

# Ascolta & Medita

Meditazione Quotidiana della Parola di Dio



## Febbraio

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**

Girolamo Scaglia,

*Presentazione di Gesù al tempio*, 1398.

Pisa, chiesa di Santa Caterina.

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

# Ascolta e Medita

*Febbraio 2026*

Questo numero è stato curato da

**D.**

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

## Preghiera Iniziale

Considerate infatti la vostra chiamata, fratelli:  
non ci sono tra voi molti sapienti secondo la carne,  
non molti potenti, non molti nobili.

Ma Dio ha scelto ciò che nel mondo è stolto per confondere i sapienti,  
Dio ha scelto ciò che nel mondo è debole per confondere i forti,

Dio ha scelto ciò che nel mondo è ignobile e disprezzato  
e ciò che è nulla per ridurre a nulla le cose che sono,  
perché nessun uomo possa gloriarsi davanti a Dio.

Ed è per lui che voi siete in Cristo Gesù,  
il quale per opera di Dio è diventato per noi  
sapienza, giustizia, santificazione e redenzione,  
perché, come sta scritto:  
chi si vanta si vanti nel Signore!

(*Prima lettera ai Corinzi 1, 26–31*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (5, 1–12s)

---

### Ascolta

In quel tempo, vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli. Si mise a parlare e insegnava loro dicendo: «Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli. Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati. Beati i miti, perché avranno in eredità la terra. Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati. Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia. Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio. Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio. Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguitaranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli».

Il Discorso delle Beatitudini rappresenta uno dei momenti cardine degli insegnamenti di Gesù e la sintesi più pura del Vangelo stesso. Gesù sale sul monte, luogo simbolo dell'incontro tra Dio e l'uomo, e fa una rivelazione ai discepoli e alle folle così come il Padre aveva fatto ad Abramo coi Dieci Comandamenti. Tuttavia, mentre sul monte Sinai vengono rivelate le Leggi necessarie "del fare per essere" (onorare, santificare, non-desiderare, non-dire, ...), le nove Beatitudini rivelano l'essenza stessa "dell'essere". I poveri in spirito, i miti, i perseguitati, i puri di cuore non sono categorie privilegiate dal punto di vista umano, però loro sarà il Regno dei Cieli e in virtù di questo sono chiamati ad essere "Beati", parola che in ebraico testualmente vuol dire "stare diritti in piedi".

Tu che sei insultato, perseguitato perché stai perseguiendo la giustizia o perché ti fai operatore di pace, perché sei mite invece d'essere prepotente, sii fiero e vai "avanti con dignità", perché il Padre dei Cieli vede e saprà ricompensarti. Gesù stesso nel suo passaggio terreno ha vissuto proprio così: con mitezza, in povertà, con sete di giustizia; con purezza di cuore tanto da vedere in ogni peccatore tracce di Dio. È stato per questo perseguitato fino alla morte in Croce, ma alla fine è risorto e siede alla destra del Padre. Le nostre scelte siano però pure, sentite, non in vista di una ricompensa celeste, perché solo dove la "Carità è vera e sincera lì c'è Dio" e tutto diventa Amore senza sforzo.

## Per riflettere

*Vivere le Beatitudini è indubbiamente difficile; siamo chiamati ad abitare il mondo con le sue leggi ma allo stesso tempo ad essere cristiani senza ipocrisia, è una sfida prima di tutto per noi stessi. Riesco ad essere mite, operatore di pace, a persegui la giustizia nel mio quotidiano?*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, insegnaci a riconoscere la vera felicità nelle Beatitudini.

Rendici poveri di spirito, miti nel cuore,  
affamati di giustizia e operatori di pace.

Donaci uno sguardo puro per vedere Te in ogni persona,  
e la forza di testimoniare il tuo Amore  
anche nelle prove piccole e grandi

di cui ogni vita umana fa esperienza nel suo percorso terreno. Amen.

## Preghiera Iniziale

Ecco, io manderò un mio messaggero a preparare la via davanti a me  
e subito entrerà nel suo tempio il Signore che voi cercate;  
e l'angelo dell'alleanza, che voi sospirate, eccolo venire, dice il Signore degli eserciti.  
Chi sopporterà il giorno della sua venuta? Chi resisterà al suo apparire?  
Egli è come il fuoco del fonditore e come la lisciva dei lavandai.  
Siederà per fondere e purificare l'argento; purificherà i figli di Levi,  
li affinerà come oro e argento, perché possano offrire al Signore un'offerta secondo giustizia.  
Allora l'offerta di Giuda e di Gerusalemme sarà gradita al Signore  
come nei giorni antichi, come negli anni lontani.

*(Malachia 3, 1-4)*

## Dal Vangelo

secondo Luca (2, 22-40)

---

### Ascolta

Quando furono compiuti i giorni della loro purificazione rituale, secondo la legge di Mosè, Maria e Giuseppe portarono il bambino a Gerusalemme per presentarlo al Signore – come è scritto nella legge del Signore: «Ogni maschio primogenito sarà sacro al Signore» – e per offrire in sacrificio una coppia di tortore o due giovani colombi, come prescrive la legge del Signore.

Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone, uomo giusto e pio, che aspettava la consolazione d'Israele, e lo Spirito Santo era su di lui. Lo Spirito Santo gli aveva preannunciato che non avrebbe visto la morte senza prima aver veduto il Cristo del Signore.

Mosso dallo Spirito, si recò al tempio e, mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per fare ciò che la Legge prescriveva a suo riguardo, anch'egli lo accolse tra le braccia e benedisse Dio, dicendo: «Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola, perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, preparata da te davanti a tutti i popoli: luce per rivelarti alle genti e gloria del tuo popolo, Israele».

Il padre e la madre di Gesù si stupivano delle cose che si dicevano di lui. Simeone li benedisse e a Maria, sua madre, disse: «Ecco, egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione – e anche a te una spada trafiggerà l'anima –, affinché siano svelati i pensieri di molti cuori».

C'era anche una profetessa, Anna, figlia di Fanuèle, della tribù di Aser. Era molto avanzata in età, aveva vissuto con il marito sette anni dopo il suo matrimonio, era poi rimasta vedova e ora aveva ottantaquattro anni. Non si allontanava mai dal tempio, servendo Dio notte e giorno con digiuni e preghiere. Sopraggiunta in quel momento, si mise anche lei a lodare Dio e parlava del bambino a quanti aspettavano la redenzione di Gerusalemme.

Quando ebbero adempiuto ogni cosa secondo la legge del Signore, fecero ritorno in Galilea, alla loro città di Nàzaret. Il bambino cresceva e si fortificava, pieno di sapienza, e la grazia di Dio era su di lui.

La presentazione di Gesù al Tempio è un segno di obbedienza alla legge e di profonda Fede da parte di Maria e Giuseppe. Nel loro gesto umile si rivela il riconoscimento che ogni vita appartiene a Dio. L'incontro con Simeone, uomo giusto e guidato dallo Spirito, trasforma un rito in rivelazione: egli riconosce nel bambino la “salvezza preparata davanti a tutti i popoli”, la luce che illumina le genti e la gloria d’Israele. Le sue parole, “Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace”, esprimono la pienezza della Fede: chi incontra Cristo trova la pace e il compimento della propria vita. Simeone annuncia anche a Maria una profezia dolorosa: una “spada” le trafiggerà l’anima, anticipando la partecipazione materna alla passione del Figlio, segno di contraddizione e redenzione per molti. La profetessa Anna, perseverante nella preghiera e nel servizio, riconosce anch’essa il Messia e lo annuncia con gioia a quanti attendono la salvezza.

## Per riflettere

*Simeone e Anna sanno riconoscere nel Bambino la venuta della Promessa insegnandoci che solo chi vive nell’attesa fiduciosa di Dio lo sa riconoscere anche nella semplicità delle piccole cose (come quella di un bambino) e può ritrovare la pace.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, luce che illumina ogni uomo,  
entra nel nostro cuore come nel Tempio di Maria e Giuseppe.

Donaci la semplicità di chi sa offrirti la propria vita e riconosce che tutto viene da Te.  
Fa’ che, come Simeone, noi sappiamo vedere in Te il compimento di ogni attesa.

Rendi la nostra Fede perseverante come quella di Anna,  
capace di lodarti anche nel silenzio e nella fatica.

E quando la sofferenza ci trafigge,  
ricordaci che ogni ferita può diventare luogo d’amore, unita alla Tua croce. Amen.

**Martedì**  
**3 febbraio 2026**

---

2Sam 18, 9–10.14b.21a.24–25a.30–32; 19, 1–3;

Sal 85

## Preghiera Iniziale

Rialzaci, Dio nostra salvezza, e placa il tuo sdegno verso di noi.  
Forse per sempre sarai adirato con noi, di età in età estenderai il tuo sdegno?  
Non tornerai tu forse a darci vita, perché in te gioisca il tuo popolo?  
Mostraci, Signore, la tua misericordia e donaci la tua salvezza.

(*Salmo 85*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (5, 21–43)

### *Ascolta*

In quel tempo, essendo Gesù passato di nuovo in barca all'altra riva, gli si radunò attorno molta folla ed egli stava lungo il mare. E venne uno dei capi della sinagoga, di nome Giairo, il quale, come lo vide, gli si gettò ai piedi e lo supplicò con insistenza: «La mia figlioletta sta morendo: vieni a imporle le mani, perché sia salvata e viva». Andò con lui. Molta folla lo seguiva e gli si stringeva intorno.

Ora una donna, che aveva perdite di sangue da dodici anni e aveva molto sofferto per opera di molti medici, spendendo tutti i suoi averi senza alcun vantaggio, anzi piuttosto peggiorando, udito parlare di Gesù, venne tra la folla e da dietro toccò il suo mantello. Diceva infatti: «Se riuscirò anche solo a toccare le sue vesti, sarò salvata». E subito le si fermò il flusso di sangue e sentì nel suo corpo che era guarita dal male.

E subito Gesù, essendosi reso conto della forza che era uscita da lui, si voltò alla folla dicendo: «Chi ha toccato le mie vesti?». I suoi discepoli gli dissero: «Tu vedi la folla che si stringe intorno a te e dici: "Chi mi ha toccato?"». Egli guardava attorno, per vedere colei che aveva fatto questo. E la donna, impaurita e tremante, sapendo ciò che le era accaduto, venne, gli si gettò davanti e gli disse tutta la verità. Ed egli le disse: «Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace e sii guarita dal tuo male».

Stava ancora parlando, quando dalla casa del capo della sinagoga vennero a dire: «Tua figlia è morta. Perché disturbi ancora il Maestro?». Ma Gesù, udito quanto dicevano, disse al capo della sinagoga: «Non temere, soltanto abbi fede!». E non permise a nessuno di seguirlo, fuorché a Pietro, Giacomo e Giovanni, fratello di Giacomo.

Giunsero alla casa del capo della sinagoga ed egli vide trambusto e gente che piangeva e urlava forte. Entrato, disse loro: «Perché vi agitate e piangete? La bambina non è morta, ma dorme». E lo deridevano. Ma egli, cacciati tutti fuori, prese con sé il padre e la madre della bambina e quelli che erano con lui ed entrò dove era la bambina. Prese la mano della bambina e le disse: «Talità kum», che significa: «Fanciulla, io ti dico: àlzati!». E subito la fanciulla si alzò e camminava; aveva infatti dodici anni. Essi furono presi da grande stupore. E raccomandò loro con insistenza che nessuno venisse a saperlo e disse di darle da mangiare.

