



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, *Solo il corpo di Cristo vive dello Spirito di Cristo*

«Io sono il pane vivo, disceso dal cielo». Vivo precisamente perché disceso dal cielo. Anche la manna era discesa dal cielo; ma la manna ero l'ombra, questo pane è la stessa verità. «Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno, e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo» (Gv 6,51). Come riuscirà la carne (cioè l'uomo fatto di carne) a capire perché il Signore ha chiamato carne il pane? Egli chiama carne quel pane che la carne non può comprendere, e la carne non lo può comprendere anche perché è chiamato carne. Per questo rimasero inorriditi, e dissero che era troppo, e che non era possibile. «È la mia carne – dice – per la vita del mondo». I fedeli dimostrano di conoscere il corpo di Cristo, se non trascurano di essere il corpo di Cristo. Diventino corpo di Cristo se vogliono vivere dello Spirito di Cristo. Dello Spirito di Cristo vive soltanto il corpo di Cristo. Capite, fratelli miei, ciò che dico? Tu sei un uomo, possiedi lo spirito e possiedi il corpo. Chiamo spirito ciò che comunemente si chiama anima, per la quale sei uomo: sei composto infatti di anima e di corpo. E così possiedi uno spirito invisibile e un corpo visibile. Ora dimmi: qual è il principio vitale del tuo essere? È il tuo Spirito che vive del tuo corpo, o è il tuo corpo che vive del tuo spirito? Che cosa potrà rispondere chi vive (e chi non può rispondere, dubito che viva), che cosa dovrà rispondere chi vive? È il mio corpo che vive del mio spirito. Ebbene, vuoi tu vivere dello Spirito di Cristo? devi essere nel corpo di Cristo. forse che il mio corpo vive del tuo spirito? No, il mio corpo vive del mio spirito, e il tuo del tuo. Il corpo di Cristo non può vivere se non dello Spirito di Cristo. è quello che dice l'Apostolo, quando ci parla di questo pane: «poiché c'è un solo pane, noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo» (1Cor 10,17). Mistero di amore! Simbolo di unità! Vincolo di carità! Chi vuol vivere, ha dove vivere, ha di che vivere. S'avvicini, creda, entri a far parte del Corpo, e sarà vivificato. Non disegni di appartenere alla compagine della membra, non sia un membro infetto che si debba amputare, non sia un membro deforme di cui si debba arrossire. Sia bello, sia valido, sia sano, rimanga unito al corpo, viva di Dio per Iddio; sopporti ora la fatica in terra per regnare poi in cielo.

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio unigenito, che sei e che eri, con il Padre e con lo Spirito Santo, Dio di un'unica essenza, nel quale soltanto sta la facoltà di rimettere i peccati, grazie al quale si elargisce la vita e la salvezza eterna, che hai reso giusta la prostituta che confessava i suoi peccati e hai esaudito la cananea che ti implorava umilmente, che hai volto lo sguardo a Pietro mentre ti stava rinnegando e lo hai accolto quando pianse amaramente, che hai donato il tuo perdono assieme con la gloria del paradiso al ladrone che si confessava sulla croce, concedi a me, peccatore tanto miserabile e infelice, che mi accosto alla tua presenza con timore e tremore e confido nella tua misericordia, il perdono e la remissione di tutti i miei peccati, affinché il fatto di prendere il tuo santo corpo e il tuo sangue non sia per me motivo di condanna, ma rimedio per l'anima e dono di grazia per la salvezza eterna.

(*Ordo ad communicandum* di Montecassino)

Prima proposta di meditazione a partire da un testo magisteriale

Esortazione Apostolica *Evangelici Gaudium*,
del Santo Padre Francesco

285. Sulla croce, quando Cristo soffriva nella sua carne il drammatico incontro tra il peccato del mondo e la misericordia divina, poté vedere ai suoi piedi la presenza consolante della Madre e dell'amico. In quel momento cruciale, prima di dichiarare compiuta l'opera che il Padre gli aveva affidato, Gesù disse a Maria: «Donna, ecco tuo figlio!». Poi disse all'amico amato: «Ecco tua madre!» (Gv 19,26-27). Queste parole di Gesù sulla soglia della morte non esprimono in primo luogo una preoccupazione compassionevole verso sua madre, ma sono piuttosto una formula di rivelazione che manifesta il mistero di una speciale missione salvifica. Gesù ci lasciava sua madre come madre nostra. Solo dopo aver fatto questo Gesù ha potuto sentire che «tutto era compiuto» (Gv 19,28). Ai piedi della croce, nell'ora suprema della nuova creazione, Cristo ci conduce a Maria. Ci conduce a Lei perché non vuole che camminiamo senza una madre, e il popolo legge in quell'immagine materna tutti i misteri del Vangelo. Al Signore non piace che manchi alla sua Chiesa



