

Vangelo
HEART
**UP**

*cammino
di Speranza*



Messalino perpetuo

Vangelo Cursivo

Vangelo HEART UP

In un solo libro proponiamo i **quattro Vangeli** (edizione ufficiale CEI 2008), che possono essere utilizzati come lettura cursiva oppure secondo l'ordine liturgico (utilizzando quindi il sussidio come un messalino quotidiano perpetuo), con foto, commento, preghiera e impegno riportati in calce ad ogni pagina.

A completare il tutto ci sono gli indici: quello tematico per la lettura cursiva dei Vangeli (presente nel libretto), quello liturgico perpetuo (presente nelle pagine finali) e quello calendario (presente - sempre aggiornato - inquadrando il QR code qui sotto o nel retro della copertina) per poter usufruire del **messalino quotidiano perpetuo**.



Fondazione  OasiApp

di Giustino Perilli 328.4164298 • giustino@oasiapp.it

Vangelo
HEART
UP
cammino
di Speranza

The logo consists of the word 'Vangelo' in a gold cursive font at the top. Below it, the word 'HEART' is written in large, bold, red letters with a yellow outline. The letter 'A' in 'HEART' is replaced by a white figure of a person with a halo. Below 'HEART', the word 'UP' is written in large, bold, blue letters with a yellow outline. To the left of 'UP' is a red heart with a white outline. Below these elements, the phrase 'cammino di Speranza' is written in a blue cursive font, following a dotted line that leads to a small blue icon of three figures walking.

Vangelo HEART UP

© Pubblicazione editata e curata dalla Fondazione OasiApp
di Giustino Perilli 328.4164298 • giustino@oasiapp.it

www.oasiapp.it

CODICE LIBRO: OasiApp_03.12.21.032

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. L'editore resta a disposizione degli eventuali aventi diritto.

A cura di: Michele Corona, Pasquale Fracasso, Mattia Pittau
Grafica e impaginazione: Andrea Climinti e Mauro Tacito

© per i testi dei Vangeli: Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena, *per gentile concessione.*

© per il testo di papa Francesco sul retro di copertina: Dicastero per la Comunicazione-Libreria Editrice Vaticana, *per gentile concessione.*

Anno di pubblicazione 2023

Stampato da Arti Grafiche La Moderna s.r.l.

**Per ordinare i nostri libri contattare la Cooperativa sociale
"Il Cedro del Libano" Libreria web di Lanusei**
☎ 379 2998456 - messalino@cedro-del-libano.it

Un ringraziamento a tutti gli amici che hanno realizzato con noi il Messalino App giovani e il Messalino Heart Up, dai quali questa pubblicazione trae origine.

Un ringraziamento a Giovanni, grande amico dell'OasiApp.



MISTO
Da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C131267



Prefazione

del Card. Angelo Comastri

Il simpatico poeta romano Carlo Alberto Salustri (1871-1950), da tutti conosciuto come "Trilussa", ha scritto una delicata poesia che dice così:

*Quella vecchietta cieca, che incontrai
la notte che me spersi in mezzo ar bosco,
me disse: – Se la strada nun la sai,
te ciaccompagno io, ché la conosco.
Se ciai la forza de venimme appresso,
de tanto in tanto te darò 'na voce,
fino là in fonno, dove c'è un cipresso,
fino là in cima, dove c'è la Croce...
Io risposi: – Sarà... ma trovo strano
che me possa guidà chi nun ce vede... –
La cieca allora me pijò la mano
e sospirò: – Cammina! – Era la Fede.*

Come sono vere queste parole! La fede è una lampada che illumina il cammino della vita. Senza questa lam-

pada è buio: buio di tristezza e di disperazione. Ecco un esempio. Il biologo francese Jean Rostand (1894-1977), che non aveva la fede, è arrivato a scrivere queste terribili parole: *"Atomo irrisorio, sperduto nel cosmo inerte e sconfinato, l'uomo sa che la sua febbrile attività è soltanto un piccolo fenomeno locale, effimero, senza significato e senza scopo. La caduta di un impero o la rovina di un ideale equivalgono alla distruzione di un formicaio sotto il piede di un passante distratto"*. Se questo è l'uomo, se questa è la vita, capisco il gesto disperato di Ernest Hemingway (1899-1961), il quale era convinto che *"tutto è niente e niente è tutto"*. E si tolse la vita con un colpo di fucile alla testa.

Ugualmente grondano tristezza, angoscia e disperazione le pagine dello scrittore portoghese José Saramago (1922-2010). Egli pensava che la vita fosse *"un'apparizione tra il nulla e il nulla: il nulla dell'anagrafe e il nulla del cimitero"*. E nel romanzo *"La caverna"* Saramago paragona l'uomo a statuette di creta che *"con la pioggia si trasformeranno in fango e poi in polvere quando il sole le asciugherà. Questo è il destino di ognuno di noi"*. Ma non è questa la verità! La vita è un dono di Dio: è un dono meraviglioso, è un bene prezioso!

E san Francesco d'Assisi, uomo guidato dalla fede, saltava di gioia e aveva il cuore pieno di felicità al punto tale da ringraziare Dio anche per il sole, *"perché Tu ci illumini attraverso lui"*.

Come è bella la vita illuminata dalla fede. E la fede ci permette di leggere bene il libro della vita facendoci capire che ogni giorno, ogni ora è un regalo di Dio: e noi

dobbiamo trasformare ogni giorno e ogni ora in amore vissuto, in bontà regalata a tutti. Solo così si diventa felici.

