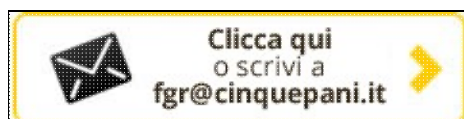


Fraternità Gesù Risorto **Casa di Preghiera S.Maria Assunta - Tavodo - TN**



Cerca

- [Home](#)
- [Fraternità Gesù Risorto](#)
- [Casa di preghiera](#)
- [Chiesa di Tavodo](#)
- [Novità](#)
- [Scrivici](#)

ME

NU

CALENDARIO

- [Home](#)
- [Fraternità Gesù Risorto](#)
- [Casa di preghiera](#)
- [Chiesa di Tavodo](#)
- [Novità](#)
- [Scrivici](#)

- [Calendario anno in corso](#)
- [Il Calendario si presenta](#)
- [Per richiederlo](#)
- [Icane calendario \(spiegazione\)](#)
- [Immagini copertine](#)
- [Calendari 2008-2011](#)

Calendario

- [Calendario anno in corso](#)
- [Il Calendario si presenta](#)
- [Per richiederlo](#)
- [Icane calendario \(spiegazione\)](#)
- [Immagini copertine](#)
- [Calendari 2008-2011](#)

Omelie

- [Settimanali](#)
- [Anni 2001-2011](#)
- [OMELIE Audio](#)

Opuscoli

- [Indice opuscoli](#)
 - ◆ [CHI CERCA TROVA](#)
 - ◆ [Opuscoli: indice \(ordine di pubblicazione\)](#)
 - ◆ [Opuscoli: indice per argomento](#)
 - ◆ [Opuscoli: indice alfabetico](#)
 - ◆ [Opuscoli: Lectio sui Vangeli](#)
- [Indice alfabetico opuscoli](#)
 - ◆ [A-G](#)
 - ◇ [Ai lettori](#)
 - ◇ [Gesù e l'ascesi](#)
 - ◇ [Gesù risorto, alleluia](#)
 - ◇ [Gesù taceva](#)
 - ◇ [Gioia - Sofferenza](#)
 - ◆ [H-P](#)
 - ◇ [Marta, Maria e Gesù](#)
 - ◇ [Naaman](#)
 - ◇ [Orsola Covi](#)
 - ◇ [Onore a voi che credete](#)
 - ◇ [Pace a voi](#)
 - ◇ [Padre nostro - 1](#)
 - ◇ [Padre nostro - 2](#)
 - ◇ [Padre nostro - 3](#)
 - ◇ [Pane nuovo](#)
 - ◇ [Parla, Signore](#)
 - ◇ [Per il silenzio](#)
 - ◇ [Per la preghiera](#)
 - ◇ [Perle del silenzio](#)
 - ◇ [Pezzi avanzati](#)
 - ◆ [Q-Z](#)
 - ◇ [Venite, applaudiamo al Signore!](#)
 - ◇ [Venite in disparte](#)
 - ◇ [Venite e vedrete](#)
 - ◇ [Via Crucis](#)
 - ◇ [Testimoni di Geova - breve](#)

- ◊ [Testimoni di Geova - 1](#)
- ◊ [Testimoni di Geova - 2](#)
- ◊ [Testimoni di Geova - 3](#)
- ◆ OmelieABC
- [Sui Vangeli Mt Mc Lc Gv](#)
 - ◆ [Introduzione generale](#)
 - ◆ [⊕Vangelo secondo Marco 6](#)
 - ◆ [⊕Vangelo secondo Luca 10](#)
 - ◆ [⊕Vangelo secondo Giovanni 7](#)
 - ◆ [Vangelo secondo Matteo](#)
- [Lettere di San Vigilio](#)
- [Pietruzze](#)
- [Libri](#)
 - ◆ [LIBRETTI: elenco](#)

Altri scritti

- [Preghiere](#)
 - ◆ [Preghiere: indice](#)
- [Catechesi in briciole](#)
- [Provocazioni](#)
 - ◆ [Provocazioni indice](#)
- [Articoli e riflessioni](#)
- [Meditazioni](#)
 - ◆ [Meditazioni varie](#)
- [Abba, Credo, Messa...](#)
 - ◆ [Raccontarono](#)
 - ◆ [Abba GIOSUE'](#)

CALENDARIO / Calendario Cinquepani IT

01 feb 2021 FEBBRAIO 2021

2021

1/2 LUN IV° T.O. [IV]

Eb 11,32-40; Sal 30; Mc 5,1-20

Annuncia la misericordia che il Signore ha avuto per te Mc 5,19

Chi altri all'infuori di te, Gesù, avrebbe potuto usare misericordia e salvare quel povero che una legione di demoni privava di ogni forma di dignità, di vita, di comunione?
Anch'io canto la tua misericordia, che tante volte ha potuto aprire e liberare il mio cuore.

