



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

Sant'Agostino d'Ippona, *Commento alla prima lettera di san Giovanni*

Nessuno di noi sarebbe mai stato capace di amare, se Dio per primo non ci avesse dato il suo amore, chiamandoci dal nulla e salvandoci dal peccato. L'amore di Dio ci ha infatti raggiunto attraverso Cristo. Ma l'amore esige reciprocità: si ricambia l'amore di Gesù amando Lui con tutto il cuore e amando i fratelli nei quali egli si identifica. È così che siamo chiamati a rivelare a tutti il vero volto di Dio Padre: soltanto chi vive nell'amore può portare al mondo il frutto prezioso della carità. [...] quale volto ha l'amore? Quale forma, quale statura, quali piedi, quali mani? Nessuno lo può dire. Esso tuttavia ha i piedi che conducono alla Chiesa, ha le mani che donano ai poveri, ha gli occhi con i quali si viene a conoscere colui che è nel bisogno. Queste varie membra non si trovano separate in luoghi diversi ma chi ha la carità vede con la mente il tutto e allo stesso tempo. O Signore, fa dunque che io abiti nella carità affinché essa abiti in me [...] dammi di amare ciò che l'uomo non può danneggiare che io ami Te Dio mio, ami la tua legge, ami la tua Chiesa; che io ami di un amore che sarà eterno [...] Fa che estenda la mia carità su tutto il mondo, per amore tuo, perché le tue membra si estendano in tutto il mondo [...] o Signore, fa che sia in me la radice dell'amore, poiché da questa radice non può procedere se non il bene.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Jesu dulcis memoria

O Gesù, ricordo di dolcezza
Sorgente di forza vera al cuore
Ma sopra ogni dolcezza
Dolcezza è la Sua Presenza.

Nulla si canta di più soave
Nulla si ode di più giocondo
Nulla di più dolce si pensa
Che Gesù, Figlio di Dio.

Gesù, speranza di chi ritorna al bene
Quanto sei pietoso verso chi Ti desidera
Quanto sei buono verso chi ti cerca
Ma che sarai per chi ti trova?

Gesù, dolcezza del cuore
Fonte viva, luce della mente
Al di là di qualsiasi gioia
E qualsiasi desiderio.

La bocca non sa dire
La parola non sa esprimere
Solo chi lo prova può credere
Ciò che sia amare Gesù.

La bocca non sa dire
La parola non sa esprimere
Solo chi lo prova può credere
Ciò che sia amare Gesù.

Gesù Re ammirabile
E nobile trionfatore,

Dolcezza ineffabile,
Totalmente desiderabile!

Rimani con noi Signore
E illuminaci con la Tua luce,
Dissipa l'oscurità della mente;
Reso puro, riempiami di dolcezza!
Quando visiti il nostro cuore,
Allora brilla su di esso la verità,
Perde valore la vanità del mondo
E dentro arde la Carità.

Riconoscete tutti Gesù,
Chiedete il Suo amore,
Cercate ardentemente Gesù,
Infiammatevi nel cercarLo!

Gesù fiore di Madre Vergine,
Amore della nostra dolcezza:
A Te la lode e l'onore della potenza
E il Regno della beatitudine.

Gesù, suprema bontà,
Gioia straordinaria del cuore,
E insieme tenera benevolenza:
La Tua Carità mi strugge.

Vedo già ciò che ho cercato
Possiedo ciò che ho desiderato;
Languo d'amore, Gesù,
E ardo tutto in cuore.

O Gesù mio dolcissimo
Speranza dell'anima che sospira
Ti cercano le lacrime pietose
E il grido del profondo dell'animo.

Sii, o Gesù, la nostra gioia,
Tu che sarai l'eterno premio;
In te sia la nostra gloria
Per ogni tempo.
Amen.

Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

Conclusione dell'Anno Sacerdotale, Santa Messa,
Omelia del Santo Padre Benedetto XVI

Celebriamo la festa del Sacro Cuore di Gesù e gettiamo con la liturgia, per così dire, uno sguardo dentro il Cuore di Gesù, che nella morte fu aperto dalla lancia del soldato romano. Sì, il suo cuore è aperto per noi e davanti a noi – e con ciò ci è aperto il cuore di Dio stesso.(...) Vorrei oggi meditare soprattutto sui testi con i quali la Chiesa orante risponde alla Parola di Dio presentata nelle letture. In quei canti parola e risposta si compenetrano. Da una parte, essi stessi sono tratti dalla Parola di Dio, ma, dall'altra, sono al contempo già la risposta dell'uomo a tale Parola, risposta in cui la Parola stessa si comunica ed entra nella nostra vita. Il più importante di quei testi nell'odierna liturgia è il Salmo 23 (22) – “Il Signore è il mio pastore” –, nel quale l'Israele orante ha accolto l'autorivelazione di Dio come pastore, e ne ha fatto l'orientamento per la propria vita. “Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla”: in questo primo versetto si esprimono gioia e gratitudine per il fatto che Dio è presente e si occupa di noi. La lettura tratta dal Libro di Ezechiele comincia con lo stesso tema: “Io stesso cercherò le mie pecore e ne avrò

cura” (Ez 34,11). Dio si prende personalmente cura di me, di noi, dell’umanità. Non sono lasciato solo, smarrito nell’universo ed in una società davanti a cui si rimane sempre più disorientati. Egli si prende cura di me. Non è un Dio lontano, per il quale la mia vita conterebbe troppo poco. (...) È bello e consolante sapere che c’è una persona che mi vuol bene e si prende cura di me. Ma è molto più decisivo che esista quel Dio che mi conosce, mi ama e si preoccupa di me. “Io conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me” (Gv 10,14), dice la Chiesa prima del Vangelo con una parola del Signore. Dio mi conosce, si preoccupa di me. Questo pensiero dovrebbe renderci veramente gioiosi.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Ti amo, o mio Dio, e il mio solo desiderio è di amarti fino all’ultimo respiro della mia vita.

Ti amo, o Dio infinitamente amabile, e preferisco morire amandoti piuttosto che vivere un solo istante senza amarti. Ti amo, Signore, e l’unica grazia che ti chiedo è di amarti eternamente.

Mio Dio, se la mia lingua non può dirti ad ogni istante che ti amo, voglio che il mio cuore te lo ripeta

tante volte quante volte respiro. Ti amo, o mio Divino Salvatore, perché sei stato crocifisso per me,

e mi tieni quaggiù crocifisso con Te. Mio Dio, fammi la grazia di morire amandoti e sapendo che ti amo. **Amen**

Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal vangelo secondo Marco (Mc 4,26-32)

In quel tempo Gesù diceva alla folla: «Il regno di Dio è come un uomo che getta il seme nella terra; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce; come, egli stesso non lo sa. Poiché la terra produce spontaneamente, prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga. Quando il frutto è pronto, subito si mette mano alla falce, perché è venuta la mietitura».

Diceva: «A che cosa possiamo paragonare il regno di Dio o con quale parabola possiamo descriverlo? Esso è come un granellino di senapa che, quando viene seminato per terra, è il più piccolo di tutti semi che sono sulla terra; ma appena seminato cresce e diviene più grande di tutti gli ortaggi e fa rami tanto grandi che gli uccelli del cielo possono ripararsi alla sua ombra».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Solista:

Lodate il Signore nel suo santuario,
lodatelo nel firmamento della sua
potenza.

*Tutti: Si diffonda il tuo Regno
in tutta la terra. Alleluia.*

Lodatelo per i suoi prodigi,
lodatelo per la sua immensa gran-
dezza.

