

Vangelo
HEART
**UP**

*cammino
di Speranza*

Messalino perpetuo

Vangelo Cursivo



OasiApp
Easy Edition

Vangelo HEART UP

In un solo libro proponiamo i 4 Vangeli nell'edizione ufficiale della CEI del 2008. I Vangeli possono essere letti pagina dopo pagina, oppure secondo l'ordine liturgico. Ogni pagina è arricchita da un commento, da una preghiera e da un impegno quotidiano.

A completare il libro ci sono due indici: quello tematico e quello liturgico perpetuo collocati alla fine del libro. Inoltre, inquadrando il QRcode qui sotto e nel retro di copertina, si accede al Messalino quotidiano perpetuo.



Fondazione  OasiApp

328.4164298 • info@oasiapp.it



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 lampada 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!

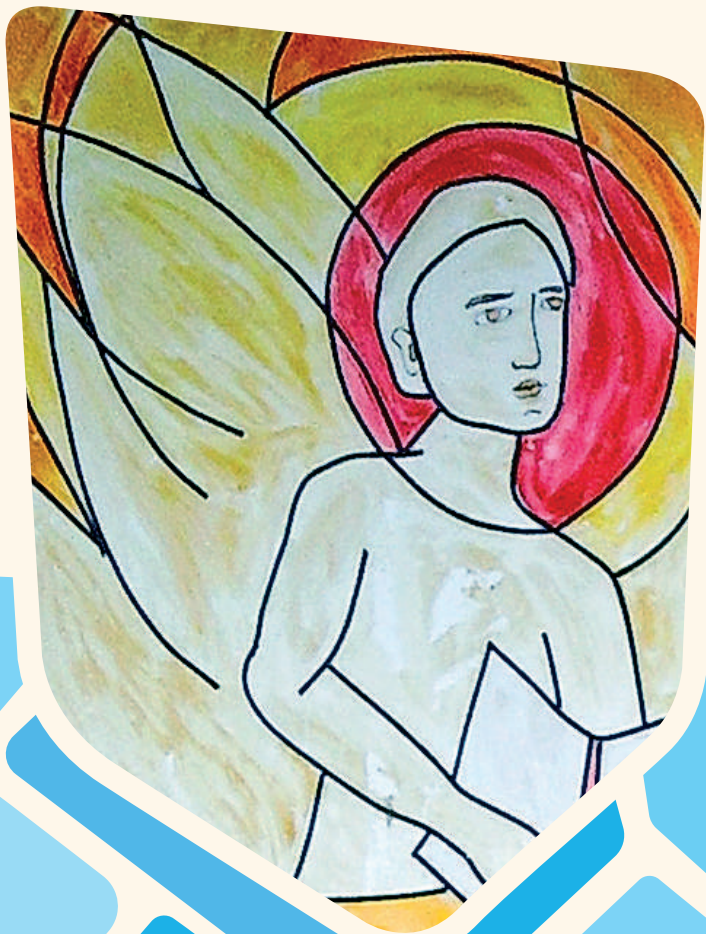


Card. Angelo Comastri
Vicario Generale Emerito di Sua Santità
per la Città del Vaticano



Vangeli





Matteo





CAPITOLO 1

Genealogia di Gesù Cristo

Natale (vigilia) | vv. 1-25

17 dicembre | vv. 1-17

Natività di Maria (8 IX) |
vv. 1-16.18-23

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 Aminadab, Aminadab generò Naasson, Naasson 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 Io-

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.

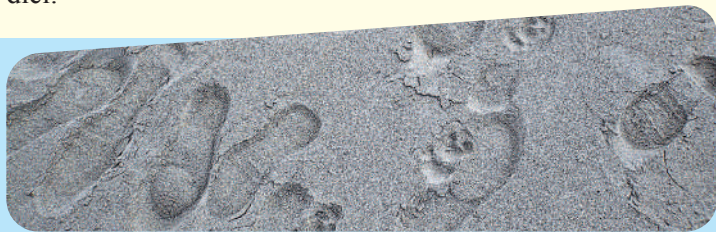
Preghiera



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.

ram, Ioram generò Ozia, ⁹Ozia generò Ioatàm, Ioatàm generò Acaz, Acaz generò Ezechia, ¹⁰Ezechia generò Manasse, Manasse generò Amos, Amos generò Giosia, ¹¹Giosia generò Ieconia e i suoi fratelli, al tempo della deportazione in Babilonia. ¹²Dopo la deportazione in Babilonia, Ieconia generò Salatièl, Salatièl generò Zorobabele, ¹³Zorobabele generò Abiùd, Abiùd generò Eliachìm, Eliachìm 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.



