

lussurioso cerca solo scorciatoie: non capisce che la strada dell'amore va percorsa con lentezza, e questa pazienza, lungi dall'essere sinonimo di noia, permette di rendere felici i nostri rapporti amorosi.

Ma c'è una seconda ragione per cui la lussuria è un vizio pericoloso. Tra tutti i piaceri dell'uomo, la sessualità ha una voce potente. Coinvolge tutti i sensi, dimora sia nel corpo che nella psiche, e questo è bellissimo, ma se non è disciplinata con pazienza, se non è iscritta in una relazione e in una storia dove due individui la trasformano in una danza amorosa, essa si muta in una catena che priva l'uomo di libertà. Il piacere sessuale, che è un dono di Dio, è minato dalla pornografia: soddisfacimento senza relazione che può generare forme di dipendenza. Dobbiamo difendere l'amore, l'amore del cuore, della mente, del corpo, amore puro nel donarsi uno all'altro. E questa è la bellezza del rapporto sessuale. Vincere la battaglia contro la lussuria, contro la "cosificazione" dell'altro, può essere un'impresa che dura tutta una vita. Però il premio di questa battaglia è il più importante in assoluto, perché si tratta di preservare quella bellezza che Dio ha scritto nella sua creazione quando ha immaginato l'amore tra l'uomo e la donna, che non è per usarsi l'un l'altro, ma per amarsi. Quella bellezza che ci fa credere che costruire una storia insieme è meglio che andare a caccia di avventure – ci sono tanti don Giovanni! –, coltivare tenerezza è meglio che piegarsi al demone del possesso – il vero amore non possiede, si dona –, servire è meglio che conquistare. Perché se non c'è l'amore, la vita è triste, è triste solitudine. Grazie.

---

Senza la luce di Dio nessun uomo si salva.

Essa fa muovere all'uomo i primi passi;  
essa lo conduce al vertice della perfezione.

Perciò, se vuoi cominciare a possedere questa luce di Dio, prega;

se sei già impegnato nella salita della perfezione

e vuoi che questa luce in te aumenti, prega;

se sei giunto al vertice della perfezione

e vuoi ancora luce per poterti mantenere in essa, prega;

**se vuoi la fede, prega; se vuoi la speranza, prega;**

**se vuoi la carità, prega; se vuoi la povertà, prega;**

**se vuoi l'obbedienza, la castità, l'umiltà,**

**la mansuetudine, la forza, prega.**

**Qualunque virtù tu desideri, prega.**

E prega leggendo nel libro della vita,

cioè nella vita del Dio-Uomo Gesù,

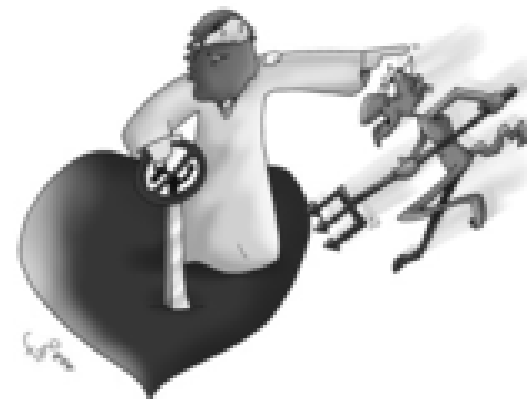
che fu tutta povertà, dolore,

disprezzo e perfetta obbedienza.

# SETE di PAROLA

dal 28 Gennaio al 3 Febbraio 2024

4<sup>a</sup> Settimana del Tempo Ordinario



*Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!».*

*E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui.*

**Vangelo del giorno**  
**Commento**  
**Preghiera**  
**Impegno**

LA PAROLA DEL SIGNORE

...È ASCOLTATA

Giunsero a Cafàrnao e subito Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, insegnava. Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, dicendo: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!». E Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!». E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!». La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.

...È MEDITATA

*Ed erano stupiti del suo insegnamento.* Lo stupore, quella esperienza felice che ci sorprende e scardina gli schemi, che si inserisce come una lama di libertà in tutto ciò che ci saturava: rumori, parole, schemi mentali, abitudini, che ci fa entrare nella dimensione della passione, quella che smuove anche le montagne. Salviamo lo stupore, la capacità di incantarci ogni volta che incontriamo qualcuno che ha parole che trasmettono la sapienza del vivere, che toccano il centro della vita perché nate dal silenzio, dal dolore, dal profondo, dalla vicinanza al Roveto di fuoco. La nostra capacità di provare gioia è direttamente proporzionale alla nostra capacità di meravigliarci. *Gesù insegnava come uno che ha autorità.* Autorevoli sono soltanto le parole che nutrono la vita e la fanno fiorire; Gesù ha autorità perché non è mai contro l'uomo ma

