

# **«L'aurora del Giorno del Sole». L'esposizione eucaristica e l'antifona mariana**

La benedizione con il Santissimo e l'antifona mariana dei sabati ci preparano alla celebrazione domenicale e uniscono i nostri due grandi amori, Cristo e Maria, in un momento della settimana.

06/02/2025

*Nel giorno chiamato del Sole, si tiene una riunione di tutti coloro che abitano nelle città o nelle campagne<sup>[1]</sup>.* San Giustino inizia così la sua descrizione della liturgia eucaristica dei primi cristiani, poco più di un secolo dopo la morte di Cristo. Fin dalla risurrezione del Signore nel «Giorno del Sole», i cristiani non hanno mai smesso di celebrare insieme la frazione del pane nel primo giorno della settimana, che presto ribattezzarono come *Dies Domini* o *Dominicus*: il Giorno del Signore.

Nel tesoro di pietà cristiana vissuto nell'Opera, esistono due pratiche che hanno in comune il loro carattere di preparazione al Giorno del Signore, poiché sono caratteristiche del sabato e costituiscono una sorta di prologo alla celebrazione domenicale: l'esposizione eucaristica e il canto o la recita di un'antifona mariana. Usando un'immagine,

potremmo dire che rappresentano il primo bagliore – in fondo all’orizzonte – del giorno che ci porta il Sole che sorge dall’alto (cfr. Lc 1,78) e che comincerà a risplendere tra poche ore. Sono, quindi, come l’aurora del Giorno del Sole.

Inoltre, queste pratiche uniscono i nostri due grandi amori, Cristo e Maria, in un momento della settimana. «Cerca di ringraziare Gesù nell’Eucaristia, cantando lodi alla Madonna, la Vergine pura, senza macchia, colei che ha messo al mondo il Signore. — E, con audacia di bambino, azzardati a dire a Gesù: mio dolce Amore, sia benedetta la Madre che ti ha messo al mondo! Sii certo che gli farai piacere, ed Egli infonderà nella tua anima un amore ancora più grande»<sup>[2]</sup>.

## **Mangiare con la vista**

L’origine storica dell’esposizione e della benedizione eucaristica si trova

nello sviluppo della spiritualità e della teologia sull'Eucaristia avvenuto nel Medioevo. Gli insegnamenti della Chiesa, che rispondevano e confutavano coloro che negavano la presenza reale di Cristo nell'Eucaristia, insieme al miracolo di Bolsena (1263) – che diede origine alla festa del Corpus Domini –, suscitarono un grande movimento di devozione nel popolo cristiano. Il fiorire delle processioni eucaristiche, il gesto della genuflessione davanti alle specie consacrate, la loro elevazione durante la consacrazione della Messa e la maggiore importanza acquisita dal tabernacolo nelle chiese sono alcune manifestazioni della progressiva riverenza al Santissimo Sacramento che lo Spirito Santo suscitava nella Chiesa.

Cresceva nei fedeli un ardente desiderio di contemplare l'Ostia Santa per nutrirsene spiritualmente:

era chiamata *manducatio per visum* (mangiare con la vista). Tuttavia, sorgeva un problema: questa visione era limitata al momento dell'elevazione durante il canone della Messa. Per questo, alcune diocesi della Germania iniziarono a diffondere, nel XIV secolo, l'usanza di esporre il Santissimo Sacramento per periodi di tempo più lunghi, in momenti diversi dalla celebrazione eucaristica. L'esposizione era accompagnata da canti tratti dalla liturgia delle ore e dalla Messa della festa del Corpus Domini, i cui testi furono composti da san Tommaso d'Aquino: *Pange lingua, O salutaris Hostia, Tantum ergo, Ecce panis angelorum...*

Il culto eucaristico fuori dalla Messa continuò a diffondersi nei secoli successivi, specialmente dopo il Concilio di Trento (1545-1563). La riforma della liturgia seguita al Concilio Vaticano II ha voluto

continuare a promuovere questa pratica, sottolineandone l'intima connessione con la santa Messa: «I fedeli, quando venerano Cristo presente nel Sacramento, ricordino che questa presenza deriva dal sacrificio e tende alla comunione, sacramentale e spirituale»<sup>[3]</sup>.

L'esposizione e la benedizione eucaristica costituiscono, in un altro momento della giornata, la naturale continuità della celebrazione della Messa: da essa nascono e ad essa conducono. L'adorazione ci aiuta a essere «anime eucaristiche», attente a Lui dal mattino alla sera e dalla sera al mattino: «Impariamo dunque a ringraziare il Signore di un'altra sua delicatezza d'amore: quella di non aver voluto limitare la sua presenza al momento del Sacrificio dell'altare, ma di aver deciso di restare nell'Ostia Santa che si conserva nel tabernacolo»<sup>[4]</sup>.

