

**GESÙ**

*«Imparate da me che sono mite e umile di cuore» (Mt 11,29)*

**Salmo 25 (24)**

<sup>1</sup> A te, Signore,  
innalzo l'anima mia,

<sup>2</sup> mio Dio, in te confido:  
che io non resti deluso!  
Non trionfino su di me i miei nemici!

<sup>3</sup> Chiunque in te spera non resti deluso;  
sia deluso chi tradisce senza motivo.

<sup>4</sup> Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

<sup>5</sup> Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza;  
io spero in te tutto il giorno.

<sup>6</sup> Ricòrdati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.

<sup>7</sup> I peccati della mia giovinezza  
e le mie ribellioni, non li ricordare:  
ricòrdati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

<sup>8</sup> Buono e retto è il Signore,  
indica ai peccatori la via giusta;

<sup>9</sup> guida i poveri secondo giustizia,  
insegna ai poveri la sua via.

<sup>10</sup> Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà  
per chi custodisce la sua alleanza e i suoi precetti.

<sup>11</sup> Per il tuo nome, Signore,  
perdona la mia colpa, anche se è grande.

<sup>12</sup> C'è un uomo che teme il Signore?  
Gli indicherà la via da scegliere.

<sup>13</sup> Egli riposerà nel benessere,  
la sua discendenza possederà la terra.

<sup>14</sup> Il Signore si confida con chi lo teme:  
gli fa conoscere la sua alleanza.

<sup>15</sup> I miei occhi sono sempre rivolti al Signore,  
è lui che fa uscire dalla rete il mio piede.

<sup>16</sup> Volgiti a me e abbi pietà,  
perché sono povero e solo.

<sup>17</sup> Allarga il mio cuore angosciato,  
liberami dagli affanni.

<sup>18</sup> Vedi la mia povertà e la mia fatica  
e perdona tutti i miei peccati.

<sup>19</sup> Guarda i miei nemici: sono molti,  
e mi detestano con odio violento.

<sup>20</sup> Proteggimi, portami in salvo;  
che io non resti deluso,  
perché in te mi sono rifugiato.

<sup>21</sup> Mi proteggano integrità e rettitudine,  
perché in te ho sperato.

<sup>22</sup> O Dio, libera Israele  
da tutte le sue angosce.

*Risonanze ...*

*Gloria al Padre ...*

### **Dal Vangelo secondo Marco (6,30-44)**

<sup>30</sup>Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. <sup>31</sup>Ed egli disse loro: "Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'". Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare. <sup>32</sup>Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. <sup>33</sup>Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.

<sup>34</sup>Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano *come pecore che non hanno pastore*, e si mise a insegnare loro molte cose. <sup>35</sup>Essendosi ormai fatto tardi, gli si avvicinarono i suoi discepoli dicendo: "Il luogo è deserto ed è ormai tardi; <sup>36</sup>congedali, in modo che, andando per le campagne e i villaggi dei dintorni, possano comprarsi da mangiare". <sup>37</sup>Ma egli rispose loro: "Voi stessi date loro da mangiare". Gli dissero: "Dobbiamo andare a comprare duecento denari di pane e dare loro da mangiare?". <sup>38</sup>Ma egli disse loro: "Quanti pani avete? Andate a vedere". Si informarono e dissero: "Cinque, e due pesci". <sup>39</sup>E ordinò loro di farli sedere tutti, a gruppi, sull'erba verde. <sup>40</sup>E sedettero, a gruppi di cento e di cinquanta. <sup>41</sup>Prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero a loro; e divise i due pesci fra tutti. <sup>42</sup>Tutti mangiarono a sazietà, <sup>43</sup>e dei pezzi di pane portarono via dodici ceste piene e quanto restava dei pesci. <sup>44</sup>Quelli che avevano mangiato i pani erano cinquemila uomini.