



V DOMENICA DEL TEMPO ORDINARIO / A

S. Girolamo Emiliani, S. Giuseppina Bakhita, S. Onorato  
8 febbraio 2026

## LA DOMENICA



## ESSERE SALE, ESSERE LUCE

**L'**umiltà è il filo conduttore delle letture. Isaia ricorda che solo chi cammina umilmente davanti a Dio conoscerà le sue benedizioni. Il Vangelo invita i discepoli ad essere sale, luce e lampada. Il sale non ha sapore di per sé ma, sciogliendosi nel cibo, ne esalta il gusto. La luce non illumina sé stessa, ma fa luce su persone e cose: non si fa vedere, ma "fa vedere". Dunque, il sale dà sapore e gusto alle pietanze, la luce illumina e la lampada diffonde la luce. Molti vivono una vita senza senso e senza prospettive alte e belle. Cercano il "sale" in esperienze e persone che li svuotano ancora di più.

Essere sale significa dare sapore e senso alla vita trovando in Gesù la meta e il fine. Essere luce e lampada significa brillare della luce di Dio e illuminare gli altri testimoniando la bellezza e la forza che vengono dal Signore. Essere sale e luce è un obbligo per chi vuol essere discepolo: il sale che perde sapore viene gettato e calpestato; la lampada non va nascosta, ma posta in alto affinché illumini attorno a sé. Anche san Paolo parla di umiltà perché giunge a Corinto armato solo del Cristo crocifisso, certo che la potenza di Dio si manifesta nella sua debolezza.

don Antonio Sozzo

■ *Il discepolo è luce e sale. Vivendo con coerenza e carità nella quotidianità si è segno credibile di fede che illumina e sostiene gli altri.*

**ANTIFONA D'INGRESSO** (Cf. Sal 94,6-7) *in piedi*

**Venite: prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti. E lui il Signore, nostro Dio.**

Celebrante - Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Assemblea - Amen.**

C - Il Signore, che guida i nostri cuori all'amore e alla pazienza di Cristo, sia con tutti voi.

**A - E con il tuo spirito.**

**ATTO PENITENZIALE***si può cambiare*

C - Fratelli e sorelle, consapevoli dei nostri peccati, chiediamo al Signore di purificarci, per essere meno indegni di accostarci alla sua Mensa.

*Breve pausa di silenzio.*

– Signore, mandato dal Padre a salvare i contriti di cuore, **Kýrie, eléison.**

– Cristo, che sei venuto a chiamare i peccatori, **Christe, eléison.**

– Signore, che siedi alla destra del Padre e intercedi per noi, **Kýrie, eléison.**

C - Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

**A - Amen.****INNO DI LODE**

**Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra agli uomini, amati dal Signore.** Noi ti lodiamo, **ti benediciamo**, ti adoriamo, **ti glorifichiamo**, ti rendiamo grazie per la tua gloria immensa, **Signore Dio, Re del cielo, Dio Padre onnipotente.** Signore, Figlio unigenito, Gesù Cristo, **Signore Dio, Agnello di Dio, Figlio del Padre**, tu che togli i peccati del mondo, **abbi pietà di noi; tu che togli i peccati del mondo, accogli la nostra supplica;** tu che siedi alla destra del Padre, **abbi pietà di noi. Perché tu solo il Santo, tu solo il Signore, tu solo l'Altissimo, Gesù Cristo, con lo Spirito Santo: nella gloria di Dio Padre. Amen.**

**ORAZIONE COLLETTA**

C - Custodisci sempre con paterna bontà la tua famiglia, o Signore, e poiché unico fondamento della nostra speranza è la grazia che viene da te, aiutaci sempre con la tua protezione. Per il nostro Signore Gesù Cristo...

**A - Amen. 5**



*Oppure:*

C - O Dio, che fai risplendere la tua gloria nelle opere di giustizia e di carità, dona alla tua Chiesa di essere luce del mondo e sale della terra, per testimoniare con la vita la potenza di Cristo crocifisso e risorto. Egli è Dio, e vive e regna con te...

A - Amen.

## LITURGIA DELLA PAROLA

### PRIMA LETTURA

Is 58,7-10

seduti

*La tua luce sorgerà come l'aurora.*

#### Dal libro del profeta Isaia

Così dice il Signore: <sup>7</sup>«Non consiste forse [il digiuno che voglio] nel dividere il pane con l'affamato, nell'introdurre in casa i miseri, senza tetto, nel vestire uno che vedi nudo, senza trascurare i tuoi parenti?

<sup>8</sup>Allora la tua luce sorgerà come l'aurora, la tua ferita si rimarginerà presto. Davanti a te camminerà la tua giustizia, la gloria del Signore ti seguirà.

<sup>9</sup>Allora invocherai e il Signore ti risponderà, implorerai aiuto ed egli dirà: "Eccomi!".

