



Signore, ho cercato il tuo volto; il tuo volto, Signore, io cerco, non nascondermi il tuo volto. Svela a me tutto il mio essere di fronte a te. Purifica, risana, rinforza, illumina l'occhio della mia mente affinché ti veda.

Raccolga le sue forze l'anima mia e con tutto l'intelletto si rivolga ancora a te, Signore.

Che cosa sei, Signore, che cosa sei, che cosa comprende di te il mio cuore?

*Certo tu sei vita, sei sapienza, sei bontà e beatitudine, sei eternità e ogni vero bene.
(S. Anselmo d'Aosta)*

Invitatorio

**Venite, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.**

*Accostiamoci a lui per rendergli grazie, a lui acclamiamo con canti di gioia.
Poiché grande Dio è il Signore, grande re sopra tutti gli dèi.*

*Nella sua mano sono gli abissi della terra, sono sue le vette dei monti.
Suo è il mare, egli l'ha fatto, le sue mani hanno plasmato la terra.*

*Venite, prostrati adoriamo in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo il gregge che egli conduce.*

*Ascoltate oggi la sua voce: «Non indurite i vostri cuori, come a Meriba,
come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri, mi misero alla prova pur avendo visto il mio nome»*

Canto di esposizione e breve momento di adorazione insieme

*Signore Gesù, fa' che io ti ami con amore puro e fervente;
fa' che io ti ami con un'intensità ancora più grande di quelle,
con cui gli uomini del mondo amano le cose loro.
Fa' che io abbia nell'amarti quella stessa tenerezza
e quella stessa costanza che è così ammirata nell'amore terreno.
Fa' che io senta che tu sei la mia sola gioia,
il mio solo rifugio, la mia sola forza,
la mia sola speranza e il mio unico amore.*

(J. H. Newmann)

Prima proposta di meditazione a partire da un testo spirituale

San Carlo Borromeo, Omelia del giorno del Corpus Domini del 1583

Nel Vecchio Testamento è narrata la nobilissima storia dell'agnello pasquale che doveva essere mangiato dentro casa da ogni famiglia; qualora poi ne fosse avanzato e non potesse essere consumato, lo si doveva bruciare nel fuoco. Quell'agnello era figura del nostro Agnello immacolato, Cristo Signore, da offrire per noi all'eterno Padre sull'altare della croce. Giovanni, il Precursore, vedendolo così disse: "Ecco l'Agnello di Dio, ecco Colui che toglie il peccato del mondo". Quella meravigliosa figura ci ha insegnato che l'Agnello pasquale non poteva essere totalmente mangiato con i denti della contemplazione ma doveva essere completamente bruciato nel fuoco dell'amore. Ma quando medito tra me e me che il Figlio di Dio si è completamente donato a noi in cibo mio pare non ci sia più spazio per questa distinzione: quanto mistero è totalmente da bruciare nel fuoco dell'amore. Quale motivo, se non l'amore soltanto, poté spingere il Dio buonissimo e grandissimo a donarsi in cibo a quella misera creatura che è l'uomo? [...] Tu, Cristo Gesù, che sei il Pane degli angeli, non hai sdegnato di divenire il cibo degli uomini ribelli, peccatori, ingrati. Deh, grandezza della dignità umana! Per una evenienza singolare quanto è più grande l'opera della riparazione, quanto questa dignità sublime supera la sventura! Dio ci ha fatto un favore singolare! Il suo amore per noi è inesplicabile! Solo questa carità poté spingere Dio a fare tanto per noi. Perciò com'è ingrato chi nel suo cuore non medita e non pensa sovente a questi misteri. Dio, Creatore di tutte le cose, aveva previsto e conosciuto la nostra debolezza e che la nostra vita spirituale avrebbe avuto bisogno di un cibo dell'anima, così come la vita del corpo necessita di un cibo materiale; per questo ha disposto per noi che ci fosse abbondanza di ognuno di questi due nutrimenti: da una parte quello per il corpo; dall'altra quello di cui godo gli angeli in cielo e noi possiamo mangiare qui in terra, nascosto sotto le specie del pane e del vino. La santissima serva di Dio, Elisabetta, avendo colto la venuta della Madre di Dio, non poté non esclamare: "A che debbo che la madre del mio Signore venga a me?" Ma quanto più dovrebbe esclamare chi riceve in sé Dio stesso: "A che debbo che venga a me, peccatore, miserabile, ingrato, indegno, verme non uomo, obbrobrio degli uomini e abiezione del popolo; che entri nella mia casa, nella mia anima che spesso ho ridotta a spelonca di malfattori, e vi abiti il mio Signore, Creatore, Redentore e Dio mio, al cui cospetto gli angeli desiderano stare?"

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Gesù, Re ammirabile,
nobile trionfatore,
dolcezza ineffabile,
pienamente desiderabile.

