



*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

Beato Charles de Foucauld, *Gesù nella Santa Eucaristia*

Mio Signore Gesù, vivi in cielo, vivi nella Santa Eucarestia, vivi nella tua Chiesa, nelle anime dei fedeli...in cielo, nella Santa Eucaristia sei tutto intero, uomo e Dio, corpo e anima...nella Chiesa e nell'anima fedele sei per ala tua grazie e sei come Dio, poiché Dio è dappertutto. Sei in cielo, nella gloria infinita, circondato dagli angeli e dai santi di cui fai la felicità. Vedono in te Dio e il sovrano bene; vedono in te il loro Salvatore benamato; vedono, uniti nella tua unica Persona, il Dio infinito che è il loro Tutto e il tutto di tutte le cose, e il più bello dei figli degli uomini ineffabilmente unito a Dio e non facente che una sola persona con lui...Ci chiami, ci attendi, ci tendi la mano e ci sostieni con la mano, perché anche noi si possa godere di questa felicità, perché noi "si sia ove tu sei" e perché si viva in cielo ai tuoi piedi per l'eternità...quale felicità sì felice! Quale felicità di essere chiamati da te e di venire a condividere questa felicità ineffabile! Come siamo felici! Come sei buono! Sei, mio Signore Gesù, nella Santa Eucaristia! Sei qui a un metro da me, in questo tabernacolo! Il tuo corpo, la tua anima, la tua umanità, la tua divinità, il tuo essere tutto intero è qui, nella sua duplice natura! Come sei vicino mio Dio! Mio Salvatore! Mio Gesù, mio fratello, mio sposo, mio benamato! Non eri più vicino alla Santa Vergine durante i nove mesi in cui ti portava nel suo seno, di quelli che sei a me quando vieni sulla mia lingua nella comunione! Non eri più vicino alla Santa Vergine e a San Giuseppe nella grotta di Betlemme, nella casa di Nazaret, nella fuga in Egitto, durante tutti gli istanti di questa divina vita di famiglia, di quello che lo sei a me in questo momento, e sì, sì spesso, nel tabernacolo! Santa Maddalena non eri più vicina a te seduta ai tuoi piedi a Betania di quello che lo sono ai piedi di quest'altare! Non eri più vicino ai tuoi apostoli quando eri seduto in mezzo a loro di quello che sei vicino a me ora, mio Dio!...Come sono felice, come sono felice, come sono felice! Essere solo in una cella, e qui intrattenermi con te nel silenzio della notte, è dolce, mio Signore; e sei qui come Dio, come per tua grazia; ma non di meno restare nella mia cella quando potrei essere davanti al Santissimo Sacramento è fare come se Santa Maddalena, quando eri a Betania, ti lasciasse solo e abbandonasse il tuo corpo benamato, per andare a pensare a te, sola nella sua camera...Baciare i luoghi che hai santificato nella tua vita mortale, le pietre del Getzemani, e del calvario, il suolo della via dolorosa, i flutti del mare di galilea, è dolce e pio, mio Dio, ma preferire ciò al tuo tabernacolo è lasciare Gesù vivente presso di me, lasciarlo solo, e andare solo a venerare delle pietre morte ove non è; è abbandonare la camera dove è e la sua divina compagnia per andare a baciare la terra di una camera dove fu ma ove non è più...Abbandonare il tabernacolo per andare a venerare delle statue, è lasciare Gesù vivente vicino a noi, è andare in un'altra camera ove non è a salutare il suo ritratto.

Quando si ama, non si trova bene, perfettamente impiegato tutto il tempo passato a ciò che si ama? «Amami – ci dice il Signore – con tutta la capacità del tuo cuore e in tutta la semplicità del tuo cuore».