Questo brano di Marco intreccia due miracoli (la guarigione dell'emorroissa e la risurrezione della figlia di Giàiro) in un racconto unico sulla Fede che salva e restituisce vita. Entrambe le figure, la donna e Giàiro, si avvicinano a Gesù mossi da una fiducia disperata, che supera la paura e il giudizio sociale: la donna, impura secondo la Legge, osa toccare il mantello del Maestro; Giàiro, capo della sinagoga, si prostra ai suoi piedi. In entrambi i casi la Fede diventa gesto concreto, atto di affidamento totale. Gesù accoglie quella Fede silenziosa e vulnerabile: "Figlia, la tua Fede ti ha salvata", dice alla donna, restituendole non solo la salute, ma anche la dignità e la comunione perdute. E a Giàiro, davanti all'annuncio della morte, ripete: "Non temere, soltanto abbi Fede". Le sue parole rivelano che la Fede autentica è fiducia che attraversa la notte del dolore e della perdita. Nel gesto di prendere la mano della bambina e dirle "*Talità kum*", Gesù manifesta la bellezza di Dio, che chiama alla vita ciò che sembrava perduto. Il racconto culmina nel chiedere di dare da mangiare alla bimba, segno semplice del totale ritorno alla sua umanità.

## Per riflettere

**Talità kum** è l'invito che Gesù vuole dare a ciascuno di noi: alzati e cammina, la vita non è perduta. La Fede non elimina le sofferenze, ma ogni "morte" può essere superata se ci lasciamo prendere per mano.

## Preghiera Finale

Benedici il Cielo tanto affamato di Sole  
e tutto quello che è in mezzo vive assetato di Te.  
Tu che non schiacci il mio grido benedici anche me.  
Benedici la Notte, facci amare anche lei,  
spingi il nostro cammino dal tramonto all'alba con Te,  
una nuova visione Tu prepari per noi.  
Benedici la Vita, ogni germoglio che c'è,  
riempì la casa di luce e di tenerezza per me,  
ci fioriscano gli occhi se ci guardiamo fra noi;  
spezza le nostre catene e appoggiai a Te.  
Benedici, benedici, benedici anche me.  
(da Antonio Salis, Benedici)

# Mercoledì

## 4 febbraio 2026

---

2Sam 24, 2.9–17; Sal 31

### Preghiera Iniziale

In te, Signore, mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso;  
per la tua giustizia salvami.  
Porgi a me l'orecchio,  
vieni presto a liberarmi.  
Sii per me la rupe che mi accoglie,  
la cinta di riparo che mi salva.  
Tu sei la mia roccia e il mio baluardo,  
per il tuo nome dirigi i miei passi.  
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.

(*Salmo 31*)

### Dal Vangelo

secondo Marco (6, 1–6)

---

#### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù venne nella sua patria e i suoi discepoli lo seguirono. Giunto il sabato, si mise a insegnare nella sinagoga. E molti, ascoltando, rimanevano stupefatti e dicevano: «Da dove gli vengono queste cose? E che sapienza è quella che gli è stata data? E i prodigi come quelli compiuti dalle sue mani? Non è costui il falegname, il figlio di Maria, il fratello di Giacomo, di Ioses, di Giuda e di Simone? E le sue sorelle, non stanno qui da noi?». Ed era per loro motivo di scandalo.

Ma Gesù disse loro: «Un profeta non è disprezzato se non nella sua patria, tra i suoi parenti e in casa sua». E lì non poteva compiere nessun prodigo, ma solo impose le mani a pochi malati e li guarì. E si meravigliava della loro incredulità.

Gesù percorreva i villaggi d'intorno, insegnando.

Non sempre i posti a noi più familiari sono anche i più ideali. Il Vangelo di oggi ce ne dà un esempio riportando le chiacchiere degli stessi compaesani di Gesù. È difficile far agire la Grazia davanti a un pregiudizio. Ti aspetti persone nuove ma non aspetti una novità nelle stesse persone di sempre. «Un profeta non è disprezzato che nella sua patria, tra i suoi parenti e in casa sua». E non vi potè operare nessun prodigo, ma solo impose le mani a pochi ammalati e li guarì. E si meravigliava della loro incredulità». Ciò che può fare da impedimento alla Grazia di Dio non è innanzitutto il male, ma l'atteggiamento di chiusura mentale con cui molto spesso guardiamo chi ci sta accanto. Solo deponendo il pregiudizio e le nostre convinzioni sugli altri allora potremmo vedere prodigi operati nel cuore e nelle vite di chi ci è accanto. Ma se noi siamo i primi a non crederci allora sarà difficile vederli veramente. In fondo Gesù è disposto sempre a fare miracoli ma a patto che si metta sul tavolo la Fede, non gli "ormai" con cui molto spesso ragioniamo. (Don Luigi Maria Epicoco, su Fede 2.0 del 3 febbraio 2021)

## Per riflettere

*Spesso il Signore passa nella nostra "patria interiore"; nei luoghi conosciuti e quotidiani della nostra vita, ma noi non lo riconosciamo perché lo consideriamo "troppo familiare". L'abitudine diventa ostacolo alla Fede. Eppure, anche lì, Gesù non smette di insegnare, di stendere la mano, di guarire chi si apre con semplicità. La Fede, più che lo stupore dei prodigi, è fiducia nella presenza silenziosa che opera nel quotidiano.*

## Preghiera Finale

Insegnaci, Signore, a passare da un'osservazione rapida e superficiale della vita a quella forma di attenzione che è già di per sé una pratica di ospitalità e di rispetto, e rende possibile un'etica della relazione.

Insegnaci a trascendere le visioni parziali,

perché Tu hai creato i nostri occhi per osservare la complessità e l'interezza, che non dobbiamo temere ma imparare ad abbracciare progressivamente.

Insegnaci a mettere da parte la rigidità dello sguardo

che si limita a giudicare ma non a ricostruire;

che classifica rapidamente con un'etichetta invece di ascoltare profondamente; che dichiara senza speranza e perduti,

quando la Tua chiamata è a cercare e a salvare.

*(José Tolentino Mendonça)*

## 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 Marco (6, 7–13)

### *Ascolta*

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

**In quel tempo, Gesù chiamò a sé i Dodici e prese a mandarli a due a due e dava loro potere sugli spiriti impuri. E ordinò loro di non prendere per il viaggio nient'altro che un bastone: né pane, né sacca, né denaro nella cintura; ma di calzare sandali e di non portare due tuniche.**

E diceva loro: «Dovunque entriate in una casa, rimanetevi finché non sarete partiti da lì. Se in qualche luogo non vi accogliessero e non vi ascoltassero, andatevene e scuotete la polvere sotto i vostri piedi come testimonianza per loro».

Ed essi, partiti, proclamarono che la gente si convertisse, scacciavano molti demòni, ungевano con olio molti infermi e li guarivano.

Il Vangelo di oggi ci presenta il cosiddetto “mandato missionario” di Gesù ai dodici apostoli. In precedenza, nel terzo capitolo del Vangelo di Marco, Gesù aveva scelto i dodici con una doppia motivazione: “perché stessero con lui e per mandarli a predicare”. Adesso, nel sesto capitolo, l’attenzione si concentra su questo secondo aspetto: la missionarietà della predicazione. Gli apostoli, infatti, non sono chiamati a stare fermi, soddisfatti di quello che hanno raggiunto e del rapporto che hanno stabilito con Gesù. Il messaggio del Vangelo è radicale, esigente, contiene una prospettiva di liberazione e una novità di vita che chiede di essere annunciata a tutti. I discepoli sono quindi chiamati a mettersi in viaggio, ad andare di casa in casa e di villaggio in villaggio, annunciando la bellezza e la gioia di stare con Gesù, incarnando la profondità dell’amore di Dio con la loro presenza, la loro attenzione e la loro cura per i fratelli, e ricordando la necessità della conversione per raggiungere la salvezza.

Come ci ricordava papa Francesco: “Ogni cristiano è chiamato a essere missionario e testimone di Cristo”. La missione non riguarda solo i dodici apostoli: riguarda tutti noi che ci definiamo cristiani e discepoli di Gesù. Questo è il compito che il Signore affida anche a noi, oggi: portare l’annuncio del Vangelo, essere testimoni di speranza, annunciare con le parole e con le opere la bellezza che viene dall’incontro con Dio, che è quello che cambia la vita e la rende veramente piena e ricca di senso. La chiamata a dare testimonianza del Vangelo non è rivolta solamente ad alcuni: è un invito che il Signore Gesù rivolge a tutti, ciascuno secondo la sua specifica vocazione e nel concreto della sua vita.

## Per riflettere

*Cosa significa per me, nella mia vita quotidiana, essere missionario? Cercò di dare testimonianza del mio essere cristiano nei vari ambienti in cui vivo (famiglia, amici, lavoro, scuola, parrocchia...)? In che modo? Essere cristiano cambia i miei comportamenti e le mie scelte di tutti i giorni?*

## Preghiera Finale

O Padre, che da sempre ci hai chiamato a vivere in pienezza  
la vocazione che Tu hai pensato per ciascuno di noi,  
illumina e sostieni i tuoi figli da Te chiamati alla vita consacrata,  
affinché, avendo come modello Gesù annunciatore del Regno,  
segno della tenerezza di Dio verso il genere umano,  
imbocchino con decisione e risolutezza questo cammino di santità  
nel servizio ai fratelli per la redenzione del mondo.

## Preghiera Iniziale

Sulle tue vie tieni saldi i miei passi  
e i miei piedi non vacilleranno.  
Io t'invoco, mio Dio: dammi risposta;  
porgi l'orecchio, ascolta la mia voce,  
mostrami i prodigi del tuo amore:  
tu che salvi dai nemici  
chi si affida alla tua destra.  
Custodiscimi come pupilla degli occhi,  
proteggimi all'ombra delle tue ali,  
di fronte agli empi che mi opprimono,  
ai nemici che mi accerchiano.

(*Salmo 17*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (6, 14-29)

## Ascolta

In quel tempo, il re Erode sentì parlare di Gesù, perché il suo nome era diventato famoso. Si diceva: «Giovanni il Battista è risorto dai morti e per questo ha il potere di fare prodigi». Altri invece dicevano: «È Elia». Altri ancora dicevano: «È un profeta, come uno dei profeti». Ma Erode, al sentirne parlare, diceva: «Quel Giovanni che io ho fatto decapitare, è risorto!».

Proprio Erode, infatti, aveva mandato ad arrestare Giovanni e lo aveva messo in prigione a causa di Erodìade, moglie di suo fratello Filippo, perché l'aveva sposata. Giovanni infatti diceva a Erode: «Non ti è lecito tenere con te la moglie di tuo fratello». Per questo Erodìade lo odiava e voleva farlo uccidere, ma non poteva, perché Erode temeva Giovanni, sapendolo uomo giusto e santo, e vigilava su di lui; nell'ascoltarlo restava molto perplesso, tuttavia lo ascoltava volentieri.

Venne però il giorno propizio, quando Erode, per il suo compleanno, fece un banchetto per i più alti funzionari della sua corte, gli ufficiali dell'esercito e i notabili della Galilea. Entrata la figlia della stessa Erodìade, danzò e piacque a Erode e ai commensali. Allora il re disse alla fanciulla: «Chiedimi quello che vuoi e io te lo darò». E le giurò più volte: «Qualsiasi cosa mi chiederai, te la darò, fosse anche la metà del mio regno». Ella uscì e disse alla madre: «Che cosa devo chiedere?». Quella rispose: «La testa di Giovanni il Battista». E subito, entrata di corsa dal re, fece la richiesta, dicendo: «Voglio che tu mi dia adesso, su un vassoio, la testa di Giovanni il Battista». Il re, fattosi molto triste, a motivo del giuramento e dei commensali non volle opporre un rifiuto.

E subito il re mandò una guardia e ordinò che gli fosse portata la testa di Giovanni. La guardia andò, lo decapitò in prigione e ne portò la testa su un vassoio, la diede alla fanciulla e la fanciulla la diede a sua madre. I discepoli di Giovanni, saputo il fatto, vennero, ne presero il cadavere e lo posero in un sepolcro.

Erode, pur riconoscendo in Giovanni il Battista un uomo “giusto e santo”, cede al timore del giudizio altrui e alla pressione di Erodìade. In questo dramma emerge il contrasto tra la voce della coscienza e la paura di perdere potere e consenso. Giovanni diventa così il testimone di una libertà che non si piega alla corruzione né al compromesso: muore perché ha il coraggio di dire ciò che è giusto, anche davanti a un re. La sua morte prefigura quella di Cristo, che come lui sarà consegnato per decisioni ingiuste prese per debolezza umana. Il banchetto di Erode, segno di vanità e di potere, si contrappone al banchetto eucaristico, dove il dono è la vita stessa di Gesù. Il martirio del Battista invita ogni credente a chiedersi: quale prezzo sono disposti a pagare per la verità? E ci ricorda che solo chi custodisce la coscienza davanti a Dio diventa davvero libero, anche quando tutto intorno si piega al compromesso e alla paura.