l'icona femminile. Ella, che lo generò con tanta fede, accompagna pure «il resto della sua discendenza, [...] quelli che osservano i comandamenti di Dio e sono in possesso della testimonianza di Gesù» (Ap 12,17). L'intima connessione tra Maria, la Chiesa e ciascun fedele, in quanto, in modi diversi, generano Cristo, è stata magnificamente espressa dal Beato Isacco della Stella: «Nelle Scritture divinamente ispirate, quello che si intende in generale della Chiesa, vergine e madre, si intende in particolare della Vergine Maria [...] Si può parimenti dire che ciascuna anima fedele è sposa del Verbo di Dio, madre di Cristo, figlia e sorella, vergine e madre feconda [...]. Cristo rimase nove mesi nel seno di Maria, rimarrà nel tabernacolo della fede della Chiesa fino alla consumazione dei secoli; e, nella conoscenza e nell'amore dell'anima fedele, per i secoli dei secoli».[212]

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Siamo risorti con Cristo,
cerchiamo le cose del cielo,
e non quelle della terra.

Facciamo morire in noi il peccato:
impurità, cattivi desideri, e ogni
idolatria delle cose.

Deponiamo collera, sdegno e cattiveria,
maldicenze e ogni discorso cattivo.
Non mentiamoci più gli uni gli altri.

Per la partecipazione ai tuoi gloriosi misteri ti rendiamo fervide grazie, Signore, perché a noi ancora pellegrini sulla terra fai pregustare i beni del cielo.
Per Cristo nostro Signore. **Amen**

Il regno di Dio è qui
ed è giustizia, pace e gioia
nello Spirito Santo.

Rivestiamoci, come amati di Dio,
di tenera compassione e bontà,
di umiltà, di mitezza e di pazienza,
accettandoci e perdonandoci l'un
l'altro.

Il regno di Dio è qui
ed è giustizia, pace e gioia
nello Spirito Santo.

Prima proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal vangelo secondo Marco (Mc 9, 30-37)

Partiti di là, attraversavano la Galilea, ma egli non voleva che alcuno lo sapesse. Insegnava infatti ai suoi discepoli e diceva loro: «Il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani degli uomini e lo uccideranno; ma, una volta ucciso, dopo tre giorni risorgerà». Essi però non capivano queste parole e avevano timore di interrogarlo.

Giunsero a Cafàrnao. Quando fu in casa, chiese loro: «Di che cosa stavate discutendo per la strada?». Ed essi tacevano. Per la strada infatti avevano discusso tra loro chi fosse più grande. Sedutosi, chiamò i Dodici e disse loro: «Se uno vuole essere il primo, sia l'ultimo di tutti e il servitore di tutti». E, preso un bambino, lo pose in mezzo a loro e, abbracciandolo, disse loro: «Chi accoglie uno solo di questi bambini nel mio nome, accoglie me; e chi accoglie me, non accoglie me, ma colui che mi ha mandato».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

Perché le genti sono in tumulto
e i popoli cospirano invano?
Insorgono i re della terra
e i principi congiurano insieme
contro il Signore e il suo consacra-
to:

"Spezziamo le loro catene,
gettiamo via da noi il loro giogo!".
Ride colui che sta nei cieli,
il Signore si fa beffe di loro.
Egli parla nella sua ira,
li spaventa con la sua collera:
"Io stesso ho stabilito il mio sovrano
sul Sion, mia santa montagna".
Voglio annunciare il decreto del Si-
gnore.
Egli mi ha detto: "Tu sei mio figlio,
io oggi ti ho generato.

Chiedimi e ti darò in eredità le genti
e in tuo dominio le terre più lonta-
ne.

