

*alla coscienza, al cuore della gente. Al cuore di chi crede, perché creda più fermamente; al cuore di chi non crede, perché si interroghi sulla fame che abbiamo nell'animo e sul pane che la può saziare. Ristorati dal cibo che Dio ci dona, portiamo Gesù al cuore di tutti, perché Gesù tutti coinvolge nell'opera della salvezza, invitando ciascuno a partecipare alla messa. Beati gli invitati che diventano testimoni di questo amore.*

### **Preghiamo insieme**

O Maria,  
tu che con tenerezza di madre  
hai rassicurato il piccolo Gesù che si stringeva a te, abbraccia anche noi.  
Prega per noi e insegnaci a pregare.  
Aiutaci a fissare il nostro sguardo  
nei tuoi occhi profondi e pacificanti  
e insegnaci a fidarci sempre di Dio come hai fatto tu,  
anche quando facciamo fatica a comprendere.  
Custodisci le nostre storie  
e donaci di servire con amore  
la vita, la speranza e la gioia  
di quanti incontriamo sul nostro cammino. Amen.

### **Ave Maria, ave. Ave Maria, ave**

Donna dell'attesa e Madre di speranza  
ora pro nobis  
donna del sorriso e Madre del silenzio  
ora pro nobis  
donna di frontiera e madre dell'ardore  
ora pro nobis  
donna del riposo e Madre del sentiero  
ora pro nobis. **Rit.**

Donna del deserto e Madre del respiro  
ora pro nobis  
donna della sera e Madre del ricordo  
ora pro nobis  
donna del presente e Madre del ritorno  
ora pro nobis  
donna della terra e madre dell'amore  
ora pro nobis **Rit.**



## **PREGHIERA**

*Via Amoris 26 gennaio 2026*

**“LA GIOIA NASCE DA COME SCEGLI DI GUARDARE IL MONDO”**

Tu sei la prima stella del mattino  
tu sei la nostra grande nostalgia,  
tu sei il cielo chiaro dopo la paura,  
dopo la paura di esserci perduti,  
e tornerà la vita in questo mare.

Tu sei l'unico volto della pace,  
tu sei speranza delle nostre mani,  
tu sei il vento nuovo sulle nostre  
ali sulle nostre ali soffierà la vita,  
e gonfierà le vele per questo mare.

**Rit.**

**Soffierà, soffierà il vento forte della vita;  
Soffierà, sulle vele e le gonfierà di Te. (2v.)**

### **Preghiamo insieme**

#### **VEDERE L'INVISIBILE NEL VISIBILE**

Signore della luce e del silenzio,  
apri i miei occhi interiori,  
perché io possa scorgere  
ciò che spesso sfugge allo sguardo.  
Aiutami a vedere il divino nel semplice,  
l'eterno nel momento presente,  
la verità nascosta tra le pieghe della quotidianità.  
Donami il cuore aperto,  
per percepire la bellezza invisibile nelle persone,  
la presenza nascosta nei gesti, la saggezza celata nei silenzi.  
Che io non mi limiti a ciò che appare,  
ma sappia leggere il mondo con occhi di fede,  
riconoscendo in ogni cosa un riflesso della tua gloria. Amen

### **Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6,30-36)**

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.

Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i suoi discepoli dicendo: "Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congedali, in modo che, andando per le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare".

*Cari fratelli e sorelle, è bello stare con Gesù. Il Vangelo appena proclamato lo attesta, raccontando che le folle rimanevano ore e ore con Lui, che parlava del Regno di Dio e guariva i malati (cfr Lc 9,11). La compassione di Gesù per i sofferenti manifesta l'amorevole vicinanza di Dio, che viene nel mondo per salvarci. Quando Dio regna, l'uomo è liberato da ogni male. Tuttavia, anche per quanti ricevono da Gesù la buona novella, viene l'ora della prova. In quel luogo deserto, dove le folle hanno ascoltato il Maestro, scende la sera e non c'è niente da mangiare (cfr v. 12). La fame del popolo e il tramonto del sole sono segni di un limite che incombe sul mondo, su ogni creatura: il giorno finisce, così come la vita degli uomini. È in quest'ora, nel tempo dell'indigenza e delle ombre, che Gesù resta in mezzo a noi.*

*(Papa Leone, Omelia del Corpus Domini, 22 giugno 2025)*

**Solo tu sei il mio pastore, Niente mai mi mancherà.**

**Solo tu sei il mio pastore, o Signore, o Signore.**

Mi conduci dietro te sulle verdi alture.