sempre in favore dell'uomo, e qualcosa dentro chi lo ascolta lo sa. Autorevoli e vere sono soltanto le parole diventate carne e sangue, come in Gesù: la sua persona è il messaggio, l'intera sua persona. Come emerge dal seguito del brano: *C'era là un uomo posseduto da uno spirito impuro.* Il primo sguardo di Gesù si posa sempre sulle fragilità dell'uomo e la prima di tutte le povertà è l'assenza di libertà, come per un uomo «posseduto», prigioniero di uno più forte di lui. E vediamo come Gesù interviene: non fa discorsi su Dio, non cerca spiegazioni sul male, Gesù mostra Dio che si immerge nelle ferite dell'uomo; è Lui stesso il Dio che si immerge, come guarigione, nella vita ferita, e mostra che «il Vangelo non è un sistema di pensiero, non è una morale, ma una sconvolgente liberazione». Lui è il Dio il cui nome è libertà e che si oppone a tutto ciò che imprigiona l'uomo. I demoni se ne

Si badi bene: nel cristianesimo non c'è una condanna dell'istinto sessuale. Un libro della Bibbia, il Cantico dei Cantici, è uno stupendo poema d'amore tra due fidanzati. Tuttavia, questa dimensione così bella della nostra umanità, la dimensione sessuale, la dimensione dell'amore, non è esente da pericoli, tanto che già San Paolo deve affrontare la questione nella prima Lettera ai Corinzi. Scrive così: «Si sente da per tutto parlare di immoralità tra voi, e di una immoralità tale che non si riscontra neanche tra i pagani» (5,1). Il rimprovero dell'Apostolo riguarda proprio una gestione malsana della sessualità da parte di alcuni cristiani. Ma guardiamo all'esperienza umana, all'esperienza dell'*innamoramento*. Qui ci sono tanti sposi novelli, voi potete parlare di questo! Perché questo mistero accada, e perché sia un'esperienza così sconvolgente nella vita delle persone, nessuno di noi lo sa. Una persona si innamora di un'altra, l'innamoramento viene. È una delle realtà più sorprendenti dell'esistenza. Buona parte delle canzoni che si ascoltano alla radio riguardano questo: amori che si illuminano, amori sempre ricercati e mai raggiunti, amori carichi di gioia, o che tormentano fino alle lacrime. Se non viene inquinato dal vizio, l'innamoramento è uno dei sentimenti più puri. Una persona innamorata diventa generosa, gode nel fare regali, scrive lettere e poesie. Smette di pensare a sé stessa per essere completamente proiettata verso l'altro, è bello questo. E se chiedete a un innamorato: "per quale motivo tu ami?", non troverà una risposta: per tanti versi il suo è un amore incondizionato, senza nessuna ragione. Pazienza se quell'amore, tanto potente, è anche un po' ingenuo: l'innamorato non conosce veramente il volto dell'altro, tende a idealizzarlo, è pronto a pronunciare promesse di cui non coglie subito il peso. Questo "giardino" dove si moltiplicano meraviglie non è però al riparo del male. Esso viene deturpato dal demone della lussuria, e questo vizio è particolarmente odioso, almeno per due motivi. Anzitutto perché ***devasta le relazioni tra le persone***. Per documentare una realtà del genere è sufficiente purtroppo la cronaca di tutti i giorni. Quante relazioni iniziate nel migliore dei modi si sono poi mutate in relazioni tossiche, di possesso dell'altro, prive di rispetto e del senso del limite? Sono amori in cui è mancata la castità: virtù che non va confusa con l'astinenza sessuale – la castità è più che l'astinenza sessuale –, bensì va connessa con la volontà di non possedere mai l'altro. Amare è rispettare l'altro, ricercare la sua felicità, coltivare empatia per i suoi sentimenti, disporsi nella conoscenza di un corpo, di una psicologia e di un'anima che non sono i nostri, e che devono essere contemplati per la bellezza di cui sono portatori. Amare è questo, e l'amore è bello. La lussuria, invece, si fa beffe di tutto questo: la lussuria depreda, rapina, consuma in tutta fretta, non vuole ascoltare l'altro ma solo il proprio bisogno e il proprio piacere; la lussuria giudica una noia ogni corteggiamento, non cerca quella sintesi tra ragione, pulsione e sentimento che ci aiuterebbe a condurre l'esistenza con saggezza. Il

Regno e che finiscono la loro esistenza dimenticati da tutti... E Gesù, una volta giunto nel luogo del riposo, si rimette a insegnare agli uomini, perché vede che hanno bisogno di lui. Nemmeno il riposo per il Signore diventa un idolo, e lascia che la compassione prevalga sul diritto alla vacanza. Che bello!

