

## 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** (LITURGIA)

*Cristo, sapienza eterna,  
donaci di gustare  
la tua dolce amicizia.*

*Angelo del consiglio,  
guida e proteggi il popolo  
che spera nel tuo nome.*

*Sii tu la nostra forza,  
la roccia che ci salva  
dagli assalti del male.*

*A te la gloria e il regno,  
la potenza e l'onore,  
nei secoli dei secoli. Amen.*

### **Salmo** CF. SAL 134 (135)

Alleluia.

Lodate il nome del Signore,

lodatelo, servi del Signore,  
voi che state  
nella casa del Signore,  
negli atrii della casa  
del nostro Dio.

Lodate il Signore,  
perché il Signore è buono;  
cantate inni al suo nome,  
perché è amabile.

Il Signore si è scelto Giacobbe,  
Israele come sua proprietà.

Sì, riconosco che il Signore  
è grande, il Signore nostro  
più di tutti gli dèi.

Tutto ciò che vuole  
il Signore lo compie  
in cielo e sulla terra,  
nei mari e in tutti gli abissi.

Fa salire le nubi  
dall'estremità della terra,  
produce le folgori  
per la pioggia,  
dalle sue riserve  
libera il vento.

Egli colpì i primogeniti  
d'Egitto,  
dagli uomini fino al bestiame.  
Mandò segni e prodigi  
in mezzo a te, Egitto.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?» (*Gv 6,9*).

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

## Lode e intercessione

Rit.: **Ecco il nostro pane di primizie, Signore!**

- Ti offriamo il desiderio di essere docili allo Spirito quando ci ripete con insistenza l'invito a mettere a disposizione degli altri quello che abbiamo.
- Ti offriamo il desiderio di unità, di reciprocità nell'amore, di pace con i fratelli, che solo la tua speranza alimenta e accresce.
- Ti offriamo il desiderio di saper rendere grazie come te e di saper lasciare che anche il nostro dono avanzi, senza per questo andare perduto.

## Padre nostro

**Orazione** (vedi Colletta)

## LA MESSA

### ANTIFONA D'INGRESSO SAL 67,6.7.36

Dio sta nella sua santa dimora:  
a chi è solo fa abitare una casa; dà forza e vigore al suo popolo.

*Gloria*

p. 644

### COLLETTA

O Dio, nostra forza e nostra speranza, senza di te nulla esiste di valido e di santo; effondi su di noi la tua misericordia perché, da te sorretti e guidati, usiamo saggiamente dei beni terreni nella continua ricerca dei beni eterni. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

*oppure:*

O Padre, che nella Pasqua domenicale ci chiami a condividere il pane vivo disceso dal cielo, aiutaci a spezzare nella carità di Cristo anche il pane terreno, perché sia saziata ogni fame del corpo e dello spirito. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

### PRIMA LETTURA 2RE 4,42-44

Dal Secondo libro dei Re

In quei giorni, <sup>42</sup>da Baal Salisà venne un uomo, che portò pane di primizie all'uomo di Dio: venti pani d'orzo e grano novello che aveva nella bisaccia.

Eliseo disse: «Dallo da mangiare alla gente». <sup>43</sup>Ma il suo servitore disse: «Come posso mettere questo davanti a cento persone?». Egli replicò: «Dallo da mangiare alla gente. Poiché così dice il Signore: “Ne mangeranno e ne faranno avanzare”».

<sup>44</sup>Lo pose davanti a quelli, che mangiarono e ne fecero avanzare, secondo la parola del Signore. – *Parola di Dio.*

## **SALMO RESPONSORIALE** 144 (145)

**Rit. Apri la tua mano, Signore, e sazia ogni vivente.**

<sup>10</sup>Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.

<sup>11</sup>Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza. **Rit.**

<sup>15</sup>Gli occhi di tutti a te sono rivolti in attesa  
e tu dai loro il cibo a tempo opportuno.

<sup>16</sup>Tu apri la tua mano  
e sazi il desiderio di ogni vivente. **Rit.**

<sup>17</sup>Giusto è il Signore in tutte le sue vie  
e buono in tutte le sue opere.