Ai ruscelli tranquilli lassù,

dov'è più limpida l'acqua per me, dove mi fai riposare. **Rit.**

Anche fra le tenebre d'un abisso oscuro,

io non temo alcun male perché

tu mi sostieni sei sempre con me rendi il sentiero sicuro. **Rit.**

**Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6,37-41)**

Ma egli rispose loro: **"Voi stessi date loro da mangiare"**. Gli dissero: "Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?". Ma egli disse loro: "Quanti pani avete? Andate a vedere".

Si informarono e dissero: "Cinque, e due pesci". E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti.

*Proprio quando il sole declina e la fame cresce, mentre gli apostoli stessi chiedono di congedare la gente, Cristo ci sorprende con la sua misericordia. Egli ha compassione del popolo affamato e invita i suoi discepoli a prendersene cura: la fame non è un bisogno che non c'entra con l'annuncio del Regno e la testimonianza della salvezza. Al contrario, questa fame riguarda la nostra*

*relazione con Dio. Cinque pani e due pesci, tuttavia, non sembrano proprio sufficienti a sfamare il popolo: all'apparenza ragionevoli, i calcoli dei discepoli palesano invece la loro poca fede. Perché, in realtà, con Gesù c'è tutto quello che serve per dare forza e senso alla nostra vita.*

*(...) Questa è la logica che salva il popolo affamato: Gesù opera secondo lo stile di Dio, insegnando a fare altrettanto. Oggi, al posto delle folle ricordate nel Vangelo stanno interi popoli, umiliati dall'ingordigia altrui più ancora che dalla propria fame. Davanti alla miseria di molti, l'accumulo di pochi è segno di una superbia indifferente, che produce dolore e ingiustizia. Anziché condividere, l'opulenza spreca i frutti della terra e del lavoro dell'uomo. Specialmente in questo anno giubilare, l'esempio del Signore resta per noi urgente criterio di azione e di servizio: condividere il pane, per moltiplicare la speranza, proclama l'avvento del Regno di Dio.*

*(Papa Leone, Omelia del Corpus Domini, 22 giugno 2025)*

**Solo tu sei il mio pastore, Niente mai mi mancherà.**

**Solo tu sei il mio pastore, o Signore, o Signore.**

Siedo alla tua tavola che mi hai preparato.

Ed il calice è colmo per me

di quella linfa di felicità che per amore hai versato. **Rit.**

Sempre mi accompagnano, lungo estati e inverni,

la tua Grazia la tua fedeltà.

Nella tua casa io abiterò fino alla fine dei giorni. **Rit.**

**Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6,41-46)**

**Tutti mangiarono a sazietà**, e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e quanto restava dei pesci. Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini. E subito costrinse i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, a Betsàida, finché non avesse congedato la folla. **Quando li ebbe congedati, andò sul monte a pregare.**

*Carissimi, Cristo è la risposta di Dio alla fame dell'uomo, perché il suo corpo è il pane della vita eterna: prendete e mangiatene tutti! L'invito di Gesù abbraccia la nostra esperienza quotidiana: per vivere, abbiamo bisogno di nutrirci della vita, togliendola a piante e animali. Eppure, mangiare qualcosa di morto ci ricorda che anche noi, per quanto mangiamo, moriremo. Quando invece ci nutriamo di Gesù, pane vivo e vero, viviamo per Lui. Offrendo tutto sé stesso, il Crocifisso Risorto si consegna a noi, che scopriamo così d'essere fatti per nutrirci di Dio. (...) Insieme, pastori e gregge, ci nutriamo del Santissimo Sacramento, lo adoriamo e lo portiamo per le strade. Così facendo, lo porgiamo allo sguardo,*