Ma la fede è come una lampada: la lampada ha bisogno di olio, ha bisogno di essere continuamente alimentata... altrimenti rischia di spegnersi e di lasciarci nel buio.

Questo libro che hai in mano è nutrimento per la tua fede, è olio per la tua lampada: portalo con te, leggi una pagina ogni giorno e fermati qualche istante per riflettere e pregare, e per dare un senso a ciò che fai in modo che ogni tuo gesto, ogni tua decisione, ogni tua fatica sia un atto di amore: *"Ricordati che la valigia dell'amore è l'unico bagaglio che porteremo con noi quando ci presenteremo davanti al Signore!"* (Madre Teresa di Calcutta).

Buon cammino!

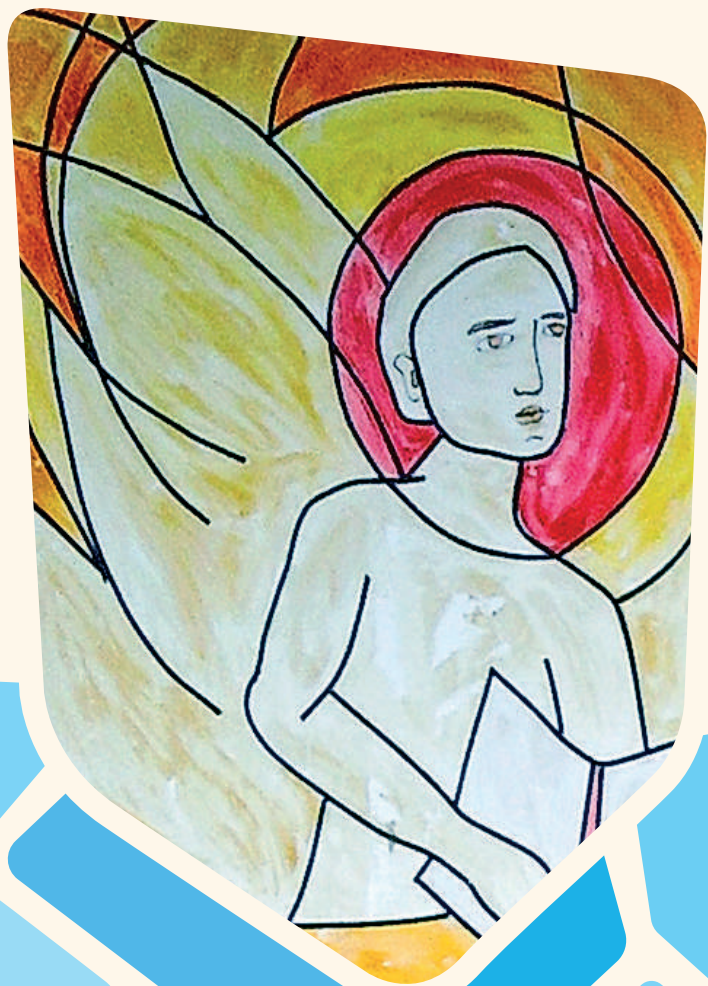


Card. Angelo Comastri
Vicario Generale Emerito di Sua Santità
per la Città del Vaticano



Vangeli





Matteo





Genealogia di Gesù Cristo

¹Genealogia di Gesù Cristo figlio di Davide, figlio di Abramo. ²Abramo generò Isacco, Isacco generò Giacobbe, Giacobbe generò Giuda e i suoi fratelli, ³Giuda generò Fares e Zara da Tamar, Fares generò Esrom, Esrom generò Aram, ⁴Aram generò Aminadàb, Aminadàb generò Naassòn, Naassòn generò Salmon, ⁵Salmon generò Booz da Racab, Booz generò Obed da Rut, Obed generò Iesse, ⁶Iesse generò il re Davide.

Davide generò Salomone da quella che era stata la moglie di Uria, ⁷Salomone generò Roboamo, Roboamo generò Abia, Abia generò Asaf, ⁸Asaf generò Giòsafat, Giòsafat generò Ioram, Ioram generò Ozia, ⁹Ozia generò Ioaçàm, Ioaçàm generò Acaz, Acaz generò Ezechia, ¹⁰Ezechia generò Manasse, Manasse generò Amos, Amos generò Giosia, ¹¹Giosia generò Ie-

Commento



La vicenda umana diventa storia della salvezza, realizzazione di Dio nell'uomo e dell'uomo in Dio. In questi versetti si mostra l'appartenenza di Gesù alla carne d'Israele. Il Signore la sposa così com'è, con la sua gloria e le sue miserie. Gesù Cristo, compimento della storia di Israele, è il Figlio di Dio che assumendo la carne, opera la salvezza di ogni carne.

Preghiera



Dio creatore e redentore, che hai rinnovato il mondo nel tuo Verbo, fatto uomo nel grembo di una Madre sempre vergine, concedi che il tuo unico Figlio, primogenito di una moltitudine di fratelli, ci unisca a sé in comunione di vita.