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

Nascita di Gesù Cristo

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

Dom IV Avv A | vv. 18-24

18 dicembre | vv. 18-24

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 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 sta-

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. 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.

to detto dal Signore per mezzo del profeta:

²³Ecco, 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.



Pregiera



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

La visita dei magi

Epifania del Signore | vv. 1-12

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 risposero: «A Betlemme di Giudea, perché così è scritto per mezzo del profeta: ⁶*E tu, Betlemme, terra di Giuda, non sei davvero l'ultima delle città principali di Giuda:*

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!

*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 offrirono in dono oro, incenso e mirra. ¹²Avvertiti in sogno di non tornare da Erode, per un'altra strada fecero ritorno al loro paese.

Pregghiera



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.

Impegno



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

Fuga in Egitto

SS. innocenti (28 XII) | vv. 13-18

Santa Famiglia A | vv. 13-15,19-23

¹³Essi erano appena partiti, quando un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: «Alzati, prendi con te il bambino e sua madre, fuggi in Egitto e resta là finché non ti avvertirò: Erode infatti vuole cercare il bambino per ucciderlo».

¹⁴Egli si alzò, nella notte, prese il bambino e sua madre e si rifugiò in Egitto, ¹⁵dove rimase fino alla morte di Erode, perché si compisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta:

Dall'Egitto ho chiamato mio figlio.





Marco



CAPITOLO 1

Dom II Avv B | vv. 1-8

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.*

³Voce 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. ⁵Accor-

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!

Pregheiera



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 volte ci allontaniamo, usciamo dal tuo amore e preferiamo la penombra o, addi-

revano 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 peli di cammello, con una cintura di pelle attorno ai fianchi, e mangiava cavallette e miele selvatico. ⁷E proclamava: «Venne 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».

Battesimo di Gesù B | vv. 7-11

rittura, le tenebre! Vieni a riprenderci e riportaci nella luce; aiutaci a “diminuire” perché l’uomo nuovo “cresca” in noi.

Impegno

HEART
UP

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 può 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.

Pregiera



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.

Inizio della predicazione e scelta dei primi Apostoli

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

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

¹⁴Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, ¹⁵e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

¹⁶Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano



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.

infatti pescatori. ¹⁷Gesù disse loro: «Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini». ¹⁸E subito lasciarono le reti e lo seguirono. ¹⁹Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. ²⁰E 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!

Pregiera



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 vaso, 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.

Guarisce un indemoniato a Cafàrnao

Mar I T.O. | vv. 21b-28

Dom IV T.O. B | vv. 21-28

²¹Giunsero a Cafàrnao e subito Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, insegnava. ²²Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. ²³Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo



Commento



Gesù insegna con autorità. È un insegnamento che stupisce e, in alcuni casi, disorienta e annulla i piani del Maligno. “Che vuoi da noi? Sei venuto a rovinarci?”. Chi opera il male pensa sempre di poter parlare a nome di tutti, al plurale, favorito dai tanti silenzi ignavi e quindi complici. Gesù, invece, cerca il dialogo con ciascuno di noi, a tu per tu. Lui scaccia via dall’uomo lo

posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, ²⁴dicendo: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!». ²⁵E Gesù gli ordinò severamente: «Taci! Esci da lui!». ²⁶E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. ²⁷Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: «Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!». ²⁸La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.

Mer | T.O. | vv. 29-39

Dom V T.O. B | vv. 29-39

La suocera di Pietro e gli altri infermi guariti

²⁹E subito, usciti dalla sinagoga, andarono nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e Giovanni. ³⁰La

spirito impuro per ridargli la vita e, soprattutto, non confonde mai il peccato con il peccatore.

Pregghiera



Signore Gesù, liberami da tutto ciò che mi allontana da Te, da tutto ciò che mi impedisce di ascoltare e mettere in pratica i tuoi insegnamenti. Aiutami a cercare un dialogo sincero con Te, a tu per tu. A incontrarti nella Parola e nell'Eucaristia, in ogni fratello che hai posto ogni giorno sul mio cammino.

Impegno



Mi impegno a non restare indifferente davanti al male e all'ingiustizia, e a scegliere, in ogni situazione, alla luce degli insegnamenti del Vangelo.

suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. ³¹Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva.

³²Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. ³³Tutta la città era riunita davanti alla porta. ³⁴Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.

