

**LETTURA DEL LIBRO DEL SIRACIDE** (32, 1-13)

Se ti hanno fatto capotavola, non esaltarti. / Compòrtati con gli altri come uno di loro. / Pensa a loro e poi mettiti a tavola; / quando avrai compiuto il tuo dovere, / accòmodati per far festa con loro / e ricevere complimenti per le tue buone maniere. / Parla, o anziano, poiché ti si addice, / ma con saggezza, e non disturbare la musica. / Quando c'è un'esecuzione non effonderti in chiacchiere, / e non fare il sapiente fuori tempo. / Sigillo di rubino su ornamento d'oro / è un concerto musicale in un banchetto. / Sigillo di smeraldo in una guarnizione d'oro / è la melodia dei canti unita alla dolcezza del vino. / Parla, o giovane, se c'è bisogno di te, / non più di due volte se sei interrogato. / Compendia il tuo discorso, molte cose in poche parole; / compòrtati come uno che sa e che tace a un tempo. / Fra i grandi non mostrarti presuntuoso, / e dove vi sono anziani, non ciarlare troppo. / Prima del tuono viene la folgore, / prima dell'uomo modesto viene la grazia. / All'ora stabilita àlzati e non restare per ultimo, / corri a casa e non indugiare. / Là divèrtiti e fa' quello che ti piace, / ma non peccare con parole arroganti. / Per tutto ciò benedici chi ti ha creato, / chi ti colma dei suoi benefici.

**SALMO** (dal Salmo 103)

**BENEDICI IL SIGNORE, ANIMA MIA**

Benedici il Signore, anima mia!  
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!  
Tu fai crescere l'erba per il bestiame  
e le piante che l'uomo coltiva  
per trarre cibo dalla terra. ®

Doni vino che allietta il cuore dell'uomo,  
olio che fa brillare il suo volto  
e pane che sostiene il suo cuore.  
Sono sazi gli alberi del Signore,  
i cedri del Libano da lui piantati. ®

Sia per sempre la gloria del Signore;  
gioisca il Signore delle sue opere.  
Voglio cantare al Signore finché ho vita,  
cantare inni al mio Dio finché esisto.  
A lui sia gradito il mio canto,  
io gioirò nel Signore. ®

**LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO** (8, 22-26)

In quel tempo. Il Signore Gesù e i suoi discepoli giunsero a Betsàida, e gli condussero un cieco, pregandolo di toccarlo. Allora prese il cieco per mano, lo condusse fuori dal villaggio e, dopo avergli messo della saliva sugli occhi, gli impose le mani e gli chiese: «Vedi qualcosa?». Quello, alzando gli occhi, diceva: «Vedo la gente, perché vedo come degli alberi che camminano». Allora gli impose di nuovo le mani sugli occhi ed egli ci vide chiaramente, fu guarito e da lontano vedeva distintamente ogni cosa. E lo rimandò a casa sua dicendo: «Non entrare nemmeno nel villaggio».

**LETTURA DEL LIBRO DELL'ESODO** (21, 1; 23, 1-3. 6-8)

In quei giorni. Il Signore disse a Mosè: «Queste sono le norme che tu esporrai loro. Non spargerai false dicerie; non presterai mano al colpevole per far da testimone in favore di un'ingiustizia. Non seguirai la maggioranza per agire male e non deporrai in processo così da stare con la maggioranza, per ledere il diritto. Non favorirai nemmeno il debole nel suo processo. Non ledere il diritto del tuo povero nel suo processo. Ti terrai lontano da parola menzognera. Non far morire l'innocente e il giusto, perché io non assolvo il colpevole. Non accetterai doni, perché il dono acceca chi ha gli occhi aperti e perverte anche le parole dei giusti».

**SALMO** (dal Salmo 97)

**CANTATE AL SIGNORE, CHE HA COMPIUTO MERAVIGLIE**

Cantate al Signore un canto nuovo,  
perché ha compiuto meraviglie.  
Gli ha dato vittoria la sua destra  
e il suo braccio santo. ®

Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza,  
agli occhi delle genti ha rivelato la sua giustizia.  
Egli si è ricordato del suo amore,  
della sua fedeltà alla casa d'Israele. ®

Tutti i confini della terra hanno veduto  
la vittoria del nostro Dio.  
Acclami il Signore tutta la terra,  
gridate, esultate, cantate inni! ®

**LETTERA DI S. PAOLO APOSTOLO AI GALATI** (5, 16-23)

Fratelli, vi dico: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare il desiderio della carne. La carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste. Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete sotto la Legge. Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio. Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; contro queste cose non c'è Legge.

**LETTURA DEL VANGELO SECONDO GIOVANNI** (16, 13-15)

In quel tempo. Il Signore Gesù disse ai suoi discepoli: «Quando verrà lui, lo Spirito della verità, vi guiderà a tutta la verità, perché non parlerà da se stesso, ma dirà tutto ciò che avrà udito e vi annuncerà le cose future. Egli mi glorificherà, perché prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà. Tutto quello che il Padre possiede è mio; per questo ho detto che prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà».



