

**MERCOLEDÌ 12 FEBBRAIO**

V settimana del tempo ordinario - I settimana del salterio

## LA PREGHIERA

### Introduzione

**O Dio vieni a salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto.  
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.**

### **Inno** (CLI)

*«Sia luce», disse Dio,  
e ruppe il gran silenzio;  
all'aurora dei tempi  
buona fece ogni cosa.*

*Sei tu la luce, o Cristo,  
che splendi senza ombre;  
mentre scende la sera  
tu rifulgi glorioso.*

*Rimane come fuoco  
che accende il nostro cuore  
la parola che svela  
della croce il mistero.*

*Il buio della morte  
è vinto ormai per sempre:  
nello Spirito Santo  
tu dimori tra noi.*

### **Salmo** CF. SAL 68 (69)

Chi spera in te, per colpa mia  
non sia confuso,  
Signore, Dio degli eserciti;  
per causa mia non si vergogni  
chi ti cerca, Dio d'Israele.

Per te io sopporto l'insulto  
e la vergogna mi copre la faccia;

sono diventato un estraneo  
ai miei fratelli,  
uno straniero  
per i figli di mia madre.

Perché mi divora  
lo zelo per la tua casa,  
gli insulti di chi ti insulta  
ricadono su di me.

Piangevo su di me  
nel digiuno,  
ma sono stato insultato.

Ho indossato  
come vestito un sacco

e sono diventato per loro  
oggetto di scherno.

Ma io rivolgo  
a te la mia preghiera, Signore,  
nel tempo della benevolenza.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

Gesù diceva alla folla: «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» (*cf. Mc 7,15*).

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

### Lode e intercessione

**Rit.: Vieni, Spirito Santo!**

- Spirito di Dio, concedi alle mie mani il rispetto delle cose: ho bisogno della tua forza!
- Spirito di Dio, dona ai miei occhi di scoprire la tua bellezza: ho bisogno della tua sapienza!
- Spirito di Dio, dona ai miei orecchi di ascoltare la tua voce: ho bisogno della tua intelligenza!

### Padre nostro

### Orazione (vedi Colletta)

## LA MESSA

### **ANTIFONA D'INGRESSO** SAL 94,6-7

Venite: prostrati adoriamo,  
in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.  
È lui il Signore, nostro Dio.

### **COLLETTA**

Custodisci sempre con paterna bontà la tua famiglia, o Signore, e poiché unico fondamento della nostra speranza è la grazia che viene da te, aiutaci sempre con la tua protezione. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### **PRIMA LETTURA** GEN 2,4B-9.15-17

Dal libro della Genesi

<sup>4</sup>Nel giorno in cui il Signore Dio fece la terra e il cielo <sup>5</sup>nessun cespuglio campestre era sulla terra, nessuna erba campestre era spuntata, perché il Signore Dio non aveva fatto piovere sulla terra e non c'era uomo che lavorasse il suolo, <sup>6</sup>ma una polla d'acqua sgorgava dalla terra e irrigava tutto il suolo. <sup>7</sup>Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente. <sup>8</sup>Poi il Signore Dio piantò un giardino

in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato.  
<sup>9</sup>Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male.

<sup>15</sup>Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse. <sup>16</sup>Il Signore Dio diede questo comando all'uomo: «Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, <sup>17</sup>ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire».

– *Parola di Dio.*

## **SALMO RESPONSORIALE**

103 (104)

**Rit. Benedici il Signore, anima mia!**

<sup>1</sup>Benedici il Signore, anima mia!  
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!  
Sei rivestito di maestà e di splendore,  
<sup>2</sup>avvolto di luce come di un manto. **Rit.**

<sup>27</sup>Tutti da te aspettano  
che tu dia loro cibo a tempo opportuno.  
<sup>28</sup>Tu lo provvedi, essi lo raccolgono;  
apri la tua mano, si saziano di beni. **Rit.**

<sup>29</sup>Togli loro il respiro: muoiono,  
e ritornano nella loro polvere.  
<sup>30</sup>Mandi il tuo spirito, sono creati,  
e rinnovi la faccia della terra. **Rit.**

**CANTO AL VANGELO**

CF. GV 17,17B.A

**Alleluia, alleluia.**

La tua parola, Signore, è verità:  
consacraci nella verità.