-----  
-  
*Non avere il tempo sembra la frase simbolo della nostra società. Quando non si ha tempo non si sente più il sapore delle cose, il gusto della vita*

#### ...È PREGATA

*Signore, come è bello stare in disparte con Te, riposare in Te! Ma com'è bello anche annunciarti a chi attende una parola di speranza, di salvezza, di vita! Aiutami a sapermi riempire di Te per poi farne dono a quanti porrai accanto a me nel cammino della vita. Amen.*

#### ...MI IMPEGNA

Cercherò di non lasciarmi travolgere dal vortice delle cose da fare che è tipico della nostra società. Proverò a concedere al corpo e al mio sistema nervoso le indispensabili pause di tranquillità e al cuore l'intimità dello stare con Gesù. Per essere annunciatori credibili, dobbiamo attingere forza ed autenticità dalla preghiera, dal dialogo amoroso con Gesù, e per essere uomini di preghiera, dobbiamo amare "con passione" i fratelli e desiderare che tutti incontrino Gesù Buon Pastore!

---

PAPA FRANCESCO UDIENZA GENERALE Mercoledì, 17 gennaio 2024

---

#### Catechesi. I vizi e le virtù. 4. La lussuria

Proseguiamo il nostro itinerario sui vizi e le virtù; e gli antichi Padri ci insegnano che, dopo la gola, il secondo "demone", cioè vizio, che sta sempre accovacciato alla porta del cuore è quello della *lussuria*. Mentre la gola è la voracità nei confronti del cibo, questo secondo vizio è una sorta di "voracità" verso un'altra persona, cioè il legame avvelenato che gli esseri umani intrattengono tra di loro, specialmente nella sfera della sessualità.

*stessa. E senza sapore è difficile riuscire a continuare a vivere senza desiderare fortemente un'evasione. Ecco perché è necessario di tanto in tanto prendersi degli spazi di vuoto, di sosta, di silenzio, di solitudine:*

*"Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte".*

*È bello pensare che Gesù ha a cuore il fatto che non perdiamo mai di vista il motivo per cui le cose valgono la pena. E che esaurirci, anche per cose buone, non dà gloria a Dio ma suscita solo la preoccupazione di Gesù.*

accorgono: ***che c'è fra noi e te Gesù di Nazaret? Sei venuto a rovinarci?*** Sì, Gesù è venuto a rovinare tutto ciò che rovina l'uomo, a demolire prigioni; a portare spada e fuoco per tagliare e bruciare tutto ciò che non è amore. A rovinare il regno dei desideri sbagliati che si impossessano e divorano l'uomo: denaro, successo, potere, egoismi.

A essi, padroni del cuore, Gesù dice due sole parole: ***taci, esci da lui.***

Tace e se ne va questo mondo sbagliato. Va in rovina, come aveva sognato Isaia, vanno in rovina le spade e diventano falci, si spezza la conchiglia e appare la perla. Perla della creazione è l'uomo libero e amante. Posso diventarlo anch'io, se il Vangelo diventa per me passione e incanto.

#### ...È PREGATA

*O Padre, che nel Cristo tuo Figlio ci hai dato l'unico maestro di sapienza e il liberatore dalle potenze del male, rendici forti nella professione della fede, perché in parole e opere proclamiamo la verità e testimoniamo la beatitudine di coloro che a te si affidano.*

#### ...MI IMPEGNA

Siamo tutti interpellati a liberarci da quelle ***esperienze false e demoniache di fede*** che ci allontanano dal Dio bellissimo rivelato da Gesù. Da ogni falsa certezza e da ogni demoniaca fede, ci liberi il Signore! Da una fede demoniaca che si anestetizza appena usciti dalla porta della Chiesa e rimane sedata per circa sei giorni, ci liberi il Signore. Da una fede demoniaca che cerca un Dio lontano, irraggiungibile e faraonico, ci liberi il Signore. Da una fede demoniaca alimentata da paura mista a superstizioni e scaramanzia, ci liberi il Signore. Da una fede demoniaca che rimane rinchiusa dentro le staccionate del sacro, ci liberi il Signore. Da una fede demoniaca che ci gonfia di presunzione e ci fa sentire in dovere di brandire la clava del giudizio, ci liberi il Signore. Da una fede demoniaca che profuma solo di incenso e sacrestia, e non conosce gli odori

*Quello che abbiamo ascoltato è il primo esorcismo raccontato nel Vangelo di Marco e colpisce che tutto questo avvenga proprio dentro la sinagoga. Non in una viottola malfamata della periferia di Cafarnaò, non in un angolo oscuro di qualche paesello sperduto, ma dentro la sinagoga. L'evangelista è chiaro: la prima liberazione dal demone deve avvenire "dentro" la comunità. Allora, come oggi. Lo Spirito ci invita a partire da "dentro", da quell'impasto meraviglioso di santità e di peccato, di slanci e di fatiche, di eroismi e di mediocrità che sono le nostre comunità. Da "dentro" perché la Parola ci chiama a dirci la verità sulla nostra fede, a smuovere i macigni che impediscono di percorrere le strade della fraternità, a ritrovare i sentieri della speranza, a sbarrare i vicoli senza uscita della superficialità, a non impantanarsi nei fanghi del formalismo e dei tradizionalismi vuoti.*

della strada, gli aromi delle case e i profumi della fraternità, ci liberi - al più presto! - il Signore.