*Tutti: Si diffonda il tuo Regno
in tutta la terra. Alleluia.*

Lodatelo con squilli di tromba,
lodatelo con arpa e cetra;

*Tutti: Si diffonda il tuo Regno
in tutta la terra. Alleluia.*

lodatelo con timpani e danze,
lodatelo sulle corde e sui flauti.

*Tutti: Si diffonda il tuo Regno
in tutta la terra. Alleluia.*

Lodatelo con cembali sonori,
lodatelo con cembali squillanti;
ogni vivente dia lode al Signore.

*Tutti: Si diffonda il tuo Regno
in tutta la terra. Alleluia.*

Tutti: Gloria al Padre.

Salmo 150

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

O Gesù, Tu sei con noi, e cammini insieme a noi,
concedici la grazia della tua luce e del tuo Spirito,
perché possiamo continuare la nostra missione
e rimanere fedeli nell'accogliere e nell'ascoltare tutti,
anche coloro che sono diversi da noi.

Allontana da noi la violenza che giace nei nostri cuori
e gli atteggiamenti che creano emarginazione
perché testimoniando il tuo Vangelo
contribuiamo alla diffusione del tuo regno
tra i popoli di tutto il mondo.

Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 14, 12-16.22-26)

Il primo giorno degli Àzzimi, quando si immolava la Pasqua, i discepoli dissero a Gesù: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?».

Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi».

I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.

Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio».

Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore:
i poveri ascoltino e si rallegriano.
Magnificate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato.
Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.

Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce.
L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono, e li libera.
Gustate e vedete com'è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.
Temete il Signore, suoi santi:
nulla manca a coloro che lo temono.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Sion, loda il Salvatore, la tua guida, il tuo pastore, con inni e cantici.

Impegna tutto il tuo fervore: egli supera ogni lode, non vi è canto che sia degno.

Pane vivo, che dà vita: questo è tema del tuo canto, oggetto della lode.

Veramente fu donato agli apostoli riuniti in fraterna e sacra cena.

Lode piena e risonante, gioia nobile e serena sgorga oggi dallo spirito.

Questa è la festa solenne nella quale celebriamo la prima sacra cena.

È il banchetto del nuovo Re, nuova Pasqua, nuova legge; e l'antico è giunto a termine.

Cede al nuovo il rito antico, la realtà disperde l'ombra: luce, non più tenebra.

Cristo lascia in sua memoria ciò che ha fatto nella cena: noi lo rinnoviamo.

Obbedienti al suo comando, consacriamo il pane e il vino, ostia di salvezza.

È certezza a noi cristiani: si trasforma il pane in carne, si fa sangue il vino.

Tu non vedi, non comprendi, ma la fede ti conferma, oltre la natura.

È un segno ciò che appare: nasconde nel mistero realtà sublimi.

Mangi carne, bevi sangue: ma rimane Cristo intero in ciascuna specie.

Chi lo mangia non lo spezza, né separa, né divide: intatto lo riceve.

Siano uno, siano mille, ugualmente lo ricevono: mai è consumato.

Vanno i buoni, vanno gli empi; ma diversa ne è la sorte: vita o morte provoca.

Vita ai buoni, morte agli empi: nella stessa comunione ben diverso è l'esito!

Quando spezzi il sacramento, non temere, ma ricorda: Cristo è tanto in ogni parte, quanto nell'intero.

È diviso solo il segno, non si tocca la sostanza; nulla è diminuito della sua persona.

Ecco il pane degli angeli, pane dei pellegrini, vero pane dei figli: non dev'essere gettato.

Con i simboli è annunziato, in Isacco dato a morte, nell'agnello della Pasqua, nella manna data ai padri.

Buon Pastore, vero pane, o Gesù, pietà di noi; nutrici e difendici, portaci ai beni eterni nella terra dei viventi.

Tu che tutto sai e puoi, che ci nutri sulla terra, conduci i tuoi fratelli alla tavola del cielo, nella gioia dei tuoi santi.

Amen. Alleluia.

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.