



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

San Francesco d'Assisi, *Il corpo del Signore*

Il Signore Gesù disse ai suoi discepoli: «Io sono la via, la verità e la vita: Nessuno viene al Padre se non per me. Se voi conosceste me, conoscereste anche il Padre mio, e sin da ora conoscete lui e avete visto lui». Filippo gli dice: «Signore, mostraci il Padre e ci basta». Dice a lui Gesù: «Sono con voi da tempo e non mi avete riconosciuto? O Filippo, chi vede me, vede anche il Padre mio». Il Padre abita la luce inaccessibile, e lo Spirito è Dio, e nessuno mai ha visto Dio. Perciò non può essere visto se non in Spirito, poiché è lo Spirito che vivifica, la carne a nulla serve. Ma né il Figlio in ciò che è uguale al Padre, da alcuno è visto se non come Padre, se non come Spirito Santo. Perciò tutti coloro che videro il Signore Gesù secondo l'umanità e non videro né cedettero secondo lo Spirito e la divinità che egli era il vero Figlio di Dio, sono dannati. Così anche tutti coloro che ora vedono il sacramento che è santificato dalle parole del Signore in forma di pane e vino, e non vedono né credono secondo lo Spirito e la divinità che sia veracemente il Santissimo Corpo e Sangue del Signore nostro Gesù Cristo, sono dannati, secondo l'attestazione dello stesso Altissimo, che dice: «Questo è il mio corpo e sangue del mio nuovo testamento eccetera. E chi mangia la mia carne e beve il mio sangue, avrà la vita eterna». Per cui lo Spirito del Signore che abita nei suoi fedeli, è proprio quello che riceve il Santissimo corpo e sangue del Signore. Tutti gli altri che non hanno dello stesso Spirito e presumono di riceverlo, mangiano e bevono il loro giudizio. Perciò: Figli degli uomini sin a quando con il cuore greve? Perché non conoscete la verità e credete nel Figlio di Dio? Ecco ogni giorno si umilia, come quando dalle sedi regali venne nell'utero della Vergine. Ogni giorno egli viene a noi aparendo umile. Ogni giorno dal seno del Padre discende sull'altare nelle mani del sacerdote. E come i santi apostoli nella carne vera, così anche ora si presenta a noi nel pane sacro. E come essi con lo sguardo della loro carne vedevano soltanto la sua carne, ma, contemplano con gli occhi spirituali, credevano che egli fosse Dio, così anche noi, vedendo il pane e il vino con gli occhi corporei, vediamo e crediamo fermamente che il suo santissimo corpo e sangue sia vivo e vero. E in tal modo il Signore è sempre con i suoi fedeli, come egli dice: Ecco, io sono con voi sin alla consumazione del secolo.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Adoro Te devote

Ti adoro devotamente,
o nascosta divinità,
che sotto questi segni
veramente ti celi:
a te il mio cuore tutto si abbandona
perché nel contemplarti tutto viene
meno.
La vista, il tatto, il gusto, in te si ingan-
nano,
ma solo con l'udito si crede con fer-
mezza:
credo a tutto ciò che ha detto il Figlio
di Dio,
nulla è più vero di questa parola di ver-
rità.
Nella croce solo la divinità si nascon-
deva,
ma qui insieme si nasconde anche
l'umanità:
tuttavia credendo e confessando l'uno
e l'altra,

chiedo ciò che chiese il ladrone penti-
to.
Non vedo, come Tommaso, le piaghe,
tuttavia ti confesso come mio Dio:
fa' che io creda sempre più in te,
in te spero, te amo.
O memoriale della morte del Signore,
pane vivo che dai la vita all'uomo:
concedi alla mia mente che viva in te,
e senta sempre la tua dolcezza.
O pio pellicano, Gesù Signore,
monda me immondo con il tuo san-
gue,
di cui una sola stilla può salvare
tutto il mondo da ogni peccato.
Gesù, che ora scorgo velato,
ti prego che accada ciò che tanto
bramo:
che, vedendoti a viso scoperto,
sia beato per la visione della tua gloria.
Amen

(San Tommaso d'Aquino)

Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

Esortazione Apostolica Postsinodale *Sacramentum Caritatis*,
del Santo Padre Benedetto XVI