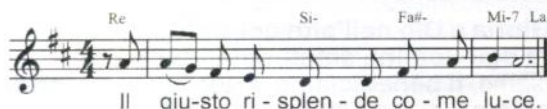
Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, <sup>10</sup>se aprirai il tuo cuore all'affamato, se sazierai l'afflitto di cuore, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio».

Parola di Dio. A - Rendiamo grazie a Dio.

### SALMO RESPONSORIALE

Dal Salmo 111/112

**R Il giusto risplende come luce.**



Spunta nelle tenebre, luce per gli uomini retti: / misericordioso, pietoso e giusto. / Felice l'uomo pietoso che dà in prestito, / amministra i suoi beni con giustizia. **R**

Egli non vacillerà in eterno: / eterno sarà il ricordo del giusto. / Cattive notizie non avrà da temere, / saldo è il suo cuore, confida nel Signore. **R**

Sicuro è il suo cuore, non teme, / egli dona largamente ai poveri, / la sua giustizia rimane per sempre, / la sua fronte s'innalza nella gloria. **R**

### SECONDA LETTURA

1Cor 2,1-5

*Vi ho annunciato il mistero di Cristo crocifisso.*

**Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi**

6 <sup>1</sup>Io, fratelli, quando venni tra voi, non mi presentai ad annunciarvi il mistero di Dio con l'ec-

cellenza della parola o della sapienza. <sup>2</sup>Io ritenni infatti di non sapere altro in mezzo a voi se non Gesù Cristo, e Cristo crocifisso.

<sup>3</sup>Mi presentai a voi nella debolezza e con molto timore e trepidazione. <sup>4</sup>La mia parola e la mia predicazione non si basarono su discorsi persuasivi di sapienza, ma sulla manifestazione dello Spirito e della sua potenza, <sup>5</sup>perché la vostra fede non fosse fondata sulla sapienza umana, ma sulla potenza di Dio.

Parola di Dio. A - Rendiamo grazie a Dio.

### CANTO AL VANGELO

(Cf. Gv 8,12)

in piedi

**Alleluia, alleluia.** Io sono la luce del mondo, dice il Signore; chi segue me avrà la luce della vita. **Alleluia.**

### VANGELO

Mt 5,13-16

*Voi siete la luce del mondo.*



**Dal Vangelo secondo Matteo**

A - Gloria a te, o Signore.

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>13</sup>«Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.

<sup>14</sup>Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, <sup>15</sup>né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa.

<sup>16</sup>Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli».

Parola del Signore. A - Lode a te, o Cristo.

### PROFESSIONE DI FEDE

in piedi

**Credo in un solo Dio, Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili.** Credo in un solo Signore, Gesù Cristo, unigenito Figlio di Dio, nato dal Padre prima di tutti i secoli: **Dio da Dio, Luce da Luce, Dio vero da Dio vero;** generato, non creato, della stessa sostanza del Padre; per mezzo di lui tutte le cose sono state create. **Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, (a queste parole tutti si inchinano) e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato, morì e fu sepolto.** Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture, **è salito al cielo, siede alla destra del Padre.** E di nuovo verrà, nella gloria, per giudicare i vivi e i morti, e il suo regno non avrà fine. **Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e dal Figlio.** Con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato, e ha parlato per mezzo



dei profeti. **Credo la Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica.** Professo un solo Battesimo per il perdono dei peccati. **Aspetto la risurrezione dei morti** e la vita del mondo che verrà. **Amen.**

## PREGHIERA DEI FEDELI

*si può adattare*

C - Fratelli e sorelle, preghiamo affinché la luce che viene da Cristo risplenda sempre nella vita di noi suoi discepoli e, attraverso la nostra testimonianza, si diffonda nel mondo intero.

Lettore - Preghiamo insieme dicendo:

**R Risplendi sul mondo, Signore!**

**1.** Per la Chiesa: lo Spirito Santo infonda coraggio e mitezza in papa Leone e nel collegio dei vescovi perché annuncino al mondo il Vangelo della conversione e della salvezza. Preghiamo:

**2.** Per i leader politici e i governanti: il Vangelo di Cristo ispiri in loro saggezza e senso della giustizia, perché sappiano prendere decisioni a favore della vera pace e del bene comune. Preghiamo:

**3.** Per i malati, i poveri e gli emarginati: trovino conforto, sostegno e speranza nel Signore, e sperimentino la solidarietà delle comunità cristiane. Preghiamo:

**4.** Per la nostra comunità: la celebrazione dell'Eucaristia ci trasformi e ci doni il coraggio della testimonianza, per essere vera luce del mondo e sale della terra. Preghiamo:

*Intenzioni della comunità locale.*

C - La tua grazia, o Padre, ci sostenga nelle prove e ci doni di vivere con semplicità e gratitudine il Vangelo, in famiglia e nella società, per annunciare a tutti il tuo amore. Per Cristo nostro Signore.