Impegno



Cerco di tenere le lampade accese, attraverso un'attenta preghiera personale, nell'attesa di accogliere la Parola che si è fatta carne.

conia e i suoi fratelli, al tempo della deportazione in Babilonia. ¹²Dopo la deportazione in Babilonia, leconia generò Salatièl, Salatièl generò Zorobabele, ¹³Zorobabele generò Abiùd, Abiùd generò Eliachim, Eliachim generò Azor, ¹⁴Azor generò Sadoc, Sadoc generò Achim, Achim generò Eliùd, ¹⁵Eliùd generò Eleazar, Eleazar generò Mattan, Mattan generò Giacobbe, ¹⁶Giacobbe generò Giuseppe, lo sposo di Maria, dalla quale è nato Gesù, chiamato Cristo. ¹⁷In tal modo, tutte le generazioni da Abramo a Davide sono quattordici, da Davide fino alla deportazione in Babilonia quattordici, dalla deportazione in Babilonia a Cristo quattordici.

S. Giuseppe (19 III) | vv. 16.18-21.24a

Dom IV Avv A | vv. 18-24

18 dicembre | vv. 18-24

Nascita di Gesù Cristo

¹⁸Così fu generato Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo. ¹⁹Giuseppe suo sposo, poiché era uomo giusto e non voleva accusarla pubblicamente, pensò di ripudiarla in segreto. ²⁰Mentre però stava considerando queste cose, ecco, gli

Commento



Quando Dio decide di intervenire, non ci chiede il permesso, anzi, a volte sconvolge i piani ed è proprio quello che ha fatto con Giuseppe. Giuseppe accetta di vivere un altro tipo di paternità e intuisce una presenza misteriosa di Dio in Maria. Si fa da parte, come a dire: se Dio vuole questo per me e Maria, chi sono io per bloccare questo grande progetto? Così Giuseppe fa spazio al piano di Dio, a discapito dei suoi progetti. Questa pagina di Vangelo ci invita a riconoscere Dio negli incontri e nelle relazioni che ci insegnano l'amore, nelle scelte professionali che la vita ci offre, nella comunità di fede nella quale cresciamo.

apparve in sogno un angelo del Signore e gli disse: "Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa. Infatti il bambino che è generato in lei viene dallo Spirito Santo; ²¹ella darà alla luce un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli infatti salverà il suo popolo dai suoi peccati".

²²Tutto questo è avvenuto perché si compisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta:

²³*Ecco, la vergine concepirà*

e darà alla luce un figlio:

a lui sarà dato il nome di Emmanuele,

che significa Dio con noi. ²⁴Quando si destò dal sonno, Giuseppe fece come gli aveva ordinato l'angelo del Signore e prese con sé la sua sposa; ²⁵senza che egli la conoscesse, ella diede alla luce un figlio ed egli lo chiamò Gesù.



Pregheira



Ti chiediamo, Signore, con l'esempio di Giuseppe, di crescere in umanità. Aiutaci a far abitare "quel" bambino in casa nostra e nella nostra vita.

Impegno



Mi sforzerò di riconoscere nella mia quotidianità i tanti avvenimenti attraverso cui il Signore mi parla, mettendomi in ascolto di Gesù che viene.

CAPITOLO 2

Epifania del Signore | vv. 1-12

La visita dei magi

¹Nato Gesù a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode, ecco, alcuni Magi vennero da oriente a Gerusalemme ²e dicevano: «Dov'è colui che è nato, il re dei Giudei? Abbiamo visto spuntare la sua stella e siamo venuti ad adorarlo». ³All'udire questo, il re Erode restò turbato e con lui tutta Gerusalemme. ⁴Riuniti tutti i capi dei sacerdoti e gli scribi del popolo, si informava da loro sul luogo in cui doveva nascere il Cristo. ⁵Gli



Commento



I Magi si mettono in ricerca mossi da un desiderio del cuore, da un'attesa che da sempre si portano dentro, da una sete che finalmente riceve la promessa di essere appagata... Sulle note di un sogno si mettono in cammino, senza paure, senza troppi "se" e "ma". Lungo la strada, però, diventano anche capaci di discernimento: davanti a Erode, simbolo del pericolo, della manipolazione, della possibilità di trasformare il desiderio in distruzione, lasciano risuonare le loro domande e Dio, in qualche modo, indica loro "un'altra strada". Così, loro ci insegnano uno stile: uomini in cammino, attratti da una stella, ma abili nel discernimento!

risposero: «A Betlemme di Giudea, perché così è scritto per mezzo del profeta:

⁶E tu, Betlemme, terra di Giuda, non sei davvero l'ultima delle città principali di Giuda: da te infatti uscirà un capo che sarà il pastore del mio popolo, Israele».

⁷Allora Erode, chiamati segretamente i Magi, si fece dire da loro con esattezza il tempo in cui era apparsa la stella ⁸e li inviò a Betlemme dicendo: «Andate e informatevi accuratamente sul bambino e, quando l'avrete trovato, fatemelo sapere, perché anch'io venga ad adorarlo».

⁹Udito il re, essi partirono. Ed ecco, la stella, che avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. ¹⁰Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima. ¹¹Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrono in dono oro, incenso e mirra. ¹²Avvertiti in sogno di non tornare da Erode, per un'altra strada fecero ritorno al loro paese.

Pregliera



O Gesù, la ricerca di Te si gioca tra il desiderio e il discernimento: il primo muove dall'interno ogni mio passo, con un'attrattiva irresistibile; il secondo chiede di vagliare ogni situazione e fare lungo la via le scelte più sagge. Aiutami ad alimentare costantemente il desiderio e a essere sempre più capace di discernimento. Fa' che, mentre sono disponibile a lasciarmi condurre dal desiderio di Te, io divenga anche capace di fare scelte intelligenti.