92. Infine, per sviluppare una spiritualità eucaristica profonda, capace di incidere significativamente anche nel tessuto sociale, è necessario che il popolo cristiano, che rende grazie per mezzo dell'Eucaristia, abbia coscienza di farlo in nome dell'intera creazione, aspirando così alla santificazione del mondo e lavorando intensamente a tal fine.⁽²⁴⁹⁾ L'Eucaristia stessa getta una luce potente sulla storia umana e su tutto il cosmo. In questa prospettiva sacramentale impariamo, giorno per giorno, che ogni evento ecclesiale possiede il carattere di segno, attraverso il quale Dio comunica se stesso e ci interpella. In tal maniera, la forma eucaristica dell'esistenza può davvero favorire un autentico cambiamento di mentalità nel modo con cui leggiamo la storia ed il mondo. La liturgia stessa ci educa a tutto questo, quando, durante la presentazione dei doni, il sacerdote rivolge a Dio una preghiera di benedizione e di richiesta in relazione al pane e al vino, « frutto della terra », « della vite » e del

« lavoro dell'uomo ». Con queste parole, oltre che coinvolgere nell'offerta a Dio tutta l'attività e la fatica umana, il rito ci spinge a considerare la terra come creazione di Dio, che produce per noi ciò di cui abbiamo bisogno per il nostro sostentamento. Essa non è una realtà neutrale, mera materia da utilizzare indifferente secondo l'umano istinto. Piuttosto si colloca all'interno del disegno buono di Dio, per il quale tutti noi siamo chiamati ad essere figli e figlie nell'unico Figlio di Dio, Gesù Cristo (cfr Ef 1,4-12). Le giuste preoccupazioni per le condizioni ecologiche in cui versa il creato in tante parti del mondo trovano conforto nella prospettiva della speranza cristiana, che ci impegna ad operare responsabilmente per la salvaguardia del creato.(250) Nel rapporto tra l'Eucaristia e il cosmo, infatti, scopriamo l'unità del disegno di Dio e siamo portati a cogliere la profonda relazione tra la creazione e la «nuova creazione», inaugurata nella risurrezione di Cristo, nuovo Adamo. Ad essa noi partecipiamo già ora in forza del Battesimo (cfr Col 2,12s) e così alla nostra vita cristiana, nutrita dall'Eucaristia, si apre la prospettiva del mondo nuovo, del nuovo cielo e della nuova terra, dove la nuova Gerusalemme scende dal cielo, da Dio, « pronta come una sposa adorna per il suo sposo » (Ap 21,2).

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

- **Mente di Gesù, illumina la mia mente e dammi equilibrio.**
- **Volontà divina di Gesù, fortifica la mia volontà.**
- **Serenità di Gesù, domina i miei turbamenti.**
- **Dolcezza di Gesù, fammi dolce con tutti: per amor tuo.**
- **Pazienza di Gesù, fammi umile e paziente: sempre.**
- **Amore del mio Gesù, dammi la tua carità.**
- **Mani di Gesù, datemi la vostra attività per operare il bene.**
- **Piedi del mio Gesù, datemi i vostri passi per portare a tutti la consolazione e la gioia.**
- **Occhi di Gesù, guardate voi per i miei occhi....**
- **Orecchi del mio Gesù, ascoltate voi quello che voi volete che ascolti.**
- **Bocca del mio Gesù, parla tu per la mia bocca.**
- **Croce del mio Gesù, che io ti abbracci nel sacrificio.**
- **Gesù, fammi degno di patire con te e per te!**
- **Gesù, sono un nulla e ti ho tanto addolorato: trasformami in te.**

O Padre, che nella morte e resurrezione del tuo Figlio hai redento tutti gli uomini, custodisci in noi l'opera della tua misericordia, perché nell'assidua celebrazione del mistero pasquale riceviamo i frutti della nostra salvezza.

Amen

Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal vangelo secondo Matteo (Mt 11, 25-30)

In quel tempo Gesù disse:

«Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

*Al maestro del coro. A ledutùn. Salmo.
Di Davide.*

Ho detto: "Vigilerò sulla mia condotta
per non peccare con la mia lingua;
metterò il morso alla mia bocca
finché ho davanti il malvagio".

Ammutolito, in silenzio,
tacevo, ma a nulla serviva,
e più acuta si faceva la mia sofferenza.

Mi ardeva il cuore nel petto;
al ripensarci è divampato il fuoco.
Allora ho lasciato parlare la mia lingua:

Ammutolito, non apro bocca,
perché sei tu che agisci.

Allontana da me i tuoi colpi:
sono distrutto sotto il peso della tua
mano.

Castigando le sue colpe
tu correggi l'uomo,
corrodi come un tarlo i suoi tesori.
Sì, ogni uomo non è che un soffio.

Ascolta la mia preghiera, Signore,
porgi l'orecchio al mio grido,
non essere sordo alle mie lacrime,
perché presso di te io sono forestiero,
ospite come tutti i miei padri.