**A - Amen.**

## LITURGIA EUCARISTICA

### ORAZIONE SULLE OFFERTE

*in piedi*

C - Signore Dio nostro, il pane e il vino, che hai creato a sostegno della nostra debolezza, diventano per noi sacramento di vita eterna. Per Cristo nostro Signore.

**A - Amen.**

### PREFAZIO

*Si suggerisce il Prefazio delle domeniche del T.O. VIII: La Chiesa radunata nella comunione della Trinità, Messale 3a ed., pag. 366.*

È veramente cosa buona e giusta, nostro dovere e fonte di salvezza, rendere grazie sempre e in ogni luogo a te, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno. Con il Sangue del

tuo Figlio e la potenza dello Spirito hai raccolto intorno a te i figli dispersi a causa del peccato, perché il tuo popolo, radunato nella comunione della Trinità, a lode della tua multiforme sapienza, sia riconosciuto corpo di Cristo, tempio dello Spirito, Chiesa del Dio vivente. Per questo mistero di salvezza, uniti ai cori degli angeli, proclamiamo esultanti la tua lode:

Tutti - **Santo, Santo, Santo...**

**Padre nostro** che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.

### ANTIFONA ALLA COMUNIONE

(Cf. Sal 106,8-9)

**Ringraziamo il Signore per il suo amore, per le sue meraviglie a favore degli uomini, perché ha saziato un animo assetato, un animo affamato ha ricolmato di bene.**

*Oppure:*

(Mt 5,4,6)

**Beati quelli che sono nel pianto: saranno consolati. Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia: saranno saziati.**

*Oppure:*

(Mt 5,16)

**Risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli.**

### ORAZIONE DOPO LA COMUNIONE

*in piedi*

C - O Dio, che ci hai resi partecipi di un solo pane e di un solo calice, fa' che uniti a Cristo in un solo corpo portiamo con gioia frutti di vita eterna per la salvezza del mondo. Per Cristo nostro Signore.

**A - Amen.**

### PROPOSTE PER I CANTI:

da *Nella casa del Padre*, ElleDiCi, 5a ed. - *Inizio:* Luce divina (560); Tu, festa della luce (739). *Salmo responsoriale:* P. Bottini; *oppure:* Beati i puri di cuore (134). *Processione offertoriale:* Se voi avete fame (310). *Comunione:* Come unico pane (628); Tu sei come roccia (745). *Congedo:* Andate per le strade (613).

### PER ME VIVERE È CRISTO

Nell'augusto Sacramento dell'Eucaristia, dopo la consacrazione, è veramente presente, in Corpo, Sangue, Anima e Divinità, lo stesso Figlio unigenito di Dio, Signore nostro. Questa presenza si chiama "reale" non in senso esclusivo, quasi che le altre non siano "reali", ma per antonomasia, perché è sostanziale, e per essa Cristo, Uomo-Dio, si rende totalmente presente.

- San Paolo VI



## Comunicare con la "lettera"

**C**omunicare con la "lettera" fa parte delle relazioni umane. Come le lettere di oggi – sia quelle scritte a mano (ormai sempre meno) sia quelle via e-mail – che si presentano con una forma ormai consolidata (destinatario, motivo dello scritto, formule di saluto), anche le lettere di Paolo rispecchiano questa medesima struttura. Egli però apporta alcune modifiche, dando risalto a due particolari sezioni: quella *dottrinale*, che mostra il contenuto della fede cristiana e quella *esortativa*, che orienta il comportamento dei destinatari di questi suoi scritti.

Queste sono le lettere dell'apostolo Paolo (tra parentesi l'anno attribuito della loro composizione): Lettera ai Romani (57), Prima lettera ai Corinzi (53/54), Seconda lettera ai Corinzi (55/56), Lettera ai Galati (50/55), Lettera agli Efesini (60), Lettera ai Filippesi (54/55), Lettera ai Colossesi (60), Prima lettera ai Tessalonicesi (50: è il primo scritto del cristianesimo), Seconda lettera ai Tessalonicesi (51/52), Prima lettera a Timoteo (65/66), Seconda lettera a Timoteo (67), Lettera a Tito (66), Lettera a Filemone (54/55). La Lettera agli Ebrei (scritta prima dell'anno 70) non è ritenuta di Paolo. Pur essendo degli scritti *occasional*, che rispondono a situazioni concrete in cui si trovano i destinatari o le loro comunità (difficoltà, crisi, divisioni, scandali), Paolo le arricchisce tracciando le linee portanti della fede cristiana, che avranno ampio sviluppo nella vita della Chiesa e nella riflessione teologica.