**Lunedì, 29 Gennaio 2024**

**Liturgia della Parola** 2Sam 15,13-14.30; 16,5-13a; Sal 3; Mc 5,1-20

**LA PAROLA DEL SIGNORE**

**...È ASCOLTATA**

In quel tempo, Gesù e i suoi discepoli giunsero all'altra riva del mare, nel paese dei Geraseni. Sceso dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito impuro. Costui aveva la sua dimora fra le tombe e nessuno riusciva a tenerlo legato, neanche con catene, 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. Continuamente, notte e giorno, fra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre. Visto Gesù da lontano, accorse, gli si gettò ai piedi e, urlando a gran voce, disse: «Che vuoi da me, Gesù, Figlio del Dio altissimo? Ti scongiuro, in nome di Dio, non tormentarmi!». Gli diceva infatti: «Esci, spirito impuro, da quest'uomo!». E gli domandò: «Qual è il tuo nome?». «Il mio nome è Legione - gli rispose - perché siamo in molti». E lo scongiurava con insistenza perché non li cacciasse fuori dal paese. C'era là, sul monte, una numerosa mandria di porci al pascolo. E lo scongiurarono: «Mandaci da quei porci, perché entriamo in essi». 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. I loro mandriani allora fuggirono, portarono la notizia nella città e nelle campagne e la gente venne a vedere che cosa fosse accaduto. Giunsero da Gesù, videro l'indemoniato seduto, vestito e sano di mente, lui che era stato posseduto dalla Legione, ed ebbero paura. Quelli che avevano visto, spiegarono loro che cosa era accaduto all'indemoniato e il fatto dei porci. Ed essi si misero a pregarlo di andarsene dal loro territorio. Mentre risaliva nella barca, colui che era stato indemoniato lo supplicava di poter restare con lui. 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». Egli se ne andò e si mise a proclamare per la Decàpoli quello che Gesù aveva fatto per lui e tutti erano meravigliati.

**...È MEDITATA**

Il male è come un parassita, vive rubando la vita di ciò a cui si aggrappa. Non serve essere per forza posseduti come l'uomo del Vangelo di oggi per sentirne gli effetti. Il male lavora nella maggior parte dei casi senza farsi vedere, senza mettersi in evidenza. Basta una zona d'ombra nella nostra vita, e lui come un fungo,

come muffa comincia a mettere radici e a rubarci vita, gioia, serenità, pace, significato. L'unico modo di bloccarlo è smascherarlo, è eliminare le zone d'ombra, è lasciare entrare la luce lì dove non entra mai. Raccontato così sembra semplice, ma per esperienza tutti noi sappiamo che la faccenda è molto più complicata.

**...È PREGATA**

*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.*

**...MI IMPEGNA**

Nell'episodio raccontato nel Vangelo di oggi, c'è l'aggiunta della testimonianza di due anziani: Simeone ed Anna. Essi rappresentano due atteggiamenti che tante volte perdiamo nella vita: **l'attesa e la lode**. Simeone è colui che ha saputo attendere tutta la sua vita, senza trasformare l'attesa in pretesa. Anna è colei che nonostante ha sofferto, non ha trasformato la sua sofferenza in frustrazione ma in lode. **Saper attendere e saper ringraziare sono due atteggiamenti che ci mettono sempre nella condizione di incontrare Gesù.**

**Sabato, 3 Febbraio 2024**

*San Biagio, vescovo e martire*

**Liturgia della Parola** 1Re 3,4.13; Sal 118; Mc 6,30-34

**LA PAROLA DEL SIGNORE**

**...È ASCOLTATA**

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.

**...È MEDITATA**

È colmo di attenzioni, il Signore Gesù. Anzitutto nei confronti dei suoi più stretti collaboratori che vede affaticati dalle tante attività che compiono per seguirlo. Vede che sono stanchi, generosi ma consumati dalle troppe cose da fare e, allora, decide di dare un taglio all'agenda per restare e riposare con loro, per una specie di week-end dell'anima che aiuti tutti a riprendere fiato. Come sarebbe bello se, nella Chiesa, ci si accorgesse delle

fatiche altrui! Se i nostri Vescovi, almeno d'ogni tanto, si occupassero del benessere reale dei loro collaboratori, i preti! Se le comunità prestassero attenzione alla qualità della vita di chi ha consacrato la vita per il vangelo e per loro stesse! Poche attenzioni, concrete, legate alla vita quotidiana, al cibo, all'igiene, alla compagnia... Succede, ed è uno strazio dell'anima, incontrare vecchi sacerdoti che hanno dato la vita per il

siano svelati i pensieri di molti cuori». C'era anche una profetessa, Anna, figlia di Fanuele, 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.