**LETTURA DEL LIBRO DEL SIRACIDE** (34, 21-31)

Sacrificare il frutto dell'ingiustizia è un'offerta da scherno / e i doni dei malvagi non sono graditi. / L'Altissimo non gradisce le offerte degli empi / né perdona i peccati secondo il numero delle vittime. / Sacrifica un figlio davanti al proprio padre / chi offre un sacrificio con i beni dei poveri. / Il pane dei bisognosi è la vita dei poveri, / colui che glielo toglie è un sanguinario. / Uccide il prossimo chi gli toglie il nutrimento, / versa sangue chi rifiuta il salario all'operaio. / Uno edifica e l'altro abbatte: / che vantaggio ne ricavano, oltre la fatica? / Uno prega e l'altro maledice: / quale delle due voci ascolterà il Signore? / Chi si purifica per un morto e lo tocca di nuovo, / quale vantaggio ha nella sua abluzione? / Così l'uomo che digiuna per i suoi peccati / e poi va e li commette di nuovo: / chi ascolterà la sua supplica? / Quale vantaggio ha nell'essersi umiliato?

**SALMO** (dal salmo 48)

**GUIDA I MIEI PASSI, SIGNORE, SUL SENTIERO DELLA VITA**

Ascoltate questo, popoli tutti,  
porgete l'orecchio, voi tutti abitanti del mondo,  
voi, gente del popolo e nobili,  
ricchi e poveri insieme.  
La mia bocca dice cose sapienti,  
il mio cuore medita con discernimento. ®

Ma nella prosperità l'uomo non dura:  
è simile alle bestie che muoiono.  
Questa è la via di chi confida in se stesso,  
la fine di chi si compiace dei propri discorsi.  
Come pecore sono destinati agli inferi,  
sarà loro pastore la morte. ®

Scenderanno a precipizio nel sepolcro,  
gli inferi saranno la loro dimora.  
Certo, Dio riscatterà la mia vita,  
mi strapperà dalla mano degli inferi. ®

**LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO** (7, 14-30)

In quel tempo. Chiamata di nuovo la folla, il Signore Gesù diceva loro: «Ascoltatevi tutti e comprendete bene! 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». Quando entrò in una casa, lontano dalla folla, i suoi discepoli lo interrogavano sulla parabola. 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, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va nella fogna?». Così rendeva puri tutti gli alimenti. E diceva: «Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adultèri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro

l'uomo». Partito di là, andò nella regione di Tiro. Entrato in una casa, non voleva che alcuno lo sapesse, ma non poté restare nascosto. Una donna, la cui figlioletta era posseduta da uno spirito impuro, appena seppe di lui, andò e si gettò ai suoi piedi. Questa donna era di lingua greca e di origine siro-feniciana. Ella lo supplicava di scacciare il demonio da sua figlia. Ed egli le rispondeva: «Lascia prima che si sazino i figli, perché non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini». Ma lei gli replicò: «Signore, anche i cagnolini sotto la tavola mangiano le briciole dei figli». Allora le disse: «Per questa tua parola, va': il demonio è uscito da tua figlia». Tornata a casa sua, trovò la bambina coricata sul letto e il demonio se n'era andato.

**MARTEDÌ** 7 febbraio 2017, Ss. PERPETUA E FELICITA, MARTIRI

### LETTURA DEL LIBRO DEL SIRACIDE (28, 1-7)

Chi si vendica subirà la vendetta del Signore, / il quale tiene sempre presenti i suoi peccati. / Perdona l'offesa al tuo prossimo / e per la tua preghiera ti saranno rimessi i peccati. / Un uomo che resta in collera verso un altro uomo, / come può chiedere la guarigione al Signore? / Lui che non ha misericordia per l'uomo suo simile, / come può supplicare per i propri peccati? / Se lui, che è soltanto carne, conserva rancore, / chi esierà per i suoi peccati? / Ricordati della fine e smetti di odiare, / della dissoluzione e della morte e resta fedele ai comandamenti. / Ricorda i precetti e non odiare il prossimo, / ricorda l'alleanza dell'Altissimo e dimentica gli errori altrui.

**SALMO** (dal Salmo 33)

### VENITE FIGLI, ASCOLTATEMI: VI INSEGNERÒ IL TIMORE DEL SIGNORE

Chi è l'uomo che desidera la vita  
e ama i giorni in cui vedere il bene?  
Custodisci la lingua dal male,  
le labbra da parole di menzogna.  
Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
cerca e persegui la pace. ®

Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori,  
per eliminarne dalla terra il ricordo.  
Gridano e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti. ®

Molti sono i mali del giusto,  
ma da tutti lo libera il Signore.  
Custodisce tutte le sue ossa: neppure uno sarà spezzato.  
Il male fa morire il malvagio  
e chi odia il giusto sarà condannato.  
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi;  
non sarà condannato chi in lui si rifugia.®

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO (7, 31-37)

In quel tempo. Uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone,

il Signore Gesù venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: «Effatà», cioè: «Apriti!». E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano e, pieni di stupore, dicevano: «Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!».