**Un cuore che si apre al canto**

La tradizione di venerare in modo speciale la Santissima Vergine nella vigilia della domenica è antichissima nella Chiesa. Forse il suo antecedente remoto risale al raduno dei discepoli attorno a Maria il Sabato Santo; mentre l'oscurità e l'incertezza dominavano nei loro cuori, lei, modello di discepola e di credente, rappresentava la continuità della presenza del Figlio nel mondo. Un autore medievale, Cesareo di Heisterbach (+1240), lo spiegava in questo modo: «Solo Maria mantenne la fede nella risurrezione di suo Figlio, in mezzo alla disperazione generale del Sabato Santo, mentre Cristo giaceva morto nel sepolcro. La devozione mariana del sabato si comprende alla luce della domenica, il giorno commemorativo della risurrezione»<sup>[5]</sup>.

Fin dall'antichità, in alcune regioni si osservava una certa venerazione, con accenti diversi, anche verso il

sabato, considerato come prologo o fratello della domenica. La consuetudine di celebrare la Messa in onore di Santa Maria il sabato risale invece ad Alcuino di York (+804), teologo e consigliere di Carlo Magno, che compose una serie di Messe per i giorni della settimana, da celebrare quando non si commemoravano memorie di santi. Inoltre, non molto tempo dopo, si diffuse ampiamente l'usanza di recitare il Piccolo Ufficio della Beata Vergine Maria al sabato nella liturgia delle ore.

Nel XIII secolo, in Italia, nacque una devozione serale nota come *laude*, una celebrazione con canti al termine del giorno o della settimana, in cui non poteva mancare un canto dedicato a Santa Maria, soprattutto la *Salve Regina*. Successivamente, si diffuse l'usanza di recitare le *laude* alla presenza di Cristo sacramentato, custodito nella pisside o visibile

nell'ostensorio. Alla fine, il popolo riceveva la benedizione con l'Eucaristia e veniva congedato. In questo modo, sebbene la tradizione di venerare la presenza permanente di Gesù e quella di onorare la Vergine Maria in modo particolare il sabato fossero nate nella Chiesa in modo indipendente, entrambe confluirono felicemente alla fine del Medioevo. Nacque così una tradizione liturgica e devozionale che è continuata nei secoli.

A san Josemaría piaceva considerare che, quando il cuore trabocca d'amore, esplode in canto. Ci mostrò spesso come pregare con canti umani resi divini rivolti al divino. Di fatto, a Santa Maria dedicò spesso le sue serenate d'amore: «Canta davanti alla Vergine Immacolata e ricordale: ave Maria, Figlia di Dio Padre: ave Maria, Madre di Dio Figlio: ave Maria, Sposa di Dio Spirito Santo... Più di te, soltanto Dio!»<sup>[6]</sup>. In tutta la

sua storia, la Chiesa non ha mai smesso di cantare lodi alla Vergine Maria, confermando ciò che lei stessa annunciò nel *Magnificat*: «D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata» (Lc 1,48).

## Dai primi passi dell'Opera

San Josemaría desiderò che i sabati fossero giorni dedicati in modo speciale a manifestare il nostro amore verso la Madonna, in diversi modi: attraverso qualche mortificazione in più e il canto o la recita di un'antifona mariana, in particolare la *Salve Regina* e il *Regina Coeli* nel tempo pasquale. Inoltre, fin dai primi passi dell'Opera, nei centri di san Raffaele, in questo giorno si organizzava una colletta con cui si acquistavano fiori per adornare la sua immagine nell'oratorio e per assistere i poveri della Vergine, un'opera di carità che il fondatore

dell'Opus Dei aveva spesso visto praticare da suo padre.

In un punto di *Forgia*, san Josemaría spiega alcuni dei motivi per cui volle che nell'Opera si vivessero questi gesti di affetto verso la Vergine Maria: «Ci sono due ragioni, tra le altre, diceva tra sé quell'amico, per riparare, tutti i sabati e in ogni vigilia delle sue feste, le offese fatte alla mia Madre Immacolata. La seconda è che le domeniche e le feste della Madonna (che, in genere, sono feste paesane) la gente, invece di dedicarle alla preghiera, le dedica — basta aprire gli occhi e vedere — a offendere il nostro Gesù, con peccati pubblici e crimini scandalosi. La prima: che noi, che vogliamo essere buoni figli, non viviamo, forse spinti da satana, con l'attenzione dovuta i giorni dedicati al Signore e a sua Madre. — Ti sei già reso conto che, disgraziatamente, queste ragioni

sono sempre molto attuali, e tali da indurre anche noi a riparare»<sup>[7]</sup>.