## Breve spazio di silenzio

### Risonanza alla Parola

Signor mio Gesù Cristo,  
che per l'amore che porti agli uomini,  
te ne stai notte e giorno  
in questo sacramento,  
tutto pieno di pietà e di amore,  
aspettando, chiamando e accogliendo  
tutti coloro che vengono a visitarti,  
io ti credo qui presente,  
nel santissimo sacramento dell'altare.  
Ti adoro dall'abisso del mio niente  
e ti ringrazio di quanto grazie mi hai  
fatto,  
specialmente di avermi donato tutto  
te stesso  
in questo sacramento.  
Di avermi data per avvocata la tua san-  
tissima Madre Maria,  
e di avermi chiamato a visitarti in que-  
sta chiesa.  
Gesù mio,  
io ti amo con tutto il cuore:

mi pento di avere, per il passato,  
tante volte disgustato la tua bontà in-  
finita.  
Propongo con tua grazia di non offen-  
derti per l'avvenire  
e, al presente,  
miserabile quale sono,  
mi consacro tutto a te;  
ti dono e consacro la mia volontà,  
gli affetti, i desideri e tutte le cose mie.  
Da oggi in avanti  
fa' tu di me e delle cose mie tutto ciò  
che ti piace.  
Solo ti chiedo e voglio il tuo santo  
amore,  
la perseveranza finale  
e l'adempimento perfetto della tua vo-  
lontà.

*(Sant'Alfonso Maria de Liguori)*

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

Paolo Vescovo, Servo dei Servi di Dio, unitamente ai Padri del Sacro Concilio, a Perpetue Memoria

Costituzione Dogmatica sulla Divina Rivelazione *Dei Verbum*, 18 Novembre 1965

8. Pertanto la predicazione apostolica, che è espressa in modo speciale nei libri ispirati, doveva esser conservata con una successione ininterrotta fino alla fine dei tempi. Gli apostoli perciò, trasmettendo ciò che essi stessi avevano ricevuto, ammoniscono i fedeli ad attenersi alle tradizioni che avevano appreso sia a voce che per iscritto (cfr. 2 Ts 2,15), e di combattere per quella fede che era stata ad essi trasmessa una volta per sempre (11). Ciò che fu trasmesso dagli apostoli, poi, comprende tutto quanto contribuisce alla condotta santa del popolo di Dio e all'incremento della fede; così la Chiesa nella sua dottrina, nella sua vita e nel suo culto, perpetua e trasmette a tutte le generazioni tutto ciò che essa è, tutto ciò che essa crede. Questa Tradizione di origine apostolica progredisce nella Chiesa con l'assistenza dello Spirito Santo (12): cresce infatti la comprensione, tanto delle cose

quanto delle parole trasmesse, sia con la contemplazione e lo studio dei credenti che le meditano in cuor loro (cfr. Lc 2,19 e 51), sia con la intelligenza data da una più profonda esperienza delle cose spirituali, sia per la predicazione di coloro i quali con la successione episcopale hanno ricevuto un carisma sicuro di verità. Così la Chiesa nel corso dei secoli tende incessantemente alla pienezza della verità divina, finché in essa vengano a compimento le parole di Dio. Le asserzioni dei santi Padri attestano la vivificante presenza di questa Tradizione, le cui ricchezze sono trasfuse nella pratica e nella vita della Chiesa che crede e che prega. È questa Tradizione che fa conoscere alla Chiesa l'intero canone dei libri sacri e nella Chiesa fa più profondamente comprendere e rende ininterrottamente operanti le stesse sacre Scritture. Così Dio, il quale ha parlato in passato non cessa di parlare con la sposa del suo Figlio diletto, e lo Spirito Santo, per mezzo del quale la viva voce dell'Evangelo risuona nella Chiesa e per mezzo di questa nel mondo, introduce i credenti alla verità intera e in essi fa risiedere la parola di Cristo in tutta la sua ricchezza (cfr. Col 3,16).

