

# Meditazioni: Sacro Cuore di Gesù

Riflessioni per meditare nella Solennità del Sacro Cuore di Gesù. I temi proposti sono: la nostra forza è il sangue di Cristo; un cuore che non cessa di cercarci; cominciare la via del ritorno.

–La nostra forza è il sangue di Cristo.

–Un cuore che non cessa di cercarci.

–Cominciare la via del ritorno.

.....

-La nostra forza è il sangue di Cristo.

«I disegni del suo cuore sussistono per sempre, per liberare i suoi figli dalla morte e nutrirli in tempo di fame»<sup>[1]</sup>. La Chiesa ci propone queste parole del salmista per introdurci al Mistero del sacro Cuore di Gesù e del suo amore per noi. Ci ricordano che nel cuore di Dio ci sono progetti che abbracciano la storia personale di ogni uomo: progetti di libertà e di vita! «Non siamo il prodotto casuale e senza senso dell'evoluzione. Ciascuno di noi è il frutto di un pensiero di Dio. Ciascuno di noi è voluto, ciascuno è amato, ciascuno è necessario»<sup>[2]</sup>.

Possiamo contemplare Gesù in croce, che si lascia trafiggere il cuore dalla lancia per darci una ulteriore prova che ci ama incondizionatamente. Sant'Ambrogio sottolinea che «come Eva è stata formata dal costato di Adamo addormentato, così la Chiesa è nata dal cuore trafitto di Cristo morto sulla croce»<sup>[3]</sup>. In un certo

senso, possiamo affermare che la nostra origine è nel cuore piagato di Gesù. La nostra vita di cristiani nasce da questo costato, che è come una fonte alla quale ritornare ogni volta, a riprendere energia per il nostro cammino. «Gesù crocifisso, con il cuore trafitto dall'amore per gli uomini, è una risposta eloquente — le parole sono superflue — alla domanda sul valore delle cose e delle persone. Gli uomini, la loro vita e la loro felicità, valgono tanto che lo stesso Figlio di Dio si dona loro per redimerli, purificarli, elevarli»<sup>[4]</sup>.

Quando celebriamo il Sacro Cuore di Gesù ci rendiamo conto che, pur nelle sofferenze e nel fallimento, c'è sempre qualcuno per il quale siamo insostituibili. Per questo, la preghiera, dialogo a cuore a cuore con Cristo, è il momento nel quale possiamo sempre recuperare la gioia e la fiducia.

-Un cuore che non cessa di cercarci.

A volte, quando verifichiamo la presenza del peccato nella nostra vita, la nostra pace si vede minacciata; magari è proprio in quei momenti nei quali cadiamo in tentazione e ci invischiamo nei nostri stessi vizi. In realtà, noi odiamo il peccato che ci allontana da Dio, che fa male a noi stessi e gli altri, però sembra che non sappiamo trovare la strada per uscirne. In quei momenti, la nostra volontà sembra caduta in letargo e a volte abbiamo l'impressione di essere paralizzati nella vita spirituale. Se avvertiamo che in qualche modo il nostro cuore non sa reagire, possiamo ricordare che il Cuore di Gesù è mansueto e umile, riposo nel quale ci si rifugia: «Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro» (*Mt 11, 28*), e sempre attento. «Chi di voi, se ha cento pecore e ne perde una, non lascia le novantanove

nel deserto e va in cerca di quella perduta, finché non la trova? Quando l'ha trovata, pieno di gioia se la carica sulle spalle» (Lc 15, 4-5). Cristo è proprio il buon pastore che ci cerca continuamente, che si fa strada per trovarci e caricarci sulle spalle ancora una volta. Sapere che il suo cuore non dorme, anche quando sembra che sia molto lontano, ci riempie di fiducia per tornare a ricominciare la nostra quotidiana lotta.