2/2 MAR PRESENTAZIONE del SIGNORE [P]

Mi 3,1-4; opp. Eb 2,14-18; Sal 23; Lc 2,22-40

Mosso dallo Spirito, si recò al tempio Lc 2,27

Mosso dallo Spirito, Simeone si è recato nel tempio e là ha incontrato Gesù in braccio ai suoi genitori. La docilità allo Spirito gli ha fatto riconoscere e incontrare il Messia, che era l'atteso di tutta la sua vita.

Anche per me Gesù è salvezza offertami dal Padre, è luce che mi fa conoscere il suo volto, è amore che dà senso alla mia vita. Anch'io, nella docilità allo Spirito, posso gustare la gioia di vivere unito a Gesù!

3/2 MER IV° T.O. [IV]

(mf: S. Biagio, vesc. e mart., † sec. IV; S. Oscar, vesc., † 865; Proprio dioc. TN: m: B. Stefano Bellesini, sac., † 1840)

Eb 12,4-7.11-15; Sal 102; Mc 6,1-6

Gesù venne nella sua patria e i suoi discepoli lo seguirono Mc 6,1

Gesù non dimentica il paese della sua infanzia e giovinezza: iniziata la sua missione, lo visita, ricco dell'amore e della forza dello Spirito Santo.

Un figlio, un compaesano è partito alla sequela di Gesù? Non temere, è un dono di Dio anche per te. Stimalo e accoglilo così.

4/2 GIO IV° T.O. [IV]

Eb 12,18-19.21-24; Sal 47; Mc 6,7-13

Dava loro potere sugli spiriti immondi Mc 6,7

Il potere che Gesù dà ai Dodici, non è un potere che essi hanno in tasca e usano al bisogno. Il potere è sempre di Gesù, è sempre lui ad esercitarlo, ad agire: i suoi ne saranno strumenti nella misura in cui rimarranno uniti a lui. Gesù "*dava*" loro potere, momento per momento, quando con fiducia lo invocavano. Quando con fiducia lo invoco, Gesù interviene ancora!

5/2 VEN IV° T.O. [IV]

(m: S. Agata, verg. e mart., † 250 ca)

Eb 13,1-8; Sal 26; Mc 6,14-29

Gesù Cristo è lo stesso ieri e oggi e sempre Eb 13,8

Dai miei nonni ho ricevuto affetto, sapienza, pace e tenerezza: questi doni erano una tua Parola, Gesù; venivano dalla loro unione con te. Nella mia comunità parrocchiale questa parola s'è fatta più chiara, ed ora anch'io, con l'aiuto dello Spirito Santo, cerco di comunicarla. Gesù, Parola eterna del Padre, che ci unisce, ci dà stabilità, supera i confini del tempo e della morte: lode a te!

6/2 SAB IV° T.O. [IV]

(m: Ss. Paolo Miki e Compagni, martiri, † 1597)

Eb 13,15-17.20-21; Sal 22; Mc 6,30-34

Venite in disparte e riposatevi un po' Mc 6,31

Si sa che il corpo va in 'tilt' se lo si affatica troppo, e per questo è necessario il riposo. Anche la vita spirituale rischia di andare in 'tilt', e per questo Gesù invita a riposare con lui per rimmetterlo al centro. Se Gesù non è al primo posto nel suo cuore, invano il parroco corre qua e là. Se Gesù non è amato dai parrocchiani, invano essi fanno incontri e riunioni. Se Gesù non è nel loro desiderio, invano fanno prove di canto i cantori. Se non ami Gesù più di tutto il resto, invano affronti e sopporti fatiche e offri servizi.

