

# LUNEDÌ 1 FEBBRAIO

IV settimana del tempo ordinario - IV settimana del salterio

## LA PREGHIERA

### Introduzione

**O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.  
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che viene, per i secoli dei secoli, amen. Alleluia.**

### Inno (DUMENZA)

*Accoglici o Padre,  
pietoso nel perdono;  
con fede supplichiamo  
la tua misericordia.*

*Tu mai ci abbandoni  
e vuoi che a te torniamo;  
ci aspetti per far grazia,  
colmandoci di gioia.*

*Nel nostro cuore scenda  
la tua viva parola:  
ci guidi nel cammino  
che ancora ci rinnova.*

*A te salga, Signore,  
il canto dei tuoi figli,  
nell'umile certezza,  
del tuo grande amore.*

### Salmo CF. SAL 11 (12)

Salvami, Signore!  
Non c'è più un uomo giusto;  
sono scomparsi i fedeli  
tra i figli dell'uomo.

Recida il Signore  
le labbra adulatorici,  
la lingua che vanta  
imprese grandiose, quanti dicono:  
«Con la nostra lingua siamo forti,  
le nostre labbra sono con noi:  
chi sarà il nostro padrone?».

«Per l'oppressione dei miseri  
e il gemito dei poveri,  
ecco, mi alzerò  
– dice il Signore –;  
metterò in salvo chi è disprezzato».

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

E gli domandò: «Qual è il tuo nome?». «Il mio nome è Legione – gli rispose – perché siamo in molti» (*Mc 5,9*).

Cantico di Zaccaria o di Maria o di Simeone (vedi bandella)

## Lode e intercessione

Rit: **Liberaci dal male, o Signore!**

- Liberaci dal male che sfigura la nostra dignità e la nostra capacità relazionale.
- Liberaci dal male che frantuma il nostro cuore, impedendoci di rimanere nella pace e nella gioia.
- Liberaci dal male che ci induce a cercare il nostro interesse e il nostro utile al di sopra di tutto, a scapito del bene degli altri.

## Padre nostro

Orazione (vedi Colletta)

## LA MESSA

### ANTIFONA D'INGRESSO SAL 105,47

Salvacì, Signore Dio nostro,  
radunaci dalle genti,  
perché ringraziamo il tuo nome santo:  
lodarti sarà la nostra gloria.

### COLLETTA

Signore Dio nostro, concedi a noi tuoi fedeli di adorarti con tutta l'anima e di amare tutti gli uomini con la carità di Cristo. Egli è Dio, e vive...

### PRIMA LETTURA EB 11,32-40

Dalla Lettera agli Ebrei

Fratelli, <sup>32</sup>che dirò ancora? Mi mancherebbe il tempo se volessi narrare di Gedeone, di Barak, di Sansone, di Iefte, di Davide, di Samuèle e dei profeti; <sup>33</sup>per fede, essi conquistarono regni, esercitarono la giustizia, ottennero ciò che era stato promesso, chiusero le fauci dei leoni, <sup>34</sup>spensero la violenza del fuoco, sfuggirono alla lama della spada, trassero vigore dalla loro debolezza, divennero forti in guerra, respinsero invasioni di stranieri. <sup>35</sup>Alcune donne riebbero,

per risurrezione, i loro morti. Altri, poi, furono torturati, non accettando la liberazione loro offerta, per ottenere una migliore risurrezione. <sup>36</sup>Altri, infine, subirono insulti e flagelli, catene e prigionia. <sup>37</sup>Furono lapidati, torturati, tagliati in due, furono uccisi di spada, andarono in giro coperti di pelli di pecora e di capra, bisognosi, tribolati, maltrattati – <sup>38</sup>di loro il mondo non era degno! –, vaganti per i deserti, sui monti, tra le caverne e le spelonche della terra. <sup>39</sup>Tutti costoro, pur essendo stati approvati a causa della loro fede, non ottennero ciò che era stato loro promesso: <sup>40</sup>Dio infatti per noi aveva predisposto qualcosa di meglio, affinché essi non ottenessero la perfezione senza di noi.