**MERCOLEDÌ** 8 febbraio 2017, S. GIROLAMO EMILIANO

### LETTURA DEL LIBRO DEL SIRACIDE (37, 7-15)

Ogni consigliere esalta il consiglio che dà, / ma c'è chi consiglia a proprio vantaggio. / Guàrdati da chi vuole darti consiglio / e prima informarti quali siano le sue necessità: / egli infatti darà consigli a suo vantaggio; / perché non abbia a gettare un laccio su di te / e ti dica: «La tua via è buona», / ma poi si tenga in disparte per vedere quel che ti succede. / Non consigliarti con chi ti guarda di sbieco / e nascondi le tue intenzioni a quanti ti invidiano. / Non consigliarti con una donna sulla sua rivale / e con un pauroso sulla guerra, / con un mercante sul commercio / e con un compratore sulla vendita, / con un invidioso sulla riconoscenza / e con uno spietato sulla bontà di cuore, / con un pigro su una iniziativa qualsiasi / e con un salariato sul raccolto, / con uno schiavo pigro su un lavoro importante. / Non dipendere da costoro per nessun consiglio. / Frequenta invece un uomo giusto, / di cui sai che osserva i comandamenti / e ha un animo simile al tuo, / perché se tu cadì, egli saprà compatirti. / Attieniti al consiglio del tuo cuore, / perché nessuno ti è più fedele. / Infatti la coscienza di un uomo talvolta suole avvertire / meglio di sette sentinelle collocate in alto per spiare. / Per tutte queste cose invoca l'Altissimo, / perché guidi la tua via secondo verità.

**SALMO** (dal Salmo 72)

### DIO È LA ROCCIA DEL MIO CUORE

Quando era amareggiato il mio cuore  
e i miei reni trafitti dal dolore,  
io ero insensato e non capivo,  
stavo davanti a te come una bestia. ®

Ma io sono sempre con te:  
tu mi hai preso per la mano destra.  
Mi guiderai secondo i tuoi disegni  
e poi mi accoglierai nella gloria. ®

Chi avrò per me nel cielo?

Con te non desidero nulla sulla terra.

Vengono meno la mia carne e il mio cuore;

ma Dio è roccia del mio cuore, mia parte per sempre. ®

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO (8, 1-9)

In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, il Signore Gesù chiamò a sé i discepoli e disse loro: «Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli

di pane qui, in un deserto?». Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. Erano circa quattromila. E li congedò.

**GIOVEDÌ** 9 febbraio 2017, S. GIUSEPPINA BAKHITA, VERGINE

### LETTURA DEL LIBRO DEL SIRACIDE (30, 21-25)

Non darti in balia della tristezza / e non tormentarti con i tuoi pensieri. / La gioia del cuore è la vita dell'uomo, / l'allegria dell'uomo è lunga vita. / Distratti e consola il tuo cuore, / tieni lontana la profonda tristezza, / perché la tristezza ha rovinato molti / e in essa non c'è alcun vantaggio. / Gelosia e ira accorciano i giorni, / le preoccupazioni anticipano la vecchiaia. / Un cuore limpido e sereno si accontenta dei cibi / e gusta tutto quello che mangia.

**SALMO** (dal Salmo 51)

### SPERO NEL TUO NOME, SIGNORE, PERCHÉ È BUONO

Perché ti vanti del male, o prepotente?

«Ecco l'uomo che non ha posto Dio come sua fortezza,  
ma ha confidato nella sua grande ricchezza  
e si è fatto forte delle sue insidie». ®

Ma io, come olivo verdeggiante nella casa di Dio,  
confido nella fedeltà di Dio  
in eterno e per sempre. ®

Voglio renderti grazie in eterno  
per quanto hai operato;  
spero nel tuo nome, perché è buono,  
davanti ai tuoi fedeli. ®

### LETTURA DEL VANGELO SECONDO MARCO (8, 10-21)

In quel tempo. Il Signore Gesù salì sulla barca con i suoi discepoli e subito andò dalle parti di Dalmanutà. Vennero i farisei e si misero a discutere con lui, chiedendogli un segno dal cielo, per metterlo alla prova. Ma egli sospirò profondamente e disse: «Perché questa generazione chiede un segno? In verità io vi dico: a questa generazione non sarà dato alcun segno». Li lasciò, risali sulla barca e partì per l'altra riva. Avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un solo pane. Allora egli li ammoniva dicendo: «Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!». Ma quelli discutevano fra loro perché non avevano pane. Si accorse di questo e disse loro: «Perché discutete che non avete pane? Non capite ancora e non comprendete? Avete il cuore indurito? Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non udite? E non vi ricordate, quando ho spezzato i cinque pani per i cinquemila, quante ceste colme di pezzi avete portato via?». Gli dissero: «Dodici». «E quando ho spezzato i sette pani per i quattromila, quante sporte piene di pezzi avete portato via?». Gli dissero: «Sette». E disse loro: «Non comprendete ancora?».