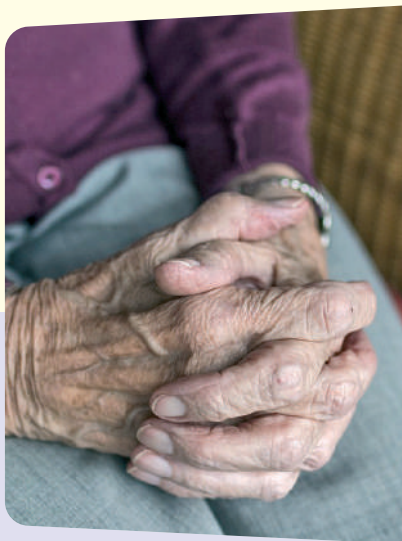
³⁵Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. ³⁶Ma Simone e quelli che erano

Commento



La sequela di Gesù non ammette ritardi o tentennamenti.

Occorre essere pronti e tempestivi. Arrivato nella casa di Simone e Andrea, Gesù ascolta ciò che hanno da dirgli a proposito della suocera di Pietro, poi le si avvicina e, prendendola per mano, la guarisce. Gesù chiede la collaborazione dell'uomo per compiere i suoi segni, ha bisogno di noi. Appena guarita, la donna si mette a servirli:





Luca



CAPITOLO 1

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

Prologo

¹Poiché 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.



Annuncio della nascita di Giovanni il Battista

19 dicembre | vv. 5-25

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

⁵Al 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 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

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!

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

Preghiera



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.

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 tempio. 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».



Dom IV Avv B | vv. 26-38
20 dicembre | vv. 26-38

Immacolata (8 XII) | vv. 26-38

Annunciazione (25 III) | vv. 26-38

B.V. del Rosario (7 X) | vv. 26-38

Maria Regina (22 VIII) | vv. 26-38

Annuncio della nascita di Gesù

²⁶Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata

Nàzaret, ²⁷a 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 temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. ³¹Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. ³²Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissi-

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 *sì* per entrare nella storia, per giocare la partita della vita. A Lui nulla è impossibile, ma non può nulla senza quel *sì*!

Preghiera



Signore, donami il coraggio di Maria, un'adolescente nel fiore degli anni, che ha saputo fidarsi della tua Parola, sen-

mo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre³³ e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

³⁴Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». ³⁵Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. ³⁶Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: ³⁷nulla è impossibile a Dio». ³⁸Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.



za contrattare: si è lasciata “abbracciare” dalla tua ombra sapendosi al sicuro, consapevole di essere in “buone mani”. Aiutami a cogliere le sfumature di bene nelle cose che mi accadono, senza chiedere sconti, e custodiscimi, all’ombra delle tue ali, cosicché anch’io possa portare frutto. *Eccomi, avvenga per me secondo la tua Parola!*



Nella giornata di oggi provo a dire il mio *sì* a quella richiesta che mi costa fatica, che sia in famiglia, all’università/lavoro, a un amico, senza sotterfugi. Stasera, una volta a letto, proverò a chiedermi in che modo quel *sì* ha fatto la differenza, per me e per l’altro.

Visitazione (31 V) | vv. 39-56

Assunzione (15 VIII) | vv. 39-56

Dom IV Avv C | vv. 39-45

21 dicembre | vv. 39-45

La visita di Maria a Elisabetta

³⁹In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione

montuosa, in una città di Giuda. ⁴⁰Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. ⁴¹Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ⁴²ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! ⁴³A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? ⁴⁴Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. ⁴⁵E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».



Commento



Il brano ci propone l'incontro fra Maria ed Elisabetta. La "fretta", con cui Maria si mette in viaggio, mostra il desiderio che ha di condividere con la cugina questo grande dono. Maria è colma di tenerezza e di premura verso la parente anziana. Il suo non è un amore fatto solo di parole, ma è concreto. Maria si fa carico in prima persona di assistere la parente anziana: è Madre di Dio e diventa serva dell'uomo.

⁴⁶Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore

⁴⁷e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

⁴⁸perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni

mi chiameranno beata.

⁴⁹Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome;

⁵⁰di generazione in generazione

la sua misericordia per quelli che lo temono.

⁵¹Ha spiegato la potenza del suo braccio,

ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

⁵²ha rovesciato i potenti dai troni,

ha innalzato gli umili;

⁵³ha ricolmato di beni gli affamati,

La gioia che vivono queste due donne durante l'incontro dovrebbe essere pari a quella che spinge ogni cristiano a portare l'annuncio e a servire i fratelli.

Pregheiera



Signore, aiutami a muovermi come Maria e rendimi capace di accogliere gli imprevisti e le fatiche di ogni giorno.