Quando visti il nostro cuore
Risplende a lui la verità,
la vanità del mondo si umilia,
e ferve nell'intimo l'amore.

Gesù dolcezza dei cuori,
fonte viva, luce delle menti,
aldilà di ogni gioia
e di ogni desiderio.

Riconoscete tutti Gesù,
chiedete il suo amore:
cercatelo con ardore,
e nel cercarlo infiammatevi.

Gesù, la nostra voce ti canti,
la nostra vita ti esprima,
i nostri cuori ti amino,
ora e in eterno. Amen.

(Jesu Rex admirabilis - Breviarium Romanum)

Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

Messaggio del Santo Padre Benedetto XVI per la Quaresima 2009

Possiamo domandarci quale valore e quale senso abbia per noi cristiani il privarci di un qualcosa che sarebbe in se stesso buono e utile per il nostro sostentamento. Le Sacre Scritture e tutta la tradizione cristiana insegnano che il digiuno è di grande aiuto per evitare il peccato e tutto ciò che ad esso induce. Per questo nella storia della salvezza ricorre più volte l'invito a digiunare. Già nelle prime pagine della Sacra Scrittura il Signore comanda all'uomo di astenersi dal consumare il frutto proibito: "Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare perché, nel giorno in cui tu ne mangerai, certamente dovrai morire" (Gen 2,16-17). Commentando l'ingiunzione divina, san Basilio osserva che "il digiuno è stato ordinato in Paradiso", e "il primo comando in tal senso è stato dato ad Adamo". Egli pertanto conclude: "Il 'non devi mangiare' è, dunque, la legge del digiuno e dell'astinenza" (cfr Sermo de jejuniis: PG 31, 163, 98). (...) Nel Nuovo Testamento, Gesù pone in luce la ragione profonda del digiuno, stigmatizzando l'atteggiamento dei farisei, i quali osservavano con scrupolo le prescrizioni imposte dalla legge, ma il loro cuore era lontano da Dio. Il vero digiuno, ripete anche altrove il divino Maestro, è piuttosto compiere la volontà del Padre celeste, il quale "vede nel segreto, e ti ricompenserà" (Mt 6,18). Egli stesso

ne dà l'esempio rispondendo a satana, al termine dei 40 giorni passati nel deserto, che "non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" (Mt 4,4). Il vero digiuno è dunque finalizzato a mangiare il "vero cibo", che è fare la volontà del Padre (cfr Gv 4,34). Se pertanto Adamo disobbedì al comando del Signore "di non mangiare del frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male", con il digiuno il credente intende sottomettersi umilmente a Dio, confidando nella sua bontà e misericordia.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Quando ti invoco, rispondimi, Dio,
mia giustizia:
dalle angosce mi hai liberato;
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini, sarete duri
di cuore?
Perché amate cose vane e cercate la
menzogna?
Sappiate che il Signore fa prodigi per
il suo fedele:
il Signore mi ascolta quando lo invo-
co.

Tremate e non peccate,
sul vostro giaciglio riflettete e placa-
tevi.

Offrite sacrifici di giustizia
e confidate nel Signore.

Molti dicono: «Chi ci farà vedere il
bene?».

Risplenda su di noi, Signore, la luce
del tuo volto.

Hai messo più gioia nel mio cuore
di quando abbondano vino e fru-
mento.

In pace mi corico e subito mi ad-
dormento:
tu solo, Signore, al sicuro mi fai ripo-
sare.

Salmo 4

Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal vangelo secondo Luca (Lc 2,22,32)

Quando venne il tempo della loro purificazione secondo la Legge di Mosè, portarono il bambino a Gerusalemme per offrirlo al Signore, come è scritto nella Legge del Signore: ogni maschio primogenito sarà sacro al Signore; e per offrire in sacrificio una coppia di tortore o di giovani colombi, come prescrive la Legge del Signore.

Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone, uomo giusto e timorato di Dio, che aspettava il conforto d'Israele; lo Spirito Santo che era sopra di lui, gli aveva preannunziato che non avrebbe visto la morte senza prima aver veduto il Messia del Signore. Mosso dunque dallo Spirito, si recò al tempio; e mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per adempiere la Legge, o prese tra le braccia e benedisse Dio:

«Ora lascia, o Signore, che il tuo servo vada in pace secondo la tua parola; perché i miei occhi han visto la tua salvezza, preparata da te davanti a tutti i popoli, luce per illuminare le genti e gloria del tuo popolo Israele».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Solista:

Se il Signore non fosse stato per noi
- lo dica Israele -,
se il Signore non fosse stato per noi,
quando eravamo assaliti,
allora ci avrebbero inghiottiti vivi,
quando divampò contro di noi la
loro collera.