Le spezzerai con scettro di ferro,
come vaso di argilla le frantumerai".
E ora siate saggi, o sovrani;
lasciatevi correggere, o giudici della
terra;
servite il Signore con timore
e rallegratevi con tremore.
Imparate la disciplina,
perché non si adiri e voi perdiate la
via:
in un attimo divampa la sua ira.
Beato chi in lui si rifugia.

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Padre santo, Dio dell'amore e della giustizia,
che hai costituito il tuo Figlio,
Signore di tutto il creato,
dona ai potenti di rinsavire,
affinché non siano più odiati da nessuno;
e a noi dà la grazia di porci sempre al servizio di lui,
il tuo Unigenito nascosto nell'ultimo di tutti gli uomini:
per noi egli dilati la sua Signoria sul mondo
e tutti lo riconoscano
unico e vero Signore, modello di umanità.

Amen

Seconda proposta di meditazione a partire da un testo biblico

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 9,38-43.45.47-48)

In quel tempo, Giovanni disse a Gesù: «Maestro, abbiamo visto uno che scacciava demòni nel tuo nome e volevamo impedirglielo, perché non ci seguiva». Ma Gesù disse: «Non glielo impedito, perché non c'è nessuno che faccia un miracolo nel mio nome e subito possa parlare male di me: chi non è contro di noi è per noi. Chiunque infatti vi darà da bere un bicchiere d'acqua nel mio nome perché siete di Cristo, in verità io vi dico, non perderà la sua ricompensa. Chi scandalizzerà uno solo di questi piccoli che credono in me, è molto meglio per lui che gli venga messa al collo una macina da mulino e sia gettato nel mare. Se la tua mano ti è motivo di scandalo, tagliala: è meglio per te entrare nella vita con una mano sola, anziché con le due mani andare nella Geenna, nel fuoco inestinguibile. E se il tuo piede ti è motivo di scandalo, taglialo: è meglio per te entrare nella vita con un piede solo, anziché con i due piedi essere gettato nella Geenna. E se il tuo occhio ti è motivo di scandalo, gettalo via: è meglio per te entrare nel regno di Dio con un occhio solo, anziché con due occhi essere gettato nella Geenna, dove il loro verme non muore e il fuoco non si estingue».

Breve spazio di silenzio

Risonanza alla Parola

1 Di Davide. Maskil.

Beato l'uomo a cui è tolta la colpa
e coperto il peccato.

2 Beato l'uomo a cui Dio non imputa
il delitto
e nel cui spirito non è inganno.

3 Tacevo e si logoravano le mie ossa,
mentre ruggivo tutto il giorno.

4 Giorno e notte pesava su di me la
tua mano,
come nell'arsura estiva si inaridiva il
mio vigore.

5 Ti ho fatto conoscere il mio pecca-
to,
non ho coperto la mia colpa.
Ho detto: "Confesserò al Signore le
mie iniquità"
e tu hai tolto la mia colpa e il mio
peccato.

6 Per questo ti prega ogni fedele
nel tempo dell'angoscia;
quando irromperanno grandi acque
non potranno raggiungerlo.

7 Tu sei il mio rifugio, mi liberi dall'an-
goscia,
mi circondi di canti di liberazione:

8 "Ti instruirò e ti insegnerò la via da
seguire;
con gli occhi su di te, ti darò consiglio.

9 Non siate privi d'intelligenza come il
cavallo e come il mulo:
la loro foga si piega con il morso e le
briglie,
se no, a te non si avvicinano".

10 Molti saranno i dolori del malvagio,
ma l'amore circonda chi confida nel
Signore.

11 Rallegratevi nel Signore ed esultate,
o giusti!
Voi tutti, retti di cuore, gridate di gio-
ia!

Salmo 32

Ampio spazio di silenzio

Preghiera

Atto di Dolore

Mio Dio,
mi pento e mi dolgo con tutto il cuo-
re dei miei peccati,
perché peccando ho meritato i tuoi
castighi,
e molto più perché ho offeso Te,

infinitamente buono e degno di essere
amato sopra ogni cosa.
Propongo col tuo santo aiuto
di non offenderti mai più
e di fuggire le occasioni prossime di
peccato.
Signore, misericordia, perdonami!

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.