti,  
anche e specialmente di chi non sopporto.

## Preghiera Iniziale

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.  
Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.  
Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.  
Così sei giusto nella tua sentenza,  
sei retto nel tuo giudizio.  
Ecco, nella colpa io sono nato,  
nel peccato mi ha concepito mia madre.  
Fammi sentire gioia e letizia:  
esulteranno le ossa che hai spezzato.  
Distogli lo sguardo dai miei peccati,  
cancella tutte le mie colpe.

*(Salmo 50)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (4, 26-34)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù diceva [alla folla]: «Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa. Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga; e quando il frutto è maturo, subito egli manda la falce, perché è arrivata la mietitura».

Diceva: «A che cosa possiamo paragonare il regno di Dio o con quale parola possiamo descriverlo? È come un granello di senape che, quando viene seminato sul terreno, è il più piccolo di tutti i semi che sono sul terreno; ma, quando viene seminato, cresce e diventa più grande di tutte le piante dell'orto e fa rami così grandi che gli uccelli del cielo possono fare il nido alla sua ombra».

Con molte parabole dello stesso genere annunciava loro la Parola, come potevano intendere. Senza parabole non parlava loro ma, in privato, ai suoi discepoli spiegava ogni cosa.

Avevamo già meditato questi temi due giorni fa: il seme che viene seminato e poi germoglia; e la dinamica di un annuncio che, sebbene avvenga in pubblico e sia ascoltato da molti, può entrare in profondità solo presso coloro che lo prendono sul serio, superano le parole sentite da tutti e si aprono ad un confronto personale con il Signore. Oggi le due parabole di Gesù si aprono al futuro, all'esito della paziente opera di coltivazione della parola di Dio in noi.

La prima parabola ci parla soprattutto di sorpresa e mistero: il seme seminato nel campo buono cresce lentamente e silenziosamente, anche se noi non ce ne rendiamo conto, anche se all'inizio sembra morto. Fidiamoci di Gesù, sforziamoci di ricevere la sua grazia e di usare i doni che ci ha fatto per migliorare il mondo intorno a noi, anche quando non ci sembra di poter fare molto e anche quando le nostre debolezze e la nostra piccolezza ci fanno sentire inutili.

Nella seconda parabola è molto curioso il riferimento alla senape, perché la senape è in realtà una pianta erbacea: non è particolarmente alta, non fa ombra e certamente non è un albero su cui possono nidificare gli uccelli. Il Signore si serve quindi di un racconto paradossale per ricordarci che nel Regno di Dio neanche le leggi naturali sono una limitazione. Tanti santi e tante persone di buona volontà nella storia ci hanno mostrato come il servizio umile ma determinato della giustizia e del bene comune possa fare nascere foreste nel deserto.

**Per  
riflettere**

*Ciascuno di noi ha qualcosa da seminare. Preoccupiamoci di metterlo a disposizione del Signore perché cresca e diventi una casa per tutti.*

## Preghiera Finale

Dio nostro padre,  
donaci la saggezza di non giudicare il mondo per ciò che sembra,  
me di guardarlo con il tuo sguardo:  
un campo in inverno,  
dove sotto il gelo e la terra nuda  
milioni di piccoli germogli si stanno preparando  
per spuntare non appena tornerà la stagione calda.

## Preghiera Iniziale

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.  
Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.  
Insegnérò ai ribelli le tue vie  
e i peccatori a te ritorneranno.  
Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:  
la mia lingua esalterà la tua giustizia.  
Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode.  
(*Salmo 50*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (4, 35-41)

### Ascolta

**In quel medesimo giorno, venuta la sera, Gesù disse ai suoi discepoli: «Passiamo all'altra riva». E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui.**

**Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?».**

**Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, càlmati!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. Poi disse loro: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?».**

**E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?».**

La domanda dei discepoli a Gesù non è una richiesta di aiuto («Maestro, aiutaci, se no siamo perduti!») e neanche una semplice ammissione di paura («Maestro, rischiamo di essere perduti!»). I discepoli sono ormai arresi al fatto che da questa tempesta non ne usciranno vivi e le uniche emozioni che rimangono loro a disposizione sono la disperazione nera ed il risentimento: «Maestro, è finita, siamo perduti. Ma a te non te ne interessa proprio per nulla? Sei veramente così insensibile alla nostra sorte?».

Sono sentimenti che probabilmente anche noi abbiamo provato o proviamo di fronte a tante storie, sia del mondo che nella nostra vita personale. Se sentiamo che di fronte a ciò che ci spaventa e ci angoscia Dio dorme forse possiamo pensare che si disinteressi alle nostre sofferenze. Tanto è stato scritto sul silenzio di Dio e su come interpretarlo, a partire quella che forse si presenta come la più ovvia delle conclusioni: che, cioè, Dio banalmente non esiste.

La pericope di oggi, invece, ci presenta un Gesù che non solo esiste, ma sta sulla barca con i suoi amici; e Gesù non è una sorta di fantasma o di spirito, come alcune eresie ritenevano nei primi secoli del cristianesimo: lui è presente realmente e corporalmente sulla barca. La ragione per cui dorme non è per disinteresse nei confronti di una natura umana che non lo riguarda, ma per fiducia completa nei confronti del Padre che non abbandonerà mai la barca in preda alle onde.

## Per riflettere

*Sarebbe ridicolo ritenere che basti leggere qualche versetto del Vangelo per fare evaporare ciò che ci spaventa del futuro. La paura e l'angoscia a volte fanno parte del nostro bagaglio emotivo e non possiamo semplicemente liberarcene come si cambia un abito. Nutriamo però la fede in un Dio che sta in mezzo a noi, condivide le nostre sofferenze e non ci lascerà in balia di esse.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,  
tante minacce si presentano  
davanti ai nostri occhi molto umani,  
e a volte noi disperiamo della tua vicinanza.  
Vieni incontro alla nostra poca fede,  
calma le tempeste del mondo  
e quelle dentro il nostro cuore,  
sostienici con la tua presenza  
viva e reale nell'eucaristia.