#### ...È MEDITATA

Gesù non è accolto dai sacerdoti, ma da un anziano e un'anziana senza ruolo, due innamorati di Dio che hanno occhi velati dalla vecchiaia ma ancora accesi dal desiderio. È la vecchiaia del mondo che accoglie fra le sue braccia l'eterna giovinezza di Dio. Simeone aspettava la consolazione di Israele. Lui sapeva aspettare, come chi ha speranza. Come lui il cristiano è il contrario di chi non si aspetta più niente, ma crede tenacemente che qualcosa può accadere. Se aspetti, gli occhi si fanno attenti, penetranti, vigili e vedono: ho visto la luce preparata per i popoli. Ma quale luce emana da questo piccolo figlio della terra? La luce è Gesù, luce incarnata, carne illuminata, storia fecondata. La salvezza non è un'opera particolare, ma Dio che è venuto, si lascia abbracciare dall'uomo, mescola la sua vita alle nostre. E a quella di tutti i popoli, di tutte le genti... la salvezza non è un fatto individuale, che riguarda solo la mia vita: o ci salveremo tutti insieme o periremo tutti. Simeone dice poi tre parole immense a Maria, e che sono per noi: egli è qui come caduta e

risurrezione, come segno di contraddizione.

**Cristo come caduta e contraddizione.** Caduta dei nostri piccoli o grandi idoli, che fa cadere in rovina il nostro mondo di maschere e bugie, che contraddice la quieta mediocrità, il disamore e le idee false di Dio.

**Cristo come risurrezione:** forza che mi ha fatto ripartire quando avevo il vuoto dentro e il nero davanti agli occhi. Risurrezione della nobiltà che è in ogni uomo, anche il più perduto e disperato. Caduta, risurrezione contraddizione. Tre parole che danno respiro alla vita, aprono brecce.

-----  
*Anche oggi, un racconto di grande fede: la fede diligente di Maria e Giuseppe, che in obbedienza a quanto prescritto dalla Legge presentano il loro figlio al Signore; la fede incrollabile di Simeone che non ha mai dubitato della promessa ricevuta di vedere il Messia prima di morire: la fede tenace di Anna, che, malgrado la veneranda età, non si allontana mai dal tempio e dedica tutto il suo tempo a servire Dio. La fede li rende capaci di "riconoscere" in quel bambino il Messia atteso e di renderne lode al Signore.*

Per tutta la vita combattiamo contro di lui. Per tutta la vita cerchiamo di togliergli potere e dominio. Nel Vangelo di oggi lo incontriamo nelle tinte forti di una possessione diabolica. E credo che il Vangelo ce lo racconti non soltanto per dirci che Gesù ha potere su di lui, ma anche per mostrarci come agisce: *"nessuno più riusciva a tenerlo legato neanche con catene, perché più volte era stato legato con ceppi e catene, ma aveva sempre spezzato le catene e infranto i ceppi, e nessuno più riusciva a domarlo. Continuamente, notte e giorno, tra i sepolcri e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre"*. Emergono così due sintomi: **l'incapacità a un legame** (nessuno poteva più tenerlo legato neppure con una catena), e **il farsi male da solo** (percuotendosi con delle pietre). Quando si ammalano le nostre relazioni allora quello è un chiaro sintomo che il male sta facendo danni in noi. Quando facciamo delle scelte che ci fanno del male e scegliamo

#### ...È PREGATA

*Signore Gesù, aiutami a guardarmi dentro per prendere coscienza di tutte le mie contraddizioni e fragilità e riconoscere i miei peccati. Solo consegnandoli a Te, posso trovare pace, libertà e speranza! Amen.*

#### ...MI IMPEGNA

Marco afferma, nel suo Vangelo, che gli indemoniati si fanno del male: si percuotono con pietre, si gettano nel fuoco, dimorano nei cimiteri. **Marco, insomma, ci dice che là dove c'è il demonio c'è autolesionismo, che il demonio ci porta a farci del male.** Purtroppo, però, alcuni cristiani confondono questo atteggiamento con l'umiltà: dire: «Non valgo a nulla, sono miserevole» non è umiltà ma depressione; l'umiltà, al contrario, parte dalla giusta

quella parte della vita che più ci danneggia, ecco che c'è un problema serio di male da affrontare. **L'incontro con Cristo è l'incontro con una liberazione.**

*"Gli diceva infatti: «Esci, spirito immondo, da quest'uomo»".*

Ed è proprio a partire da questo incontro che la nostra vita torna ad essere pienamente umana.