**Alleluia, alleluia.**

**VANGELO**

Mc 7,14-23

✠ Dal Vangelo secondo Marco

In quel tempo, Gesù, <sup>14</sup>chiamata di nuovo la folla, diceva loro: «Ascoltatemi tutti e comprendete bene! <sup>15</sup>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». <sup>16</sup>

<sup>17</sup>Quando entrò in una casa, lontano dalla folla, i suoi discepoli lo interrogavano sulla parabola. <sup>18</sup>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, <sup>19</sup>perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va nella fogna?». Così rendeva puri tutti gli alimenti.

<sup>20</sup>E diceva: «Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. <sup>21</sup>Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uo-

mini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, <sup>22</sup>adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. <sup>23</sup>Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo».

– *Parola del Signore.*

### **SULLE OFFERTE**

Signore Dio nostro, il pane e il vino, che hai creato a sostegno della nostra debolezza, diventino per noi sacramento di vita eterna. Per Cristo nostro Signore.

### **ANTIFONA ALLA COMUNIONE**

SAL 106,8-9

Ringraziamo il Signore per il suo amore,  
per le sue meraviglie a favore degli uomini,  
un animo affamato ha ricolmato di bene.

### **DOPO LA COMUNIONE**

O Dio, che ci hai resi partecipi di un solo pane e di un solo calice, fa' che uniti a Cristo in un solo corpo portiamo con gioia frutti di vita eterna per la salvezza del mondo. Per Cristo nostro Signore.

PER LA RIFLESSIONE

**Che cosa c'è nel mio cuore?**

Il progetto che Dio ha per l'Adam, l'uomo e la donna, è un giardino, l'Eden, cioè la fioritura di una vita felice nell'amicizia con Dio. Come ogni rapporto, si costruisce nel rispetto e nel riconoscimento dell'altro: tutti gli alberi sono per l'uomo e gli donano il loro frutto, ma l'uomo non può mangiare tutto, divorando e distruggendo il creato. C'è un albero che segna il limite, la conoscenza di sé e il riconoscimento dell'altro: è la linea di confine tra il bene e il male. Oltrepassandolo, l'uomo può cadere nel delirio totalitario di voler possedere tutto, cancellando l'altro, annullando il rapporto di amicizia con Dio. È una via che incammina verso la morte. Il vangelo odierno ci riporta a una constatazione fondamentale: non è ciò – qualsiasi cosa sia – che da fuori entra in noi che ci sfigura, ma ciò che esce da dentro di noi (cf. Mc 7,16). Questo ci riporta a una domanda altrettanto fondamentale, preliminare a ogni nostro pensiero e azione: che cosa c'è nel mio cuore? Le nostre giornate sono talora cariche di tensioni e d'incertezze, di fantasmi e preoccupazioni, ma abbiamo sempre la possibilità di fare pulizia, di pervenire – se lo vogliamo – a una chiarezza liberatoria tramite questa semplice domanda: che cosa abita nel mio cuore? È la domanda che ci dovremmo porre sempre, prima di parlare e di agire. Forse perché questa domanda ci fa paura e ci fa sentire molto piccoli, per reazione ingigantiamo le cose.

