



In ogni Santa Messa, il sacerdote pronuncia parole che risuonano nei cuori dei fedeli da secoli: «**Sursum Corda**», che significa «**In alto i cuori!**». Questa esortazione non è una semplice formalità liturgica, ma un profondo invito all'elevazione dell'anima, un costante richiamo alla realtà fondamentale della vita cristiana: **siamo chiamati a guardare in alto, verso Dio.**

Oggi, in un mondo segnato dalla distrazione, dal materialismo e dalla confusione spirituale, l'appello del **Sursum Corda** è più urgente che mai. Ma cosa significa veramente? Come possiamo vivere questa chiamata nella nostra vita quotidiana? Seguiamolo in questa riflessione per scoprire la ricchezza di queste parole e come applicarle nel nostro rapporto con Dio.

---

## 1. L'origine biblica e liturgica del Sursum Corda

L'uso del **Sursum Corda** nella liturgia risale ai primi secoli del cristianesimo. San Cipriano di Cartagine (III secolo) lo menzionava già nei suoi scritti e, da allora, è parte integrante della **Pregiera Eucaristica** nella Santa Messa tradizionale.

Questa espressione affonda le sue radici nella Sacra Scrittura. Nel **Salmo 25,1**, il salmista proclama:

*«A te, Signore, innalzo l'anima mia.»*

Un'eco profonda di questo concetto si trova anche in **Colossesi 3,1-2**, dove San Paolo esorta:

*«Se dunque siete risorti con Cristo, cercate le cose di lassù, dove si trova Cristo assiso alla destra di Dio; pensate alle cose di lassù, non a quelle della terra.»*

Queste parole esprimono un principio fondamentale della fede cristiana: **la nostra vita non è limitata alle cose terrene, ma è chiamata a un destino eterno.**

---

## 2. Il significato spirituale del Sursum Corda

Quando il sacerdote dice «**Sursum Corda!**», non ci invita solo a un gesto simbolico, ma a un **atteggiamento interiore di elevazione verso Dio**. Questo innalzamento del cuore



implica tre dimensioni essenziali:

### **A) Elevare lo spirito e il cuore nella preghiera** □

In un mondo frenetico, dove le preoccupazioni quotidiane ci opprimono, la preghiera diventa un atto di resistenza contro la distrazione e l'oblio di Dio. **Sursum Corda** ci ricorda che dobbiamo staccarci dalle cose materiali e rivolgere il nostro sguardo verso il divino.

### **B) Vivere con speranza e fiducia in Dio** □

La vita cristiana è segnata da prove e sofferenze, ma il Signore ci chiama a innalzare il nostro cuore con speranza. Nei momenti di crisi, dubbio o dolore, **Sursum Corda** ci incoraggia a non lasciarci sopraffare dalla disperazione, ma a guardare al Cielo con fiducia nella provvidenza divina.

### **C) Offrire la nostra vita come sacrificio d'amore** ♥

Elevare il cuore non significa solo provare emozioni spirituali, ma **disporre tutta la nostra vita per Dio**. Il sacrificio della Messa ci insegna che il vero amore è donarsi. Ogni sofferenza, ogni sforzo, ogni buona azione offerta con amore a Dio è un modo per vivere lo spirito del **Sursum Corda**.

---

## **3. Come vivere il Sursum Corda oggi?**

Nella vita quotidiana, esistono molti modi concreti per incarnare questo atteggiamento di elevazione spirituale:

□ **Partecipare alla Santa Messa con devozione:** L'Eucaristia è il momento privilegiato in cui eleviamo il nostro cuore a Dio. Non limitiamoci a essere semplici spettatori, ma viviamola con un'intima disposizione di adorazione e offerta.

□ **Pregare con il cuore rivolto a Dio:** Non preghiamo solo con le labbra, ma con un'autentica apertura al dialogo con Dio. La preghiera ci solleva dalla superficialità e ci connette all'eternità.

□ **Coltivare il distacco dai beni materiali:** Vivere il **Sursum Corda** significa non lasciarsi dominare dall'attaccamento alle cose del mondo e non essere sopraffatti dalle



preoccupazioni terrene.

□ **Vivere con la gioia cristiana:** Un cuore elevato a Dio non è un cuore triste, ma un cuore pieno della gioia dello Spirito Santo, anche nelle difficoltà.

□ **Praticare la carità e il sacrificio:** Elevare il nostro cuore significa anche elevare quello degli altri, aiutando il prossimo ed essendo testimoni dell'amore di Cristo nel mondo.

---

## 4. Sursum Corda nei tempi di confusione

Viviamo in un'epoca in cui la fede di molti si è affievolita, la confusione dottrinale è aumentata e il secolarismo avanza con forza. In questo contesto, **Sursum Corda** è un invito a non lasciarci trascinare dalla disperazione o dalle correnti del mondo.

Papa Benedetto XVI ricordava spesso che «**Il cristianesimo non è un'idea, ma un incontro con una Persona.**» Se eleviamo il nostro cuore a Cristo, troveremo la forza per vivere fedelmente nella Verità, qualunque siano le prove che incontriamo.

**Sursum Corda ci ricorda che la nostra vera meta non è qui sulla terra, ma in Cielo.** Non possiamo accontentarci di una fede tiepida o superficiale; siamo chiamati a elevare il nostro cuore e a vivere con lo sguardo rivolto all'eternità.

---

## Conclusione: Un invito personale a elevare il cuore

Ogni volta che ascoltiamo **Sursum Corda** nella Messa, ricordiamo che non si tratta di una semplice formula liturgica: **è un appello a vivere con il cuore rivolto a Dio, nella preghiera, nella speranza e nell'amore.**

Oggi più che mai, Cristo ci invita a non restare intrappolati nella mediocrità spirituale o nella disperazione del mondo. Ci chiama a guardare verso l'alto, a vivere con una fede autentica e ad affidarci pienamente a Lui.

**Sursum Corda! Eleviamo i nostri cuori! Offriamo tutta la nostra vita a Dio.**