-----  
*Annunciare la Buona Novella vuol dire annunciare "ciò che il Signore ha fatto per te!" L'uomo liberato del Vangelo di oggi vuole "sequire Gesù", ma Gesù gli dice: "Va' nella tua casa, dai tuoi, annuncia loro ciò che il Signore ti ha fatto e la misericordia che ti ha usato". Questa frase di Gesù, ora è rivolta a tutti noi, a te, a me. Che la sequela di Cristo sia l'annuncio della sua bontà attraverso le nostre parole, atti, pensieri e sentimenti. Incominciamo l'annuncio dai più vicini, dai nostri cari, dai membri della famiglia che hanno bisogno di una parola di speranza e di un cuore che riscalda perché pieno di amore.*

percezione di sé, senza esaltazioni fasulle ma apprezzando i talenti che devo riuscire a far fruttare. **Alla luce del capolavoro che sono e che posso diventare, allora, potrò serenamente ammettere le mie fragilità, affidarle al Signore**

**Martedì, 30 Gennaio 2024**

**Liturgia della Parola** 2Sam 18,9-10.14b.24-25a.30 - 19,1-4; Sal 85; Mc 5,21-43

**LA PAROLA DEL SIGNORE**

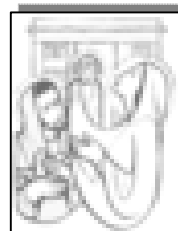
**...È ASCOLTATA**

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 Giàiro, 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: alzati!». 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.

**...È MEDITATA**

Giairo, uno dei capi religiosi di Cafarnao, si avvicina a Gesù per chiedergli la guarigione della figlia. Probabilmente conosce e stima Gesù per averlo visto ed udito nella sinagoga. Pensa sia l'unico che possa salvare la figlia. Per questo rivolge a Gesù una preghiera semplice e

chiesto di portare i volantini per le ultime offerte del supermercato, ma di instaurare relazioni stabili. Lasciarsi coinvolgere e coinvolgere nella Parola chiede di rimanere, se non nel tempo, nella profondità e nella intensità del rapporto personale perché la vita dell'uno comunichi la fede alla vita dell'altro ed inizi un percorso di conversione, di cambiamento di vita.



**Venerdì, 2 Febbraio 2024**

**PRESENTAZIONE DEL SIGNORE** - *Festa delle luci (cfr Lc 2,30-32), ebbe origine in Oriente con il nome di 'Ipapante', cioè 'Incontro'. Nel sec. VI si estese all'Occidente con sviluppi originali: a Roma con carattere più penitenziale e in Gallia con la solenne benedizione e processione delle candele popolarmente nota come la 'candelora'. La presentazione del Signore chiude le celebrazioni natalizie e con l'offerta della Vergine Madre e la profezia di Simeone apre il cammino verso la Pasqua.*

*Anche oggi la Chiesa è in festa, celebrando il giorno in cui Maria e Giuseppe presentarono Gesù al tempio. Con quel rito il Signore si assoggettava alle prescrizioni della legge antica, ma in realtà veniva incontro al suo popolo, che l'attendeva nella fede.. Guidati dallo Spirito Santo, vennero nel tempio i santi vegliardi Simeone e Anna; illuminati dallo stesso Spirito riconobbero il Signore e pieni di gioia gli resero testimonianza. Anche noi qui riuniti dallo Spirito Santo andiamo incontro al Cristo nella casa di Dio, dove lo troveremo e lo riconosceremo nello spezzare il pane, nell'attesa che egli venga e si manifesti nella sua gloria.*

**Liturgia della Parola** Mal 3,1-4; Sal 23; Eb 2,14-18; Lc 2,22-40

**LA PAROLA DEL SIGNORE**

**...È ASCOLTATA**

Quando furono compiuti i giorni della loro purificazione rituale, secondo la legge di Mosè, 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 colombe, 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

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, ungevano con olio molti infermi e guarivano.

