

## 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 rallegra ed esulta 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 diserne 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	<i>Mt 5,1-12</i>
lunedì	<i>Lc 2,22-40</i>
martedì	<i>Mc 5,21-43</i>
mercoledì	<i>Mc 6,1-6</i>
giovedì	<i>Mc 6,7-13</i>
venerdì	<i>Mc 6,14-29</i>
sabato	<i>Mc 6,30-34</i>

#### 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 broma 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 bestemmiare 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'ascoli, 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	<i>Sof 2,3; 3,12-13</i>
lunedì	<i>MI 3,1-4</i>
martedì	<i>2Sam 18,9-10.14.24-25.30;19,1-4</i>
mercoledì	<i>2Sam 24,2.9-17</i>
giovedì	<i>1Re 2,1-4.10-12</i>
venerdì	<i>Sir 47,2-13</i>
sabato	<i>1Re 3,4-13</i>

#### 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**