

## Tempo Ordinario 1-7 febbraio 2026

### Preghiera del mattino

#### Salmo 9. Dio protegge gli oppressi

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore  
e racconto tutte le tue meraviglie  
in te mi rallegro ed esulto  
e canto al tuo Nome, o Altissimo.

I miei nemici arretrano e inciampano  
periscono davanti al tuo volto  
perché hai sostenuto la mia causa e il  
mio diritto  
seduto sul trono come giudice giusto.

Minacci gli idolatri e stermini il malvagio  
cancelli il loro nome per sempre  
il nemico è rovinato del tutto  
senza ricordo le città che distruggi.

Il Signore regna per sempre  
rende saldo il suo trono per il giudizio  
giudicherà il mondo con giustizia  
sarà arbitro dei popoli nella rettitudine.

Il Signore sarà un rifugio per l'oppresso  
un rifugio nei tempi dell'angoscia,  
confida in te chi conosce il tuo Nome  
non abbandoni chi ti cerca, Signore.

Cantate al Signore che dimora in Sion  
raccontate tra i popoli le sue azioni,  
perché discerne e ricorda il sangue versato  
non dimentica il grido dei poveri.

Pietà di me, Signore!  
guarda all'afflizione causata da chi mi odia  
fammi risalire dalle porte della morte,  
alle porte di Sion annuncerò le tue lodi  
per la tua salvezza danzerò di gioia.

Gli idolatri sono sprofondati  
nella fossa che essi hanno scavato  
il loro piede è rimasto impigliato  
nella rete che essi hanno nascosto,  
il Signore si fa conoscere esecutore del  
giudizio  
l'empio è preso nel proprio tranello.

I malvagi si volgono agli inferi  
tutti gli idolatri che dimenticano Dio  
ma il misero non è dimenticato per  
sempre  
non è perduta la speranza dei poveri.

Sorgi, Signore, il mortale non prevalga!  
davanti a te siano giudicati gli idolatri  
metti in loro il timore, Signore  
gli idolatri si riconoscano mortali.

#### Vangelo

domenica *Mt 5,1-12*  
lunedì *Lc 2,22-40*  
martedì *Mc 5,21-43*  
mercoledì *Mc 6,1-6*  
giovedì *Mc 6,7-13*  
venerdì *Mc 6,14-29*  
sabato *Mc 6,30-34*

#### Silenzio

#### Invocazioni

*R. Noi cantiamo il tuo amore!*

Tu sei bellezza, gioia perfetta, vita senza  
fine, il nostro cuore inquieto ti cerca e ti  
brama.

La tua bontà ci visita in ogni creatura  
la tua fedeltà nell'alternarsi del giorno e  
della notte.

Nei volti dei fratelli ritroviamo la tua luce  
nei loro occhi è riflesso il tuo sguardo.

Siamo sempre in cammino, sempre in  
ricerca di te, semplici amanti della  
bellezza spirituale.

Preghiamo:

Benedetto sii tu, Signore nostro Dio:  
glorificando tuo Figlio Gesù, ci hai fatti  
passare dalle tenebre alla tua  
ammirabile luce. Risveglia i nostri cuori  
addormentati, illumina quelli che cercano  
il cammino e fa risplendere su di noi  
il Cristo, nostro unico Signore. - Amen

#### Padre nostro

### Preghiera della sera

#### Salmo 10. Dio non dimentica i poveri

Perché stai lontano, Signore  
ti nascondi nei tempi dell'angoscia?  
il malvagio divora il povero con arroganza  
lo fa cadere nelle insidie tramate.

Il malvagio si esalta nella sua brama  
benedice se stesso e bestemmia il Signore  
nella sua sufficienza non cerca più nulla  
«Dio non esiste»: è tutto il suo pensiero.

La sua riuscita è confermata di continuo  
i tuoi giudizi troppo alti per lui,  
come soffio spazza via tutti i suoi oppositori  
dice in cuor suo: «Non potrò mai vacillare  
andrò avanti senza sventure».

La sua bocca è maledizione, inganno e  
violenza  
sotto la sua lingua sopruso e malizia  
sta in agguato accanto ai villaggi  
di nascosto uccide l'innocente.

I suoi occhi spiano il debole  
sta in agguato come un leone nel covo  
sta in agguato per ghermire il povero  
ghermisce il povero attirandolo nella sua  
rete.

Eccolo si china, si acquatta  
e piomba con impeto sui deboli  
dice in cuor suo: «Dio dimentica  
nasconde il suo volto e non osserva mai  
nulla».

Sorgi Signore, alza la tua mano  
non dimenticare i poveri, o Dio  
perché il malvagio può bestemmia Dio  
dicendo nel suo cuore: «Non verrai a  
cercarmi»?

Ma tu vedi la fatica e l'afflizione  
tu le guardi e le accogli nella tua mano  
a te si abbandona il misero  
sei tu stesso l'aiuto dell'orfano.

Spezza il braccio del malvagio e dell'empio  
se cercherai la malvagità più non la trovi,  
Re per sempre, in eterno, è il Signore  
dalla sua terra spariranno gli idolatri.

La fame dei poveri tu l'ascolti, Signore  
tu rafforzi il loro cuore e porgi l'orecchio  
per far giustizia all'orfano e all'oppresso  
perché il mortale non continui ad atterrire.

#### Lettura

domenica *Sof 2,3; 3,12-13*  
lunedì *Ml 3,1-4*  
martedì *2Sam 18,9-10.14.24-25.30;19,1-4*  
mercoledì *2Sam 24,2.9-17*  
giovedì *1Re 2,1-4.10-12*  
venerdì *Sir 47,2-13*  
sabato *1Re 3,4-13*

#### Silenzio

#### Invocazioni

*R. Noi ti preghiamo, Signore della vita!*

Signore Gesù, tu ci hai amati fino alla fine  
sei passato tra di noi facendo il bene  
hai risanato tutti quelli che soffrivano.

Aiutaci a non dubitare degli altri  
ad aver fiducia in quelli che sono caduti  
a non lasciarci paralizzare dalle tensioni  
che viviamo.

Insegnaci ad aiutare tutti i nostri fratelli  
con i nostri pensieri, le nostre parole, le  
nostre azioni e ispiraci sempre un amore  
intelligente e autentico.

Rendici attenti a quelli che soffrono  
donaci un cuore tenero e largo capace di  
capire ciò che brucia in ogni cuore.

Concedici di poter vivere liberi dalle  
passioni, vittoriosi sui vizi e sui mali  
nascosti nella trasparenza e nella gioia  
di ogni incontro.

Preghiamo:

Signore nostro Dio, tu ci hai rivelato il tuo  
Nome nel fuoco e la tua legge fra lampi  
e tuoni ma ora ci appari in Gesù Cristo, il  
maestro mite e umile di cuore: alla fine di  
questo giorno rivelaci ancora che la tua  
santità si mostra nella tua misericordia e  
che la tua volontà non è nient'altro che  
amore per noi nei secoli dei secoli. - Amen.

#### Padre nostro