## Per riflettere

*Il martirio di Giovanni rivela il prezzo della verità: Erode conosce il bene ma teme di seguirlo; Giovanni, libero anche in catene, ci insegnà che solo chi resta Fedele alla verità è davvero libero. Questo Vangelo ci invita a guardare dentro di noi: dove lasciamo che la paura prevalga sulla luce della coscienza?*

## Preghiera Finale

Signore,

donaci il coraggio di Giovanni, la libertà di chi vive nella verità.

Liberaci dalla paura che ci rende complici del male

e fa' che la luce della Tua Parola illumini

sempre le nostre scelte e i nostri cuori. Amen.

# Sabato

## 7 febbraio 2026

---

1Re 3, 4–13; Sal 118

### Preghiera Iniziale

Mia forza e mio canto è il Signore,  
egli è stato la mia salvezza.  
Grida di giubilo e di vittoria,  
nelle tende dei giusti:  
la destra del Signore ha fatto meraviglie,  
la destra del Signore si è innalzata,  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.  
Non morirò, resterò in vita  
e annunzierò le opere del Signore.  
*(Salmo 118)*

### Dal Vangelo

secondo Marco (6, 30–34)

#### *Ascolta*

In quel tempo, gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare.

Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.

Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose.

Questo Vangelo ci mostra Gesù profondamente umano e divino insieme. Egli invita i discepoli stanchi a ritirarsi per riposare: riconosce la loro fatica, il bisogno di silenzio e ristoro. Ma quando vede la folla, il suo cuore si commuove: la compassione lo spinge a dimenticare sé stesso per donarsi ancora. È il ritmo dell'amore evangelico: contemplazione e azione, silenzio e servizio. Gesù ci insegna che il vero riposo non è fuga, ma ritrovare il cuore, per poter tornare ad amare meglio.

## Per riflettere

*Gesù invita al riposo, ma il suo cuore si apre alla folla: la compassione vince la stanchezza. Solo chi sa fermarsi e ritrovare sé stesso può donarsi davvero agli altri.*

## Preghiera Finale

Possa la via crescere con te,  
possa il vento essere alle tue spalle,  
possa il sole scaldare il tuo viso,  
possa Dio tenerti nel palmo della Sua mano.

Prenditi tempo per amare,  
perché questo è il privilegio che Dio ti dà.

Prenditi tempo per essere amabile,  
perché questo è il cammino della felicità.

Prenditi tempo per ridere,  
perché il sorriso è la musica dell'anima.  
Prenditi tempo per amare con tenerezza,  
perché la vita è troppo corta per essere egoisti.

*(Don Luigi Verdi, La benedizione di Romena)*

## Preghiera Iniziale

Renderò grazie al Signore con tutto il cuore,  
nel consesso dei giusti e nell'assemblea.

Grandi le opere del Signore,  
le contemplino coloro che le amano.  
Le sue opere sono splendore di bellezza,  
la sua giustizia dura per sempre.  
Ha lasciato un ricordo dei suoi prodigi:  
pietà e tenerezza è il Signore.  
Egli dà il cibo a chi lo teme,  
si ricorda sempre della sua alleanza.

*(Salmo 111)*

## Dal Vangelo

secondo Matteo (5, 13–16)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.**

**Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa.**

**Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli».**

È una grande responsabilità essere il sapore delle cose, ed è un'altrettanta grande responsabilità rischiarare le tenebre del mondo e della storia. Il sale e la luce non fanno rumore, ma fanno la differenza. Non sono cose eclatanti ma cose che cambiano radicalmente la realtà. Se una cosa manca di sale te ne accorgi subito, e se è assente la luce ugualmente ti accorgi della differenza. Un cristiano non fa rumore, ma è chiamato a fare la differenza. La sua presenza ha lo stesso scopo del sale e della luce, la stessa umiltà, la stessa essenzialità. Ecco perché la grande domanda che dobbiamo farci è se stiamo conservando in noi il sapore della Fede, e se non stiamo nascondendo lo splendore dell'essere di Cristo. Ed è cosa diversa dal fare pubblicità a Cristo o da urlare in qualche modo le nostre convinzioni.

Mentre il mondo usa mezzi mondani per fare le proprie battaglie, il cristiano sa che la sua arma vincente è essere sempre più attaccato a Cristo. Se è legato a Lui attraverso una vera vita spirituale allora ogni gesto del cristiano è carico di senso e dà senso. E come il sale, a volte brucia sulle ferite, e altre volte insaporisce le cose. Mentre il mondo urla e fa battaglie, noi come la luce indichiamo ciò che è vero attraverso soprattutto la nostra personale testimonianza. Un cristiano è amico della Verità, ma per amore di essa non trasforma mai nessuno in nemico. Sa scagliarsi contro una cosa sbagliata, ma non confonde mai le persone con le cose. (Don Luigi Maria Epicoco, 7 giugno 2022)

## Per riflettere

*Essere sale e luce significa cambiare il mondo senza clamore: dare sapore alla vita e dissipare le tenebre con la testimonianza silenziosa. Il cristiano non impone, illumina; non grida, ma fa risplendere Cristo nelle opere e nell'amore quotidiano.*

## Preghiera Finale

Aiutami a diffondere dovunque il tuo profumo, o Gesù.

Dovunque io vada.

Inonda la mia anima del tuo Spirito e della tua vita.

Diventa padrone del mio essere in modo così completo  
che tutta la mia vita sia un'irradiazione della tua.

Perché ogni anima che avvicino possa sentire la tua presenza dentro di me.

Perché guardandomi non veda me, ma Te in me. Resta in me.

Così splenderò del tuo stesso splendore e potrò essere luce agli altri.

*(Madre Teresa di Calcutta)*

## Preghiera Iniziale

Signore, non si inorgoglisce il mio cuore  
e non si leva con superbia il mio sguardo;  
non vado in cerca di cose grandi,  
superiori alle mie forze.  
Io sono tranquillo e sereno  
come bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è l'anima mia.  
Speri Israele nel Signore,  
ora e sempre.  
*(Salmo 131)*

## Dal Vangelo

secondo Marco (6, 53-56)

---

### Ascolta

In quel tempo, Gesù e i suoi discepoli, compiuta la traversata fino a terra, giunsero a Gennèsaret e approdarono. Scesi dalla barca, la gente subito lo riconobbe e, accorrendo da tutta quella regione, cominciarono a portargli sulle barelle i malati, dovunque udivano che egli si trovasse.

E là dove giungeva, in villaggi o città o campagne, deponevano i malati nelle piazze e lo supplicavano di poter toccare almeno il lembo del suo mantello; e quanti lo toccavano venivano salvati.

Troviamo in questo Vangelo un'umanità in cammino verso Gesù, carica di sofferenze ma animata da una speranza tenace. La folla accorre, porta i malati, desidera solo toccare il lembo del suo mantello: un gesto semplice, quasi timido, ma pieno di Fede. In quel tocco si concentra il grido silenzioso di chi cerca salvezza non solo nel corpo, ma anche nel cuore. Gesù non respinge nessuno: non chiede titoli, non pretende parole solenni, ma si lascia toccare. In questo lasciarsi avvicinare sta la rivelazione di un Dio che non resta distante, ma si lascia ferire dal dolore umano. Toccare il mantello di Cristo significa credere che la salvezza non è lontana, ma passa attraverso gesti quotidiani: una parola buona, un perdono donato, una mano tesa. La Fede autentica non è spettacolare, è fiducia che si esprime nel movimento del cuore verso Dio. Oggi come allora, Gesù continua a passare nei "villaggi e città" del nostro tempo: nelle case, negli ospedali, nei luoghi di fatica e solitudine. E continua a guarire quanti hanno il coraggio di riconoscerlo e di affidarsi a Lui, anche solo con un tocco, un respiro, un'invocazione.

## Per riflettere

*Questo brano ci invita a domandarci: porto anch'io a Lui le mie fragilità, o le nascondo dietro l'indifferenza? Ho ancora il desiderio di "toccare" Cristo, di lasciarmi toccare dalla sua misericordia? La Fede vera nasce quando smettiamo di difenderci e permettiamo al Signore di entrare nelle nostre ferite per trasformarle in grazia.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,

Tu che ti lasci toccare da chi soffre e non respingi nessuno,  
donami la Fede di chi sa riconoscerti nel quotidiano.

Guarisci le mie ferite visibili e quelle nascoste,  
rendi il mio cuore docile al tuo amore  
e fa' che anch'io possa essere, per chi incontro,  
un lembo del tuo mantello che consola e ridona speranza.

## Preghiera Iniziale

Dio, non darti riposo,  
non restare muto e inerte, o Dio.  
Vedi: i tuoi avversari fremono  
e i tuoi nemici alzano la testa.  
Contro il tuo popolo ordiscono trame  
e congiurano contro i tuoi protetti.  
Hanno detto: «Venite, cancelliamoli come popolo  
e più non si ricordi il nome di Israele».

(*Salmo 83*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (7, 1–13)

### Ascolta

In quel tempo, si riunirono attorno a Gesù i farisei e alcuni degli scribi, venuti da Gerusalemme. Avendo visto che alcuni dei suoi discepoli prendevano cibo con mani impure, cioè non lavate – i farisei infatti e tutti i Giudei non mangiano se non si sono lavati accuratamente le mani, attenendosi alla tradizione degli antichi e, tornando dal mercato, non mangiano senza aver fatto le abluzioni, e osservano molte altre cose per tradizione, come lavature di bicchieri, di stoviglie, di oggetti di rame e di letti –, quei farisei e scribi lo interrogarono: «Perché i tuoi discepoli non si comportano secondo la tradizione degli antichi, ma prendono cibo con mani impure?».

Ed egli rispose loro: «Bene ha profetato Isaia di voi, ipocriti, come sta scritto: “Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me. Invano mi rendono culto, insegnando dottrine che sono precetti di uomini”. Trascurando il comandamento di Dio, voi osservate la tradizione degli uomini».

E diceva loro: «Siete veramente abili nel rifiutare il comandamento di Dio per osservare la vostra tradizione. Mosè infatti disse: “Onora tuo padre e tua madre”, e: “Chi maledice il padre o la madre sia messo a morte”. Voi invece dite: “Se uno dichiara al padre o alla madre: Ciò con cui dovrei aiutarti è korbàn, cioè offerta a Dio”, non gli consentite di fare più nulla per il padre o la madre. Così annullate la parola di Dio con la tradizione che avete tramandato voi. E di cose simili ne fate molte».

Gesù ci mette davanti a una delle tentazioni più sottili della Fede: quella di ridurla a un insieme di regole, di gesti esteriori, di tradizioni osservate meccanicamente. I farisei rimproverano ai discepoli di non lavarsi le mani prima di mangiare; Gesù svela che il vero problema non è la purezza delle mani, bensì quella del cuore. La religione autentica, infatti, non nasce dal rispetto formale delle norme, ma da un rapporto vivo con Dio che trasforma dall'interno. Le parole di Isaia, che Gesù cita, restano di un'attualità disarmante: "Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me". È facile dire le preghiere giuste, partecipare ai riti, mantenere le apparenze, ma restare distanti da Dio nella vita concreta, nei gesti di amore, di giustizia e di misericordia. Gesù non disprezza le tradizioni, ma ne smaschera l'uso distorto: quando diventano più importanti delle persone, quando servono a giustificare la durezza del cuore o a evitare la responsabilità dell'amore. Dio non si compiace di riti perfetti, ma di cuori sinceri, liberi e compassionevoli.

