

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



Cerca

- Home
- FraternitÃ GesÃ¹ Risorto
- Casa di preghiera
- Chiesa di Tavodo
- NovitÃ
- Scrivici

ME
NU

CALENDARIO

- Home
- FraternitÃ GesÃ¹ Risorto
- Casa di preghiera
- Chiesa di Tavodo
- NovitÃ
- Scrivici

- Calendario anno in corso
- Il Calendario si presenta
- Per richiederlo
- Icone calendario (spiegazione)
- Immagini copertine
- Calendari 2008-2011

Calendario

- Calendario anno in corso
- Il Calendario si presenta
- Per richiederlo
- Icone 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
    - GesÃ¹ e l'ascesi
    - GesÃ¹ Ã¨ risorto, alleluia
    - GesÃ¹ taceva
    - Gioia - Sofferenza
  - ⊞H-P
    - Marta, Maria e GesÃ¹
    - 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, Dialoghi vari
  - ♦ Raccontarono
  - ♦ Abba GIOSUE'

CALENDARIO / Calendario Cinquepani IT

01 giu 2026 GIUGNO 2026

2026

1/6 LUN IX° T.O. [I]

(m: S. Giustino, mart., † 165 ca)

2Pt 1,2-7; Sal 90; Mc 12,1-12

Un uomo piantò una vigna e la diede in affitto Mc 12,1

Gesù sta pensando al profeta Isaia. Chi pianta la vigna è Dio e la vigna è il suo popolo, affidato alla guida dei capi. Il frutto non soddisfa, perciò Dio deve intervenire.
Gesù col suo racconto dice che i capi, non accogliendo il dono di Dio che è lui stesso, non guidano rettamente il popolo, che perciò non diviene benedizione per gli altri popoli. I capi, quindi, vanno sostituiti.

2/6 MAR IX° T.O. [I]

(mf: Ss. Marcellino e Pietro, martiri, † 304)

2Pt 3,11b-15.17-18; Sal 89; Mc 12,13-17

Quello che è di Cesare rendetelo a Cesare Mc 12,17

Vogliono tenderti un tranello, Gesù. Ma i tuoi occhi sono sempre rivolti al Padre e il tuo cuore è sempre nel suo. Dal tuo rapporto con il Padre viene sempre e soltanto verità. Non cadi, perciò, nel tranello, anzi: la tua risposta sarà sapienza per tutti. L'uomo merita ricompensa per la sua fatica e Dio merita possedere sempre il nostro cuore e la nostra vita intera.

3/6 MER IX° T.O. [I]

(m: Ss. Carlo Lwanga e Compagni, martiri, † 1886)

2Tm 1,1-3.6-12; Sal 122; Mc 12,18-27

Dio non ci ha dato uno spirito di timidezza 2Tm 1,7

La vita e la morte dei martiri ci aiutano a prendere sul serio questa parola dell'apostolo. I giovani martiri dell'Uganda, che oggi ricordiamo, non si sono lasciati intimidire, sono stati decisi e sicuri nel seguire te, Gesù, nel preferire il tuo amore puro alle promesse del loro re.

4/6 GIO IX° T.O. [I]

2Tm 2,8-15; Sal 24; Mc 12,28-34

Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore Mc 12,30

Conosco già questa tua Parola, ma oggi essa mi impegna in modo nuovo. Vedrò il Padre che abbraccia ogni persona che incontrerò e parteciperò al suo abbraccio.

5/6 VEN IX° T.O. [I]

(m: S. Bonifacio, vesc. e mart., † 754)

2Tm 3,10-16; Sal 118; Mc 12,35-37

Come mai dicono che il Cristo è figlio di Davide? Mc 12,35

Tu, Geù, hai risposto a tutte le domande, anche quelle che erano tranello per poterti accusare. Ora fai tu una domanda, ma nessuno sa risponderti. Questa tua domanda rivela che la tua sapienza è superiore e la tua conoscenza irraggiungibile. Anche quando gli uomini dicono la verità, spesso non sanno perché è verità!

6/6 SAB IX° T.O. [I]

(mf: S. Norberto, vesc., † 1134; Proprio dioc. TN: mf: B. Odoardo Focherini, mart., † 1944)

2Tm 4,1-8; Sal 70; Mc 12,38-44

Vi ha gettato tutto quello che aveva Mc 12,44

Gesù, ci fai notare un particolare insignificante: insignificante per chi non ha occhi per vedere il cuore, ma per te, che lo scruti, è un particolare meraviglioso. La donna povera, che offre tutto quello che ha, ha imparato da Dio, vive la vita divina. Dio, infatti, ci dona tutto il suo amore: una ricchezza immensa, che noi spesso valutiamo poco.