Oggi proverò a rileggere le scelte che ho già compiute o a guardare quelle che, prossimamente, sarò chiamato a fare.



Marco



CAPITOLO 1

Dom II Avv B | vv. 1-8

Battesimo di Gesù B | vv. 7-11

Predicazione di Giovanni Battista

¹Inizio del vangelo di Gesù, Cristo, Figlio di Dio.

²Come sta scritto nel profeta Isaia:

*Ecco, dinanzi a te io mando il mio messaggero:
egli preparerà la tua via.*

³*Voce di uno che grida nel deserto:
Preparate la via del Signore,
raddrizzate i suoi sentieri,*

⁴vi fu Giovanni, che battezzava nel deserto e proclamava un battesimo di conversione per il perdono dei peccati. ⁵Accorrevano a lui tutta la regione della Giudea e tutti gli abitanti di Gerusalemme. E si facevano battezzare da lui nel fiume Giordano, confessando i loro peccati. ⁶Giovanni era vestito di

Commento



Ci viene presentato il confronto e la differenza tra Giovanni, il Battezzatore, e Gesù, "Autore del Battesimo". Il Battesimo di Giovanni ha una dimensione morale e penitenziale, "di conversione per il perdono dei peccati", mediante il bel segno dell'acqua. Invece Gesù, "il più forte", porta un Battesimo "in Spirito Santo", che inserisce l'uomo nella relazione diretta con Dio, lo rende partecipe della Pasqua di morte (al peccato) e di risurrezione (alla vita divina). In Gesù, il battezzato è un "illuminato", figlio della luce e mai più delle tenebre!

Preghiera



Gesù, che ci hai donato il Battesimo come porta d'ingresso nella tua vita divina, aiutaci a conservare sempre la consapevolezza di questo "ingresso"! Tante

pelì di cammello, con una cintura di pelle attorno ai fianchi, e mangiava cavallette e miele selvatico. ⁷E proclamava: «Viene dopo di me colui che è più forte di me: io non sono degno di chinarmi per slegare i lacci dei suoi sandali. ⁸Io vi ho battezzato con acqua, ma egli vi battezzerà in Spirito Santo».



volte ci allontaniamo, usciamo dal tuo amore e preferiamo la penombra o, addirittura, le tenebre! Vieni a riprenderci e riportaci nella luce; aiutaci a "diminuire" perché l'uomo nuovo "cresca" in noi.



Mi fermo di fronte al fonte battesimale da cui sono nato come figlio di Dio e figlio della luce e rinnovo l'impegno a camminare nella luce!

Battesimo e tentazione di Gesù

⁹Ed ecco, in quei giorni, Gesù venne da Nàzaret di Galilea e fu battezzato nel Giordano da Giovanni. ¹⁰E subito, uscendo dall'acqua, vide squarciarsi i cieli e lo Spirito discendere verso di lui come una colomba. ¹¹E venne una voce dal cielo: «Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento».

¹²E subito lo Spirito lo sospinse nel deserto ¹³e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.

Commento



Parlando di deserto, ci aspetteremmo un luogo disabitato; in verità è pieno di presenze. Ovunque andiamo ci portiamo con noi sempre la vita, anche nei posti più isolati. La missione di Gesù inizia proprio quando tutto sembra finito dato che il suo precursore, il Battista, viene arrestato. La buona notizia: è iniziato il tempo nuovo, la vita nuova, il Regno di Dio! Chi vuole partecipare? Tocca a te scegliere, oggi. Se vuoi farne parte, lasciati guidare dallo Spirito, sia nella profondità della tua vita che nella precarietà della storia, per dare una risposta libera alla sua chiamata.

Preghiera



Vieni, Santo Spirito, e gonfia le mie vele ammainate, perché sia sospinto verso le esperienze che mi aiutano a comprendere chi abita la mia vita e chi la governa veramente. Vieni, Spirito Santo, e rendi il mio cuore intrepido davanti ai miei limiti e alle avversità della storia, perché tutto di me si trasformi in una buona notizia per chi incontro.

Impegno



Individuo un tempo e uno spazio facilmente reperibili per vivere un momento di deserto in ascolto di Dio, di me stesso, degli altri, della storia.

Inizio della predicazione e scelta dei primi Apostoli

Lun I T.O. | vv. 14-20

Dom III T.O. B | vv. 14-20

²⁴Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, ²⁵e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

²⁶Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. ²⁷Gesù disse loro: «Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini». ²⁸E subito lasciarono le reti e lo seguirono. ²⁹Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. ³⁰E subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedeo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui.

Commento



Gesù cammina per la Galilea e la sua Parola rende presente e possibile il Regno di Dio. Simone e Andrea colgono subito la carica di vita e di novità del messaggio di Gesù e non esitano a seguirlo. Anche per Giacomo e Giovanni è irresistibile l'invito a seguirlo. Troppo inedita e carica di futuro la promessa di stravolgere la loro vita di pescatori, non più di pesci ma di uomini. Forse non sanno ancora bene cosa sarà, ma scommettono sulla Parola di Gesù e accettano di lasciare tutto, in un cammino di sequela!

Preghiera



Signore, donami la disponibilità di Simone, di Andrea, di Giacomo e di Giovanni per lasciarmi catturare dalla tua Parola e farmi modellare da essa come l'argilla dal vasaio, certo che Tu sai dare forma e bellezza ai desideri più belli del mio cuore.