## Ampio spazio di silenzio

### Preghiera

- Cuore del mio Salvatore, **liberami**.
- Cuore del mio Giudice, **perdonami**.
- Cuore di mio Padre, **guidami**.
- Cuore del mio Sposo, **amami**.
- Cuore del mio Maestro, **insegnami**.
- Cuore del mio Re, **coronami**.
- Cuore del mio Benefattore, **arricchiscimi**.
- Cuore del mio Pastore, **custodiscimi**.
- Cuore del mio Amico, **accarezzami**.
- Cuore del mio Gesù bambino, **attirami**.
- Cuore di Gesù, morente sulla Croce, **paga per me**.
- Cuore di Gesù, in tutti i tuoi stati, **datti a me**.
- Cuore di mio Fratello, **dimora con me**.
- Cuore d'incomparabile Bontà, **perdonami**.
- Cuore magnifico, **risplendi in me**.
- Cuore amabilissimo, **infiammami**.
- Cuore pieno d'amore, **opera in me**.
- Cuore misericordioso, **rispondi per me**.
- Cuore umilissimo, **riposa in me**.
- Cuore pazientissimo, **sopportami**.
- Cuore ammirabile e degnissimo, **benedicimi**.
- Cuore pacifico, **placami**.
- Cuore desiderabile e bellissimo, **deliziami**.
- Cuore illustre e perfetto, **nobilitami**.
- Cuore sacro, balsamo prezioso, **conservami**.

- Cuore santissimo, **migliorami**.
- Cuore benedetto, medico e rimedio dei nostri mali, **guariscimi**.
- Cuore di Gesù, consolazione degli afflitti, **consolami**.
- Cuore amantissimo, fornace ardente, **consumami**.
- Cuore di Gesù, modello di perfezione, **illuminami**.
- Cuore divino, fonte di ogni felicità, **fortificami**.
- Cuore di eterna benedizione, **chiamami**.

Donaci, o Padre, la luce della fede e la fiamma del tuo amore, perché adoriamo in spirito e verità il nostro Dio e Signore, Cristo Gesù, presente in questo santo sacramento. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen**

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

*Dal vangelo secondo Matteo (Mt 14, 22-33)*

[Dopo che la folla ebbe mangiato], subito Gesù costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario. Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!».

Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?».

Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

### Breve spazio di silenzio

#### Risonanza alla Parola

*I Di Davide.*

*Alef* A te, Signore, innalzo l'anima mia,  
*Bet* 2 mio Dio, in te confido:  
che io non resti deluso!

Non trionfino su di me i miei nemici!

*Ghimel* 3 Chiunque in te spera non resti deluso;  
sia deluso chi tradisce senza motivo.

*Dalet 4* Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

*He 5* Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza;  
Vau io spero in te tutto il giorno.

*Zain 6* Ricòrdati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre

Salmo 25

## Ampio spazio di silenzio

### Preghiera

*Preghiera di fiducia in Dio*

Mio Dio, non solamente confido in Te,  
ma non ho che fiducia in Te

Donami dunque lo Spirito di Abbandono  
per accettare le cose che non possono  
cambiare.

Donami anche lo Spirito di Forza,

per cambiare le cose che posso cambiare.

Donami infine lo Spirito di Saggezza  
per discernere  
ciò che dipende effettivamente da me,  
e allora fà che io faccia la tua sola e  
Santa Volontà.

**Amen**

*(Pascal)*

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

*Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 6, 51-58)*

In quel tempo, Gesù disse alla folla: «Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

Allora i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda.

Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me.

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

## Breve spazio di silenzio

### Risonanza alla Parola

1 *Salmo. Di Davide, quando era nel deserto di Giuda.*

2 O Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco,  
ha sete di te l'anima mia,  
desidera te la mia carne  
in terra arida, assetata, senz'acqua.

3 Così nel santuario ti ho contemplato,  
guardando la tua potenza e la tua gloria.

4 Poiché il tuo amore vale più della vita,  
le mie labbra canteranno la tua lode.

5 Così ti benedirò per tutta la vita:  
nel tuo nome alzerò le mie mani.

6 Come saziato dai cibi migliori,  
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca

Salmo 63

## Ampio spazio di silenzio

### Preghiera

Ti amo, mio Dio, e il mio 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.

Ti amo, mio Dio, e desidero il cielo, soltanto per avere la felicità di amarti perfettamente.

Mio Dio, se la mia lingua non può dire ad ogni istante: ti amo, voglio che il mio cuore te lo ripeta ogni volta che respiro.

Ti amo, 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.

(S. Giovanni Maria Vianney)

## 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.