– *Parola di Dio.*

## **SALMO RESPONSORIALE** 30 (31)

**Rit. Rendete saldo il vostro cuore,  
voi tutti che sperate nel Signore.**

<sup>20</sup>Quanto è grande la tua bontà, Signore!  
La riservi per coloro che ti temono,  
la dispensi, davanti ai figli dell'uomo,  
a chi in te si rifugia. **Rit.**

<sup>21</sup>Tu li nascondi al riparo del tuo volto,  
lontano dagli intrighi degli uomini;

li metti al sicuro nella tua tenda,  
lontano dai litigi delle lingue. **Rit.**

<sup>22</sup>Benedetto il Signore,  
che per me ha fatto meraviglie di grazia  
in una città fortificata. **Rit.**

<sup>23</sup>Io dicevo, nel mio sgomento:  
«Sono escluso dalla tua presenza».  
Tu invece hai ascoltato la voce della mia preghiera  
quando a te gridavo aiuto. **Rit.**

<sup>24</sup>Amate il Signore, voi tutti suoi fedeli;  
il Signore protegge chi ha fiducia in lui  
e ripaga in abbondanza chi opera con superbia. **Rit.**

**CANTO AL VANGELO** Lc 7,16

**Alleluia, alleluia.**

Un grande profeta è sorto tra noi,  
e Dio ha visitato il suo popolo.

**Alleluia, alleluia.**

**VANGELO** Mc 5,1-20

✠ Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, Gesù e i suoi discepoli 'giunsero all'altra riva del mare, nel paese dei Gerasèni. <sup>2</sup>Sceso dalla barca, subito

dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito impuro.

<sup>3</sup>Costui aveva la sua dimora fra le tombe e nessuno riusciva a tenerlo legato, neanche con catene, <sup>4</sup>perché più volte era stato legato con ceppi e catene, ma aveva spezzato le catene e spaccato i ceppi, e nessuno riusciva più a domarlo. <sup>5</sup>Continuamente, notte e giorno, fra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre.

<sup>6</sup>Visto Gesù da lontano, accorse, gli si gettò ai piedi <sup>7</sup>e, urlando a gran voce, disse: «Che vuoi da me, Gesù, Figlio del Dio altissimo? Ti scongiuro, in nome di Dio, non tormentarmi!».

<sup>8</sup>Gli diceva infatti: «Esci, spirito impuro, da quest'uomo!». <sup>9</sup>E gli domandò: «Qual è il tuo nome?». «Il mio nome è Legione – gli rispose – perché siamo in molti». <sup>10</sup>E lo scongiurava con insistenza perché non li cacciasse fuori dal paese. <sup>11</sup>C'era là, sul monte, una numerosa mandria di porci al pascolo. <sup>12</sup>E lo scongiurarono: «Mandaci da quei porci, perché entriamo in essi». <sup>13</sup>Glielo permise. E gli spiriti impuri, dopo essere usciti, entrarono nei porci e la mandria si precipitò giù dalla rupe nel mare; erano circa duemila e affogarono nel mare.

<sup>14</sup>I loro mandriani allora fuggirono, portarono la notizia nella città e nelle campagne e la gente venne a vedere che cosa fosse accaduto. <sup>15</sup>Giunsero da Gesù, videro l'indemoniato seduto, vestito e sano di mente, lui che era stato posseduto dalla Legione, ed ebbero paura. <sup>16</sup>Quelli che avevano visto,

spiegarono loro che cosa era accaduto all'indemoniato e il fatto dei porci. <sup>17</sup>Ed essi si misero a pregarlo di andarsene dal loro territorio.

<sup>18</sup>Mentre risaliva nella barca, colui che era stato indemoniato lo supplicava di poter restare con lui. <sup>19</sup>Non glielo permise, ma gli disse: «Va' nella tua casa, dai tuoi, annuncia loro ciò che il Signore ti ha fatto e la misericordia che ha avuto per te». <sup>20</sup>Egli se ne andò e si mise a proclamare per la Decàpoli quello che Gesù aveva fatto per lui e tutti erano meravigliati. – *Parola del Signore.*

### **SULLE OFFERTE**

Accogli con bontà, o Signore, i doni del nostro servizio sacerdotale: li deponiamo sull'altare perché diventino sacramento della nostra redenzione. Per Cristo nostro Signore.

### **ANTIFONA ALLA COMUNIONE** SAL 30,17-18

Sul tuo servo fa' splendere il tuo volto,  
salvami per la tua misericordia.  
Signore, che io non debba vergognarmi per averti invocato.

### **DOPO LA COMUNIONE**

O Signore, che ci hai nutriti con il dono della redenzione, fa' che per la forza di questo sacramento di eterna salvezza cresca sempre più la vera fede. Per Cristo nostro Signore.