<sup>18</sup>Il Signore è vicino a chiunque lo invoca,  
a quanti lo invocano con sincerità. **Rit.**

**SECONDA LETTURA** Ef 4,1-6

Dalla Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini

Fratelli, <sup>1</sup>io, prigioniero a motivo del Signore, vi esorto: comportatevi in maniera degna della chiamata che avete ricevuto, <sup>2</sup>con ogni umiltà, dolcezza e magnanimità, sopportandovi a vicenda nell'amore, <sup>3</sup>avendo a cuore di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. <sup>4</sup>Un solo corpo e un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; <sup>5</sup>un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. <sup>6</sup>Un solo Dio e Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, opera per mezzo di tutti ed è presente in tutti. – *Parola di Dio.*

**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** Gv 6,1-15

✠ Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, <sup>1</sup>Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, <sup>2</sup>e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. <sup>3</sup>Gesù salì sul monte

e là si pose a sedere con i suoi discepoli. <sup>4</sup>Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei.

<sup>5</sup>Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». <sup>6</sup>Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. <sup>7</sup>Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo».

<sup>8</sup>Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: <sup>9</sup>«C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». <sup>10</sup>Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini.

<sup>11</sup>Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. <sup>12</sup>E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto».

<sup>13</sup>Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato.

<sup>14</sup>Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!». <sup>15</sup>Ma Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo.

– *Parola del Signore.*

*Credo*

p. 646

## **SULLE OFFERTE**

Accetta, o Signore, queste offerte che la tua generosità ha messo nelle nostre mani, perché il tuo Spirito, operante nei santi misteri, santifichi la nostra vita presente e ci guidi alla felicità senza fine. Per Cristo nostro Signore.

## **ANTIFONA ALLA COMUNIONE**    SAL 102,2

**Benedici il Signore, anima mia:  
non dimenticare tutti i suoi benefici.**

## **DOPO LA COMUNIONE**

O Dio, nostro Padre, che ci hai dato la grazia di partecipare a questo divino sacramento, memoriale perpetuo della passione del tuo Figlio, fa' che il dono del suo ineffabile amore giovi alla nostra salvezza. Per Cristo nostro Signore.

---

## **PER LA RIFLESSIONE**

### **Per mezzo di tutti**

Mentre il giorno volge al termine, la grande folla che ha visto i segni compiuti da Gesù «sugli infermi» si raduna attorno a lui seduto «sul monte» insieme ai suoi discepoli: «Dove potremo comprare il

pane perché costoro abbiano da mangiare?» (Gv 6,2-5). Lo scopo di questa domanda, rivolta da Gesù a Filippo, è svelato subito dall'evangelista Giovanni, che vuole consegnare al lettore l'ironia sottile e profondamente teologica della sua narrazione, annotando che Gesù «diceva così per metterlo alla prova», mentre «sapeva quello che stava per compiere» (6,6). Potremmo chiederci in cosa consista questa messa alla prova visto che, da un punto di vista razionale e logistico, ci sono poche perplessità sulle reali difficoltà che la situazione impone: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo» (6,7). Forse, l'intenzione nascosta nella provocazione di Gesù potrebbe essere quella di sondare la capacità dei suoi discepoli di saper alzare «gli occhi», come egli ha appena fatto, verso la «grande folla [che] veniva da lui» (6,5) per misurarsi con la sua fame e il suo bisogno di salvezza. Per impedire ai suoi amici di chiudersi nell'esperienza di felice comunione che stanno vivendo insieme, dimenticando gli altri e il loro grido di aiuto, il Signore Gesù «costringe» i discepoli a misurarsi con i loro limiti e con l'esiguità delle loro risorse: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?» (6,9). Il ragionamento di Andrea non fa una grinza: come è possibile con «poco» saziare la fame di «tanti»? Al Signore Gesù, invece, sembra sufficiente quello che è stato riconosciuto e portato alla luce come offerta: «Fateli sedere» (6,10). Nella disponibilità di questo giovane il Signore ha riconosciuto tutto ciò che serve: la capacità

di vuotare le tasche per imparare a mettere a disposizione quello che si ha. Cinque pani e due pesci sono una razione minuscola per una grande folla, eppure la scelta di offrire questa quantità insufficiente determina un inestimabile valore aggiunto, che il Signore Gesù prontamente riconosce e manifesta.