Gesù con grande forza chiama di nuovo la folla, chiedendo a tutti di ascoltarlo e di comprendere bene (cf. Mc 7,14), e arrabbiandosi poi quando neanche i discepoli (cf. v. 18) sono capaci di capire che la domanda vera è: che cosa c'è dentro di me? Non c'è bisogno di doti straordinarie, basta sincerità, realismo e onestà. Nel mio cuore, che cosa c'è verso gli altri? Verso il fratello, la sorella? Verso la famiglia, la comunità? Gesù ci ammonisce che nel cuore abita un ospite indesiderato, di cui non sospettiamo la presenza: i pensieri cattivi («i propositi di male», Mc 7,21), «tutte queste cose cattive» (Mc 7,23), in una parola, la cattiveria. Non siamo più abituati a questo vocabolario crudo e franco, ma è il vocabolario di Gesù, di colui che ci insegna a vivere in questo mondo. Come la bontà è il fondo dell'amore, così la cattiveria è il fondo del non-amore. È drammatico, ma è un pericolo concreto che il vangelo ci chiede di guardare in faccia, il più grande pericolo: non amare nessuno, proiettando la nostra infelicità sugli altri.

Questa pagina di vangelo non è affatto consolatoria, è in realtà una pagina tragica: Gesù rivela che al cuore del nostro cuore sta l'occhio cattivo (cf. Mc 7,22: *oculus malus*, secondo la versione latina). L'occhio che vuole vedere il male, ossessionato dal male. Un occhio disumanizzato, demolitorio, profondamente infelice. «Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra!», avverte Gesù (Mt 6,23). L'occhio trascina tutta la persona in un essere rivoltato, accecato, sfiduciato. Può succedere, ed è per questo che Gesù è particolarmente duro, per metterci

in guardia! Gesù medico delle nostre vite chiede che il cuore sia il luogo dove la morte non abbia l'ultima parola, l'abbia invece il soffio della risurrezione. «Meglio altre cento volte vittima, che una sola volta carnefice. Da quel momento sono stata libera», ha detto Liliana Segre.

*Signore Dio, che hai posto l'uomo e la donna in mezzo al giardino di Eden perché vivessero la comunione con te, tuo Figlio Gesù Cristo ci ha insegnato a cercarti e conoscerti nel segreto del nostro cuore: donaci un cuore largo, capace di trasformare i fatti più duri in fattori di crescita e di comprensione, di attingere un nuovo senso delle cose dai pozzi più profondi della nostra miseria.*

## **Calendario ecumenico**

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

Melezio di Antiochia, arcivescovo di Antiochia (381).

### **Copti ed etiopici**

Agapo, uno dei 70 discepoli (I sec.); Giovanni di Dabra Labānos, monaco (1559).

### **Luterani**

Valentin Ernst Löscher, teologo (1749); Friedrich Schleiermacher, filosofo e teologo (1834).

## **Calendario interreligioso**

### **Buddhismo**

Magha Puja. È la festa dedicata alla commemorazione del Sangha, ossia della comunità monastica, o più in generale la congregazione degli «esseri nobili». L'origine dottrinale della festa è l'evento in cui 1.250 «illuminati» si radunarono spontaneamente alla presenza del Buddha.

**GRAVE SITUAZIONE**

Gli abusi sui bambini-soldato sono tra i crimini peggiori perpetrati nei conflitti armati. I bambini vengono rapiti nei villaggi, mentre sono per strada e, a volte, anche a scuola, per essere impiegati come soldati nelle regioni di guerra. I più piccini si lasciano intimidire, manipolare e influenzare con facilità. Molti di loro vengono ammansiti con l'uso di droghe e addestrati a diventare guerrieri che lottano, torturano e uccidono dietro minaccia di violenza e terrore. Le bambine, invece, vengono sfruttate sessualmente oppure costrette ai lavori domestici o al trasporto di armi e bagagli. Ma rivestono anche un ruolo come combattenti: sono tutte vittime di una guerra che non capiscono e di cui non sono in alcun modo responsabili. Molti bambini hanno imparato a uccidere da combattenti, ma non sanno né leggere né scrivere perché non sono mai andati a scuola.

Tra il 2005 e il 2022, è stato dimostrato che più di 105.000 bambini sono stati reclutati e ingaggiati dalle fazioni in conflitto nel mondo intero. Ma il numero effettivo potrebbe essere molto più elevato (Tratto da *Comunicato Unicef per la Giornata internazionale contro l'uso dei bambini-soldato*, febbraio 2024, [www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)).