7/2 DOM V° T.O. Anno B [I]

Gb 7,1-4.6-7; Sal 146; 1Cor 9,16-19.22-23; Mc 1,29-39

Si ritirò in un luogo deserto e là pregava Mc 1,35

Se Gesù si è preso del tempo per pregare da solo, in un luogo tranquillo, vuol dire che questo è necessario anche per noi. Lo Spirito Santo non ci manda un messaggio sullo smartphone, parla al cuore, al nostro spirito: dobbiamo ascoltarlo con l'orecchio del cuore. Quindi, non solo parteciperò alla preghiera comunitaria, oggi, Pasqua settimanale, ma starò anche a tu per tu con Gesù risorto per saper come vivere.

8/2 LUN V° T.O. [I]

(mf: S. Girolamo Emiliani, † 1537; S. Giuseppina Bakhita, verg., † 1947)

Gen 1,1-19; Sal 103; Mc 6,53-56

La gente subito lo riconobbe Mc 6,54

Spirito Santo, hai donato anche a me, pur così semplice e debole, di riconoscere Gesù. Mi hai fatto gustare il suo amore meraviglioso, mi fai comprendere le sue parole. Ora non mi resta che ringraziare e portare a lui tutti quelli che amo.

9/2 MAR V° T.O. [I]

Gen 1,20 - 2,4; Sal 8; Mc 7,1-13

**Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me
Mc 7,6**

Pregare non è recitare preghiere. È stare con Colui che ama e che quindi ascolto, ringrazio, gli chiedo perdono, gli chiedo cosa è contento che io faccia, gli permetto di plasmarmi secondo i suoi desideri. Le labbra possono tacere, perché parla e gioisce il cuore.

10/2 MER V° T.O. [I]

(m: S. Scolastica, verg., † 542 ca)

Gen 2,4-9.15-17; Sal 103; Mc 7,14-23

Ascoltatevi e comprendete bene! Mc 7,14

Com'è grande il tuo amore per l'uomo, Gesù! Tu lo rendi figlio, libero di godere di ogni creatura del Padre - è stata fatta per lui! – e capace di nutrire il proprio cuore solo coi frutti dello Spirito Santo: amore, gioia, pace, pazienza, bontà, benevolenza, mitezza, fedeltà, dominio di sé. Ti ringrazio, Gesù!

11/2 GIO V° T.O. [I]

(mf: B. V. MARIA Immacolata di Lourdes - 1858)

Gen 2,18-25; Sal 127; Mc 7,24-30

Va': il demonio è uscito da tua figlia Mc 7,29

Maria Santissima, come quando apparivi alla povera Bernardetta a Lourdes, anche oggi preghi e ci chiedi di pregare: il tuo cuore di madre vuole che ogni tuo figlio, libero dall'influsso del Nemico, conosca la gioia e l'amore per cui è stato voluto e creato. Grazie, Maria!

12/2 VEN V° T.O. [I]

Gen 3,1-8; Sal 31; Mc 7,31-37

Comandò loro di non dirlo a nessuno Mc 7,36

Gesù aveva appena aperto la bocca e gli orecchi a un sordomuto; l'aveva portato in disparte, aveva impegnato per lui mani e cuore. L'aveva fatto solo per amore del Padre e di quel pover'uomo.

Vorrei anch'io, Gesù, fare tutto solo per la gloria del Padre, che ama ogni uomo e lo vuole completo e contento!

13/2 SAB V° T.O. [I]

Gen 3,9-24; Sal 89; Mc 8,1-10

Sento compassione per la folla Mc 8,2

Gesù ebbe compassione della folla, che da tre giorni stava con lui. Vedeva che aveva bisogno di lui, della sua parola, per trovare un orientamento vero per la propria vita, per ricevere forza e gioia per il presente e speranza per il futuro.

Come allora anche oggi c'è bisogno di Gesù, e anche oggi egli ha compassione e continua a donare la sua Parola e il suo Pane, per liberare dal peccato e dalle sue conseguenze e dare pienezza al cuore.

14/2 DOM VI° T.O. Anno B [II]

Lv 13,1-2.44-46; Sal 31; 1Cor 10,31-11,1; Mc 1,40-45

Venivano a lui da ogni parte Mc 1,45

Gesù, per la tua compassione per il lebbroso sei stato relegato fuori della città. Ma venivano a te da ogni parte!