Impegno



Andiamo incontro all'altro, cercando di vedere nei nostri fratelli Gesù che viene. Solo così il nostro cuore sussulterà di gioia.



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.



⁶Venne un uomo mandato da Dio:
il suo nome era Giovanni.

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

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.

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

Pregiera



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.

Impegno



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 ringraziare il Signore che, ancora una volta, si fa mio compagno di viaggio.

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.



Testimonianza di Giovanni il Battista

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 venivano dai farisei. ²⁵Essi lo interrogarono e gli dissero: «Perché dunque tu battezzi, se non

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?

sei il Cristo, né Elia, né il profeta?». ²⁶Giovanni rispose loro: «Io battezzo nell'acqua. In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, ²⁷colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo». ²⁸Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.



Pregheira



Signore, donami la grazia di trasformare l'incontro con Te in occasione per mettermi a servizio degli altri. Fammi scoprire la bellezza di sentirmi parte di una storia più grande, di un progetto più bello di cui non posso non fare parte. Il tuo disegno di bene per ciascuno di noi è un fiume troppo grande, al quale non posso che prestare la piccola barca delle mie mani.

Impegno



Chi, nella mia vita, in tanti modi, si è fatto “voce” di un Dio che non si stanca mai di chiamarmi? Nella memoria di questi amici che hanno prestato la loro voce a Gesù mi impegno a farlo io, per gli altri, almeno una volta oggi.

3 gennaio | vv. 29-34

Dom II T.O. A | vv. 29-34

²⁹Il giorno dopo, vedendo Gesù venire verso di lui, disse: «Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo! ³⁰Egli è colui del quale ho detto: “Dopo di me viene un uomo che è avanti a me, perché era prima di me”. ³¹Io non lo conoscevo, ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele».

³²Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui.

³³Io non lo conoscevo, ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: “Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo”. ³⁴E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».

Commento



Giovanni Battista per ben due volte dice di Gesù: *Io non lo conoscevo...* Questo mi conforta e mi rincuora nel mio cammino di ricerca, alla scoperta di chi è Gesù. Anch'io voglio conoscere meglio Gesù e Giovanni lo indica chiaramente come l'Agnello di Dio: è una definizione che dice già la sua fine! Sarà come un agnello mansueto condotto al macello. Sarà condannato a morte sulla croce e darà la vita per l'umanità. Questo è il vero Gesù e Giovanni non ci mette molto a capirlo!

Pregheiera



Signore, non voglio confondermi le idee: voglio capire chi sei! Chi sei per me! Cosa vuoi da me e cosa chiedi alla mia vita. Incontrarti sarà, come per Giovanni, davvero decisi-

4 gennaio | vv. 35-42

Dom II T.O. B | vv. 35-42

³⁵Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli ³⁶e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». ³⁷E i suoi due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù. ³⁸Gesù allora si voltò e, osservando che essi lo seguivano, disse loro: «Che cosa cercate?». Gli risposero: «Rabbi – che, tradotto, significa Maestro –, dove dimori?». ³⁹Disse loro: «Venite e vedrete». Andarono dunque e videro dove egli dimorava e quel giorno rimasero con lui; erano circa le quattro del pomeriggio.

vo, anche perché Tu hai sorpreso Giovanni “andando verso di Lui”! Tu sei fatto così: vai incontro a ciascuno di noi e sei Tu a farti conoscere per primo!



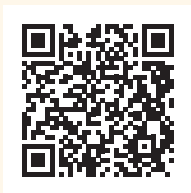
Oggi voglio pregarti, Gesù, ripetendo più volte durante il giorno l'appellativo che ti ha riservato opportunamente Giovanni Battista: *Ecco l'Agnello di Dio, colui che toglie i peccati del mondo!*

Commento



La testimonianza di Giovanni fa breccia nel cuore di due giovani che erano con lui. Non ci pensano due volte e seguono subito Gesù: hanno intuito qualcosa di grande e si fidano delle parole di Giovanni. Ma è Gesù che semina nel loro cuore la domanda giusta: *Che cosa cercate?* La forza per mettere i piedi uno davanti all'altro, sulle sue orme, sta nel cuore: cosa desiderate? E i due hanno capito bene: il loro desiderio, da oggi, è quello di vivere con Lui

Indice liturgico



Inquadra il QR code per accedere
al **Calendario Liturgico**

Indice liturgico perpetuo

Giorno liturgico	Vangelo	pagina
-------------------------	----------------	---------------

