

# «Ritornare al cuore»

*Canto: Al Signore canterò (o altro adatto)*

*Segno della croce*

*Saluto (se presiede un presbitero o un diacono)*

**G:** Iniziamo in questo mese di marzo la Quaresima, un tempo di grazia che la Chiesa ci offre per preparare il cuore verso le celebrazioni pasquali. Lungo il cammino quaresimale, siamo chiamati a rinnovare la nostra vita in Cristo, lasciandoci trasformare dallo Spirito Santo, colui che rinnova continuamente i cuori dei suoi fedeli, rendendoli più simili a quello di Cristo.

*Esposizione del Santissimo con canto (Pane del Cielo o altro adatto)*

*Preghiera di adorazione insegnata dall'Angelo della pace ai pastorelli di Fatima:*

**L:** Mio Dio, io credo, adoro, spero e vi amo.

**T:** **Vi chiedo perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non vi amano.**

**L:** Mio Dio, io credo, adoro, spero e vi amo.

**T:** **Vi chiedo perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non vi amano.**

**L:** Mio Dio, io credo, adoro, spero e vi amo.

**T:** **Vi chiedo perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non vi amano.**

*Adorazione silenziosa*

**L1:** Davanti a Gesù Eucaristia, lasciamoci guidare dall'esortazione di sant'Anselmo d'Aosta: «Fuggi via per breve tempo dalle tue occupazioni, lascia per un po' i tuoi pensieri tumultuosi. Allontana in questo momento i gravi affanni e metti da parte le tue fatidiche attività. Attendi un poco a Dio e riposa in lui. Entra nell'intimo della tua anima, escludi tutto tranne Dio e quello che ti aiuta a cercarlo e, richiusa la porta, cercalo. O

mio cuore, di' ora con tutto te stesso, di' ora a Dio: "Cerco il tuo volto. Il tuo volto, Signore, io cerco"».

(Anselmo d'Aosta, *Proslogion*)

*Salmo 27(26) recitato a cori alterni*

Il Signore è mia luce e mia salvezza:  
di chi avrà timore?  
Il Signore è difesa della mia vita:  
di chi avrà paura?

Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per contemplare la bellezza del Signore  
e ammirare il suo santuario.

Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: "Abbi pietà di me, rispondimi"!  
Il mio cuore ripete il tuo invito:  
"Cercate il mio volto!".

Il tuo volto, Signore, io cerco.  
Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.  
Sei tu il mio aiuto, non lasciami,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

*Acclamazione al Vangelo:  
Il Signore è la luce (cantato)*

**L2:** *Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 6,1-6)*  
In quel tempo. Il Signore Gesù diceva ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli

ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

*Tempo di silenzio*

**L1:** «Quando fai l'elemosina, quando preghi, quando digiuni, abbi cura che ciò sia fatto nel segreto: il Padre tuo, infatti, vede nel segreto (cf Mt 6,4). Entra nel segreto: questo è l'invito che Gesù rivolge ad ognuno di noi all'inizio del cammino della Quaresima. Entrare nel segreto significa ritornare al cuore (...). Ritornare al cuore significa ritornare al nostro vero io e presentarlo così com'è, nudo e spoglio, davanti a Dio. Significa guardarsi dentro e prendere coscienza di chi siamo davvero, togliendoci le maschere che spesso indossiamo, rallentando la corsa delle nostre frenesie, abbracciando la vita e la verità di noi stessi. (...). Ritorniamo, fratelli e sorelle. Ritorniamo a Dio con tutto il cuore».

(Papa Francesco, Omelia della Messa del mercoledì delle ceneri, 14 febbraio 2024)

*Ritornello: Jesu, adoramus te (Comunità Emmanuel)*

**L2:** «Tutti sperano. Nel cuore di ogni persona è racchiusa la speranza come desiderio e attesa del bene, pur non sapendo che cosa il domani porterà con sé. (...) Incontriamo spesso persone sfiduciate, che guardano all'avvenire con scetticismo e pessimismo, come se nulla potesse offrire loro felicità. Possa il Giubileo essere per tutti occasione di rianimare la speranza. (...) È infatti lo Spirito Santo, con la sua perenne presenza nel cammino della Chiesa, a irradiare nei credenti la luce della speranza: Egli la tiene accesa come una fiaccola che mai si spegne, per dare sostegno e vigore alla nostra vita. La speranza cristiana, in effetti, non illude e non delude, perché è fondata sulla certezza che niente e nessuno potrà mai separarci dall'amore divino».

(Papa Francesco, Bolla di indizione del Giubileo ordinario dell'anno 2025)

*Ritornello: Jesu, adoramus te (Comunità Emmanuel)*

**L1:** La vita di san Francesco Marto (1908-1919), uno dei tre pastorelli di Fatima, parla di cosa significa vivere per l'essenziale. Francesco ha capito l'unica cosa necessaria. Dio era il centro della sua vita. Innamorato di Gesù presente nell'Eucaristia, il piccolo Francesco passava lunghe ore in Chiesa, in adorazione, a fare compagnia a Gesù, il suo amico più intimo. Aveva capito in modo particolare la tristezza del Signore a causa dei peccati degli uomini e da allora in poi la sua grande preoccupazione era consolarlo, dargli gioia, come fanno coloro che si amano. Racconta suor Lucia, una delle veggenti di Fatima, che ciò che più impressionava Francesco o assorbiva era Dio, la Santissima Trinità, in quella luce immensa che la Madonna aveva mostrato loro nell'apparizione del 13 giugno 1917. Diceva dopo Francesco: «Noi stavamo ardendo in quella luce che è Dio, ma non ci bruciavamo! Come è Dio!!! Non si può dirlo! Questo sì che noi non lo potremo mai dire! Ma che pena che Lui sia così triste! Se io potessi consolarlo!».

(Lucia di Gesù, *Memorie di suor Lucia*)

*Adorazione silenziosa*

*Intercessioni*

**L:** Preghiamo insieme e diciamo:

**Rinnova, Signore, il nostro cuore.**

**L:** Per la Chiesa, perché sia casa dell'incontro con Dio, rivelando la bontà di Dio Padre che accoglie con gioia i figli che tornano a lui.

**L:** Per coloro che si sentono più lontani da Dio o dispersi, possano trovare chi gli parli dell'amore di Dio in gesti concreti di cura e carità fraterna.

**L:** Per noi qui presenti: la grazia di questo tempo quaresimale trasformi la nostra vita, generando frutti di conversione in gesti concreti di cura e carità fraterna.

*Padre nostro...*

*Benedizione del Santissimo e Reposizione*

*Saluto finale*

*Segno della croce*

*Canto: Resta qui con noi (o altro adatto)*