Nelle prime decadi del XX secolo, in Spagna, era frequente nelle chiese e negli oratori la pratica della *sabatina*, che consisteva nel recitare alcune preghiere e canti alla Vergine, come il santo rosario e la *Salve Regina*, e poteva includere una breve riflessione. San Josemaría vi partecipò con la sua famiglia a Barbastro e durante il seminario a Saragozza. Sappiamo inoltre che, come molti altri sacerdoti dell'epoca, celebrava spesso la benedizione eucaristica come parte del suo ministero a Madrid, anche con i primi che si avvicinavano alle attività dell'Opera: nel Patronato degli Infermi, durante le lezioni di formazione cristiana nell'asilo Porta Coeli, nei ritiri mensili nella chiesa dei redentoristi o nell'accademia-residenza DYA, il sabato e in alcune festività e ritiri. Il primo circolo di

san Raffaele tenuto dal nostro fondatore con tre studenti si concluse con l'esposizione eucaristica: era sabato 21 gennaio 1933. Nel momento della benedizione, san Josemaría intravide nel tempo la fecondità che questa opera con i giovani avrebbe avuto nei secoli: «Presi il Signore sacramentato nell'ostensorio, lo alzai, benedissi quei tre... e io vedeva trecento, trecentomila, trenta milioni, tre miliardi... (...) E sono stato modesto, perché è una realtà dopo quasi mezzo secolo. Sono stato modesto, perché il Signore è stato molto più generoso»<sup>[8]</sup>.

Nel dicembre del 1931, san Josemaría decise che nei centri dell'Opera si cantasse la *Salve Regina* alla Vergine il sabato. Per quanto riguarda la benedizione eucaristica di quel giorno, sembra che essa si sia consolidata progressivamente nella vita di famiglia, unendosi

abitualmente al canto dell'antifona mariana.

Nell'Opera, inoltre, la benedizione eucaristica può essere intesa anche nel contesto della continuità che san Josemaría desiderava dare alla santa Messa durante l'intera giornata, attraverso diverse manifestazioni di pietà<sup>[9]</sup>, con l'obiettivo di santificare la vita quotidiana nella e attraverso la grazia della Messa e della Comunione. Così, immersi nelle occupazioni di ogni giorno – in cui il Signore ci chiama – questa continuità della Messa può essere favorita in diversi modi, sia partecipando alla benedizione eucaristica sia con altre pratiche: una visita al Santissimo, giaculatorie, la comunione spirituale, ecc. Si comprende quindi che la pratica della pietà della benedizione eucaristica – anche se non fa parte delle consuetudini specifiche dello spirito dell'Opus Dei – sia sorta con naturalezza, per desiderio di san

Josemaría, nei centri e nelle attività dell’Opera in occasioni particolari come le solennità o alcune feste liturgiche, nelle celebrazioni familiari, nei momenti in cui cerchiamo di rinnovare la nostra vita spirituale accanto al Signore con serenità – come durante un ritiro spirituale – e, settimanalmente, il sabato. Questa giornata, solitamente un po’ più distesa, ci prepara per il giorno eucaristico per eccellenza: la domenica.

## **All’orizzonte dell’anima**

La partecipazione familiare all’Eucaristia domenicale ci permette di sperimentare la vicinanza di Dio nella nostra vita, grazie all’ascolto della Parola di Dio, all’omelia, alla Comunione e all’incontro con la comunità cristiana. Il canto o la recita dell’antifona mariana e, se le circostanze lo permettono, la partecipazione all’esposizione

eucaristica del sabato, possono diventare modi per preparare la nostra anima a questo momento centrale della settimana e per accrescere il nostro amore per Gesù sacramentato. Si potrebbe dire che entrambe le pratiche costituiscono esercizi concreti per ravvivare il desiderio di accogliere il Signore: «Solo se recuperiamo il gusto dell'adorazione, si rinnova il desiderio. Il desiderio ti porta all'adorazione e l'adorazione ti fa rinnovare il desiderio. Perché il desiderio di Dio cresce solo stando davanti a Dio. Perché solo Gesù risana i desideri. Da che cosa? Li risana dalla dittatura dei bisogni. Il cuore, infatti, si ammala quando i desideri coincidono solo con i bisogni. Dio, invece, eleva i desideri e li purifica, li guarisce, risanandoli dall'egoismo e prendoci all'amore per Lui e per i fratelli»<sup>[10]</sup>. Il culto eucaristico fuori dalla Messa educa l'anima a desiderare ardentemente la

Comunione sacramentale e spirituale: l'adorazione tende all'unione. L'antifona mariana ci fa crescere nell'amore verso Maria, la cui missione è sempre quella di condurci a Gesù.