7/6 DOM SS. CORPO e SANGUE di CRISTO Anno A [P]

Dt 8,2-3.14-16; Sal 147; 1Cor 10,16-17; Gv 6,51-58

Chi mangia questo pane vivrà in eterno Gv 6,58

Il pane che tu offri arriva a noi portato dalla tua Parola. Quel pane, quindi, non è pane, bensì la tua vita. Quando lo mangio, vivo con te, di te, in te: tu diventi la mia vita. Non sono più io che vivo, ma tu in me. Grazie, Gesù!

8/6 LUN X° T.O. [II]

1Re 17,1-6; Sal 120; Mt 5,1-12

Beati i puri di cuore Mt 5,8

Iniziamo oggi ad ascoltare anche nei giorni feriali il vangelo secondo Matteo. Tra le parole sante che escono dalla bocca di Gesù per nutrirci, ecco questa: *Beati*! Siamo, cioè, vicini a Dio Padre, quando il nostro cuore è puro. E questo è puro quando in esso non si mescolano gli egoismi facili e quotidiani. Nel mio cuore ci sarai solo tu, Gesù!

9/6 MAR X° T.O. [II]

(mf: S. Efrem, diac. e dott., † 373)

1Re 17,7-16; Sal 4; Mt 5,13-16

Vedano le vostre opere buone Mt 5,16

Gesù sa che i suoi discepoli, poveri, misericordiosi, puri di cuore, non rimarranno in ozio. Le loro opere saranno gradite a Dio e saranno di esempio a molti, che, attratti dalla loro bontà, li imiteranno, trasformando il mondo.

10/6 MER X° T.O. [II]

1Re 18,20-39; Sal 15; Mt 5,17-19

Chi li osserverà sarà grande Mt 5,19

I comandi di Dio rendono l'uomo, che gli ubbidisce, sapiente, saggio, vero dono per tutti. Grazie alla sua obbedienza si accresce il regno dei cieli sulla terra. E anche lui sarà amato e considerato dal Padre nostro celeste.

11/6 GIO S. Barnaba Ap. (m) [P]

At 11,21b-26;13,1-3; Sal 97; Mt 10,7-13

Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date Mt 10,8

L'apostolo Barnaba, molto stimato e presente con la sua prudenza e sapienza nella Chiesa degli inizi, ci illumina questa riga del vangelo: egli ha venduto il suo campo per offrirne il ricavato alla Chiesa. Gesù manda i suoi a predicare e guarire: li manda poveri, fiduciosi nell'assistenza del Padre. L'amore del Padre è gratuito, così anche il loro amore sarà gratuito. Cielo e terra saranno uniti dalla forza e dalla luce dello stesso amore.

12/6 VEN SACRATISSIMO CUORE di GESÙ Anno A [P]

Dt 7,6-11; Sal 102; 1Gv 4,7-16; Mt 11,25-30

Io sono mite ed umile di cuore Mt 11,29

La festa del Sacro Cuore di Gesù ci fa gioire di lui. Osservando il suo intimo, cosa vediamo? Non orgoglio, né vanità, tanto meno spirito di superiorità. Tutto il suo essere è mitezza e umiltà. Possiamo contare su di lui e sulla sua disponibilità sempre, senza che lui per questo diventi pretenzioso e presuntuoso. Lui è sempre e totalmente dono gratuito.

13/6 SAB X° T.O. [II]

(m: Cuore Immacolato della B. V. Maria; S. Antonio di Padova, sac. e dott., † 1231)

1Re 19,19-21; Sal 15; Mt 5,33-37

opp. Is 61,9-11; salmo: 1Sam 2; Lc 2,41-51

Sia il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no" Mt 5,37

Sai perché Gesù ci ha detto di essere semplici e veri e brevi nel parlare? Perché "*Il di più viene dal maligno*». Quando vogliamo spiegare molto o troppo, rischiamo di cedere alla tentazione di giudicare, di giustificarci, di vantarci, di ritenerci superiori agli altri.