# La vocazione di sant'Antonio

Ufficio delle Letture del 17 gennaio

*Memoria di Sant'Antonio Abate*

*Dalla «Vita di sant'Antonio» scritta da sant'Atanasio, vescovo (Capp. 24; PG 26, 842-846)*

Dopo la morte dei genitori, lasciato solo con la sorella ancor molto piccola, Antonio, all'età di diciotto o vent'anni, si prese cura della casa e della sorella. Non erano ancora trascorsi sei mesi dalla morte dei genitori, quando un giorno, mentre si recava, com'era sua abitudine, alla celebrazione eucaristica, andava riflettendo sulla ragione che aveva indotto gli apostoli a seguire il Salvatore, dopo aver abbandonato ogni cosa. Richiamava alla mente quegli uomini, di cui si parla negli Atti degli Apostoli che, venduti i loro beni, ne portarono il ricavato ai piedi degli apostoli, perché venissero distribuiti ai poveri. Pensava inoltre quali e quanti erano i beni che essi speravano di conseguire in cielo.

Meditando su queste cose entrò in chiesa, proprio mentre si leggeva il vangelo e sentì che il Signore aveva detto a quel ricco: «Se vuoi essere perfetto, va', vendi quello che possiedi, dallo ai poveri, poi vieni e seguimi e avrai un tesoro nei cieli» (Mt 19, 21).

Allora Antonio, come se il racconto della vita dei santi gli fosse stato presentato dalla Provvidenza e quelle parole fossero state lette proprio per lui, uscì subito dalla chiesa, diede in dono agli abitanti del paese le proprietà che aveva ereditato dalla sua famiglia—possedeva infatti trecento campi molto fertili e ameni—perché non fossero motivo di affanno per sé e per la sorella. Vendette anche tutti i beni mobili e distribuì ai poveri la forte somma di denaro ricavata, riservandone solo una piccola parte per la sorella.

Partecipando un'altra volta all'assemblea liturgica, sentì le parole che il Signore dice nel vangelo: «Non vi angustiate per il domani» (Mt 6, 34). Non potendo resistere più a lungo, uscì di nuovo e donò anche ciò che gli era ancora rimasto. Affidò la sorella alle vergini consacrate a Dio e poi egli stesso si dedicò nei pressi della sua casa alla vita ascetica, e cominciò a condurre con fortezza una vita aspra, senza nulla concedere a se stesso.

Egli lavorava con le proprie mani: infatti aveva sentito proclamare: «Chi non vuol lavorare, neppure mangi» (2 Ts 3, 10). Con una parte del denaro guadagnato comperava il pane per sé, mentre il resto lo donava ai poveri.

Trascorreva molto tempo in preghiera, poiché aveva imparato che bisognava ritirarsi e pregare continuamente (cfr. 1 Ts 5, 17). Era così attento alla lettura, che non gli sfuggiva nulla di quanto era scritto, ma conservava nell'animo ogni cosa al punto che la memoria finì per sostituire i libri. Tutti gli abitanti del paese e gli uomini giusti, della cui bontà si valeva, scorgendo un tale uomo lo chiamavano amico di Dio e alcuni lo amavano come un figlio, altri come un fratello.

# Il Monastero invisibile

Il Monastero invisibile vuole essere una **risposta comunitaria** al comando del Signore di *“pregare il padrone della messe perché mandi operai per la sua messe”* (Lc 10, 2).

Vuole essere un **farci carico insieme** della necessità, per la Chiesa di Pisa, di avere nel suo seno **vocazioni**: familiari, missionarie, presbiterali e di speciale consacrazione.

L'esigenza di avere vocazioni che siano una **adesione profonda e sincera alla chiamata del Signore** è un bisogno di tutta la Chiesa. In particolare, più volte è ribadita **l'urgenza di avere vocazioni presbiterali**, che con il loro servizio ministeriale sappiano essere di aiuto a tutti nel cercare e vivere la propria originale vocazione.

Monastero invisibile quindi vuole esprimere la **fiducia incondizionata nella forza della preghiera**, che il Signore stesso ha sempre vissuto nella sua vita, soprattutto nei momenti più difficili e dolorosi.

**Anche tu** puoi far questo dono alla Chiesa offrendo la tua preghiera, **scegliendo un momento del giorno** nel quale ti è più facile impegnarti. Il Centro Diocesano Vocazioni prepara ogni mese uno schema che trovi su Ascolta e Medita ogni primo giovedì del mese oppure, in una forma più estesa, sulla **pagina Facebook** [www.facebook.com/cdvpisa](http://www.facebook.com/cdvpisa). In alternativa puoi ricevere la scheda direttamente al tuo indirizzo email iscrivendoti alla **mailing list** attraverso il sito [www.cdvpisa.altervista.org](http://www.cdvpisa.altervista.org).

# Ascolta e Medita

è anche disponibile in formato digitale.

Lo puoi ricevere gratuitamente  
ogni giorno sui seguenti canali:



Tramite email, iscriviti sul sito:  
**[www.ascoltaemedita.it/#email](http://www.ascoltaemedita.it/#email)**



Tramite Telegram, aggiungi il canale:  
**<https://t.me/AscoltaEMedita>**



Online, sul sito:  
**[www.ascoltaemedita.it/prega](http://www.ascoltaemedita.it/prega)**



**€ 2.50**

**ascoltaemedita.it**

Arcidiocesi di Pisa

Anno XXI n. 1  
Gennaio 2026