Distogli da me il tuo sguardo:
che io possa respirare,
prima che me ne vada
e di me non resti più nulla.

Salmo 39,1- 4.10-14

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Gesù, tu hai detto: Imparate da me che sono mite e umile di cuore e troverete riposo alle anime vostre».

Sì, Signore mio e Dio mio, l'anima mia riposa nel vederti rivestito della forma e della natura di schiavo, abbassarti fino a lavare i piedi dei tuoi apostoli.

Ricordo ancora le tue parole: «Vi ho dato l'esempio, perché anche voi facciate come ho fatto io.

Il discepolo non è più del Maestro...

Se voi comprendete ciò, sarete beati mettendolo in pratica».

Le comprendo, Signore, queste parole uscite dal tuo cuore mansueto e umile.

Le voglio mettere in pratica con l'aiuto della tua grazia...

Tu però, o Signore, conosci la mia debolezza:

ogni mattino prendo l'impegno di praticare l'umiltà

e alla sera riconosco che ho commesso ancora ripetuti atti di orgoglio.

A tale vista sono tentata di scoraggiamento,

ma capisco che anche lo scoraggiamento è effetto di orgoglio.

Voglio, mio Dio, fondare la mia speranza soltanto su di te.

Poiché tutto puoi, fa' nascere nel mio cuore la virtù che desidero.

Per ottenere questa grazia dalla infinita tua misericordia

ti ripeterò spesso: «Gesù, mite e umile di cuore, rendi il mio cuore simile al tuo».

(Santa Teresa di Lisieux)

Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 13, 44-52)

[In quel tempo Gesù disse ai suoi discepoli:

«Il regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto nel campo; un uomo lo trova e lo nasconde; poi va, pieno di gioia, vende tutti i suoi averi e compra quel campo.

Il regno dei cieli è simile anche a un mercante che va in cerca di perle preziose; trovata una perla di grande valore, va, vende tutti i suoi averi e la compra.]

Ancora, il regno dei cieli è simile a una rete gettata nel mare, che raccoglie ogni genere di pesci. Quando è piena, i pescatori la tirano a riva, si mettono a sedere, raccolgono i pesci buoni nei canestri e buttano via i cattivi. Così sarà alla fine del mondo. Verranno gli angeli e separeranno i cattivi dai buoni e li getteranno nella fornace ardente, dove sarà pianto e stridore di denti.

Avete compreso tutte queste cose?». Gli risposero: «Sì». Ed egli disse loro: «Per questo ogni scriba, divenuto discepolo del regno dei cieli, è simile a un padrone di casa che estrae dal suo tesoro cose nuove e cose antiche».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

I Al maestro del coro. Su "La morte del figlio". Salmo. Di Davide.

Alef 2 Renderò grazie al Signore con tutto il cuore, annuncerò tutte le tue meraviglie.

3 Gioirò ed esulterò in te, canterò inni al tuo nome, o Altissimo,

Bet 4 mentre i miei nemici tornano indietro, davanti a te inciampano e scompaiono,

5 perché hai sostenuto il mio diritto e la mia causa: ti sei seduto in trono come giudice giusto.

Ghimel 6 Hai minacciato le nazioni, hai sterminato il malvagio, il loro nome hai cancellato in eterno, per sempre.

7 Il nemico è battuto, ridotto a rovine per sempre.

È scomparso il ricordo delle città che hai distrutto.

He 8 Ma il Signore siede in eterno, stabilisce il suo trono per il giudizio:

9 governerà il mondo con giustizia, giudicherà i popoli con rettitudine.

Vau 10 Il Signore sarà un rifugio per l'oppresso, un rifugio nei momenti di angoscia.

11 Confidino in te quanti conoscono il tuo nome, perché tu non abbandoni chi ti cerca, Signore.

Salmo 9

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Adoro Te devote

Ti adoro devotamente,
o nascosta divini
O Signore, unica mia speranza,
ascolta la mia preghiera:
non permettere che per stanchezza
lasci di cercare il tuo volto.

Concedimi la forza di cercare te,
che mi hai fatto il dono di trovarti
e mi hai dato la speranza
di avvicinarmi a te sempre di più.

Il mio impegno e la mia fragilità
sono davanti a te, Signore:
rafforza il mio impegno,
guarisci la mia fragilità.

O Dio, vieni in mio aiuto,
perché non mi dimentichi mai di te
e viva sempre alla tua presenza.

Fa, o Signore, Dio mio,
che io ti conosca sempre di più
e ti ami con tutto il cuore.

Sant'Agostino (354-430)

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.