



*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. Newman)

## Prima proposta di meditazione a partire da un testo spirituale

R. Cantalamessa, da *Questo è il mio corpo*

L'ultima invocazione dell'*Ave verum* evoca la persona della Madre: "*Oh Jesu Filii Mariae*". Due volte viene ricordata, nel breve inno, la Vergine: all'inizio e alla fine. L'insistenza sul legame tra Maria e l'Eucaristia non risponde a un bisogno solo devozionale, ma anche teologico. La nascita da Maria era stata, ai tempi dei Padri, l'argomento principale contri il docetismo che negava la realtà del corpo di Cristo: "perché diciamo che Cristo è uomo - scrivevano - se non perché è nato da Maria che è una creatura umana?" coerentemente, questa stessa nascita attesta ora la verità e realtà del corpo di Cristo presente nell'Eucaristia. Anche in questo si vede come Maria esiste esclusivamente "in funzione" di Cristo. Ella è colei che ha ancorato Dio alla terra e all'umanità; colei che, con la sua divina e umanissima maternità, ha fatto per sempre di Dio l'Emmanuele, il Dio con noi, anzi il nostro Fratello. Sant'Ireneo ha ragione di dire che chi non capisce l'incarnazione non può capire neppure l'Eucaristia. È impossibile amare l'Eucaristia senza amare ed esser grati a colei che ha donato a Cristo la carne umana che Egli, ha sua volta, ci dona nel sacramento. Non ci sarebbe l'Eucaristia se non ci fosse stata Maria. Il legame tra le due realtà era già chiaro ai cristiani della primissima ora. Con il tipico linguaggio allusivo dell'era delle persecuzioni, la famosa iscrizione di Abercio della fine del II secolo parla di "un pesce d'acqua sorgiva, grandissimo e purissimo, pescato da una Vergine Immacolata", che la Chiesa da a mangiare agli amici. Il pesce, si sa da tante rappresentazioni antiche, era il simbolo di Cristo e dell'Eucaristia e la Vergine è Maria.

### Breve spazio di silenzio

### Risonanza alla Parola

Ave, o vero corpo, nato da Maria Vergine,  
che veramente patì e fu immolato sulla croce per l'uomo,  
dal cui fianco squarciato sgorgarono acqua e sangue:  
fa' che noi possiamo gustarti nella prova suprema della morte.  
O Gesù dolce, o Gesù pio, o Gesù figlio di Maria.  
Pietà di me. Amen.

## Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

Lettera Apostolica *Rosarium Virginis Mariae*  
del Sommo Pontefice Giovanni Paolo II

La contemplazione di Cristo ha in Maria il suo modello insuperabile. Il volto del Figlio le appartiene a titolo speciale. È nel suo grembo che si è plasmato, prendendo da Lei anche un'umana somiglianza che evoca un'intimità spirituale certo ancora più grande. Alla contemplazione del volto di Cristo nessuno si è dedicato con altrettanta assiduità di Maria. Gli occhi del suo cuore si concentrano in qualche modo su di Lui già nell'Annunciazione, quando lo concepisce per opera dello Spirito Santo; nei mesi successivi comincia a sentirne la presenza e a presagire i lineamenti. Quando finalmente lo dà alla luce a Betlemme, anche i suoi occhi di carne si portano teneramente sul volto del Figlio, mentre lo avvolge in fasce e lo depone nella mangiatoia (cfr Lc 2, 7).

Da allora il suo sguardo, sempre ricco di adorante stupore, non si staccherà più da Lui. Sarà talora *uno sguardo interrogativo*, come nell'episodio dello smarrimento nel tempio: « Figlio, perché ci hai fatto così? » (Lc 2, 48); sarà in ogni caso *uno sguardo penetrante*, capace di leggere nell'intimo di Gesù, fino a percepirla i sentimenti nascosti e a indovinarne le scelte, come a Cana (cfr Gv 2, 5); altre volte sarà *uno sguardo addolorato*, soprattutto sotto la croce, dove sarà ancora, in certo senso, lo sguardo della 'partorientente', giacché Maria non si limiterà a condividere la passione e la morte dell'Unigenito, ma accoglierà il nuovo figlio a Lei consegnato nel discepolo prediletto (cfr Gv 19, 26-27); nel mattino di Pasqua sarà *uno sguardo radioso* per la gioia della risurrezione e, infine, *uno sguardo ardente* per l'effusione dello Spirito nel giorno di Pentecoste (cfr At 1, 14).