14/6 DOM XI° T.O. Anno A [III]

Es 19,2-6a; Sal 99; Rm 5,6-11; Mt 9,36 - 10,8

Sentì compassione, perché erano stanche e sfinite Mt 9,36

Prima di costituire gli apostoli, Gesù fa vedere loro come si incontra la gente che viene da lui. La si guarda con compassione, sapendo che tutti hanno bisogno di aiuto e nessuno è capace di darlo. Hanno bisogno di guarigione e liberazione dall'influsso del maligno, e non di essere giudicati. Gli apostoli li libereranno e li guariranno con la Parola e la forza di Gesù.

15/6 LUN XI° T.O. [III]

1Re 21,1-16; Sal 5; Mt 5,38-42

A chi vuole la tunica, lascia anche il mantello Mt 5,40

Come si vive nel regno dei cieli?
In esso ci sono abitudini un po' diverse da quelle dei regni terreni. Bisognerà impararle, non un po' alla volta, ma in fretta, con decisione. A chi fa il male e si comporta con pretesa, farai vedere l'amore del Padre già presente sulla terra attraverso di te.

16/6 MAR XI° T.O. [III]

1Re 21,17-29; Sal 50; Mt 5,43-48

Pregate per quelli che vi perseguitano Mt 5,44

Che cos'è pregare? È stare alla presenza di Dio Padre. Se qualcuno ti perseguita o ti fa torto, cosa farai? Farai ciò che fa onore al Padre tuo e loro: intercederai per loro, perché hanno bisogno di conversione e solo Dio potrà donarla loro.

17/6 MER XI° T.O. [III]

2Re 2,1.6-14; Sal 30; Mt 6,1-6.16-18

Il Padre tuo ti ricompenserà Mt 6,18

Stiamo ancora ascoltando il discorso di Gesù sul monte. Egli insegna come si ama, come si prega e come si digiuna. Tutto va fatto non per essere bravi e meritevoli, bensì per amore del Padre nostro, e anche senza cercare di apparire buoni agli occhi degli uomini.

18/6 GIO XI° T.O. [III]

Sir 48,1-14; Sal 96; Mt 6,7-15

Venga il tuo regno Mt 6,10

Gesù insegna a pregare. Tra le altre cose ci suggerisce questo breve desiderio da esprimere al Padre: "*Venga il tuo regno*". Facciamo nostra la sua preoccupazione che su questa terra gli uomini vivano da fratelli seguendo lui, il re che li ama fino a morire per loro.

19/6 VEN XI° T.O. [III]

(mf: S. Romualdo, abate, † 1027)

2Re 11,1-4.9-18.20; Sal 131; Mt 6,19-23

Dov'è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore Mt 6,21

Gesù vuole che siamo ricchi, che abbiamo un tesoro, tutti. Chi ha un tesoro, indirizza lì i suoi pensieri e i suoi affetti. Se questi si appiccicano a realtà passeggere, quell'uomo rimarrà vuoto e senza gioia. Il tesoro, perciò, dev'essere in cielo, dove è al sicuro da tutti i pericoli.

20/6 SAB XI° T.O. [III]

2Cr 24,17-25; Sal 88; Mt 6,24-34

Nessuno può servire due padroni Mt 6,24

Gesù continua l'insegnamento di ieri. Se ami il denaro, ne diverrai schiavo: dovrai preoccuparti di aumentarlo, di custodirlo. Diverrai avaro, se non peggio, oppressore degli altri. Se servi il Signore, invece, godrai di grande libertà, perché per servire il Signore devi amare e l'amore non lo domina nessuno.

21/6 DOM XII° T.O. Anno A [IV]

Ger 20,10-13; Sal 68; Rm 5,12-15; Mt 10,26-33

Non abbiate paura: valete più di molti passeri Mt 10,31

Che bella rivelazione! Il Padre nostro si prende cura persino dei passeri, tanto più si prende cura di noi, che lo amiamo e gli ubbidiamo consapevolmente! Quindi, anche in tempo di persecuzione dei credenti, niente paura: abbiamo un Padre che si cura di noi.

22/6 LUN XII° T.O. [IV]

(mf: S. Paolino da Nola, vesc., † 431; Ss. Giovanni Fisher, vesc. e Tommaso Moro, martiri, † 1535)

2Re 17,5-8.13-15.18; Sal 59; Mt 7,1-5

Togli prima la trave dal tuo occhio Mt 7,5

Io giudico molto facilmente gli altri, e dimentico che sono io stesso peccatore. Se sono peccatore, il mio occhio, cioè il mio modo di vedere gli altri, non è perfetto: ho difetti alla vista! Prima devo liberarmi gli occhi, cioè correggere decisamente il mio modo di vedere, poi potrò avvicinarmi con delicatezza al fratello per aiutarlo.