Grazie di aver preso su di te anche la mia lebbra, il mio peccato; di essere stato, per questo, fuori della Città, appeso alla croce. Grazie che dalla tua croce, vittorioso, attiri tutti a te!

15/2 LUN VI° T.O. [II]

Gen 4,1-15.25; Sal 49; Mc 8,11-13

Li lasciò e partì per l'altra riva Mc 8,13

Sulla sponda da cui era partito Gesù aveva trovato una folla, che per tre giorni era stata con lui, ascoltandolo e dando più importanza a lui che al mangiare. Su quest'altra sponda del lago, invece, trova uomini che si ritengono giusti e non bisognosi di lui; anzi, si sentono in diritto di giudicarlo e di metterlo alla prova, chiedendogli un segno straordinario. E Gesù prende il largo.

Oggi cerco di stare sulla sponda giusta...

16/2 MAR VI° T.O. [II]

Gen 6,5-8; 7,1-5.10; Sal 28; Mc 8,14-21

Noè trovò grazia agli occhi del Signore Gen 6,8

Attorno a noi, quante cose rattristano il cuore del Padre: guerre, avidità, immoralità, infedeltà, indifferenza... Noi cristiani non condanniamo né ci perdiamo d'animo: raccolti, per sua misericordia, nell'arca santa della Chiesa, come Noè, cerchiamo solo di essergli graditi; egli saprà renderci benedizione e segno del suo amore per molti.

17/2 MERCOLEDI' DELLE CENERI [P]

Gl 2,12-18; Sal 50; 2Cor 5,20 - 6,2; Mt 6,1-6.16-18

Il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà Mc 16,18

Gesù mi invita a vivere interiormente, a nutrire quella vita spirituale, quella relazione con lui e con il Padre, che poi orienta tutto quello che dico, penso, faccio. Questo tempo di Quaresima sarà un'occasione, che non mi lascio sfuggire, per lasciarmi rinnovare dal Padre che, attraverso la preghiera, il digiuno e l'attenzione ai fratelli, vuole liberarmi da tanti pesi, per donarmi in cambio il suo Figlio Gesù!

18/2 GIO dopo le Ceneri [IV]

Dt 30,15-20; Sal 1; Lc 9,22-25

Chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà Lc 9,24

Abbiamo iniziato il tempo santo della Quaresima. Come Gesù, quando è entrato in quei quaranta giorni d'amore esclusivo al Padre suo, ci lasciamo prendere per mano dallo Spirito Santo.

Egli ci condurrà là, dove avremo occasione di offrirci anche noi con Gesù al Padre, di perdere la vita, con lui e per lui. E il Padre ci farà risorgere in una vita nuova, piena del suo amore.

19/2 VEN dopo le Ceneri [IV]

Is 58,1-9; Sal 50; Mt 9,14-15

Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Mt 9,15

Se la nostra Madre Chiesa c'invita, in questo tempo santo, al digiuno, vorrà dire che Gesù, Sposo, non è più con noi? No, certo: egli ha promesso di essere con noi tutti i giorni! Qualcuno, però, non ha ancora ricevuto il dono della sua visita... E anche nel mio cuore, purtroppo, egli non è sempre al primo posto... C'impegneremo con gioia, dunque, in un autentico digiuno, guidato e sostenuto dallo Spirito Santo, dall'amore.

20/2 SAB dopo le Ceneri [IV]

Is 58,9-14; Sal 85; Lc 5,27-32

Seguimi! Lc 5,27

Questa tua sola parola, Gesù, ha cambiato la vita di Matteo: da egoista, schiava del denaro, l'ha resa, alla tua sequela, un dono per i fratelli. In questa santa Quaresima lascerò che la tua Parola cambi anche il mio cuore: a Pasqua, così, saprò accogliere di più la tua vita d'amore.

21/2 DOM I° T.Q. Anno B [I]

Gen 9,8-15; Sal 24; 1Pt 3,18-22; Mc 1,12-15

Convertitevi e credete nel Vangelo Mc 1,15

Abbiamo iniziato la Quaresima, *"segno sacramentale della nostra conversione"* (liturgia). Spirito Santo, aiutaci! Donaci luce e forza per distogliere il nostro cuore da ciò che vuol solo toglierci la gioia della vera vita. Potremo riposare sempre nel Vangelo, eterna, unica lieta notizia: il Padre, in Gesù, ci dà l'amore vero, quello che ci disseta.