Impegno



Siamo chiamati a una vita bella per portare Gesù ai nostri fratelli. Qualcuno lo fa con una scelta più radicale. Penso a qualcuno che mi ha saputo far riconoscere Gesù vicino, compagno di viaggio e con desideri carichi di bene per me.



Luca



CAPITOLO 1

Dom III T.O. C | vv. 1-4; 4,14-21

Prologo

«Poiché molti hanno cercato di raccontare con ordine gli avvenimenti che si sono compiuti in mezzo a noi, ²come ce li hanno trasmessi coloro che ne furono testimoni oculari fin da principio e divennero ministri della Parola, ³così anch'io ho deciso di fare ricerche accurate su ogni circostanza, fin dagli inizi, e di scriverne un resoconto ordinato per te, illustre Teòfilo, ⁴in modo che tu possa renderti conto della solidità degli insegnamenti che hai ricevuto.

19 dicembre | vv. 5-25

Nat. S. Giov. Battista (vigilia, 24 VI)
| vv. 5-17

Annuncio della nascita di Giovanni il Battista

«Al tempo di Erode, re della Giudea, vi era un sacerdote di nome Zaccaria, della classe di Abia, che aveva in moglie una discendente di Aronne, di nome Elisabetta. ⁶Ambedue erano

Commento



Capita a tutti di sentirsi senza speranza, di aver aspettato tanto un incontro, una notizia, una sorpresa. Erano in questo stato d'animo Zaccaria, un sacerdote che faceva il suo dovere, e sua moglie Elisabetta. Zaccaria era vecchio e il suo tormento era che non ci sarebbe stato più nessuno del suo sangue, che avrebbe potuto continuare il suo compito. Mentre ripensava a questa delusione, Dio, attraverso un angelo, interviene, entra nella vita di quell'uomo, ormai sfiduciato, e dona una parola di speranza: "Tua moglie ti darà un figlio, e tu lo chiamerai Giovanni". Il miracolo che Dio ha operato in Elisabetta, le ridona dignità e la gioia della maternità. Per Dio non è mai troppo tardi!

giusti davanti a Dio e osservavano irreprensibili tutte le leggi e le prescrizioni del Signore. ⁷Essi non avevano figli, perché Elisabetta era sterile e tutti e due erano avanti negli anni.

⁸Avvenne che, mentre Zaccaria svolgeva le sue funzioni sacerdotali davanti al Signore durante il turno della sua classe, ⁹gli toccò in sorte, secondo l'usanza del servizio sacerdotale, di entrare nel tempio del Signore per fare l'offerta dell'incenso.

¹⁰Fuori, tutta l'assemblea del popolo stava pregando nell'ora dell'incenso. ¹¹Apparve a lui un angelo del Signore, ritto alla destra dell'altare dell'incenso. ¹²Quando lo vide, Zaccaria si turbò e fu preso da timore.

¹³Ma l'angelo gli disse: «Non temere, Zaccaria, la tua preghiera è stata esaudita e tua moglie Elisabetta ti darà un figlio, e tu lo chiamerai Giovanni. ¹⁴Avrai gioia ed esultanza, e molti si rallegreranno della sua nascita,

¹⁵perché egli sarà grande davanti al Signore; non berrà vino né bevande inebrianti, sarà colmato di Spirito Santo fin dal seno di sua madre ¹⁶e ricondurrà molti figli d'Israele al Signore loro Dio. ¹⁷Egli camminerà innanzi a lui con lo spirito e la potenza di Elia, per ricondurre i cuori dei padri verso i figli e i ribelli



alla saggezza dei giusti e preparare al Signore un popolo ben disposto». ¹⁸Zaccaria disse all'angelo: «Come potrò mai conoscere questo? Io sono vecchio e mia moglie è avanti negli anni». ¹⁹L'angelo gli rispose: «Io sono Gabriele, che sto dinanzi a Dio e sono stato mandato a parlarti e a portarti questo lieto annuncio. ²⁰Ed ecco, tu sarai muto e non potrai parlare fino al giorno in cui queste cose avverranno, perché non hai creduto alle mie parole, che si compiranno a loro tempo».

²¹Intanto il popolo stava in attesa di Zaccaria e si meravigliava per il suo indugiare nel tempo. ²²Quando poi uscì e non poteva parlare loro, capirono che nel tempio aveva avuto una visione.

Faceva loro dei cenni e restava muto. ²³Compiuti i giorni del suo servizio, tornò a casa. ²⁴Dopo quei giorni Elisabetta, sua moglie, concepì e si tenne nascosta per cinque mesi e diceva: ²⁵«Ecco che cosa ha fatto per me il Signore, nei giorni in cui si è degnato di togliere la mia vergogna fra gli uomini».



Pregheira



Signore, dona anche a noi, come a Zaccaria ed Elisabetta, di sperimentare una nuova fecondità che nasce nell'accoglienza del tuo Spirito, che fa nuove tutte le cose.

Impegno



Cercherò di attuare un concreto stile di vita, accogliendo tutti senza pregiudizi e proverò a donare speranza alle persone che sono sfiduciate.

Annuncio della nascita di Gesù

Dom IV Avv B | vv. 26-38

20 dicembre | vv. 26-38

Immacolata (8 XII) | vv. 26-38

Annunciazione (25 III) | vv. 26-38

²⁶Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, ^{27a}a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. ²⁸Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».