23/6 MAR XII° T.O. [IV]

2Re 19,9-11.14-21.31-35.36; Sal 47; Mt 7,6.12-14

Entrate per la porta stretta Mt 7,13

È una porta dove si passa uno alla volta. Non aspetto qualcuno cui aggrapparmi, con cui presentarmi a braccetto. La scelta di seguire il Signore è personale. Io gli rispondo, quando mi chiama a servirlo. Non guardo cosa fanno gli altri, e non mi preoccupo di avere grandi bagagli: non passerebbero.

24/6 MER NATIVITA' di S. GIOVANNI BATTISTA [P]

Is 49,1-6; Sal 138; At 13,22-26; Lc 1,57-66.80

Si chiamerà Giovanni Lc 1,60

Il vangelo di questa festa ci fa assistere ad una discussione frequente. Che nome dare ad un bambino appena nato? Elisabetta e Zaccaria non badano ai gusti dei parenti e non cercano i propri: obbediscono a Dio. Il bambino sarà chiamato con un nome che darà sempre gloria a Dio. Dio è clemente, è uno che ama: questo sarà il nome del bambino!

25/6 GIO XII° T.O. [IV]

2Re 24,8-17; Sal 78; Mt 7,21-29

Egli insegnava come uno che ha autorità Mt 7,29

Quello che Gesù dice non ha bisogno di esame o verifica. È ciò che lui vive, e perciò lo si ascolta senza prevenzione. Quanto Gesù dice è vita vissuta, e quindi è parola sicura.
La sua Parola può fare da fondamento alle scelte della mia vita. Nessun imprevisto mi farà crollare.

26/6 VEN XII° T.O. [IV]

2Re 25,1-12; Sal 136; Mt 8,1-4

A Trento solennità: S. VIGILIO vesc. e mart., † 400, patrono della diocesi [P]:

Ez 34,11-16; Sal 39; Ef 2,11-22; Gv 10,11-16

Diventeranno un solo gregge Gv 10,16

Sono parole del vangelo della festa di San Vigilio. Questi ha risposto a Gesù che l'ha chiamato ad essere pastore, guida e formatore della comunità cristiana di una vasta regione. Si è occupato dei pagani, cioè degli schiavi di idolatrie, per far conoscere loro l'amore del Padre e il perdono di Gesù.
Da una vallata all'altra, un unico gregge, nutrito e custodito da Gesù, pane di vita!

27/6 SAB XII° T.O. [IV]

(mf: S. Cirillo di Alessandria, vesc. e dott., † 444)

Lam 2,2.10-14.18-19; Sal 73; Mt 8,5-17

Verrò e lo guarirò Mt 8,7

Benché il centurione sia pagano, Gesù è disposto ad entrare in casa sua. Chi ha fede in lui non è più pagano! L'amore di Dio non ha confini! Sarebbe stato giudicato e condannato dai Giudei, ma egli vuole che tutti conoscano Dio come un Padre, un papà che non abbandona nessuno a se stesso e a tutti vuole dare speranza.

28/6 DOM XIII° T.O. Anno A [I]

2Re 4,8-11.14-16; Sal 88; Rm 6,3-4.8-11; Mt 10,37-42

Non perderà la sua ricompensa Mt 10,42

C'è chi non ti conosce nemmeno, Gesù, eppure ama e fa piccoli e grandi favori ai tuoi discepoli, riconoscendo la verità del loro amore. Tu vedi questa persona come attiva nel tuo regno e perciò la gradisci e la premierai.

29/6 LUN Ss. PIETRO e PAOLO App. [P]

At 12,1-11; Sal 33; 2Tm 4,6-8.17-18; Mt 16,13-19

A te darò le chiavi del regno dei cieli Mt 16,19

Che bella questa promessa! Quando tu, Gesù, sei andato via da questo mondo, non hai portato con te le chiavi del regno: esse sono rimaste qui, nelle mani di Pietro. Perché nelle sue mani? Perché il Padre custodisce la sua fede, cioè la sua relazione con te, rendendola vera, forte, stabile come la roccia, e sicura anche per gli altri, per noi che desideriamo entrare nel regno che viene.