22/2 LUN CATTEDRA di S. PIETRO, Ap. [P]

1Pt 5,1-4; Sal 22; Mt 16,13-19

Ma voi, chi dite che io sia? Mt 16,15

Gesù, tu sei l'unico che mi ama sempre.

Gesù, tu sei il Figlio di Dio che mi fa conoscere e raggiungere il Padre.

Gesù, tu hai dato la vita per me.

Gesù, tu sei vivo e presente nella mia vita.

Gesù, tu sei l'unico che ha sempre parlato e agito solo per amore.

Gesù, tu sei il Risorto, che mi guidi, parli e nutri attraverso la tua Chiesa.

Gesù, tu sei il mio Signore e il mio Dio!

23/2 MAR I° T.Q. [I]

(comm: S. Policarpo, vesc. e mart., † 155)

Is 55,10-11; Sal 33; Mt 6,7-15

Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno Mt 6,8

Con quanta pace potrei vivere se riuscissi a ricordare che Dio è davvero mio Padre! Purtroppo non mi viene spontaneo abbandonarmi a lui, però questo tempo di Quaresima è un'occasione per ricordarmi che sono nelle sue mani, per esercitarmi nella fiducia in lui e nel chiedergli le cose più importanti: il suo perdono, il suo Spirito, la venuta del suo regno in me e nel mondo.

24/2 MER I° T.Q. [I]

Gio 3,1-10; Sal 50; Lc 11,29-32

Qui vi è uno più grande di Salomone Lc 11,31

Gesù, non certo per vantarti parli così di te stesso! Tu vuoi solo che l'uomo, che io, ti doni fiducia, tutta la fiducia. Infatti sai che il Padre ha racchiuso in te tutto il suo amore, tutta la sua onnipotenza di salvezza per noi. Quando ti accolgo, quando vivo una tua Parola, allora sono davvero beato. Grazie, Gesù!

25/2 GIO I° T.Q. [I]

Est 4,17 n.p-r.aa-bb.gg-hh; Sal 137; Mt 7,7-12

Chiedete e vi sarà dato Mt 7,7

Padre, oggi Gesù mi invita a chiedere. Cosa ti chiederò?

Ti chiederò lo Spirito Santo!

Egli mi aiuterà ad amarti, ad esserti figlio, insieme a Gesù. Mi ascolterai con gioia, perché tu stesso in ciò hai nascosto la mia beatitudine.

Grazie fin d'ora, Padre buono!

26/2 VEN I° T.Q. [I]

Ez 18,21-28; Sal 129; Mt 5,20-26

Va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono Mt 5,24

Una parola superficiale, senza amore... e l'armonia col fratello si è offuscata. Non ho potuto attendere molto: l'ho cercato, gli ho fatto capire che non ero diviso da lui. Quella fatica è stata necessaria: avvertivo che solo nella pace, solo nello Spirito Santo tutto il mio vivere poteva essere offerta gradita al Padre.

27/2 SAB I° T.Q. [I]

Dt 26,16-19; Sal 118; Mt 5,43-48

Amate i vostri nemici Mt 5,44

Queste parole non vengono dalla mentalità umana, che, per quanto buona possa essere, è sempre condizionata e limitata dall'egoismo. Vengono dal cuore di Dio, che è Padre e amore infinito. Gesù queste parole non ce le ha solo dette, ma come nessun altro le ha vissute. E grazie allo Spirito Santo, che lui ci dona, possiamo viverle anche noi, come veri figli del Padre.

28/2 DOM II° T.Q. Anno B [II]

Gen 22,1-2.9.10-13.15-18; Sal 115; Rm 8,31-34; Mc 9,2-10

Fu trasfigurato davanti a loro Mc 9,2

Perché questo dono ai tre discepoli saliti con Gesù sul monte a pregare? Forse perché essi, chiamati a seguire più da vicino il loro Maestro nel cammino della passione e della morte, avessero forza per non abbandonarlo del tutto e giungere così alla gioia della risurrezione.