Per  
riflettere

*Siamo invitati a fare un esame di coscienza profondo: la mia Fede è un insieme di abitudini o un incontro personale con Cristo? Le mie parole corrispondono al mio cuore? Seguire Gesù significa rimettere Dio al centro, lasciando che la sua Parola penetri la vita concreta, perché solo un cuore purificato dall'amore può rendere autentico ogni gesto religioso.*

## Preghiera Finale

Ti affido, Signore, questa preghiera che ripeto mentalmente,  
come una tabella di moltiplicazione,  
ma in cui non entro con quello che sono;  
questa preghiera, piena di formule che ricostruisco senza lasciarle fiorire  
ed estendere nel profondo di me stesso;  
questa preghiera che è formalmente corretta,  
ma dalla quale il corpo e la vita sono assenti.

Ti affido, Signore, questa preghiera, ancora agli inizi dopo tanti anni;  
esitante e zigzagante, anche se non smetti mai di essere con me;  
questa mia preghiera che avanza nei giorni tra ciechi inciampi,  
anche se mi porti tra le tue braccia.

*(José Tolentino Mendonça)*

## Preghiera Iniziale

Quanto è preziosa la tua grazia, o Dio!  
Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali,  
si saziano dell'abbondanza della tua casa  
e li disseti al torrente delle tue delizie.

È in te la sorgente della vita,  
alla tua luce vediamo la luce.

(*Salmo 36*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (7, 14-23)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, chiamata di nuovo la folla, diceva loro: «Ascoltatemi tutti e comprendete bene! Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro».

Quando entrò in una casa, lontano dalla folla, i suoi discepoli lo interrogavano sulla parola. E disse loro: «Così neanche voi siete capaci di comprendere? Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può renderlo impuro, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va nella fogna?». Così rendeva puri tutti gli alimenti.

E diceva: «Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo».

Gesù ci invita a spostare lo sguardo dal “fuori” al “dentro”, dal rispetto delle apparenze alla verità del cuore. Rompe gli schemi religiosi del suo tempo, affermando che la purezza non dipende da ciò che entra nell'uomo, ma da ciò che esce da lui. Non sono le cose esteriori a contaminare, ma i pensieri, le parole e le intenzioni che nascono da un cuore chiuso all'amore. È una rivoluzione profonda: Dio non guarda all'immagine che diamo, ma alla sorgente interiore da cui scaturiscono i nostri gesti. L'impurità, dunque, non è questione di contatto o di regole alimentari, ma di libertà e responsabilità. Gesù ci insegna che il vero male non viene da fuori: nasce quando nel cuore si insinua l'egoismo, l'invidia, la menzogna, la superbia. La purezza evangelica è quella condizione interiore in cui pensieri, parole e azioni coincidono con il bene. Non si tratta di “fare i puri”, ma di lasciarsi purificare da Dio, che solo può trasformare il nostro cuore di pietra in un cuore di carne. Siamo chiamati a custodire i sentimenti, a discernere ciò che abita nel cuore, perché da lì parte la direzione della vita. Quando il cuore è abitato da Cristo, tutto ciò che ne esce (parole, scelte, gesti) diventa sorgente di luce e di bene per noi e per gli altri.

Per  
riflettere

*La vera purezza nasce dal cuore: non conta ciò che entra in noi, ma ciò che da noi esce. Gesù ci invita a guardare dentro, perché è dal cuore che nascono il bene e il male. Solo un cuore abitato dall'amore rende pura tutta la vita.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,  
purifica il mio cuore da ogni egoismo e falsità.  
Rendi limpidi i miei pensieri, sinceri i miei gesti,  
e fa' che da me escano solo parole di pace e d'amore,  
segni della Tua presenza nel mondo. Amen.

# Giovedì

## 12 febbraio 2026

---

1Re 11, 4–13; Sal 105

### Preghiera Iniziale

Lodate il Signore e invocate il suo nome,  
proclamate tra i popoli le sue opere.

Cantate a lui canti di gioia,  
meditate tutti i suoi prodigi.

Gloriatevi del suo santo nome:  
gioisca il cuore di chi cerca il Signore.

Cercate il Signore e la sua potenza,  
cercate sempre il suo volto.

Ricordate le meraviglie che ha compiute,  
i suoi prodigi e i giudizi della sua bocca:

voi stirpe di Abramo, suo servo,  
figli di Giacobbe, suo eletto.

*(Salmo 105)*

### Dal Vangelo

secondo Marco (7, 24–30)

#### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù andò nella regione di Tiro. Entrato in una casa, non voleva che alcuno lo sapesse, ma non poté restare nascosto.

Una donna, la cui figlioletta era posseduta da uno spirito impuro, appena seppe di lui, andò e si gettò ai suoi piedi. Questa donna era di lingua greca e di origine siro-fenicia.

Ella lo supplicava di scacciare il demonio da sua figlia. Ed egli le rispondeva: «Lascia prima che si sazino i figli, perché non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini». Ma lei gli replicò: «Signore, anche i cagnolini sotto la tavola mangiano le briciole dei figli». Allora le disse: «Per questa tua parola, va': il demonio è uscito da tua figlia».

Tornata a casa sua, trovò la bambina coricata sul letto e il demonio se n'era andato.

Gesù incontra una donna straniera, una madre disperata che osa avvicinarsi a Lui, il Maestro, nonostante la distanza culturale e religiosa. La donna non appartiene al popolo d'Israele, eppure riconosce in Gesù la fonte della salvezza. Si getta ai suoi piedi, lo supplica, e quando sembra ricevere un rifiuto, non si arrende: risponde con umiltà e intelligenza, trasformando un'apparente chiusura in un'apertura di grazia. Le parole di Gesù "Non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini" suonano dure, ma servono a mettere in luce la forza della Fede di quella madre. Lei non si scandalizza, non protesta: si affida. Accetta la propria piccolezza e da lì apre lo spazio alla misericordia. È come se dicesse: "Non chiedo privilegi, ma confido nella tua bontà". E Gesù, davanti a questa Fede tenace, si lascia "vincere": guarisce la bambina a distanza, lodando la potenza della parola della donna e del suo cuore. Questo incontro rivela un Dio che non conosce confini: la Fede autentica non è questione di appartenenza, ma di fiducia. La donna siro-fenicia diventa così immagine della preghiera vera, quella che nasce dall'amore e dalla necessità, che non pretende ma spera. Questo Vangelo ci invita a credere che anche le "briciole" della grazia di Dio bastano per riempire la nostra vita. Nulla è troppo piccolo per chi crede: ogni frammento d'amore, ogni gesto di Fede umile, può diventare luogo di miracolo.

Per  
riflettere

*La Fede della donna siro-fenicia è umile e tenace: non reclama, ma confida. Anche una briciola della grazia di Dio basta a cambiare la vita di chi crede con cuore sincero e perseverante. Qual è la mia Fede?*

## Preghiera Finale

Signore, insegnami a credere come quella madre:  
con fiducia semplice, senza pretese.  
Donami la Fede che sa attendere  
e riconoscere la Tua bontà  
anche nelle briciole del quotidiano. Amen.

**Venerdì**  
**13 febbraio 2026**

---

1Re 11, 29–32; 12, 19; Sal 80

## Preghiera Iniziale

Rialzaci, Signore, nostro Dio,  
fa' splendere il tuo volto e noi saremo salvi.

Signore, Dio degli eserciti,  
fino a quando fremerai di sdegno  
contro le preghiere del tuo popolo?

Tu ci nutri con pane di lacrime,  
ci fai bere lacrime in abbondanza.  
Ci hai fatto motivo di contesa per i vicini,  
e i nostri nemici ridono di noi.

Rialzaci, Dio degli eserciti,  
fa' risplendere il tuo volto e noi saremo salvi.

(*Salmo 80*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (7, 31–37)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli.

Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: «Effatà», cioè: «Apri-til!». E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente.

E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano e, pieni di stupore, dicevano: «Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!».

Gesù incontra un sordomuto: un uomo incapace di ascoltare e di comunicare. La sua condizione è anche simbolo della nostra, quando non sappiamo più ascoltare Dio e gli altri, o quando la paura e l'indifferenza ci rendono muti davanti alla verità e al dolore. Gesù non guarisce a distanza, ma con gesti concreti, quasi corporei: tocca le orecchie, la lingua, guarda il cielo e sospira. È un incontro di prossimità e di tenerezza: Dio entra nel limite umano, tocca le nostre ferite, condivide il nostro respiro. Il sospiro di Gesù è preghiera, ma anche compassione profonda, partecipazione al male dell'uomo che soffre. La parola che pronuncia, *"Effatà!"*, *"Apriti!"*, è più di un ordine fisico: è un invito alla vita. Non solo le orecchie e la lingua dell'uomo si aprono, ma si apre il suo rapporto con Dio, con gli altri, con sé stesso. È la stessa parola che la Chiesa ripete nel rito del Battesimo, perché ogni cristiano è chiamato a vivere aperto alla Parola e al dialogo con il mondo. Alla fine la folla proclama: *"Ha fatto bene ogni cosa"*. È un'eco della creazione: Gesù ricrea l'uomo, lo restituisce alla pienezza della relazione. Il miracolo non è solo l'udito o la parola ritrovata, ma la comunione ristabilita. Solo chi si lascia guarire nel silenzio del cuore può poi parlare con parole di verità e di amore.

## Per riflettere

*Gesù tocca il sordomuto e dice: "Effatà!", "Apriti!". È l'invito che rivolge a ciascuno di noi: aprire il cuore alla Parola, gli orecchi all'ascolto e la bocca alla lode, per lasciar entrare Dio nella nostra vita.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,  
tocca anche noi e pronuncia su di noi il tuo *"Effatà!"*.  
Apri il nostro cuore alla Tua voce,  
sciogli la nostra lingua perché annuncii il bene,  
e rendi la nostra vita segno della Tua misericordia. Amen.

## Preghiera Iniziale

Amo il Signore perché ascolta  
il grido della mia preghiera.  
Verso di me ha teso l'orecchio  
nel giorno in cui lo invocavo.  
Mi stringevano funi di morte,  
ero preso nei lacci degli inferi.  
Mi opprimevano tristezza e angoscia  
e ho invocato il nome del Signore:  
«Ti prego, Signore, salvami».  
Buono e giusto è il Signore,  
il nostro Dio è misericordioso.  
Il Signore protegge gli umili:  
ero misero ed egli mi ha salvato.

(*Salmo 116*)

## 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”».

L'invio dei settantadue discepoli non è solo una delega operativa, ma la condivisione della sua stessa missione: annunciare la pace e la vicinanza del Regno di Dio. Gesù non sceglie pochi "eletti", ma molti: segno che la missione riguarda tutti i credenti, non solo alcuni. Li manda "a due a due", perché il Vangelo non si annuncia mai da soli. La comunione è già testimonianza: prima ancora delle parole, è la fraternità a rendere credibile l'annuncio. Ma il contesto è difficile: "Vi mando come agnelli in mezzo ai lupi". Essere discepoli significa portare la pace in un mondo spesso dominato dalla violenza, dalla fretta, dalla competizione. L'agnello non vince con la forza, ma con la mitezza, e proprio per questo rivela la forza di Dio. Gesù chiede ai suoi di partire leggeri: "Non portate borsa, né sacca, né sandali". La missione non si fonda sulla sicurezza materiale, ma sulla fiducia nella provvidenza. Solo chi è povero di mezzi può essere ricco di Fede e disponibile ad accogliere l'altro. Il saluto di pace è il primo dono del discepolo: "Pace a questa casa!". È la pace di Dio, non una pace qualsiasi; una pace che guarisce, che apre all'incontro, che libera dal timore. L'annuncio "È vicino a voi il regno di Dio" non è una promessa lontana, ma la proclamazione di una presenza: Dio è già qui, dove c'è amore, accoglienza, e un cuore disponibile al bene. Ogni cristiano è inviato nel proprio quotidiano (nella famiglia, nel lavoro, nelle relazioni) ad essere portatore di pace e testimone della vicinanza di Dio, con la semplicità e la fiducia di chi cammina leggero ma con il cuore pieno.