²⁹A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. ³⁰L'angelo le disse: «Non



Commento



Chiudi gli occhi e immagina la scena: un angelo si presenta davanti a te e ti invita a non temere perché sei pieno di Dio! Ecco, per quanto assurdo, folle, immenso – e a tratti spaventoso –, possa essere tutto quello che ne consegue, comincia dal ricordare che “appartieni” a un Dio che ha a cuore te e tutto quello che ti riguarda, a partire dalla tua libertà. Lui ha bisogno del tuo *si* per entrare nella storia, per giocare la partita della vita. A Lui nulla è impossibile, ma non può nulla senza quel *si!*



Giovanni



CAPITOLO 1

Natale (giorno) | vv. 1-18

31 dicembre | vv. 1-18

Dom II Natale | vv. 1-18

Prologo

¹In principio era il Verbo,
e il Verbo era presso Dio

e il Verbo era Dio.

²Egli era, in principio, presso Dio:

³tutto è stato fatto per mezzo di lui

e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste.

⁴In lui era la vita

e la vita era la luce degli uomini;

⁵la luce splende nelle tenebre

e le tenebre non l'hanno vinta.

Dom III Avv B | vv. 6-8.19-28

⁶Venne un uomo mandato da
Dio:

il suo nome era Giovanni.

Commento



È venuta nel mondo la Luce vera! A Betlemme terra e cielo, uomo e Dio si incontrano; in Gesù, il Padre ci racconta la sua tenerezza. Le parole con cui Giovanni inizia il suo Vangelo ci fanno guardare a una forza più grande di noi, che è per sempre e si fa alla nostra portata. L'infinitamente grande si fa infinitamente piccolo. Il carattere d'eternità di cui ci parla Giovanni ci fa guardare alla storia dell'umanità e alla nostra; da quell'evento, da quell'incontro, iniziamo a contare la storia. Dio che si fa uomo è un punto propulsore della storia, universale e personale.

Pregghiera



Signore, hai scelto di venire accanto a me, di indossare i miei vestiti, di camminare sulle mie strade. Donami la forza e l'audacia di scoprirti accanto in ogni passo, ogni volta che ti fai vicino, per partire da lì un'altra volta, e poi ancora, per la mia vita.

⁷Egli venne come testimone
per dare testimonianza alla luce,
perché tutti credessero per mezzo di lui.
⁸Non era lui la luce,
ma doveva dare testimonianza alla luce.
⁹Veniva nel mondo la luce vera,
quella che illumina ogni uomo.
¹⁰Era nel mondo
e il mondo è stato fatto per mezzo di lui;
eppure il mondo non lo ha riconosciuto.
¹¹Venne fra i suoi,
e i suoi non lo hanno accolto.
¹²A quanti però lo hanno accolto
ha dato potere di diventare figli di Dio:
a quelli che credono nel suo nome,
¹³i quali, non da sangue
né da volere di carne
né da volere di uomo,
ma da Dio sono stati generati.
¹⁴E il Verbo si fece carne



e venne ad abitare in mezzo a noi;
e noi abbiamo contemplato la sua gloria,
gloria come del Figlio unigenito
che viene dal Padre,
pieno di grazia e di verità.

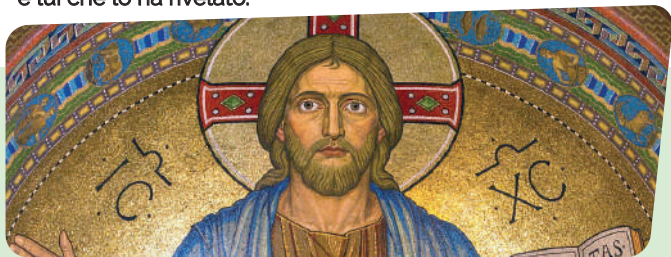
¹⁵Giovanni gli dà testimonianza e proclama:

«Era di lui che io dissi:
Colui che viene dopo di me
è avanti a me,
perché era prima di me».

¹⁶Dalla sua pienezza
noi tutti abbiamo ricevuto:
grazia su grazia.

¹⁷Perché la Legge fu data per mezzo di Mosè,
la grazia e la verità vennero per mezzo di Gesù Cristo.

¹⁸Dio, nessuno lo ha mai visto:
il Figlio unigenito, che è Dio
ed è nel seno del Padre,
è lui che lo ha rivelato.



Impegno

HEART
UP

Provo a ricordare almeno un'occasione, una persona che si è fatta vicina in un momento della mia vita. Cerco un modo per contattarla, per ringraziarla del bene che mi ha fatto, e in lei ringrazio il Signore che, ancora una volta, si fa mio compagno di viaggio.

Testimonianza di Giovanni il Battista

2 gennaio | vv. 19-28

¹⁹Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: «Tu, chi sei?». ²⁰Egli confessò e non negò. Confessò: «Io non sono il Cristo». ²¹Allora gli chiesero: «Chi sei, dunque? Sei tu Elia?». «Non lo sono», disse. «Sei tu il profeta?». «No», rispose. ²²Gli dissero allora: «Chi sei? Perché possiamo dare una risposta a coloro che ci hanno mandato. Che cosa dici di te stesso?». ²³Rispose:

*«Io sono voce di uno che grida nel deserto:
Rendete diritta la via del Signore,*

come disse il profeta Isaia».