Il Cuore del Buon Pastore ci dice che il suo amore non ha confini, non si stanca e non si arrende mai. (...) è proteso verso di noi, “polarizzato” specialmente verso chi è più distante; lì punta ostinatamente l'ago della sua bussola, lì rivela una debolezza d'amore particolare, perché tutti desidera raggiungere e nessuno perdere»<sup>[5]</sup>. I nostri peccati non sono mai un motivo per indebolire il nostro desiderio di stare con Dio. Il

Signore permette che sperimentiamo la debolezza e ciò ci apre alla possibilità di essere umili; conta sul nostro sforzo per farci rialzare, con l'aiuto della grazia. A volte, «la storia della salvezza si compie «nella speranza contro ogni speranza» (Rm 4, 18) attraverso le nostre debolezze. Troppe volte pensiamo che Dio faccia affidamento solo sulla parte buona e vincente di noi, mentre in realtà la maggior parte dei suoi disegni si realizza attraverso e nonostante la nostra debolezza»<sup>[6]</sup>.

### -Cominciare la via del ritorno

In croce, Gesù lascia che la lancia trafigga il suo costato «perchè tutti gli uomini, attratti al Cuore del Salvatore, attingessero con gioia alla fonte perenna della salvezza»<sup>[7]</sup>. Contemplare così Cristo ci aiuterà a risvegliare la nostra anima e a percorrere la strade del ritorno all'amicizia di Dio. «Trova rifugio

nelle piaghe delle sue mani, dei suoi piedi, del suo costato, consiglia san Josemaría. E si rinnoverà la tua volontà di ricominciare, e intraprenderai di nuovo il cammino con maggiore decisione ed efficacia»<sup>[8]</sup>. Se vogliamo uscire dalla trappola dello scoraggiamento, il rimedio migliore è pensare meno ai nostri limiti e guardare con calma questo cuore che si è fatto trafiggere per i peccati di tutti.

«Continui ad avere distrazioni e mancanze, diceva pure il fondatore dell’Opus Dei, e te ne dispiaci! Al tempo stesso, cammini con un’allegria che sembra ti faccia scoppiare. Per questo, perché te ne dispiaci — dolore d’amore —, i tuoi insuccessi non ti tolgoni più la pace»<sup>[9]</sup>. Dio non vuole che i nostri peccati ci riempiano di tristezza e neppure che diventino un peso da trascinare a fatica. Per questo ci ha lasciato la confessione, affinchè

possiamo ritrovare la gioia tutte le volte che ne abbiamo bisogno. La contrizione, il dolore per le nostre stesse cadute, è proprio di un cuore innamorato; non è un sentimento che nasconde un certo scoraggiamento per non essere stati all'altezza di come gli altri, o noi stessi, si aspettavano: è un dolore che è frutto dell'amore a un Dio che fa tutto ciò che è necessario per noi.

Nel cuore di Cristo troveremo sempre un luogo nel quale ritornare. Basta farsi piccoli ed entrarvi con l'umiltà. E se qualche volta incominciare a ritornare indietro ci costa, abbiamo l'aiuto di Maria che, con il suo sguardo materno, ci mostra qual è la via per entrare nel costato aperto di suo Figlio.

[1] Messale Romano, *Solennità del Sacro Cuore di Gesù, Antifona d'ingresso* (cfr. Sal 32, 11.19).

[2] Benedetto XVI, *Omelia*, 24-IV-2005.

[3] Cfr. Sant'Ambrogio, *Expositio evangelii secundum Lucam*, 2, 85-89, citato in *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 766, nota n. 177.

[4] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 165.

[5] Francesco, *Omelia*, 3-VI-2016.

[6] Francesco, *Patris Corde*, n. 2.

[7] Messale Romano, *Prefazio della Solennità del Sacro Cuore di Gesù*.

[8] San Josemaría, *Via Crucis*, XII stazione, n. 2.

[9] San Josemaría, *Solco*, n. 861.

[opusdei.org/it-it/meditation/  
meditazioni-sacro-cuore-di-gesu/](https://opusdei.org/it-it/meditation/meditazioni-sacro-cuore-di-gesu/)  
(21/02/2026)