30/6 MAR XIII° T.O. [I]

(mf: Santi primi Martiri della Chiesa di Roma, † 64)

Am 3,1-8; 4,11-12; Sal 5; Mt 8,23-27

Ma egli dormiva Mt 8,24

**Soltanto questa volta gli evangelisti ci parlano del tuo sonno, Gesù.
A noi sembra che tu dorma nel momento sbagliato. Invece, grazie a questo tuo sonno, noi impariamo che ogni momento è giusto, è tuo. Impariamo ad avere fiducia e speranza certa in te sempre, anche quando non ti vediamo, anche quando ci sembri assente.**

In primo piano

- **CALENDARIO / Calendario Cinquepani IT**

  - 01/01/2026
    GENNAIO 2026
  - 01/01/2026
    á”¥á” á” á”£á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” 2026
  - 01/02/2026
    FEBBRAIO 2026
  - 01/03/2026
    MARZO 2026
  - 01/04/2026
    APRILE 2026
  - 01/05/2026
    MAGGIO 2026
  - 01/07/2026
    LUGLIO 2026
  - 01/08/2026
    AGOSTO 2026
  - 01/09/2026
    SETTEMBRE 2026
  - 01/10/2026
    OTTOBRE 2026
  - 01/11/2026
    NOVEMBRE 2026
  - 01/12/2026
    DICEMBRE 2026

Archivio

- 2026
- 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

TÃ¼rkÃ§e

- Konya, Aziz Pavlus kilisesi
- Dualar - preghiere
  - Dualar
  - Dua edelim
  - Mezmurlar
  - Rabbin duasÄ±: kÄ±sa aÃ§Ä±klama
  - Kutsal YÃ¼reÄ e Ã¶vgÃ¼
  - Vicdan yoklamasÄ± iÃ§in
  - Meryem Ana'ya dua (yeni)
  - Meriyem Ana'ya dualar
  - Selam sana aÃ§Ä±klamasÄ±
- Vaazlar - omelie
- 2001-2011 Vaazlar
- KitapÃ§Ä±klar - libretti
  - KitapÃ§Ä±klar
  - Ruhsal sohbetler
  - YetmiÅ kere yedi kez
- Sorular - Domande
  - Sorular / domande
  - Diyalog ve Sorular (TR-IT)
  - Sorular (TR-IT) domande
  - Diyalog ve Sorular 1. (1-15)
  - Diyalog ve Sorular 2. (16-30)
  - Diyalog ve Sorular 3. (31-46)
- Cari yÄ±l iÃ§in takvim
- 2008-2011 Takvimler - calendari

FranÃ§ais

- HomÃ©lies
- Broschures
  - Broschures

- Je suis celui qui est
- Soixante-dix-sept fois
- Il les appela "Apotres"
- En Lui est la vie
- CachÃ© 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

- HomÃ©lies 2002-2011

nÃ« gjuhÃ«n shqipe

- Kalendarik pÃ«r vitin aktual
- KalendarÃ« 2008-2011
- Shkrime tÃ« tjera
  - MARTIRÃ VE SHQIPTARÃ

English

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

å ¨ä¸–å

- æ ¥æ æ ¬å¹´åº¦.cC
- å° å å– Op
  - å° å å– Op
  - æ å¤§å ©å“³æ å£«
  - 1. æ é' ç²² è¦'
  - 2. ç¬¬ä¸†è®²Â·æ ¥è· é æ Â·
- æ ¥æ 2008-2011

Urdu

- Calendario cinque pani Ù¾Ø§Ù Ú Ø±Ù Ù¹Û Ú©Û Ù Ù Ú

Deutsch

- Kalender fÃ¼r das laufende Jahr
- Kleinschriften
  - Kleinschriften â† FÃ¼nf Gerstenbroteâ†
  - Einleitung
  - Ã briggebliebene StÃ¼cke

- AbbÃ
- Befreiungsgebet
- Vater unser - Band 1
- Vater unser - Band 2
- Vater unser - Band 3
- Wie der Tau
- Die Psalmen
- Siebzig mal sieben mal
- Die Hingabe
- Notizen von Vigilius, dem heiligen Bischof von Trient
- Ich gehe zur Messe
- Glaube und Leben
- Du bist mein Sohn
- Er nannte sie Apostel
- Sie fordern Zeichen, sie suchen Weisheit

- Kalender 2008-2011

RomÃ¢n

- Calendaristic pentru anul curent
- Calendare 2010-2011

á”¥á” á” á”£á” á”

- á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á” á”¬á” á” á”¡ Cc
- á” á” á” á” á” á” á” á” 2009-2011

no Brasil

- CalendÃ¡rio para o ano corrente
- CalendÃ¡rios 2008-2010

FRATERNITÃ† GESÃ 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