### Ampio spazio di silenzio

#### Preghiera

Chiunque tu sia,  
che nel flusso di questo tempo ti  
accorgi che,  
più che camminare sulla terra,  
stai come ondeggiando tra burra-

sche e tempeste,  
non distogliere gli occhi dallo  
splendore di questa stella,  
se non vuoi essere sopraffatto dalla  
burrasca!

Se sei sbattuto dalle onde della superbia,  
dell'ambizione, della calunnia, della  
gelosia,  
guarda la stella, invoca Maria.  
Se l'ira o l'avarizia, o le lusinghe della  
carne  
hanno scosso la navicella del tuo  
animo, guarda Maria.  
Se turbato dalla enormità dei peccati,  
se confuso per l'indegnità della coscienza,  
cominci ad essere inghiottito dal baratro della tristezza

e dall'abisso della disperazione, pensa a Maria.

Non si allontani dalla tua bocca e dal tuo cuore,  
e per ottenere l'aiuto della sua preghiera,  
non dimenticare l'esempio della sua vita.

Seguendo lei non puoi smarrirti,  
pregando lei non puoi disperare.

Se lei ti sorregge non cadi,  
se lei ti protegge non cedi alla paura,  
se lei ti è propizia raggiungi la mèta.

*(San Bernardo)*

## Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

*Dal vangelo secondo Giovanni (Gv 15,1-11)*

«Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato. Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano. Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli. Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena.

### **Breve spazio di silenzio**

## Risonanza alla Parola

*Solista:*

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.

***Tutti:* Solo chi rimane in te  
conoscerà il tuo amore, o  
Cristo.**

Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

***Tutti:* Solo chi rimane in te  
conoscerà il tuo amore, o  
Cristo.**

Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

***Tutti:* Solo chi rimane in te  
conoscerà il tuo amore, o  
Cristo.**

Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei  
con me.

Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

***Tutti:* Solo chi rimane in te  
conoscerà il tuo amore, o  
Cristo.**

Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.

Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

***Tutti:* Solo chi rimane in te  
conoscerà il tuo amore, o  
Cristo.**

Sì, bontà e fedeltà mi saranno com-  
pagne

tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

***Tutti:* Solo chi rimane in te  
conoscerà il tuo amore, o  
Cristo.**

***Tutti:* Gloria al Padre.**

Salmo 22

**Ampio spazio di silenzio**

## Preghiera

*Recitata a cori alterni:*

Eccoci, Signore, davanti a te:  
sappiamo di non ingannarci  
perché crediamo fermamente  
che tu sei qui presente  
e ti vediamo con gli occhi della fede.

*Non osiamo contemplarti,  
ma tu guardaci  
con lo sguardo pieno di misericordia  
con cui hai guardato Pietro:  
siamo davanti a te  
con le nostre opere cattive  
e il nostro grande peccato.*

Come potremo restare davanti a te,  
come potremo toglierci le macchie  
se tu non le cancelli?  
Come diverremo puri  
se tu non ci lavi?  
Come guariremo  
se tu non ci curi?

*O Signore, purificaci dai nostri peccati,  
lavaci dalle colpe, guariscici dai nostri  
mali  
e facci degni di ritornare nella tua gra-  
zia. Amen.*

*(San Carlo Borromeo)*

## Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

*Dal Vangelo secondo Marco (Mc 16, 15-20)*

In quel tempo, [Gesù apparve agli Undici] e disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno».

Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, fu elevato in cielo e sedette alla destra di Dio. Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano.

## Breve spazio di silenzio

## **Risonanza alla Parola**

*Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti dò, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte.*

## **Ampio spazio di silenzio**

### **Preghiera**

*Popoli tutti, battete le mani!  
Acclamate Dio con grida di gioia,  
perché terribile è il Signore, l'Altissimo,  
grande re su tutta la terra.  
Egli ci ha sottomesso i popoli,  
sotto i nostri piedi ha posto le nazioni.  
Ha scelto per noi la nostra eredità,  
orgoglio di Giacobbe che egli ama.  
Ascende Dio tra le acclamazioni,  
il Signore al suono di tromba.  
Cantate inni a Dio, cantate inni,  
cantate inni al nostro re, cantate inni;  
perché Dio è re di tutta la terra,  
cantate inni con arte.  
Dio regna sulle genti,  
Dio siede sul suo trono santo.  
I capi dei popoli si sono raccolti  
come popolo del Dio di Abramo.  
Sì, a Dio appartengono i poteri della terra:  
egli è eccelso.*

## **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.