Siamo stati liberati come un passero
dal laccio dei cacciatori:
il laccio si è spezzato
e noi siamo scampati.
Il nostro aiuto è nel nome del Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

***Tutti: Ti adoriamo Cristo,
luce del mondo.***

***Tutti: Ti adoriamo Cristo,
luce del mondo.
Gloria al Padre.***

Allora le acque ci avrebbero travolti,
un torrente ci avrebbe sommersi;
allora ci avrebbero sommersi
acque impetuose.
Sia benedetto il Signore,
che non ci ha consegnati in preda ai
loro denti.

Salmo 123

***Tutti: Ti adoriamo Cristo,
luce del mondo.***

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Conducimi tu, luce gentile
conducimi nel buio che mi stringe;
la notte è scura la casa è lontana,
conducimi tu, luce gentile.

*Tu guida i miei passi, luce gentile
non chiedo di vedere assai lontano
mi basta un passo solo il primo passo
conducimi avanti luce gentile.*

Non sempre fu così, te ne pregai
perché tu mi guidassi e conducessi
da me la mia strada io volli vedere
adesso tu mi guidi luce gentile.

*Io volli certezze dimentica quei giorni,
purché l'amore tuo non m'abbandoni
finché la notte passi, tu mi guiderai,
sicuramente a te luce gentile.*

Conducimi tu, luce gentile
conducimi nel buio che mi stringe;
la notte è scura la casa è lontana,
conducimi tu, luce gentile.

(Cardinale John Henry Newman)

Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal vangelo secondo Marco (Mc 1, 40-45)

In quel tempo, venne da Gesù un lebbroso, che lo supplicava in ginocchio e gli diceva: «Se vuoi, puoi purificarmi!». Ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò e gli disse: «Lo voglio, sii purificato!».

E subito la lebbra scomparve da lui ed egli fu purificato. E, ammonendolo severamente, lo cacciò via subito e gli disse: «Guarda di non dire niente a nessuno; va', invece, a mostrarti al sacerdote e offri per la tua purificazione quello che Mosè ha prescritto, come testimonianza per loro».

Ma quello si allontanò e si mise a proclamare e a divulgare il fatto, tanto che Gesù non poteva più entrare pubblicamente in una città, ma rimaneva fuori, in luoghi deserti; e venivano a lui da ogni parte.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.
Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:
così sei giusto nella tua sentenza,
sei retto nel tuo giudizio.
Ecco, nella colpa io sono nato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.
Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,
nel segreto del cuore mi insegna la sapienza.
Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro;
lavami e sarò più bianco della neve.
Fammi sentire gioia e letizia:
esulteranno le ossa che hai spezzato.
Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.

Preghiera

A te io anelo
e proprio a te io chiedo gli strumenti
per anelare a Te.
Se mi abbandoni, infatti, muoio;
ma non mi abbandonerai,
perchè sei il bene sommo,
che sempre vien raggiunto
da coloro che lo cercano rettamente.
E lo cerca rettamente
chiunque sia stato da te reso capace
di cercare rettamente.
Fa', o Padre, che anche io ti cerchi,

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.
Insegnerò ai ribelli le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.
Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:
la mia lingua esalterà la tua giustizia.
Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.
Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocausti, tu non li accetti.
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto tu, o Dio,
non disprezzi.
Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.
Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocausto e l'intera oblazione;
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

Salmo 51

Ampio spazio di silenzio

preservami dall'errore:
che nella mia ricerca
non si presenti a me nient'altro che Te.
Se non desidero null'altro che Te
fa', te ne prego, che ti trovi.
E se vi fosse ancora in me
qualche desiderio superfluo,
sii Tu stesso a purificarmene,
e rendimi capace di vederti.

(S. Agostino, Soliloquia)

Preghiera per le vocazioni

Signore Gesù,
che hai chiamato chi hai voluto, chiama molti di noi
a lavorare per Te, a lavorare con Te.
Tu, che hai illuminato con la tua parola quelli che hai chiamati
e li hai sostenuti nelle difficoltà,
illuminaci con il dono della fede in te.
E se chiami qualcuno di noi, per consacrarlo tutto a Te,
il tuo amore riscalda questa vocazione fin dal suo nascere
e la faccia crescere e perseverare sino alla fine.
Amen.

(Giovanni Paolo II)

Canto, orazione e benedizione eucaristica

Acclamazione alla reposizione

Gloria a Cristo, splendore eterno del Dio vivente.

Gloria a Te, Signor!

Gloria a Cristo, sapienza eterna del Dio vivente.

Gloria a Cristo, la vita e la forza di tutti i viventi.

Gloria a Cristo, che illumina e guida i figli di Dio.

Gloria a Cristo, venuto nel mondo a nostra salvezza.

Gloria a Cristo, che muore risorge per tutti i fratelli.

Gloria a Cristo, che ascende nei cieli alla destra del Padre.

Gloria a Cristo, che un giorno verrà sulle nubi del cielo.