#### ...È MEDITATA

Perché Gesù ha coinvolto i suoi discepoli per annunciare il Vangelo, perché ha voluto correre il rischio di rendere poco credibile il suo messaggio attraverso il limite e la povertà dei suoi testimoni? Marco pone delle condizioni all'annuncio, una sintesi per ricordare ai discepoli con quale stile sono chiamati ad annunciare il Regno. I discepoli vengono mandati ad annunciare il Regno a due a due. Non esistono navigatori solitari tra i credenti, tutta la credibilità dell'annuncio si gioca nella sfida del poter costruire comunità. Parlare della comunità in termini astratti è bello e poetico. Vivere nella mia comunità, con quel membro del gruppo, con quel parroco, con quel cantore, è un altro affare. Non ci sentiremmo forse più a nostro agio da soli o, al limite, in compagnia di qualcuno a noi affine? Gesù ci tiene alla scommessa della convivenza fatta per amore al

#### ...È PREGATA

*Signore Gesù, donami l'ardore di annunciarTi ai fratelli, vincendo la mia tiepidezza e le mie stanchezze. Aiutami a sapermi spogliare di tutto ciò che è superfluo per far sì che solo Tu possa vivere nel mio cuore, nella mia mente e sulle mie labbra. Amen.*

#### ...MI IMPEGNA

L'invito a rimanere in una casa ci dà il senso della profondità della relazione che il vangelo ci chiede. Non si tratta di comunicare parole. Agli apostoli non è

Vangelo. Al di sopra delle simpatie e dei caratteri, Gesù ci invita ad andare all'essenziale, a non fermarci alle sensazioni di pelle, a credere che la testimonianza della comunione, nonostante noi, può davvero spalancare i cuori. La Chiesa non è il club dei bravi ragazzi, non ci siamo scelti, Gesù ci ha scelto per avere potere sugli spiriti immondi. La Parola che professiamo e viviamo caccia la mondezza dai cuori, la parte tenebrosa che ci abita.

#### Entrati in una casa lì rimanete.

*Ecco il punto di approdo: la casa, il luogo dove la vita nasce ed è più vera, abbracciata dal cerchio degli affetti che fanno vivere. E il Vangelo deve essere significativo lì, nella casa, deve parlare e guarire nei giorni delle lacrime e in quelli della festa, quando il figlio se ne va, quando l'anziano perde il senno o la salute...*

sincera, come sono chiare le grida di tanti disperati di questo mondo che però trovano pochi disposti ad ascoltarle. Il Signore ascolta Giairo e subito si incammina con lui verso casa. E si oppone anche a coloro che vogliono togliere ogni speranza, come quei servi che portano la notizia della morte della figlia e come quella schiera di piangenti che si prende gioco di lui. Gesù è più forte della morte. Prende per mano la fanciulla, come nell'icona della resurrezione prende per mano Adamo, e la riconsegna alla vita. Marco, durante il cammino di Gesù verso la casa di Giairo, pone il bell'episodio della guarigione dell'emorroissa. Anche qui c'è una preghiera semplice, di una povera ed umile donna. Una fiducia molto più semplice di quella di Giairo, uomo in vista e ben conosciuto a Cafarnaò. Lei, una donna umile e sconosciuta, neppure osa rivolgere la parola a Gesù. Ma anche lei, come Giairo, crede che Gesù possa guarirla; pensa sia sufficiente anche solo toccare il

#### ...È PREGATA

*Signore Gesù, oggi come alla figlia di Giàiro, mi dici "Talità kum" ovvero "Alzati!". Aiutami a sollevarmi da ogni situazione di peccato, di mancanza di fede, di sottomissione al vizio, di indifferenza verso il prossimo. Amen.*

#### ...MI IMPEGNA

Davanti al dolore degli altri, Signore, donaci la tua sensibilità e la tua fede, la tua delicatezza e la tua potenza, Dio che ami la vita!

lembo del mantello di quell'uomo buono. E così accade. Nessuno si accorge di nulla. Solo Gesù ed ovviamente la donna, sanno quanto è avvenuto. Anche nella folla e nella confusione, ogni guarigione avviene sempre attraverso un rapporto diretto con Gesù, ottenuto magari anche solo attraverso il lembo del suo mantello. Ma c'è bisogno che quella donna incroci lo sguardo di Gesù e si senta dire: "Va' in pace e sii sanata dal tuo male".

-----  
--  
*E' il cuore umile dell'ammalata ad aprire la porta della forza del Signore, è la sua fede che la differenzia dagli altri: è il nostro atteggiamento che ci cambia la vita, non l'intervento magico di Dio!  
La cosa che colpisce della guarigione della donna non è tanto il miracolo che riguarda il suo corpo, ma **l'ostinazione di Gesù nel cercare il suo sguardo**: Egli vuole costruire con lei una relazione. Vuole passare da un rapporto basato sul bisogno, a **un rapporto basato sull'incontro**.*



Mercoledì, 31 Gennaio 2024

**San Giovanni Bosco, sacerdote** - Castelnuovo d'Asti, 16 agosto 1815 – Torino, 31 gennaio 1888

*Grande apostolo dei giovani, fu loro padre e guida alla salvezza con il metodo della persuasione, della religiosità autentica, dell'amore teso sempre a prevenire anziché a reprimere. Sul modello di san Francesco di Sales il suo metodo educativo e apostolico si ispira ad*