²⁴Quelli che erano stati inviati veni-

Commento



La domanda dei sacerdoti e dei leviti è rivolta anche a noi. Cosa diciamo, cosa sappiamo dire di noi stessi? L'avvento di Dio, la nascita di Gesù, l'incontro con Lui, ci svela qualcosa di noi stessi. Giovanni sa di essere "voce", e così risponde alla domanda, con forza e gioia. È strumento, gli basta essere quello, perché si scopre parte di un progetto più grande, di una storia di vita e di bellezza che gli è stata comunicata da Dio e sa che è troppo grande, troppo bella per essere solo sua. Una storia accolta con gioia, che passa anche dalla voce di Giovanni. Siamo disposti a far passare anche dalla nostra voce l'amore di Dio?



Indice liturgico perpetuo



Avvento

I Dom A	Mt 24,37-44	140
I Dom B	Mc 13,33-37	255
I Dom C	Lc 21,25-28.34-36	430
I Lun	Mt 8,5-11	48
I Mar	Lc 10,21-24	355
I Mer	Mt 15,29-37	94
I Gio	Mt 7,21.24-27	45
I Ven	Mt 9,27-31	57
I Sab	Mt 9,35-10,1.6-8	58
II Dom A	Mt 3,1-12	19
II Dom B	Mc 1,1-8	172
II Dom C	Lc 3,1-6	295
II Lun	Lc 5,17-26	311
II Mar	Mt 18,12-14	107
II Mer	Mt 11,28-30	67
II Gio	Mt 11,11-15	65
II Ven	Mt 11,16-19	65
II Sab	Mt 17,10-13	102
III Dom A	Mt 11,2-11	64
III Dom B	Gv 1,6-8.19-28	460
III Dom C	Lc 3,10-18	297
III Lun	Mt 21,23-27	122
III Mar	Mt 21,28-32	123
III Mer	Lc 7,18b-23	326
III Gio	Lc 7,24-30	327
III Ven	Gv 5,33-36	487
IV Dom A	Mt 1,18-24	12
IV Dom B	Lc 1,26-38	281
IV Dom C	Lc 1,39-48	283

Giorno liturgico

Vangelo

Riferimento pagina

17 dicembre	Mt 1,1-17	11
18 dicembre	Mt 1,18-24	12
19 dicembre	Lc 1,5-25	278
20 dicembre	Lc 1,26-38	281
21 dicembre	Lc 1,39-45	283
22 dicembre	Lc 1,46-55	283
23 dicembre	Lc 1,57-66	285
24 dicembre	Lc 1,67-79	286

Natale

Natale (vigilia)	Mt 1,1-25	11
Natale (notte)	Lc 2,1-14	288
Natale (aurora)	Lc 2,15-20	289
Natale (giorno)	Gv 1,1-18	460
S. Stefano (26 XII)	Mt 10,17-22	61
S. Giovanni ev. (27 XII)	Gv 20,2-8	572
Ss. Innocenti (28 XII)	Mt 2,13-18	16
29 dicembre	Lc 2,22-35	291
30 dicembre	Lc 2,36-40	292
31 dicembre	Gv 1,1-18	460
Santa Famiglia A	Mt 2,13-15,19-23	16
Santa Famiglia B	Lc 2,22-40	291
Santa Famiglia C	Lc 2,41-52	293
Maria Madre di Dio (1 I)	Lc 2,16-21	290
Il Dom dopo Natale	Gv 1,1-18	460
2 gennaio	Gv 1,19-28	463
3 gennaio	Gv 1,29-34	464
4 gennaio	Gv 1,35-42	465
5 gennaio	Gv 1,43-51	467
Epifania del Signore	Mt 2,1-12	14

Giorno liturgico	Vangelo	Riferimento pagina
7 gennaio	Mt 4,12-17.23-25	24
8 gennaio	Mc 6,34-44	206
9 gennaio	Mc 6,45-52	207
10 gennaio	Lc 4,14-22a	302
11 gennaio	Lc 5,12-16	310
12 gennaio	Gv 3,22-30	475
Battesimo di Gesù A	Mt 3,13-17	21
Battesimo di Gesù B	Mc 1,7-11	172
Battesimo di Gesù C	Lc 3,15-16.21-22	297

Quaresima

Mer delle Ceneri	Mt 6,1-6.16-18	35
Gio dopo le Ceneri	Lc 9,22-25	344
Ven dopo le Ceneri	Mt 9,14-15	55
Sab dopo le Ceneri	Lc 5,27-32	312
I Dom A	Mt 4,1-11	22
I Dom B	Mc 1,12-15	174
I Dom C	Lc 4,1-13	300
I Lun	Mt 25,31-46	145
I Mar	Mt 6,7-15	36
I Mer	Lc 11,29-32	364
I Gio	Mt 7,7-12	43
I Ven	Mt 5,20-26	30
I Sab	Mt 5,43-48	34
II Dom A	Mt 17,1-9	101
II Dom B	Mc 9,2-10	221
II Dom C	Lc 9,28b-36	346
II Lun	Lc 6,36-38	321
II Mar	Mt 23,1-12	132
II Mer	Mt 20,17-28	117

