

*V domenica del tempo ordinario*

**DOMENICA 5 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 al Figlio e allo Spirito Santo, a Dio che è che era e che viene, per i secoli dei secoli, amen. Alleluia.

### Inno (CFC)

*Nel nuovo giorno che sorge  
noi siamo innanzi a te,  
lodando il tuo nome o Padre,  
la nostra alba si volge  
alla fonte nascosta  
della tua luce.*

*Nel pieno giorno che splende  
noi siamo innanzi a te,  
o sole che ci avvolgi;  
l'universo ti canta  
e lo spirito in noi  
continua l'inno.*

*Se su noi l'ombra discende  
noi siamo innanzi a te,  
viventi al tuo silenzio;  
ma in noi il canto rinasce*

*in risposta d'amor  
alla tua presenza.*

### Salmo CF. SAL 137 (138)

Ti rendo grazie, Signore,  
con tutto il cuore:  
hai ascoltato le parole  
della mia bocca.

Mi prostro verso  
il tuo tempio santo.  
Rendo grazie al tuo nome  
per il tuo amore e la tua fedeltà:  
hai reso la tua promessa  
più grande del tuo nome.

Nel giorno in cui ti ho invocato,  
mi hai risposto,  
hai accresciuto in me la forza.

Perché eccelso è il Signore,  
ma guarda verso l'umile;  
il superbo invece  
lo riconosce da lontano.

Se cammino  
in mezzo al pericolo,  
tu mi ridoni vita;  
contro la collera dei miei

avversari stendi la tua mano  
e la tua destra mi salva.

Il Signore farà tutto per me.  
Signore,  
il tuo amore è per sempre:  
non abbandonare l'opera  
delle tue mani.

## Ripresa della Parola di Dio del giorno

«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» (Mt 5,13).

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

### Lode e intercessione

Rit.: Lode a te, Spirito Santo!

- Spirito Santo, la tua luce è come il giorno, nessuno può sfuggirla, nessuno può offuscarla.
- Ogni vivente riceve vita dalla tua grazia, vita del Padre donata al Figlio amato.
- Spirito Santo, la tua forza è come fuoco, nessuno può contenerla, nessuno può sopraffarla.

### 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.

*Gloria*

p. 306

## **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...

*oppure*

O Dio, che fai risplendere la tua gloria nelle opere di giustizia e di carità, dona alla tua Chiesa di essere luce del mondo e sale della terra, per testimoniare con la vita la potenza di Cristo crocifisso e risorto. Egli è Dio, e vive...

**PRIMA LETTURA** Is 58,7-10

Dal libro del profeta Isaìa

Così dice il Signore: <sup>7</sup>«Non consiste forse [il digiuno che voglio] nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza trascurare i tuoi parenti? <sup>8</sup>Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto. Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà. <sup>9</sup>Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!".

Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, <sup>10</sup>se aprirai il tuo cuore all'affamato, se sazierai l'afflitto di cuore, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio». – *Parola di Dio.*

**SALMO RESPONSORIALE** 111 (112)

Rit. Il giusto risplende come luce.

<sup>4</sup>Spunta nelle tenebre, luce per gli uomini retti:  
misericordioso, pietoso e giusto.

<sup>5</sup>Felice l'uomo pietoso che dà in prestito,  
amministra i suoi beni con giustizia. **Rit.**

<sup>6</sup>Egli non vacillerà in eterno:  
eterno sarà il ricordo del giusto.

<sup>7</sup>Cattive notizie non avrà da temere,  
saldo è il suo cuore, confida nel Signore. **Rit.**

<sup>8</sup>Sicuro è il suo cuore, non teme,  
<sup>9</sup>egli dona largamente ai poveri,  
la sua giustizia rimane per sempre,  
la sua fronte s'innalza nella gloria. **Rit.**

**Rit. Il giusto risplende come luce.**

## **SECONDA LETTURA**

1COR 2,1-5

Dalla Prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi

<sup>1</sup>Io, fratelli, quando venni tra voi, non mi presentai ad annunciarvi il mistero di Dio con l'eccellenza della parola o della sapienza. <sup>2</sup>Io ritenni infatti di non sapere altro in mezzo a voi se non Gesù Cristo, e Cristo crocifisso. <sup>3</sup>Mi presentai a voi nella debolezza e con molto timore e trepidazione. <sup>4</sup>La mia parola e la mia predicazione non si basarono su discorsi persuasivi di sapienza, ma sulla manifestazione dello Spirito e della sua potenza, <sup>5</sup>perché la vostra fede non fosse fondata sulla sapienza umana, ma sulla potenza di Dio. – *Parola di Dio.*

**CANTO AL VANGELO**

CF. GV 8,12

Alleluia, alleluia.

Io sono la luce del mondo, dice il Signore;  
chi segue me, avrà la luce della vita.

Alleluia, alleluia.

**VANGELO**

MT 5,13-16

✠ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>13</sup>«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. <sup>14</sup>Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, <sup>15</sup>né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. <sup>16</sup>Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli». – *Parola del Signore.*

*Credo*

p. 308

**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,  
perché ha saziato un animo assetato,  
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**

### **Sale e luce**

Le parole di Gesù ascoltate nel vangelo di questa domenica rivelano l'identità dei discepoli del Signore: sale della terra, luce del mondo, città collocata sopra un monte. Queste parole si legano fortemente alle beatitudini: i discepoli autentici sono colmi di beatitudine, perché sono anche portatori di cose buone a tutti gli esseri umani. Gesù fa una promessa per il presente e per il futuro: la sua beatitudine. Non è una promessa a buon mercato, ma a caro prezzo. Una promessa che chiede già ora una responsabilità nella storia umana: essere sale, essere luce. Non cose da fare, non progetti da compiere, non doveri da evadere, ma un modo di

essere, uno stile. Come il sale della terra, come la luce del giorno. Senza la luce non è possibile la vita e senza il sale la vita è priva di gusto. Il sale dà sapore al cibo e conserva gli alimenti, avendo la capacità di purificare e impedire la decomposizione. L'immagine rinvia all'essenziale della vita: vogliamo dare sapore alla vita, lottare contro la decomposizione, il decadimento delle relazioni, l'eclisse dell'umanità.