## Per riflettere

*Gesù ci invia come portatori di pace, poveri di mezzi ma ricchi di fiducia. Il Regno di Dio non si annuncia con forza o parole solenni, ma con la mitezza, la comunione e la gioia di chi sa che Dio è già vicino, presente nei gesti semplici dell'amore quotidiano.*

## Preghiera Finale

Mi ricordo di Te, del dialogo incessante che ci unisce  
e con la forza di quella confidenza torno a pregare con Fede.  
E con la mia preghiera che sa di fatica ritorno a te con tutto il cuore  
e so che la mia fragilità ti commuoverà e mi verrai in aiuto.  
Fa', Signore, che da questo momento e per questa preghiera  
nasca un frutto meraviglioso che consoli tanti, che dia speranza,  
un frutto che non faccia sentire più nessuno da solo.

Fa' che nasca un tempo nuovo.

(Ernesto Olivero)

## Preghiera Iniziale

Celebrate il Signore, perché è buono; perché eterna è la sua misericordia.  
(*Salmo 118*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (5, 17–37)

### Ascolta

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Non crediate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non sono venuto ad abolire, ma a dare pieno compimento. In verità io vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà un solo iota o un solo trattino della Legge, senza che tutto sia avvenuto. Chi dunque trasgredirà uno solo di questi minimi precetti e insegnerrà agli altri a fare altrettanto, sarà considerato minimo nel regno dei cieli. Chi invece li osserverà e li insegnerrà, sarà considerato grande nel regno dei cieli.

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: “Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio”. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: “Stupido”, dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: “Pazzo”, sarà destinato al fuoco della Geènna.

Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono.

Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegnerà al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo!

Avete inteso che fu detto: “Non commetterai adulterio”. Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore.

Se il tuo occhio destro ti è motivo di scandalo, calvalo e gettalo via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo venga gettato nella Geènna. E se la tua mano destra ti è motivo di scandalo, tagliala e gettala via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geènna.

Fu pure detto: “Chi ripudia la propria moglie, le dia l'atto del ripudio”. Ma io vi dico: chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all'adulterio, e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio.

Avete anche inteso che fu detto agli antichi: “Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti”. Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re. Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. Sia invece il vostro parlare: “sì, sì”, “no, no”; il di più viene dal Maligno».

Guardare oltre la lettera della Legge per coglierne lo spirito profondo: l'Amore. Gesù non abolisce i comandamenti, ma li porta al loro pieno compimento, trasformando la semplice osservanza in un cammino interiore di conversione. La vera giustizia, dice, non consiste nel rispetto formale delle regole, ma nella purezza del cuore e nella sincerità delle intenzioni. Non basta non uccidere: anche la rabbia e il disprezzo feriscono. Non basta non commettere adulterio: anche lo sguardo che riduce l'altro a desiderio è infedeltà. Gesù chiede una radicalità nuova, che non si misura in divieti, ma nella libertà di amare in modo autentico, senza doppiezze né maschere. Riconciliarsi prima di offrire il dono significa che la relazione con Dio passa attraverso la pace con i fratelli. Il "sì, sì; no, no" è la trasparenza di chi vive nella verità, senza giuramenti o finzioni. In questo insegnamento, Gesù ci chiama ad una coerenza totale, dove ogni gesto, parola e pensiero siano riflesso della luce del Vangelo: una legge scritta non su pietra, ma nei cuori.

## Per riflettere

*Gesù non abolisce la Legge, ma la porta al cuore: amare senza ipocrisia, riconciliarsi prima di offrire, vivere nella verità e nella coerenza.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, insegnami a vivere non secondo la lettera,  
ma nello spirito dell'Amore.

Rendimi puro di cuore e sincero nelle intenzioni,  
capace di riconciliarmi e di perdonare.

Fa' che ogni mia parola e gesto siano trasparenti  
alla luce del tuo Vangelo. Amen.

**Lunedì**  
**16 febbraio 2026**

---

Gc 1, 1–11; Sal 118

## Preghiera Iniziale

Mia forza e mio canto è il Signore,  
egli è stato la mia salvezza.  
Grida di giubilo e di vittoria,  
nelle tende dei giusti:  
la destra del Signore ha fatto meraviglie,  
la destra del Signore si è innalzata,  
la destra del Signore ha fatto meraviglie.  
Non morirò, resterò in vita  
e annunzierò le opere del Signore.  
(*Salmo 118*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (8, 11–13)

### *Ascolta*

In quel tempo, vennero i farisei e si misero a discutere con Gesù, chiedendogli un segno dal cielo, per metterlo alla prova.

Ma egli sospirò profondamente e disse: «Perché questa generazione chiede un segno? In verità io vi dico: a questa generazione non sarà dato alcun segno».

Li lasciò, risalì sulla barca e partì per l'altra riva.

«I farisei chiedono un segno dal cielo, cioè un segno potente, evidente che costringa tutti a dire: veramente è così. Un segno di potere. Ora Dio non dà mai segni di potere. Dà solo segni di amore e di compassione. Per cui è una tentazione quella di chiedere un segno dal cielo a Gesù, un segno di potenza. Quando nasce Gesù a Betlemme, gli angeli dicono: sarà dato a voi un segno. Qual è il segno? Un bambino. Cioè il segno di Dio è la debolezza, è la piccolezza, perché Dio è amore e l'amore è umile, è piccolo, si dona, non si impone; se si imponesse non sarebbe più amore, non ci sarebbe più la libertà. Quindi è importantissimo che tutti i segni che Dio dà ci lasciano sempre estremamente liberi e sono segni deboli. Cioè nessun segno ci costringe. Tant'è vero che uno può anche dire che Dio non c'è» (Padre Silvano Fausti).

La Fede non nasce dal sensazionale, bensì dall'incontro. Chiedere un "segno dal cielo" significa voler dominare Dio, non accoglierlo. Per questo Gesù dice: "Non sarà dato alcun segno a questa generazione". Infine, Gesù "li lasciò" per ripartire verso l'altra riva. Questo gesto è simbolico: quando il cuore è impermeabile, Gesù non forza, passa oltre. L'altra riva è anche un nuovo inizio: altrove ci saranno orecchie che ascoltano e cuori disposti ad accogliere. Il vero segno è Gesù stesso: la sua misericordia, la sua libertà, il suo amore disarmato. Solo un cuore semplice può vederlo.

## Per riflettere

*Il vero segno di Dio non è la potenza, ma la fragilità dell'amore. Dio si manifesta nella debolezza che libera, non nella forza che costringe. Credere è fidarsi senza chiedere prove.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,

tu non ti imponi con la forza,

ma ti riveli nella piccolezza di un bambino,

nel silenzio di un cuore che ama.

Liberami dal bisogno di segni e di certezze,

insegnami a riconoscere la tua presenza nei gesti semplici,

nelle fragilità, nei volti che incontro ogni giorno.

Donami una Fede che si fida anche quando non vede,  
una fiducia che non pretende prove ma si abbandona al tuo amore.

Fa' che il mio cuore impari a leggere nei segni umili della vita  
la tua infinita compassione. Amen.

## Preghiera Iniziale

Alzano i fiumi, Signore,  
alzano i fiumi la loro voce,  
alzano i fiumi il loro fragore.  
Ma più potente delle voci di grandi acque,  
più potente dei flutti del mare,  
potente nell'alto è il Signore.  
Degni di Fede sono i tuoi insegnamenti,  
la santità si addice alla tua casa  
per la durata dei giorni, Signore.

(*Salmo 93*)

## Dal Vangelo

secondo Marco (8, 14–21)

### *Ascolta*

In quel tempo, i discepoli avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un solo pane. Allora Gesù li ammoniva dicendo: «Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!». Ma quelli discutevano fra loro perché non avevano pane.

Si accorse di questo e disse loro: «Perché discutete che non avete pane? Non capite ancora e non comprendete? Avete il cuore indurito? Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non udite? E non vi ricordate, quando ho spezzato i cinque pani per i cinquemila, quante ceste colme di pezzi avete portato via?». Gli dissero: «Dodici». «E quando ho spezzato i sette pani per i quattromila, quante sporte piene di pezzi avete portato via?». Gli dissero: «Sette». E disse loro: «Non comprendete ancora?».

Gesù si trova con i discepoli su una barca: hanno dimenticato di portare pane, e questa mancanza diventa occasione per una lezione profonda. Gesù parla del “lievito dei farisei e di Erode”, cioè di quella mentalità che gonfia l'uomo di orgoglio, potere e ipocrisia. È un lievito sottile, invisibile, ma capace di corrompere il cuore se penetra nella nostra vita. I discepoli però fraintendono: pensano al pane materiale. Gesù allora li scuote con parole forti: “Non capite ancora? Avete il cuore indurito?”, perché non riescono a vedere oltre il bisogno immediato. Ricorda loro i pani moltiplicati: dodici ceste, sette sporte. Segni di una sovrabbondanza che non dipende dalle scorte, ma dalla fiducia in Dio. Il vero pane non è quello che si dimentica, ma quello che si dona e si spezza: è la sua presenza, la sua Parola, il suo amore. Gesù invita i discepoli e ciascuno di noi a passare da una Fede preoccupata della mancanza a una Fede nutrita dalla memoria dei segni. Ogni volta che dimentichiamo la generosità di Dio rischiamo di discutere del “pane che manca” invece di ricordare il “pane che resta”. La domanda finale di Gesù “Non comprendete ancora?” è rivolta ad ognuno di noi.

Per  
riflettere

*Siamo chiamati a ricordarci ogni giorno dell'amore di Dio; solo così possiamo riconoscerlo anche nelle piccole barche della vita, dove a volte sembra mancare tutto, ma in realtà c'è Lui, l'unico Pane che basta.*

## Preghiera Finale

Pane della vita sei Tu,  
Gesù, Vino di salvezza Tu offri a noi.  
Questa comunione con Te, Signore,  
Chiesa viva ci farà.  
(Giuseppe Tranchida, Pane della Vita)

## Preghiera Iniziale

Parla il Signore, Dio degli dei,  
convoca la terra da oriente a occidente.  
Da Sion, splendore di bellezza, Dio rifulge.  
Viene il nostro Dio e non sta in silenzio;  
davanti a lui un fuoco divorante,  
intorno a lui si scatena la tempesta.  
Convoca il cielo dall'alto  
e la terra al giudizio del suo popolo:  
«Davanti a me riunite i miei Fedeli,  
che hanno sancito con me l'alleanza  
offrendo un sacrificio».

(*Salmo 50*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (6, 1–6.16–18)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.

Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando pregate, non state simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

Questo brano del Vangelo ci invita a purificare le nostre intenzioni, a tornare all'essenzialità del rapporto personale con Dio. Gesù non condanna l'elemosina, la preghiera o il digiuno, ma il modo in cui li viviamo: quando diventano strumenti per attirare l'attenzione o ottenere consenso, perdono la loro forza spirituale. "Hanno già ricevuto la loro ricompensa" significa che chi cerca l'approvazione degli uomini non può più accogliere quella del Padre, perché il suo cuore è già sazio della vanagloria. Gesù ci chiama invece al "segreto": non un luogo di fuga dal mondo, ma lo spazio interiore in cui l'anima incontra Dio. Lì non servono gesti appariscenti, ma la verità del cuore. L'elemosina fatta nel silenzio, la preghiera pronunciata nel nascondimento, il digiuno vissuto nella gioia: queste sono le vie che conducono a una relazione autentica con il Padre. Il segreto non è isolamento, ma intimità. Gesù ci insegna così che la vera spiritualità non si misura dalle apparenze, ma dal dono riservato e autentico di sé, dal non avere secondi fini. E lì, nel silenzio di un gesto sincero, che la vita spirituale diventa luminosa, e l'uomo ritrova la libertà di amare senza cercare nulla in cambio.

**Per  
riflettere**

*Gesù ci invita a vivere la Fede nel segreto, lontano dalle apparenze. Solo ciò che nasce dal cuore, senza cercare approvazione, è autentico agli occhi di Dio e genera vera libertà interiore.*

## Preghiera Finale

Signore, donami un cuore semplice e sincero.

Insegnami a fare il bene nel silenzio,

a pregare con verità e ad amare senza cercare ricompensa,  
perché solo Tu vedi nel segreto e conosci il mio cuore. Amen.