### **La vittoria della misericordia**

Ci sono deserti e solitudini nei quali a condurci è la ricerca di Dio e di una vita piena e felice; altri nei quali siamo costretti a inoltrarci dal male e dalle sue molte manifestazioni, che al contrario sfigurano la nostra esistenza. Infatti, ricordando i molteplici modi nei quali la fede dei padri si è manifestata, l'autore della Lettera agli Ebrei cita anche coloro che vagarono «per i deserti, sui monti, tra le caverne e le spelonche della terra» (Eb 11,38). Essi erano usciti dal mondo in ricerca di una patria migliore. Anche il personaggio che Gesù incontra nel Vangelo di Marco vive al di fuori di ogni contesto civile e sociale: ha la sua dimora tra i sepolcri, nessuno riesce a domarlo e «continuamente, notte e giorno, tra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre» (Mc 5,5). La sua vita si colloca agli antipodi rispetto a coloro di cui parla la Lettera agli Ebrei: a condurlo nella solitudine sono le catene di un male psichico e spirituale. Lo spirito cattivo dal quale è dominato ha peraltro un nome: «Il mio nome è Legione, perché siamo in molti» (5,9). Quando una moltitudine di spiriti, di pensieri, di tensioni emotive si agitano dentro di noi, frantumandoci il cuore, tutte le altre relazioni vengono compromesse. La divisione interna che sperimentiamo si manifesta esteriormente, creando separazione attorno a noi. Altri hanno provato a vincere la violenza solitaria di questo indemoniato legandolo con ceppi e catene:



tutto inutile, perché ci sono catene più interiori che devono essere spezzate, per restituire alla persona libertà e dignità, capacità relazionale e amabilità. È quello che accade a questo uomo grazie all'incontro con Gesù, il quale lo libera dal male restituendolo a se stesso. Il racconto di Marco ci interroga: come Gesù riesce a liberare questo tale? Il suo agire salvifico come si manifesta nella sua esistenza? Di per sé, Gesù non compie atti potenti o gesti prodigiosi, la sua liberazione passa attraverso azioni più semplici e ordinarie. Anzitutto gli chiede come si chiama: «Qual è il tuo nome?» (5,9). Nonostante la violenza e la brutale aggressività che questo tale manifesta, egli rimane comunque una persona con la quale Gesù cerca una relazione.

Non dimentichiamo, peraltro, come altri fino a ora si erano comportati nei suoi confronti: più volte avevano tentato, inutilmente, di legarlo con ceppi e catene. In altre parole, l'unica preoccupazione era stata quella che egli non nuocesse ad altri; avevano provato a contenere la sua energia negativa, ma senza prendersi cura della sua persona, della sua libertà, della sua dignità. Del tutto diverso è l'atteggiamento di Gesù, che non si accontenta di contenere il male, vuole invece liberarne chi ne è posseduto. Gli spiriti impuri, che avevano potuto facilmente spezzare le catene e spaccare i ceppi, sanno di non poter nulla contro questo modo diverso di agire. Se devono combattere opponendo violenza a violenza e forza a forza, sanno di essere più forti e di prevalere. Gesù invece li conduce su un campo di battaglia completa-

mente diverso: non quello della violenza ma della misericordia, non quello della forza ma della compassione. In questa diversa battaglia, nella quale sono altre le armi necessarie, riconoscono di essere sconfitti. Chiedono pertanto di poter entrare nei porci, la cui mandria subito precipita in mare (cf. 5,11-13). Finché sono nell'uomo, lo dominano, ma egli rimane in vita. Appena entrano nei porci, questi muoiono nelle acque. È un modo simbolico per ricordarci che il male, per quanto possa dominare la vita di una persona, non riesce ad annientarla, come accade ai porci. La persona umana, creata a immagine di Dio, per quanto possa essere sfigurata dal male e dal peccato, conserva comunque quell'immagine e quella dignità, quel suo essere destinata a una vita autentica e piena, che niente e nessuno può radicalmente compromettere. Come leggiamo nella Lettera agli Ebrei, comunque Dio ha predisposto per noi «qualcosa di meglio» (Eb 11,40) e neppure una legione di spiriti impuri può impedirgli di attuare il suo disegno salvifico.

*Benedetto sei tu, o Padre, che nel tuo Figlio Gesù ci hai rivelato il «qualcosa di meglio» che desideri per noi. Tu lo hai pazientemente preparato attraverso la storia dei nostri padri e madri nella fede e hai iniziato ad attuarlo pienamente in Gesù, venuto tra noi non a tormentarci, ma a liberarci. Porta a compimento la tua opera e fa' che sul volto di ciascuno risplenda la bellezza della tua immagine, nella quale ci hai creato.*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici**

Beate Maria Anna Vaillot e quarantasei compagne, martiri (1794); Orso di Aosta, sacerdote (529).

### **Ortodossi e greco-cattolici**

Proeórtia (Vigilia) dell'Ypapantí (Incontro del Signore), Dio e Salvatore nostro Gesù Cristo.

### **Copti ed etiopici**

Maria di Alessandria, monaca e asceta (VI-VII sec.); Timoteo apostolo.

### **Luterani**

Klaus Harms, restauratore della Chiesa in Bassa Sassonia (1855).

### **Anglicani**

Brigida, badessa (525).