Chi cucina, sa che mettere il sale nei cibi richiede discernimento e misura, o si fallisce lo scopo: dare gusto. I discepoli di Gesù devono esercitare tale discernimento e conoscere la «misura» della loro presenza tra gli uomini: sono chiamati a imparare a «nascondersi» (cf. Mt 5,14) come il sale negli alimenti, in una solidarietà vera ma non invasiva, misurata, discreta, ma percepibile, nella consapevolezza di essere apportatori di gusto, cioè di senso. Come il sale, la presenza cristiana inocula sapienza e sapore nella società, partecipando alla lotta e alla resistenza contro la decomposizione dell'umanità.

Ma Gesù avverte che è possibile diventare insipidi. Se il sale non mantiene la sua qualità, allora non serve più a nulla e può essere solo buttato via (cf. 5,13); così anche la comunità cristiana, se diviene omologata, appiattendosi sul «così fan tutti», se non è più capace di vivere la sua specificità, la «differenza cristiana», non ha più ragione di essere.

Gesù insiste sull'identità essenziale del discepolo e dice: «Voi siete la luce del mondo» (5,14). Immagine che ci interpella sulla

qualità della nostra relazione personale con Gesù, perché è proprio lui che ha detto di sé: «Io sono la luce del mondo» (Gv 8,12). La comunità cristiana è associata al suo Signore e Maestro: non risplende di luce propria, ma la riceve e la riflette. La luce è essenziale per la vita sulla terra: senza il sole, la terra sarebbe un deserto mortifero, perché la luce è la vita. Il Signore è la fonte di vita della sua comunità.

Ma la vocazione dei cristiani a seguire i passi del loro Signore può degradarsi a de-vocazione: è possibile tornare indietro, perdere il sapore, opacizzare e affievolire la luce ricevuta dal Signore.

Essere sale e luce non può mai essere per il cristiano e per la comunità cristiana un dato acquisito una volta per tutte, una garanzia, ma è sempre un evento di gratuità che avviene nella costante relazione con il Signore, nell'ascolto e obbedienza alla sua parola, nella custodia e nella messa in pratica della parola del vangelo.

È Gesù Cristo il sale della sapienza, il sale che dà senso alla vita umana sulla terra; è lui «la luce vera, quella che illumina ogni uomo» (Gv 1,9). Questa la nostra fede. Nessun fondamentalismo, nessun protagonismo, nessuna autoreferenzialità può dunque nascere da queste parole del Signore, perché sono parole che vengono da lui: noi cristiani possiamo essere sale e luce solo grazie alla comunione con lui rinnovata ogni giorno.

*Signore Dio nostro Padre, noi ti preghiamo, fa' che rispondiamo con una vita bella e buona al dono di tuo Figlio Gesù Cristo, lui che è «nostra luce e nostra salvezza» (cf. Sal 27,1), affinché possiamo renderti gloria testimoniando tra i nostri fratelli e sorelle in umanità la sua presenza, che dona senso e luce a ogni vita.*

## Calendario ecumenico

### **Cattolici, ortodossi e greco-cattolici**

Agata, vergine e martire (251).

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

Anatolio di Odessa, vescovo e martire (1938).

### **Copti**

Febammone, martire (III-IV sec.).

### **Etiopici**

Ascensione di Enoch, profeta.

### **Luterani**

Philipp Jakob Spener, pastore e teologo (1705).

**COMBATTERE LA FAME**

Lottare contro la piaga terribile della fame vuol dire anche combattere lo spreco. Lo spreco manifesta disinteresse per le cose e indifferenza per chi ne è privo. Lo spreco è l'espressione più cruda dello scarto. Mi viene in mente quando Gesù, dopo aver distribuito i pani alla folla, chiese di raccogliere i pezzi avanzati perché nulla andasse perduto (cf. Gv 6,12). Raccogliere per ridistribuire, non produrre per disperdere. Scartare cibo significa scartare persone. [...] Sprecare il bene è una brutta abitudine che può infiltrarsi ovunque, anche nelle opere di carità. [...] Nel mondo complesso di oggi è importante che il bene sia fatto bene: non può essere frutto di pura improvvisazione, necessita di intelligenza, progettualità e continuità. Ha bisogno di una visione d'insieme e di persone che stiano insieme: è difficile fare il bene senza volersi bene. [...] Non è cercando il vantaggio per sé che si costruisce il futuro; il progresso di tutti cresce accompagnando chi sta indietro. [...] Che cosa possiamo fare? Di fronte a un contesto economico malato non si può intervenire brutalmente, col rischio di uccidere, ma occorre prestare cure: non è destabilizzando o sognando un ritorno al passato che si sistemano le cose, ma alimentando il bene, intraprendendo percorsi sani e solidali, essendo costruttivi (Discorso di papa Francesco ai membri della Federazione europea dei Banchi alimentari del 2019).