Le lettere di Paolo raggiungono oggi anche le nostre comunità cristiane, alle prese con crisi, divisioni e chiusure reciproche. Quando nelle letture della messa si legge un brano tratto da queste lettere sentiamo ancora l'eco della vita di queste comunità che ne sono state le destinatarie, come pure delle loro difficoltà e della loro fede. Ma sperimentiamo anche l'attualità della predicazione di Paolo e l'efficacia della sua comunicazione.

don Primo Gironi, ssp, biblista



«Non per farvi vergognare vi scrivo queste cose, ma per ammonirvi, come figli miei carissimi. Potreste infatti avere anche diecimila pedagoghi in Cristo, ma non certo molti padri, perché sono io che vi ho generato in Cristo Gesù, mediante il Vangelo» (1Cor 4,14-15).

## CALENDARIO

(9-15 febbraio 2026)

V sett. del T.O. (II) - I sett. del Salterio.

**9 L Sorgi, Signore, tu e l'arca della tua potenza.** Anche il semplice gesto del toccare un lembo del mantello di Gesù è efficace. Ciò che conta è la fede. S. Apollonia; S. Sabino; B. Anna C. Emmerick. 1Re 8,1-7.9-13; Sal 131; Mc 6,53-56.

**10 M S. Scolastica (m. bianco). Quanto sono amabili, Signore, le tue dimore!** I farisei criticano i discepoli di Gesù perché mangiano con mani non lavate, ma sono ipocriti: seguono tradizioni umane e trascurano i comandamenti di Dio. S. Silvano; B. Luigi Stepinac. 1Re 8,22-23.27-30; Sal 83; Mc 7,1-13.

**11 M La bocca del giusto medita la sapienza.** Purificare il cuore, non il seguire tradizioni umane, è la vera priorità di chi fa la volontà di Dio. B.V. Maria di Lourdes (mf); S. Sotere; S. Pasquale I. 1Re 10,1-10; Sal 36; Mc 7,14-23. **34ª Giornata del malato.**

**12 G Ricordati di noi, Signore, per amore del tuo popolo.** Le briciole dei figli vanno ai cagnolini. La salvezza è per tutti, anche i lontani. Ss. Martiri di Abitene; S. Benedetto di Aniane; B. Ombelina. 1Re 11,4-13; Sal 105; Mc 7,24-30.

**13 V Sono io il Signore, tuo Dio: ascolta popolo mio.** Gesù fa udire i sordi e parlare i muti: libera dall'incomunicabilità e dall'isolamento, e rimette in comunione. S. Martiniano; S. Benigno; B. Giordano di Sassonia. 1Re 11,29-32; 12,19; Sal 80; Mc 7,31-37.

**14 S SS. CIRILLO E METODIO patr. d'Europa (f. bianco). Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo.** Il Regno viene annunciato dai settantadue discepoli inviati. L'unica ricchezza del missionario è la Parola. S. Antonino. At 13,46-49; Sal 116; Lc 10,1-9.

**15 D VI Domenica del T.O. / A. VI sett. del T.O. (II) - Il sett. del Salterio.** Ss. Faustino e Giovita; S. Claudio La Colombière. Sir 15,16-21 (NV); Sal 118; 1Cor 2,6-10; Mt 5,17-37.

Lucia Giallorenzo

### scintille

Poveri noi, se avessimo speranza in Cristo, ma senza essere sicuri che è la Verità, se avessimo fede e speranza in Cristo soltanto per questo mondo: noi saremmo i più miserabili degli uomini.

— Card. Ersilio Tonini



**Amen**  
LA PAROLA CHE SALVA

Ogni mese in un solo volume:  
la Messa di ogni giorno  
le Letture commentate  
la Liturgia delle Ore  
le Preghiere del cristiano

**Info e abbonamenti: numero verde 800 509645**  
e-mail [servizio.clienti@stpauls.it](mailto:servizio.clienti@stpauls.it)

**LA DOMENICA.** Periodico religioso n. 1/2026 - Anno 104 - Dir. responsabile: Pietro Roberto Minali - Reg. Tribunale di Alba n. 412 del 28/12/1983. Piazza S. Paolo 14, 12051 Alba CN. Tel. 800 509645 - E-mail: [clienti.ladomenica@stpauls.it](mailto:clienti.ladomenica@stpauls.it) CCP 19729201 - Editore Periodici San Paolo S.r.l. - Dir. editoriale Gruppo San Paolo: Vincenzo Vitale - © Periodici San Paolo S.r.l. - Abbonamento annuo € 14 (minimo 5 copie). Stampa LENGLET IMPRIMEURS - Per i testi liturgici: 2020 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena; per i testi biblici: © 2007 Fond. di Religione Ss. Francesco d'Assisi e Caterina da Siena. Nullaosta per i testi biblici e liturgici. Marco Brunetti, Vescovo, Alba CN. R.D. M. Lauritano.



**14**