Giorno liturgico	Vangelo	Riferimento pagina
II Gio	Lc 16,19-31	398
II Ven	Mt 21,33-43.45	124
II Sab	Lc 15,1-3.11-32	391
III Dom A	Gv 4,5-42	478
III Dom B	Gv 2,13-25	470
III Dom C	Lc 13,1-9	378
III Lun	Lc 4,24-30	304
III Mar	Mt 18,21-35	108
III Mer	Mt 5,17-19	30
III Gio	Lc 11,14-23	361
III Ven	Mc 12,28-34	245
III Sab	Lc 18,9-14	407
IV Dom A	Gv 9,1-41	512
IV Dom B	Gv 3,14-21	473
IV Dom C	Lc 15,1-3.11-32	391
IV Lun	Gv 4,43-54	481
IV Mar	Gv 5,1-3.5-16	483
IV Mer	Gv 5,17-30	485
IV Gio	Gv 5,31-47	487
IV Ven	Gv 7,1-2.10.25-30	499
IV Sab	Gv 7,40-53	503
V Dom A	Gv 11,1-45	522
V Dom B	Gv 12,20-33	530
V Dom C	Gv 8,1-11	505
V Lun A-B	Gv 8,1-11	505
V Lun C	Gv 8,12-20	506
V Mar	Gv 8,21-30	507
V Mer	Gv 8,31-42	509
V Gio	Gv 8,51-59	510
V Ven	Gv 10,31-42	520
V Sab	Gv 11,45-56	525

Settimana Santa e Triduo Pasquale

Dom Palme A (benedizione)	Mt 21,1-11	119
Dom Palme B (benedizione)	Mc 11,1-10	236
Dom Palme C (benedizione)	Lc 19,28-40	415
Dom Palme A	Mt 26,14-27,66	148
Dom Palme B	Mc 14,1-15,47	256
Dom Palme C	Lc 22,14-23,56	435
Lunedì Santo	Gv 12,1-11	527
Martedì Santo	Gv 13,21-33,36-38	537
Mercoledì Santo	Mt 26,14-25	148
Giovedì Santo (Crisma)	Lc 4,16-21	302
Giovedì Santo (Cena del Signore)	Gv 13,1-15	534
Venerdì Santo	Gv 18,1-19,42	560
Veglia Pasquale A	Mt 28,1-10	166
Veglia Pasquale B	Mc 16,1-8	272
Veglia Pasquale C	Lc 24,1-12	451

Tempo Pasquale

Pasqua (giorno)	Gv 20,1-9	572
Pasqua (sera)	Lc 24,13-35	452
Lun Ottava di Pasqua	Mt 28,8-15	166
Mar Ottava di Pasqua	Gv 20,11-18	573
Mer Ottava di Pasqua	Lc 24,13-35	452
Gio Ottava di Pasqua	Lc 24,35-48	455
Ven Ottava di Pasqua	Gv 21,1-14	578
Sab Ottava di Pasqua	Mc 16,9-15	273
Il Dom A-B-C	Gv 20,19-31	575
Il Lun	Gv 3,1-8	472
Il Mar	Gv 3,7b-15	473

<i>Matteo</i>	9
Racconti dell'infanzia (1,1-2,23)	11
Inizio della predicazione (3,1-4,22)	19
Discorso della montagna (4,23-7,29)	26
I miracoli di Gesù (8,1-9,35)	47
Il Messia e i Dodici con lui (9,36-12,50)	58
Il Figlio di Dio rifiutato (13,1-17,27)	76
Il Maestro e la sua comunità (18,1-20,34)	106
Il Figlio dell'uomo (21,1-23,39)	119
Il discorso escatologico (24,1-25,46)	137
Racconto della passione e risurrezione (26,1-28,20)	147

<i>Marco</i>	171
Introduzione (1,1-13)	172
Cafarnao (1,14-3,6)	175
Il Lago (3,7-6,6a)	186
Fin nel mondo pagano (6,6b-8,26)	201
Lungo la via (8,27-10,52)	218
Al tempio di Gerusalemme (11,1-13,37)	236
Presso la Croce (14,1-15,47)	256
Conclusione (16,1-20)	272

<i>Luca</i>	277
Giovanni Battista e Gesù (1,5-4,13)	278
Attività di Gesù in Galilea (4,14-9,50)	302
In viaggio verso Gerusalemme (9,51-19,44)	350
Gesù a Gerusalemme (19,45-24,53)	418

<i>Giovanni</i>	459
Prologo (1,1-51)	460
Segni e discorsi di rivelazione (2,1-12,50)	469
Il compimento dell'amore (13,1-20,31)	534
Epilogo (21,1-25)	578

Questo libro che hai in mano è nutrimento per la tua fede, è olio per la tua lampada: portalo con te, leggi una pagina ogni giorno e fermati qualche istante per riflettere e pregare e per dare un senso a ciò che fai in modo che ogni tuo gesto, ogni tua decisione, ogni tua fatica sia un atto di amore: "Ricordati che la valigia dell'amore è l'unico bagaglio che porteremo con noi quando ci presenteremo davanti al Signore!" (Madre Teresa di Calcutta).
Buon cammino!

*(dalla prefazione
del card. Angelo Comastri)*

Per ordinare questo libro

info@oasiapp.it

 346 3023860

VANGELO HEART UP
ISBN 978-88-7298-409-3
€ 10,00

Portate sempre un piccolo Vangelo tascabile e leggete ogni giorno un passo. Portate il Vangelo: nella borsa, nella tasca e anche nel telefonino, per vedere Gesù. E lì troverete Gesù come Lui è, come si presenta; troverete Gesù che ci ama, che ci ama tanto, che ci vuole tanto bene.

Papa Francesco

w w w . o a s i a p p . i t



**inquadra il QR code
per ascoltare gli audio
e per visionare tanti
contenuti aggiuntivi**

ISBN 978-88-7298-409-3



9 788872 984093

www.oasiapp.it