Per evitare che entrambe le pratiche, ripetute settimana dopo settimana, diventino abitudinarie – la routine è la «tomba della vera pietà»<sup>[11]</sup> – può essere utile meditare con calma i testi che si cantano o si recitano ogni sabato: gli inni eucaristici, le letture bibliche, le preghiere, le litanie e le antifone mariane. In questo senso, durante il tempo di silenzio dell'esposizione, entriamo in dialogo interiore con Cristo e assaporiamo ciò che è stato cantato o letto. Non si tratta solo di una semplice pausa, ma di un raccoglimento che ci permette di concentrarci su ciò che è davvero importante nella nostra vita, per poi trasmetterlo agli altri. «Nel parlare della grandezza di Dio, il nostro

linguaggio risulta sempre inadeguato e si apre così lo spazio della contemplazione silenziosa. Da questa contemplazione nasce in tutta la sua forza interiore l'urgenza della missione, la necessità imperiosa di “comunicare ciò che abbiamo visto e udito”, affinché tutti siano in comunione con Dio (cfr *1 Gv 1,3*)»<sup>[12]</sup>. Allo stesso tempo, la liturgia ci invita anche a mantenere quell’atteggiamento di raccoglimento in ogni Messa, affinché «la parola di Dio realizzi effettivamente nei cuori ciò che risuona negli orecchi»<sup>[13]</sup>.

Ravvivare il desiderio di accogliere il Signore. Assaporare le parole rivolte a Dio. Ognuno può trovare il modo di partecipare con maggiore amore alle celebrazioni liturgiche. Questo impegno costante, tipico di una persona innamorata, per rendere ciascuna celebrazione un momento unico di incontro con Gesù, può

aprire orizzonti inattesi nella nostra vita di pietà.

In questo modo, l'esposizione eucaristica e l'antifona mariana del sabato favoriranno il fatto che lo splendore del Sole, che è Cristo, risplenda con particolare intensità nei nostri cuori alla vigilia della domenica, riempiendo l'orizzonte dell'anima con un'aurora di amore e speranza. In particolare, il canto mariano, che è un intreccio di espressioni d'affetto, accenderà in noi la devozione verso Maria «È una donna meravigliosa – esclamava nostro Padre in una tertulia –, la creatura più splendida che il Signore abbia potuto creare, piena di perfezioni. Che le piacciono i complimenti non è un'imperfezione. Quindi, lo sai: tu ed io la loderemo»<sup>[14]</sup>.

[1] San Giustino, *Apologia*, n. 67, 3.

[2] *Forgia*, n. 70.

[3] *Rituale della sacra Comunione e del culto all'Eucaristia fuori della Messa*, n. 88.

[4] *È Gesù che passa*, n. 154.

[5] Cfr. A. Heinz, *Der Tag, den der Herr gemacht hat. Gedanken zur Spiritualität des Sonntags*, «Theologie und Glaube» 68 (1978) 40-61, qui p. 55. (Traduzione nostra).

[6] *Cammino*, n. 496.

[7] *Forgia*, n. 434.

[8] A. Vázquez de Prada, *Il fondatore dell'Opus Dei*, vol. I, Madrid, 1997, p. 482.

[9] Cfr. *Forgia*, n. 69; *È Gesù che passa*, n. 154, tra gli altri testi possibili.

[10] Francesco, *Omelia*, 6-I-2022.

[11] *Cammino*, n. 551.

[12] Benedetto XVI, *Messaggio*, 20-V-2012.

[13] *Messale Romano*, Ordinamento delle letture della Messa, n. 9.  
(Traduzione nostra)

[14] Dal nostro Padre, citato in *San Josemaría Escrivá ai piedi della Vergine di Guadalupe*, in SEDS, numero speciale, Messico, 2-X-1976, Ed. de Revistas S. A. (Traduzione nostra)

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/aurora-del-  
giorno-del-sole-esposizione-eucaristica-  
antifona-mariana/](https://opusdei.org/it-ch/article/aurora-del-giorno-del-sole-esposizione-eucaristica-antifona-mariana/) (23/01/2026)