In primo piano

• CALENDARIO / Calendario Cinquepani IT

- ◆ 01/01/2025
GENNAIO 2025
- ◆ 01/02/2025
FEBBRAIO 2025
- ◆ 01/03/2025
MARZO 2025

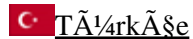
- ◆ [01/04/2025](#)
[APRILE 2025](#)
- ◆ [01/06/2025](#)
[GIUGNO 2025](#)
- ◆ [01/07/2025](#)
[LUGLIO 2025](#)
- ◆ [01/08/2025](#)
[AGOSTO 2025](#)
- ◆ [01/09/2025](#)
[SETTEMBRE 2025](#)
- ◆ [01/10/2025](#)
[OTTOBRE 2025](#)
- ◆ [01/11/2025](#)
[NOVEMBRE 2025](#)
- ◆ [01/12/2025](#)
[DICEMBRE 2025](#)

Archivio

- [2025](#)
- [2024](#)
- [2023](#)
- [2022](#)
- [2021](#)
- [2020](#)
- [2019](#)
- [2018](#)
- [2017](#)
- [2016](#)
- [2015](#)
- [2014](#)
- [2013](#)
- [2012](#)
- [2011](#)


[Link di questa pagina](#) [Invia pagina](#) [Stampa Pdf](#)

SCRITTI IN ALTRE LINGUE




- [Konya, Aziz Pavlus kilisesi](#)
- [Dualar - preghiere](#)
 - ◆ [Dualar](#)
 - ◆ [Dua edelim](#)
 - ◆ [Mezmurlar](#)
 - ◆ [Rabbin duası; kâsa aklama](#)
 - ◆ [Kutsal Yüreğe ve İlgisine](#)
 - ◆ [Vicdan yoklaması için](#)
 - ◆ [Meryem Ana'ya dua \(yeni\)](#)
 - ◆ [Meriyem Ana'ya dualar](#)

- ◆ Salam sana aŃŃ±klamasŃ±
- Vaazlar - omelie
- 2001-2011 Vaazlar
- KitapŃŃ±klar - libretti
 - ◆ KitapŃŃ±klar
 - ◆ Ruhsal sohbetler
 - ◆ YetmiŃ kere yedi kez
- Sorular - Domande
 - ◆ Sorular / demande
 - ◆ Diyalog ve Sorular (TR-IT)
 - ◆ Sorular (TR-IT) demande
 - ◆ Diyalog ve Sorular 1. (1-15)
 - ◆ Diyalog ve Sorular 2. (16-30)
 - ◆ Diyalog ve Sorular 3. (31-46)
- Cari yŃŃ±l iŃŃ±n takvim
- 2008-2011 Takvimler - calendari

 FranŃŃ±sais

- HomŃŃ±lies
- Broschures
 - ◆ Broschures
 - ◆ Je suis celui qui est
 - ◆ Soixante-dix-sept fois
 - ◆ Il les appela "Apotres"
 - ◆ En Lui est la vie
 - ◆ CachŃŃ± dans le nuage
 - ◆ Les Armes de l'Esprit
 - ◆ Jesus est ressuscite. Alleluia!
 - ◆ Mais Jesus gardait le silence
 - ◆ Marthe, Marie... et Jesus
 - ◆ Je suis pardonne
 - ◆ Parle Seigneur!
 - ◆ Le Pain Nouveau
 - ◆ Je vais a la Messe
- HomŃŃ±lies 2002-2011

 nŃŃ± giuhŃŃ±n shqipe

- Kalendarik pŃŃ±r vitin aktual
- KalendarŃŃ± 2008-2011
- Shkrime tŃŃ± tjera
 - ◆ MARTIRŃ VE SHOIPTARŃ

 English

- Calendar for the current year
- Homilies
- Homilies 2002-2011
- Calendar 2008-2010
- Brochures

- [Calendari 2008-2010](#)

FRATERNITÀ' GESÙ' RISORTO â'¢ COD. FISC. 95013970223
Via della Pieve, 3 - 38078 SAN LORENZO DORSINO - TN
Tel e Fax +39 0465.734277 | fgr@cinquepani.it

[Privacy](#) | [Cookies](#)

[made in kumbe](#)

I cookie ci aiutano a fornire i nostri servizi. Utilizzando tali servizi, accetti il nostro utilizzo dei cookie.

[Informazioni](#)

Ok