# Giovedì

## 19 febbraio 2026

---

Dt 30, 15–20; Sal 1

### Preghiera Iniziale

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,  
non indugia nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli stolti;  
ma si compiace della legge del Signore,  
la sua legge medita giorno e notte.  
Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che darà frutto a suo tempo  
e le sue foglie non cadranno mai;  
riusciranno tutte le sue opere.

(*Salmo 1*)

### Dal Vangelo

secondo Luca (9, 22–25)

---

#### Ascolta

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Il Figlio dell'uomo deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno».

Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina se stesso?».

Gesù rivela ai discepoli il cuore del mistero cristiano: la via della salvezza passa attraverso la Croce. Parla di sé come del “Figlio dell'uomo” che deve soffrire, essere rifiutato e ucciso, ma anche risorgere. Non è una sconfitta, ma l'annuncio di un amore più forte della morte. Gesù non nasconde la durezza del cammino: seguire Lui significa entrare nella logica del dono, non della conquista. Quando dice “rinneghi sé stesso”, non chiede di annullarsi, ma di liberarsi dall'ego che ci imprigiona, da quella ricerca di controllo e sicurezza che soffoca l'amore. “Prendere la Croce ogni giorno” è accogliere la vita così com'è, trasformando il dolore in occasione di Fede e di servizio. La Croce diventa allora il luogo in cui la logica del mondo si rovescia nella logica del Vangelo: la vita si trova solo donandola. Gesù ci pone una domanda radicale: “Quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina sé stesso?”. È un interrogativo che smaschera le nostre illusioni. Possiamo accumulare beni, successi, riconoscimenti, ma se il cuore si svuota dell'amore, tutto si dissolve. Il discepolo autentico non segue Cristo per convenienza, ma per amore, accettando di perdere qualcosa di sé per trovare la vita vera. Nella Croce quotidiana, vissuta con Lui, la sofferenza si trasforma in comunione e la perdita diventa fecondità.

**Per  
riflettere**

*Seguire Gesù significa rinunciare al proprio ego e trasformare la croce quotidiana in gesto d'amore. Solo chi dona sé stesso ritrova la vita piena, quella che nessuna perdita può distruggere.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,

insegnaci a seguirti con fiducia anche quando la strada passa per la croce.

Donaci un cuore libero dal bisogno di apparire e di possedere.

Fa' che sappiamo perdere qualcosa di noi per ritrovare la vita vera in Te.

Trasforma le nostre fatiche in offerta d'amore  
e fa' che ogni giorno la Tua croce illumini la nostra,  
perché nel dono noi possiamo incontrare  
la gioia della risurrezione. Amen.

**Venerdì**  
**20 febbraio 2026**

---

Is 58, 1–9a; Sal 50

## Preghiera Iniziale

Parla il Signore, Dio degli dei,  
convoca la terra da oriente a occidente.  
Da Sion, splendore di bellezza, Dio rifulge.  
Viene il nostro Dio e non sta in silenzio;  
davanti a lui un fuoco divorante,  
intorno a lui si scatena la tempesta.

*(Salmo 49)*

## Dal Vangelo

secondo Matteo (9, 14–15)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».

E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

I discepoli di Giovanni e i farisei si interrogano: perché i discepoli di Gesù non digiunano come loro? Dietro questa domanda si nasconde l'inquietudine di chi teme che il nuovo possa mettere in crisi ciò che è già conosciuto. Gesù risponde con un'immagine gioiosa e sorprendente: "Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro?". Lo sposo è Lui, e la sua presenza inaugura un tempo di comunione. Il digiuno, nell'Antico Testamento, era segno di attesa, di penitenza, di desiderio di riconciliazione con Dio. Ma ora, con Gesù, Dio è già qui, vicino, concreto. Non è più tempo di piangere, ma di celebrare la vita che si fa incontro all'uomo. Tuttavia Gesù non abolisce il digiuno: lo colloca nel tempo giusto. "Verranno giorni in cui lo sposo sarà tolto, e allora digiuneranno". Verrà il tempo della prova, della distanza, dell'attesa del suo ritorno. Vivere la Fede significa riconoscere la presenza dello "Sposo", godere della sua vicinanza e, quando sembra lontano, custodire nel silenzio il desiderio di ritrovarlo.

**Per  
riflettere**

*Gesù è lo Sposo che porta la gioia della presenza di Dio. La Fede è comunione viva. Digiuniamo non per tristezza, ma per desiderio d'amore che attende il suo ritorno.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,  
insegnaci a riconoscere la Tua presenza  
nelle gioie e nelle fatiche della vita.  
Trasforma ogni digiuno in attesa d'amore,  
ogni silenzio in incontro,  
ogni mancanza in spazio per la Tua grazia.  
Rimani con me, perché senza di Te  
ogni festa è vuota e ogni vita perde il suo senso. Amen.

# Sabato

## 21 febbraio 2026

---

Is 58, 9b–14; Sal 85

### Preghiera Iniziale

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:  
egli annunzia la pace  
per il suo popolo, per i suoi Fedeli,  
per chi ritorna a lui con tutto il cuore.  
La sua salvezza è vicina a chi lo teme  
e la sua gloria abiterà la nostra terra.  
Misericordia e verità s'incontreranno,  
giustizia e pace si baceranno.  
La verità germoglierà dalla terra  
e la giustizia si affaccerà dal cielo.

(*Salmo 85*)

### Dal Vangelo

secondo Luca (5, 27–32)

#### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù vide un pubblico di nome Levi, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi!». Ed egli, lasciando tutto, si alzò e lo seguì.

Poi Levi gli preparò un grande banchetto nella sua casa. C'era una folla numerosa di pubblicani e d'altra gente, che erano con loro a tavola. I farisei e i loro scribi mormoravano e dicevano ai suoi discepoli: «Come mai mangiate e bevete insieme ai pubblicani e ai peccatori?». Gesù rispose loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano».

Levi è un pubblicoano, cioè un uomo disprezzato, considerato corrotto e collaboratore dei dominatori romani. Gesù lo vede e questo sguardo cambia tutto. Non lo giudica, non lo condanna, ma lo chiama e lo invita a seguirlo. In una sola parola c'è una fiducia che ricrea la vita. Levi si alza, lascia tutto e lo segue: un gesto radicale, nato non da paura o dovere, ma dall'attrazione di un amore gratuito. Subito dopo, Levi organizza un banchetto: il suo modo di ringraziare. Attorno alla tavola siedono pubblicani e peccatori, quelli che la religione ufficiale escludeva. Ma per Gesù quella tavola diventa immagine del Regno: un luogo di comunione dove nessuno è troppo lontano da Dio. I farisei, scandalizzati, non comprendono: credono che la purezza si custodisca con la separazione, mentre Gesù mostra che la santità vera nasce proprio dal contatto con la fragilità. La risposta di Gesù "Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati" rivela il cuore del Vangelo: Dio non si scandalizza del peccato, ma si avvicina a chi ne porta il peso. Il peccato non è una condanna definitiva, ma il punto da cui può iniziare la guarigione. Cristo è il medico che cura con la misericordia. Seguirlo significa lasciarsi guardare da Lui, accettare di essere guariti, e poi sedere alla mensa con chi, ancora fragile, cerca la propria salvezza.

## Per riflettere

*Gesù vede in Levi non il peccatore, ma l'uomo che può rinascere. Anche noi siamo chiamati così: come Levi non perché siamo giusti, ma perché amati. E solo chi si lascia guarire può diventare testimone di misericordia.*

## Preghiera Finale

Tu che hai guardato Levi con occhi di amore e fiducia,  
guarda anche me quando resto seduto nelle mie abitudini e paure.  
Donami il coraggio di alzarmi e seguirti, lasciando ciò che mi trattiene.  
Fa' che la mia vita diventi un banchetto di gratitudine,  
aperto a chi è lontano e ferito.  
Insegnami a credere che nessuno è escluso dal Tuo amore  
e che la vera purezza nasce dal cuore  
che si lascia toccare dalla Tua misericordia. Amen.

## Preghiera Iniziale

«Ti siedi, parli contro il tuo fratello,  
getti fango contro il figlio di tua madre.

Hai fatto questo e dovrei tacere?

Forse credevi ch'io fossi come te!

Ti rimprovero: ti pongo innanzi i tuoi peccati».

Capite questo voi che dimenticate Dio,  
perché non mi adiri e nessuno vi salvi.

Chi offre il sacrificio di lode, questi mi onora,  
a chi cammina per la retta via  
mostrerò la salvezza di Dio.

(*Salmo 49*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (4, 1-11)

### Ascolta

In quel tempo, Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, dì che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: “Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio”».

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: “Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra”». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: “Non metterai alla prova il Signore Dio tuo”».

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto infatti: “Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”».

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

Nel deserto, luogo di silenzio e di prova, Gesù diventa profondamente umano e divinamente libero. Le tre tentazioni racchiudono tutte le seduzioni del mondo. La prima è quella del pane: trasformare la Fede in un mezzo per soddisfare i propri bisogni materiali. Gesù risponde che la vita non si regge sul possesso, ma sulla Parola che nutre il cuore. La seconda è la tentazione del potere religioso: "gettati giù", cioè costringi Dio a intervenire, usa il miracolo per ottenere consenso. Ma la Fede non è spettacolo, è fiducia silenziosa. La terza è la tentazione del dominio: avere tutto in cambio di un piccolo atto di idolatria. Gesù rifiuta ogni compromesso: solo Dio merita adorazione. In ciascuna risposta, Gesù cita la Scrittura: la Parola diventa l'arma della libertà. Non dialoga con il male, ma lo smaschera con la verità. Al termine, gli angeli lo servono: la Fedeltà a Dio non toglie la prova, ma la trasforma in vittoria. Il deserto è allora il luogo in cui il cuore viene purificato. Le tentazioni non sono ostacoli, ma occasioni per scegliere chi vogliamo essere. In esse Gesù ci mostra che la forza del credente non sta nell'evitare la prova, ma nel restare radicato in Dio, anche quando tutto sembra mancare.

## Per riflettere

*Nel deserto, simbolo delle austeriorità della vita, Gesù ci insegna che la libertà è scegliere Dio sopra tutto. La Parola è il pane che vince il vuoto e dona forza nella prova.*

## Preghiera Finale

Se dovrai attraversare il deserto,  
non temere io sarò con te.  
Se dovrai camminare nel fuoco  
la sua fiamma non ti brucerà.  
Seguirai la mia luce nella notte,  
sentirai la mia forza nel cammino,  
Io sono il tuo Dio, il Signore. Amen.  
*(Fra Federico Russo)*

**Lunedì**  
**23 febbraio 2026**

Lv 19, 1-2.11-18; Sal 18  
San Policarpo

## Preghiera Iniziale

Ti amo, Signore, mia forza,  
Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore;  
mio Dio, mia rupe, in cui trovo riparo;  
mio scudo e baluardo, mia potente salvezza.

Invoco il Signore, degno di lode, e sarò salvato dai miei nemici.  
Mi circondavano flutti di morte, mi travolgevano torrenti impetuosi;  
gia mi avvolgevano i lacci degli inferi, gia mi stringevano agguati mortali.  
Nel mio affanno invocai il Signore, nell'angoscia gridai al mio Dio:  
dal suo tempio ascoltò la mia voce, al suo orecchio pervenne il mio grido.

(*Salmo 18*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (25, 31-46)

### Ascolta

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, siederà sul trono della sua gloria. Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra.

Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: “Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi”.

Allora i giusti gli risponderanno: “Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? Quando mai ti abbiamo visto malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?”. E il re risponderà loro: “In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me”.

Poi dirà anche a quelli che saranno alla sinistra: “Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli, perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e non mi avete dato da bere, ero straniero e non mi avete accolto, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato”.

Anch'essi allora risponderanno: “Signore, quando ti abbiamo visto affamato o assetato o straniero o nudo o malato o in carcere, e non ti abbiamo servito?”. Allora egli risponderà loro: “In verità io vi dico: tutto quello che non avete fatto a uno solo di questi più piccoli, non l'avete fatto a me”.