Anche a noi, forse, sembra sempre (troppo) poco quello che abbiamo nelle nostre dispense, per aprirci a una gioiosa e libera condivisione con gli altri. Per questo motivo, restiamo tutti molto concentrati sui nostri interessi e poco inclini a slanci di generosità. Abbiamo smarrito l'abitudine – ma soprattutto il desiderio – di estrarre quello che siamo e abbiamo, per farlo diventare luogo di condivisione e di incontro con gli altri. A questa triste prudenza siamo senz'altro condotti da una cultura individualista, ma forse anche dalla memoria amara di quelle occasioni in cui ci siamo scottati – e feriti – provando ad aprirci alla condivisione nell'amore.

Gesù prende la merenda di questo ragazzo, rende grazie a Dio e la distribuisce alla folla, ormai seduta comodamente sulla «molta erba» (6,10) presente in quel luogo deserto. Accade l'impossibile: cinquemila capifamiglia, insieme alle loro mogli e ai loro figli, riescono a mangiare «quanto ne volevano» (6,11). Infine, quando tutti sono «saziati» (6,12), si possono addirittura raccogliere i pezzi «avanzati» tanto da riempire «dodici canestri» (6,13). Il poco cibo in mano a una persona, consegnato nelle mani di Cristo e affidato alla provvidenza del Padre, ha trasformato una collina deserta in un felice banchetto, una folla affamata e disper-

sa nell'armonia di «un solo corpo e un solo spirito» (Ef 4,4). Il poco offerto e condiviso è diventato cibo sufficiente, anzi più che sufficiente, per tutti.

Il segno dei pani e dei pesci anticipa quanto avverrà, più compiutamente, sul legno della croce, dove Cristo si lascerà spezzare dalla morte per diventare vita del mondo. Questo è ciò che anche noi siamo chiamati a fare, «secondo la parola del Signore» (2Re 4,44): non rinunciare più a mettere in luce e a disposizione quello che abbiamo tra le mani, ma consegnarlo serenamente nelle mani del nostro «re» (Gv 6,15), il quale «è al di sopra di tutti, opera per mezzo di tutti ed è presente in tutti» (Ef 4,6).

*Signore Gesù, tu vigili sulla nostra tendenza a chiuderci in compagnie confortevoli e ci provochi a tirare fuori quello che abbiamo. Donaci di superare le delusioni e gli egoismi, perché ci separiamo da noi stessi e consegniamo la nostra offerta alla tua provvidenza, che vuole agire per mezzo di tutti, a favore di tutti, per il bene di ciascuno.*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici, copti, anglicani e luterani**

Giacomo di Zebedeo, apostolo.

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

Memoria della Dormizione di sant'Anna, madre della santissima Madre di Dio; memoria delle sante donne Olimpia (450 ca.) ed Euphrasia (V sec.).

### **Luterani**

Tommaso da Kempis, testimone della fede nei Paesi Bassi (1471).

Giornata dei nonni e degli anziani

**IL SOGNO DEGLI ANZIANI** .....

Cari fratelli e sorelle, dopodomani, 2 febbraio, celebriamo la festa della Presentazione di Gesù al Tempio, quando Simeone e Anna, entrambi anziani, illuminati dallo Spirito Santo, riconobbero in Gesù il Messia. Lo Spirito Santo suscita ancora oggi negli anziani pensieri e parole di saggezza: la loro voce è preziosa perché canta le lodi di Dio e custodisce le radici dei popoli. Essi ci ricordano che la vecchiaia è un dono e che i nonni sono l'anello di congiunzione tra le generazioni, per trasmettere ai giovani esperienza di vita e di fede. I nonni, tante volte, sono dimenticati e noi dimentichiamo questa ricchezza di custodire le radici e di trasmettere. Per questo, ho deciso di istituire la *Giornata mondiale dei nonni e degli anziani*, che si terrà in tutta la Chiesa ogni anno la quarta domenica di luglio, in prossimità della ricorrenza dei Santi Gioacchino e Anna, i «nonni» di Gesù. È importante che i nonni incontrino i nipoti e che i nipoti si incontrino con i nonni, perché – come dice il profeta Gioele – i nonni davanti ai nipoti sogneranno, avranno illusioni [grandi desideri], e i giovani, prendendo forza dai nonni, andranno avanti, profetizzeranno (Francesco, Angelus del 31 gennaio 2021).