Avvento

I Dom A	Mt 24,37-44	172
I Dom B	Mc 13,33-37	315
I Dom C	Lc 21,25-28.34-36	535
I Lun	Mt 8,5-11	57
I Mar	Lc 10,21-24	440
I Mer	Mt 15,29-37	116
I Gio	Mt 7,21.24-27	53
I Ven	Mt 9,27-31	69
I Sab	Mt 9,35-10,1.6-8	70
II Dom A	Mt 3,1-12	20
II Dom B	Mc 1,1-8	212
II Dom C	Lc 3,1-6	365
II Lun	Lc 5,17-26	384
II Mar	Mt 18,12-14	131
II Mer	Mt 11,28-30	82
II Gio	Mt 11,11-15	79
II Ven	Mt 11,16-19	80
II Sab	Mt 17,10-13	125
III Dom A	Mt 11,2-11	78

Giorno liturgico	Vangelo	pagina
III Dom B	Gv 1,6-8.19-28	573
III Dom C	Lc 3,10-18	367
III Lun	Mt 21,23-27	149
III Mar	Mt 21,28-32	150
III Mer	Lc 7,19-23	404
III Gio	Lc 7,24-30	406
III Ven	Gv 5,33-36	606
IV Dom A	Mt 1,18-24	13
IV Dom B	Lc 1,26-38	348
IV Dom C	Lc 1,39-45	350
17 dicembre	Mt 1,1-17	11
18 dicembre	Mt 1,18-24	13
19 dicembre	Lc 1,5-25	345
20 dicembre	Lc 1,26-38	348
21 dicembre	Lc 1,39-45	350
22 dicembre	Lc 1,46-55	351
23 dicembre	Lc 1,57-66	352
24 dicembre	Lc 1,67-79	353

Giorno liturgico	Vangelo	pagina
Natale		
Natale (vigilia)	Mt 1,1-25	11
Natale (notte)	Lc 2,1-14	356
Natale (aurora)	Lc 2,15-20	358
Natale (giorno)	Gv 1,1-18	572
S. Stefano (26 XII)	Mt 10,17-22	74
S. Giovanni ev. (27 XII)	Gv 20,2-8	714
Ss. Innocenti (28 XII)	Mt 2,13-18	17
29 dicembre	Lc 2,22-35	360
30 dicembre	Lc 2,36-40	362
31 dicembre	Gv 1,1-18	572
Santa Famiglia A	Mt 2,13-15.19-23	17
Santa Famiglia B	Lc 2,22-40	360
Santa Famiglia C	Lc 2,41-52	363
Maria Madre di Dio (1 I)	Lc 2,16-21	358
Il Dom dopo Natale	Gv 1,1-18	572
2 gennaio	Gv 1,19-28	576
3 gennaio	Gv 1,29-34	578
4 gennaio	Gv 1,35-42	579
5 gennaio	Gv 1,43-51	581

Indice Tematico



<i>Matteo</i>	9
Racconti dell'infanzia (1,1-2,23)	11
Inizio della predicazione (3,1-4,22)	20
Discorso della montagna (4,23-7,29)	28
I miracoli di Gesù (8,1-9,35)	56
Il Messia e i Dodici con lui (9,36-12,50)	71
Il Figlio di Dio rifiutato (13,1-17,27)	93
Il Maestro e la sua comunità (18,1-20,34)	129
Il Figlio dell'uomo (21,1-23,39)	145
Il discorso escatologico (24,1-25,46)	167
Racconto della passione e risurrezione (26,1-28,20)	181

<i>Marco</i>	211
Introduzione (1,1-13)	212
Cafarnao (1,14-3,6)	215
Il Lago (3,7-6,6a)	229
Fin nel mondo pagano (6,6b-8,26)	250
Lungo la via (8,27-10,52)	272

Al tempio di Gerusalemme (11,1-13,37)	293
Presso la Croce (14,1-15,47)	316
Conclusione (16,1-20)	337
<i>Luca</i>	343
Giovanni Battista e Gesù (1,5-4,13)	345
Attività di Gesù in Galilea (4,14-9,50)	373
In viaggio verso Gerusalemme (9,51-19,44)	433
Gesù a Gerusalemme (19,45-24,53)	519
<i>Giovanni</i>	571
Prologo (1,1-51)	572
Segni e discorsi di rivelazione (2,1-12,50)	583
Il compimento dell'amore (13,1-20,31)	666
Epilogo (21,1-25)	721

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

Stampato per conto della Fondazione OasiApp
da D'Auria Printing S.p.A.



Finito di stampare il 9 novembre 2023
Festa della Dedicaione della Basilica Lateranense

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 979-12-8125-319-3
€ 6,00

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 979-12-8125-319-3



9 791281 253193