E se ne andranno: questi al supplizio eterno, i giusti invece alla vita eterna».

Gesù si presenta come Re e Pastore che separa le pecore dalle capre: il criterio del giudizio non è la Fede proclamata a parole, bensì l'amore concreto. "Avevo fame, sete, ero straniero...": il Signore si identifica con ogni uomo fragile e invisibile. Il volto del povero diventa il luogo dove incontrare Cristo. I "giusti" non sanno nemmeno di aver fatto del bene: il loro agire nasce da un cuore che ama spontaneamente, senza calcolo. Al contrario, chi non ha riconosciuto il fratello ha perso l'occasione di riconoscere Dio stesso. Il giudizio non è un tribunale esterno, ma la verità del cuore che si manifesta: chi ha amato entra nella gioia, chi ha vissuto chiuso in sé sperimenta il vuoto che ha costruito. Non servono gesti grandiosi: basta un bicchiere d'acqua, una visita, un'accoglienza sincera. L'eternità inizia già qui, ogni volta che scegliamo di amare.

## Per riflettere

*Il vero incontro con Dio passa attraverso l'amore concreto. Ogni gesto di cura verso l'altro è un passo verso il Regno. Riconoscere Cristo nei piccoli è già vivere la vita eterna.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,

apri i miei occhi per vederti nei volti che incontro ogni giorno.

Liberami dall'indifferenza e donami un cuore capace di compassione.

Fa' che ti riconosca nei poveri, nei soli, nei dimenticati,  
e che la mia vita diventi servizio umile e gioioso.

Guidami, perché nell'amare gli altri io impari ad amare Te  
e prepari già ora il Regno che hai promesso. Amen.

**Martedì**  
**24 febbraio 2026**

---

Is 55, 10–11; Sal 33

## Preghiera Iniziale

Esultate, giusti, nel Signore;  
ai retti si addice la lode.  
Lodate il Signore con la cetra,  
con l'arpa a dieci corde a lui cantate.  
Cantate al Signore un canto nuovo,  
suonate la cetra con arte e acclamate.  
Poiché retta è la parola del Signore  
e Fedele ogni sua opera.  
Egli ama il diritto e la giustizia,  
della sua grazia è piena la terra.

(*Salmo 33*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (6, 7–15)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non state dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.

Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe».

Gesù ci insegna oggi la preghiera più semplice e più profonda: il Padre nostro. Non una formula da ripetere distrattamente, ma un modo nuovo di rivolgersi a Dio. Prima di insegnare le parole, Gesù corregge l'atteggiamento: "Non sprecate parole". La preghiera non è un elenco di richieste, né un tentativo di convincere Dio, perché il Padre già conosce ciò di cui abbiamo bisogno. Pregare è fidarsi, non persuadere. Chiamare Dio Padre significa entrare in una relazione di fiducia e di amore filiale. In questa preghiera tutto è essenziale: la gloria di Dio, il suo Regno, la sua volontà, il pane quotidiano, il perdono, la libertà dal male. Non ci sono parole superflue: ogni invocazione tocca il cuore della vita. Il Padre nostro è la preghiera dei fratelli: nessun "io", solo "noi". Non si può pregare da soli, perché chi chiama Dio "Padre" riconosce ogni uomo come fratello. Il perdono, poi, ne è il cuore: non possiamo chiedere misericordia se non siamo disposti a donarla. Gesù lega il perdono ricevuto a quello offerto: è la misura dell'amore che rende autentica la preghiera. Pregare come Gesù significa lasciarsi trasformare dal suo Spirito, imparare a dire "sia fatta la tua volontà" anche quando costa, e credere che ogni giorno Dio ci dà il pane della vita, della parola e della speranza.

Per  
riflettere

*Il Padre nostro è la preghiera dei figli che si fidano. Pregare è prima di tutto imparare ad affidarsi, l'instaurarsi di una relazione profonda che della stessa preghiera si alimenta.*

## Preghiera Finale

Padre buono, insegnaci a pregare con cuore sincero.

Fa' che le nostre parole non siano distratte.

Donaci il pane che nutre,

la forza di perdonare e la grazia di riconoscere Te in ogni cosa.

Liberaci dal male e rendi la nostra vita riflesso del Tuo amore,

perché venga il Tuo Regno in noi e nel mondo. Amen.

## Preghiera Iniziale

Non meravigliarti se ti ho detto:  
dovete nascere dall'alto.  
Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce,  
ma non sai da dove viene né dove va:  
così è chiunque è nato dallo Spirito.  
(*Vangelo secondo Giovanni 3, 7–8*)

## Dal Vangelo

secondo Luca (11, 29–32)

---

### Ascolta

In quel tempo, mentre le folle si accalcavano, Gesù cominciò a dire: «Questa generazione è una generazione malvagia; essa cerca un segno, ma non le sarà dato alcun segno, se non il segno di Giona. Poiché, come Giona fu un segno per quelli di Nînive, così anche il Figlio dell'uomo lo sarà per questa generazione.

Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro gli uomini di questa generazione e li condannerà, perché ella venne dagli estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone.

Nel giorno del giudizio, gli abitanti di Nînive si alzeranno contro questa generazione e la condanneranno, perché essi alla predicazione di Giona si convertirono. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Giona».

Gesù parla a una folla che lo segue, ma non lo comprende: cercano segni spettacolari, prove della sua autorità, manifestazioni di potere. Il segno che Dio offre non è quello dell'evidenza, bensì quello della conversione. “Non sarà dato altro segno se non quello di Giona”: un profeta riluttante, inviato a una città pagana che, alla sua parola, si converte. Il vero miracolo è un cuore che cambia. Il “segno di Giona” prefigura anche la Pasqua: come Giona restò tre giorni nel ventre del pesce, così il Figlio dell'uomo resterà tre giorni nel sepolcro. La Resurrezione sarà il segno definitivo dell'amore di Dio, ma non costringerà nessuno a credere. La Fede nasce dalla libertà del cuore, non dalla forza dell'evidenza. Gesù denuncia la durezza di una generazione che ha davanti “uno più grande di Giona” e “uno più grande di Salomone”, eppure non si lascia toccare. I pagani di Ninive e la regina del Sud, pur lontani, riconobbero la voce di Dio e si misero in cammino; chi si crede vicino rischia invece di restare cieco. Ogni giorno Dio ci parla nel silenzio, nella povertà, nelle persone che incontriamo. Ma per riconoscerlo serve un cuore che si converte e sa andare oltre. Il segno che Gesù offre oggi non è spettacolo, è la sua presenza viva, nascosta ma reale, che chiede fiducia e risposta.

## Per riflettere

*Il segno che Dio ci dona non è il miracolo visibile, ma la possibilità di cambiare. Gesù è il segno vivente dell'amore di Dio: chi lo accoglie non ha più bisogno di prove, ma di Fede.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, non cercherò segni nel cielo,  
ma imparerò a riconoscerti nei segni umili della vita.  
Donami un cuore docile, capace di ascoltare la Tua Parola  
e lasciarsi trasformare.

Fa' che la mia Fede non dipenda dall'evidenza, ma dall'amore;  
e che, come i Niniviti, sappia convertirsi ogni giorno alla Tua misericordia. Amen.

## Preghiera Iniziale

Sui fiumi di Babilonia,  
là sedevamo piangendo  
al ricordo di Sion.  
Ai salici di quella terra  
appendemmo le nostre cetre.  
Là ci chiedevano parole di canto  
coloro che ci avevano deportato,  
canzoni di gioia, i nostri oppressori:  
«Cantateci i canti di Sion!».  
Come cantare i canti del Signore  
in terra straniera?  
(*Salmo 137*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (7, 7–12)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto.

Chi di voi, al figlio che gli chiede un pane, darà una pietra? E se gli chiede un pesce, gli darà una serpe?

Se voi, dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele chiedono!

Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti».

“Chiedete, cercate, bussate”: tre verbi che esprimono un atteggiamento attivo. Pregare infatti è mantenere viva la relazione con il Padre. Gesù ci rassicura: Dio non è un giudice distante né un sovrano da convincere, ma un Padre buono che conosce e ama i suoi figli. Se perfino l'uomo, con tutti i suoi limiti, sa dare cose buone ai propri figli, quanto più il Padre celeste donerà a chi lo invoca! Gesù ci invita a non smettere di bussare, anche quando sembra che Dio taccia. Ogni porta aperta, ogni incontro, ogni gesto di bene nasce da questa fiducia perseverante. La preghiera diventa così la via per trasformare il mondo a partire dal cuore. Non sempre però Dio dà ciò che chiediamo, ma ciò di cui abbiamo davvero bisogno: non esaudisce i nostri desideri superficiali, ma il desiderio profondo del cuore, quello che ci avvicina a Lui. Il finale, “Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro”, è un altro modo per ribadire il comandamento fondamentale che Gesù ci ha voluto lasciare: “Ama il prossimo tuo come te stesso”. La preghiera autentica diventa stile di vita: chi si sente amato e ascoltato dal Padre impara a trattare gli altri con la stessa bontà ricevuta.

## Per riflettere

*Pregare è bussare con fiducia al cuore di Dio, certi che Egli dona sempre ciò che serve. Chi sperimenta la bontà del Padre impara a rifletterla verso gli altri con la stessa misura d'amore.*

## Preghiera Finale

Padre buono,  
fa' che sappiamo chiedere sempre con fiducia,  
cercare con perseveranza, bussare senza paura.  
Donaci un cuore che sa riconoscere i tuoi doni  
anche quando non coincidono con i nostri desideri.  
Fa' che ogni preghiera diventi un atto d'amore concreto  
che sappia plasmare il nostro cuore affinché diventiamo  
segni della Tua bontà nel mondo. Amen.

## Preghiera Iniziale

Sul mio dorso hanno arato gli aratori,  
hanno fatto lunghi solchi.

Il Signore è giusto:  
ha spezzato il giogo degli empi.  
Siano confusi e volgano le spalle  
quanti odiano Sion.

Siano come l'erba dei tetti:  
prima che sia strappata, dissecchia;  
non se ne riempie la mano il mietitore,  
né il grembo chi raccoglie covoni.

(*Salmo 129*)

## Dal Vangelo

secondo Matteo (5, 20–26)

---

### Ascolta

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: «Non ucciderai»; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: «Stupido», dovrà essere sottoposto al sinèdrio; e chi gli dice: «Pazzo», sarà destinato al fuoco della Geenna.

Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono.

Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegnerà al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo!».

Gesù nel Vangelo ci invita a una giustizia che va oltre le apparenze e le regole esteriori. Non basta osservare la legge; ciò che conta è la purezza del cuore e la verità delle relazioni. Gli scribi e i farisei rispettavano la norma, ma spesso mancavano di misericordia: la loro giustizia si fermava alla superficie. Gesù, invece, svela la radice del male. Non è solo l'atto di uccidere a rompere la comunione, ma anche la rabbia, l'insulto, il disprezzo. Ogni parola offensiva è già una ferita alla dignità dell'altro. Per questo, prima di offrire qualcosa a Dio, bisogna riconciliarsi con il fratello. Non si può onorare Dio e ignorare chi abbiamo ferito: il vero culto nasce dalla pace e dal perdono. L'altare e la vita non sono separati e l'amore verso Dio si misura nell'amore verso gli altri. Gesù ci chiede di interrompere persino l'atto sacro pur di ricostruire un legame spezzato. È un invito radicale a scegliere la riconciliazione come priorità assoluta perché la pace non si rimanda: "Mettiti presto d'accordo". La durezza del cuore diventa una prigione interiore da cui si esce solo pagando "fino all'ultimo spicciolo", cioè accettando di perdonare e di chiedere perdono. La vera giustizia è quella dell'amore, che guarisce i rapporti e libera il cuore.