*un umanesimo cristiano che attinge motivazioni ed energie alle fonti della sapienza evangelica. Fondò i Salesiani, la Pia Unione dei cooperatori salesiani e, insieme a santa Maria Mazzarello, le Figlie di Maria Ausiliatrice. Tra i più bei frutti della sua pedagogia, san Domenico Savio, quindicenne, che aveva capito la sua lezione: "Noi, qui, alla scuola di Don Bosco, facciamo consistere la santità nello stare molto allegri e nell'adempimento perfetto dei nostri doveri". Giovanni Bosco fu proclamato Santo alla chiusura dell'anno della Redenzione, il giorno di Pasqua del 1934. Il 31 gennaio 1988 Giovanni Paolo II lo dichiarò Padre e Maestro della gioventù, "stabilendo che con tale titolo egli sia onorato e invocato, specialmente da quanti si riconoscono suoi figli spirituali".*

**Liturgia della Parola** 2Sam 24,2.9-17; Sal 31; Mc 6,1-6

**LA PAROLA DEL SIGNORE**

**...È ASCOLTATA**

In quel tempo, Gesù partì di là e venne nella sua patria e i suoi discepoli lo seguirono. Giunto il sabato, si mise a insegnare nella sinagoga. E molti, ascoltando, rimanevano stupiti 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 prodigio, ma solo impose le mani a pochi malati e li guarì. E si meravigliava della loro incredulità. Gesù percorreva i villaggi d'intorno, insegnando.

**...È MEDITATA**

Gesù ritorna a casa, a Nazareth dove è cresciuto e vive la sua famiglia. La reazione dei suoi concittadini, di fronte alla sua predicazione, è di sgomento e di sdegno. L'ordinarietà e la ferialità della vita di Gesù è, per loro, motivo di scandalo: un profeta, ed ancor meno il Messia, non può essere figlio di falegname! Poveri abitanti di Nazareth, quanto devono

essersi sentiti disorientati davanti all'autorevolezza e alla sapienza di Gesù, che sicuramente ricordavano come un ragazzino che aiutava il papà nel laboratorio artigiano! È lo scandalo dell'Incarnazione, il mistero insondabile e commovente di un Dio che si fa uomo e sceglie di condividere la fatica e la quotidianità di ogni suo fratello. Gesù non ha

scelto di venire nella potenza e nel lusso ma nel calore di una famiglia umile e laboriosa, sapendo che tanti non l'avrebbero compreso ed accolto.

-----  
--  
*Una doppia meraviglia contraddistingue oggi la Parola: meraviglia da parte della folla per l'improvvisa sapienza del loro ormai famoso concittadino Gesù, il figlio del bravo artigiano Giuseppe e del fatto*

*che, pur non essendo né uno scriba né un dottore della legge, parla della Torah con autorevolezza, e la meraviglia addolorata di Gesù dell'incredulità della sua gente. Poche volte Gesù, nel Vangelo, si stupisce: quasi sempre per la fede di qualcuno o – come qui – per l'ostinata chiusura del cuore, anche di fronte all'evidenza di prodigi la cui fama hanno raggiunto la sua Nazareth.*

**...È PREGATA**

*O Dio, che in san Giovanni Bosco hai dato alla tua Chiesa un padre e un maestro dei giovani, suscita anche in noi la stessa fiamma di carità a servizio della tua gloria per la salvezza dei fratelli.*

**...MI IMPEGNA**

Lo vogliamo davvero un Dio così? Un Dio che potendo evitare la fatica dell'esistere, sceglie, invece, di diventare sudore, sorriso, amicizia, fatica? Lo vogliamo davvero un Dio dimesso e timido che rischia di non essere accolto, che rifiuta il prodigio che sa essere ambiguo e di difficile interpretazione? Un Dio che accetta la sfida della sconfitta sulla croce pur di dare credibilità al suo messaggio d'amore? A me, alle volte, verrebbe più voglia di credere in un Dio scostante ma potente, che si lascia convincere a elargire qualche miracolo, che si fa gli affari suoi e che, al limite, mi da qualche regola da rispettare per poter accedere alla fine al sorteggio del premio finale. Attenti a non lasciarci scandalizzare dall'umanità di Dio, dal suo desiderio di condividere con noi non solo la gloria finale, ma anche la fatica del vivere; **non lasciamo Dio chiuso nei tabernacoli o nelle nostre devozioni, ma permettiamogli di entrare nei nostri fumosi uffici, nelle nostre piccole case riempiute di problemi: è lì che Dio ha scelto di stare!**

**Giovedì, 1 Febbraio 2024**

**Liturgia della Parola** 1Re 2,1-4.10-12 1Cron 29,10-12; Mc 6,7-13

**LA PAROLA DEL SIGNORE**

**...È ASCOLTATA**

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 di lì. Se in qualche luogo non vi