## Per riflettere

*La giustizia del Vangelo è quella del cuore che perdonà. Prima di offrire a Dio, dobbiamo offrire pace al fratello: solo la riconciliazione apre davvero la porta del Regno.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, liberaci dal rancore e dall'orgoglio che dividono.  
Donaci un cuore capace di perdonò  
e il coraggio di fare il primo passo verso la pace.  
Fa' che la nostra Fede non sia solo parole o riti,  
ma gesto di amore concreto.  
Insegnaci a riconciliarci prima di ogni preghiera,  
perché nella comunione con i fratelli  
noi possiamo davvero incontrare Te. Amen.

# Sabato

## 28 febbraio 2026

---

Dt 26, 16–19; Sal 118

### Preghiera Iniziale

Celebrate il Signore, perché è buono;  
perché eterna è la sua misericordia.

Dica Israele che egli è buono:  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica la casa di Aronne:  
eterna è la sua misericordia.

Lo dica chi teme Dio:  
eterna è la sua misericordia.

Nell'angoscia ho gridato al Signore,  
mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo.

Il Signore è con me, non ho timore;  
che cosa può farmi l'uomo?

Il Signore è con me, è mio aiuto,  
sfiderò i miei nemici.

(*Salmo 118*)

### Dal Vangelo

secondo Matteo (5, 43–48)

#### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Avete inteso che fu detto: “Amerai il tuo prossimo” e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti.

Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste».

In maniera rivoluzionaria rispetto alla logica comune, Gesù chiede di rispondere al male con l'amore. "Amate i vostri nemici" non è un invito alla debolezza, ma la forma più alta di libertà. Finché l'odio ci domina, siamo prigionieri dell'altro; solo l'amore libera, spezzando la catena dell'orgoglio. L'amore cristiano non è selettivo né calcolato, ma universale come quello del Padre, che "fa sorgere il sole sui cattivi e sui buoni". Dio non ama in base al merito, ma per natura: perché è Amore. E chi vuole essere suo figlio deve imparare a guardare il mondo con lo stesso sguardo di gratuità. Pregare per chi ci fa del male è un atto di Fede: significa credere che il bene può ancora vincere nel cuore dell'altro e nel nostro. Non è facile, ma è l'unico cammino che trasforma il dolore in grazia. La perfezione che Gesù propone non è assenza di difetti, ma pienezza di amore. Essere "perfetti come il Padre" significa lasciarsi plasmare dal suo modo di amare, fino a rendere la misericordia più forte del rancore. Il Vangelo ci chiede di compiere ciò che sembra impossibile, ma che diventa possibile solo se radicato in Dio. Amare i nemici non è un sentimento naturale, ma una scelta che nasce da un cuore abitato dal Padre.

**Per  
riflettere**

*Amare i nemici è la vetta del Vangelo: vincere il male con il bene, scegliere la misericordia al posto del rancore. Solo così diventiamo davvero figli del Padre che ama tutti.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, donaci un cuore simile al Tuo,  
capace di amare anche chi ci ferisce.

Liberaci dal desiderio di vendetta e rendici strumento di pace.  
Insegnaci a pregare per chi ci fa del male e  
a vedere in ogni persona un fratello amato dal Padre.  
Fa' che il nostro amore diventi segno della Tua misericordia  
e luce per chi è nel buio dell'odio. Amen.

# **Accogliamo la luce viva ed eterna**

Ufficio delle Letture del 2 febbraio  
*Festa della presentazione del Signore*

Dai «Discorsi» di san Sofronio, vescovo (Disc. 3, sull'«Hypapante» 6, 7; PG 87, 3, 3291–3293)

Noi tutti che celebriamo e veneriamo con intima partecipazione il mistero dell'incontro del Signore, corriamo e muoviamoci insieme in fervore di spirito incontro a lui. Nessuno se ne sottragga, nessuno si rifiuti di portare la sua fiaccola. Accresciamo anzi lo splendore dei ceri per significare il divino fulgore di lui che si sta avvicinando e grazie al quale ogni cosa risplende, dopo che l'abbondanza della luce eterna ha dissipato le tenebre della caligine. Ma le nostre lampade esprimano soprattutto la luminosità dell'anima, con la quale dobbiamo andare incontro a Cristo. Come infatti la Madre di Dio e Vergine intatta portò sulle braccia la vera luce e si avvicinò a coloro che giacevano nelle tenebre, così anche noi, illuminati dal suo chiarore e stringendo tra le mani la luce che risplende dinanzi a tutti, dobbiamo affrettarci verso colui che è la vera luce.

La luce venne nel mondo (cfr. Gv 1, 9) e, dissipate le tenebre che lo avvolgevano, lo illuminò. Ci visitò colui che sorge dall'alto (cfr. Lc 1, 78) e rifiuse a quanti giacevano nelle tenebre. Per questo anche noi dobbiamo ora camminare stringendo le fiaccole e correre portando le luci. Così indicheremo che a noi rifiuse la luce, e rappresenteremo lo splendore divino di cui siamo messaggeri. Per questo corriamo tutti incontro a Dio. Ecco il significato del mistero odierno.

La luce vera che illumina ogni uomo che viene in questo mondo (cfr. Gv 1, 9) è venuta. Tutti dunque, o fratelli, siamone illuminati, tutti brilliamo. Nessuno resti escluso da questo splendore, nessuno si ostini a rimanere immerso nel buio. Ma avanziamo tutti raggianti e illuminati verso di lui. Riceviamo esultanti nell'animo, col vecchio Simeone, la luce sfogorante ed eterna. Innalziamo canti di ringraziamento al Padre della luce, che mandò la luce vera, e dissipò ogni tenebra, e rese noi tutti luminosi. La salvezza di Dio, infatti, preparata dinanzi a tutti i popoli e manifestata a gloria di noi, nuovo Israele, grazie a lui, la vedemmo anche noi e subito fummo liberati dall'antica e tenebrosa colpa, appunto come Simeone, veduto il Cristo, fu sciolto dai legami della vita presente.

Anche noi, abbracciando con la fede il Cristo che viene da Betlemme, divenimmo da pagani popolo di Dio. Egli, infatti, è la salvezza di Dio Padre. Vedemmo con gli occhi il Dio fatto carne. E proprio per aver visto il Dio presente fra noi ed averlo accolto con le braccia dello spirito, ci chiamiamo nuovo Israele. Noi onoriamo questa presenza nelle celebrazioni anniversarie, né sarà ormai possibile dimenticarcene.

# Soffri per le mie pecorelle

Ufficio delle Letture del 3 febbraio

*Memoria facoltativa di San Biagio*

Dai «Discorsi» di sant'Agostino, vescovo (*Discorso sulla consacrazione episcopale*, PLS 2, 639-640)

«Il Figlio dell'uomo non è venuto per essere servito ma per servire e dare la sua vita in riscatto per molti» (Mt 20, 28). Ecco come il Signore ha servito, ecco quali servi esige che noi siamo. Diede la sua vita in riscatto per molti: ci ha redento.

Chi di noi è capace di redimere qualcuno? Noi siamo stati redenti per mezzo del suo sangue e riscattati da morte per mezzo della sua morte e della sua umiltà; noi che eravamo prostrati siamo stati innalzati; ma anche noi dobbiamo portare la nostra piccola parte alle sue membra, perché siamo diventati sue membra. Egli è la testa, noi il corpo.

Anche l'apostolo Giovanni nella sua lettera ci rivolge l'esortazione a seguire l'esempio del Signore. Cristo aveva detto: «Colui che vorrà essere il primo tra voi, si farà vostro schiavo; appunto come il Figlio dell'uomo, che non è venuto per essere servito, ma per servire e dare la sua vita in riscatto per molti» (Mt 20, 27-28). È questo il modello che l'Apostolo ci consiglia di seguire quando dice: «Egli ha dato la sua vita per noi; quindi anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli» (1Gv 3, 16).

Lo stesso Signore ha rivolto questa domanda dopo la sua risurrezione: «Simone di Giovanni, mi vuoi bene?» (Gv 21, 26); e Pietro rispose: «Certo, Signore, tu lo sai chi ti voglio bene» (ivi). Per tre volte Gesù rivolse questa domanda e per tre volte il Signore aggiunse: «Pisci le mie pecorelle» (ivi).

Come mi dimostrì che mi ami, se non col pascere le mie pecorelle? Che cosa mi stai per dare, amandomi, quando tutto aspetti da me? Dunque tu devi esprimermi il tuo amore col pascere le mie pecorelle.

Questo una, due, tre volte: «Mi vuoi bene?—Ti voglio bene. Pisci le mie pecorelle» (Gv 21, 16). Rinnegò tre volte per paura, ma confessò tre volte con amore.

E il Signore, dopo aver espresso a Pietro per la terza volta il mandato di pascere le sue pecorelle, rivolgendosi ancora a lui, che, rispondendo, confessava il suo amore e condannava e ripudiava l'antica sua pusillanimità, aggiunse: «Quando eri più giovane ti cingevi la veste da solo, e andavi dove volevi; ma quando sarai vecchio tenderai le tue mani e un altro ti cingerà la veste e ti porterà dove tu non vuoi. Questo gli disse per indicare con quale morte egli avrebbe glorificato Dio» (Gv 21, 19). Gli annunziò la sua croce, gli predisse la sua passione.

Continuando il colloquio, il Signore gli disse: «Pisci le mie pecorelle» (Gv 21, 16), cioè soffri per le mie pecorelle.

# **Fa' crescere la tua Chiesa e raccogli tutti nell'unità**

Ufficio delle Letture del 14 febbraio

*Festa dei santi Cirillo e Metodio*

*Dalla «Vita» in lingua slava di Costantino (Cap. 18; Denkshriften der kaiserl. Akademie der Wissenschaften, 19, Vienna 1870, p. 246)*

Costantino Cirillo, stanco dalle molte fatiche, cadde malato e sopportò il proprio male per molti giorni. Fu allora ricreato da una visione di Dio, e cominciò a cantare così: Quando mi dissero: «andremo alla casa del Signore», il mio spirito si è rallegrato e il mio cuore ha esultato (cfr. Sal 121, 1).

Dopo aver indossato le sacre vesti, rimase per tutto il giorno ricolmo di gioia e diceva: «Da questo momento non sono più servo né dell'imperatore né di alcun uomo sulla terra, ma solo di Dio onnipotente. Non esisteva, ma ora esisto ed esisterò in eterno. Amen».

Il giorno dopo vestì il santo abito monastico e aggiungendo luce a luce si impose il nome di Cirillo. Così vestito rimase cinquanta giorni.

Giunta l'ora della fine e di passare al riposo eterno, levate le mani a Dio, pregava tra le lacrime, dicendo: «Signore, Dio mio, che hai creato tutti gli ordini angelici e gli spiriti incorporei, che hai steso i cieli e resa ferma la terra e hai formato dal nulla tutte le cose che esistono, tu che ascolti sempre coloro che fanno la tua volontà e ti temono e osservano i tuoi precetti; ascolta la mia preghiera e conserva nella fede il tuo gregge, a capo del quale mettesti me, tuo servo indegno ed inetto.

Liberali dalla malizia empia e pagana di quelli che ti bestemmiano; fa' crescere di numero la tua Chiesa e raccogli tutti nell'unità.

Rendi santo, concorde nella vera fede e nella retta confessione il tuo popolo, e ispira nei cuori la parola della tua dottrina. È tuo dono infatti l'averci scelti a predicare il Vangelo del tuo Cristo, a incitare i fratelli alle buone opere e a compiere quanto ti è gradito.

Quelli che mi hai dato, te li restituisco come tuoi; guidali ora con la tua forte destra, proteggili all'ombra delle tue ali, perché tutti lodino e glorifichino il tuo nome di Padre e Figlio e Spirito Santo. Amen».

Avendo poi baciato tutti col bacio santo, disse: «Benedetto Dio, che non ci ha dato in pasto ai denti dei nostri invisibili avversari, ma spezzò la loro rete e ci ha salvati dalla loro voglia di mandarci in rovina».

E così, all'età di quarantadue anni, si addormentò nel Signore.

Il papa comandò che tutti i Greci che erano a Roma e i Romani si riunissero portando ceri e cantando e che gli dedicassero onori funebri non diversi da quelli che avrebbero tributato al papa stesso; e così fu fatto.

# 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 **farsi 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. 2  
Febbraio 2026