

ADORAZIONE EUCARISTICA

Guardarti dal compimento.

Canto di esposizione: INNALZATE NEI CIELI

1. Innalzate nei cieli lo sguardo: la salvezza di Dio è vicina.
Risvegliate nel cuore l'attesa, per accogliere il Re della gloria.

Rit.: Vieni, Gesù, vieni, Gesù! Discendi dal cielo, discendi dal cielo.

2. Benedetta sei tu, o Maria, che rispondi all'attesa del mondo:
come aurora splendente di grazia, porti al mondo il sole divino.

Pausa di silenzio

Rit. OH, OH, OH, ADORAMUS TE, DOMINE. (2 v.)

1. Vieni, Signore Gesù, Tu sei il Regno che germoglia nella piccolezza:
il Tuo sguardo non esclude, ma include; il Tuo sguardo ci avvolge di Amore.
2. Vieni, Signore Gesù, Tu sei la Misericordia che discende:
il Tuo sguardo non ferisce, ma guarisce; il Tuo sguardo trasforma la nostra vita.
3. Vieni, Signore Gesù, Tu sei il Compimento della storia:
il Tuo sguardo non giudica, ma comprende; il Tuo sguardo infonde speranza nel cammino.

Adorazione silenziosa

Il cristiano ha l'appassionante compito di riflettere Cristo, per mostrare lo sguardo che Dio indirizza a ogni persona, come hanno fatto i santi. Nell'adorare il Signore nella Santa Eucaristia vediamo Colui che abbiamo trafilto e scopriamo il mistero dell'Amore di Dio, il vero Volto di Dio. (Benedetto XVI)

Se c'è un motivo valido per fare l'adorazione eucaristica è proprio quello di esercitarsi nel mettersi davanti a Gesù implorandolo di imparare a guardarci come Lui ci guarda. Guardiamo Lui per imparare a guardarci come ci guarda Lui. (Don Luigi Maria Epicoco)

Alleluia, alleluia.

Rallégrati, piena di grazia, il Signore è con te, benedetta tu fra le donne. (Lc 1,28.42)

Alleluia, alleluia.

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 1, 26-38)

In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».

A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù.

Sarà grande e verrà chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».

Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio».

Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

PREGHIERA DI RISONANZA

❖ *Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te*

Dalle omelie di Papa Francesco

L'Avvento è tempo di attesa: Dio compirà ciò che ha promesso. Ma nella persona e nella vita della Vergine Maria ci è annunciato che qualcosa è già compiuto... Dio l'ha pensata e voluta da sempre, nel suo imperscrutabile disegno, come una creatura piena di grazia, cioè ricolma del suo amore. Ma per essere colmati occorre fare spazio, svuotarsi, farsi da parte. Proprio come ha fatto Maria, che ha saputo mettersi in ascolto della Parola di Dio e fidarsi totalmente della sua volontà. Non si è persa in tanti ragionamenti, non ha frapposto ostacoli al Signore, ma con prontezza si è affidata, lasciando spazio all'azione dello Spirito Santo. Ha messo subito a disposizione di Dio tutto il suo essere e la sua storia personale, perché siano la Parola e la volontà di Dio a plasmarli e portarli a compimento. Così, corrispondendo perfettamente al progetto di Dio su di lei, Maria diventa la "tutta bella", la "tutta santa", senza la minima ombra di autocompiacimento, rimanendo umile, piccola, povera. In lei si rispecchia la bellezza di Dio che è tutta amore, grazia, dono di sé, e in lei riconosciamo anche il nostro destino più vero, la nostra vocazione più profonda: essere amati, essere trasformati dall'amore, essere trasformati dalla bellezza di Dio.

Preghiera e adorazione personale

Guardate in che modo la santa Vergine ha ascoltato la Parola di Dio e l'ha custodita. Il Signore le sussurra all'orecchio, o meglio nell'intimo del cuore: Ascolta, figlia, porgimi l'orecchio ... come se volesse dire: per ben udire bisogna ben ascoltare, ma oltre a ciò, bisogna anche chinare e tendere l'orecchio, ossia abbassarsi e umiliarsi, per conoscere ciò che proviene dalla Volontà di Dio. (S. Francesco di Sales)

Maria, Madre mia carissima, getta il tuo manto di purezza sulla mia anima; dammi il tuo cuore così bello, così puro, così immacolato, il tuo cuore tanto pieno di amore e di umiltà, così che io sia capace di ricevere e portare Gesù con gli stessi tuoi sentimenti. (S. Madre Teresa di Calcutta)

**Rit: Guardate sempre Dio nel vostro cuore e il vostro cuore in Dio,
Dio nel vostro cuore e il vostro cuore in Dio.**

Il Signore replicò a Samuele: "Non guardare al suo aspetto né alla sua alta statura. Io l'ho scartato, perché non conta quel che vede l'uomo: infatti l'uomo vede l'apparenza, ma il Signore vede il cuore". (1Sam 16,7)
Rit.

"L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. (Lc 1,46-48) **Rit.**

Passando lungo il mare di Galilea, Gesù vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. Disse loro: "Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini". (Mc 1,16-17) **Rit.**

Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è. (1Gv 3,2) **Rit.**

Adesso noi vediamo in modo confuso, come in uno specchio; allora invece vedremo faccia a faccia. Adesso conosco in modo imperfetto, ma allora conoscerò perfettamente, come anch'io sono conosciuto.

(1Cor 13,12) **Rit.**

Pausa di silenzio

CANTO: VERGINE DEL SILENZIO

Rit. Vergine del silenzio,

che ascolti la Parola e la conservi,
donna del futuro, aprici il cammino.

1. Silenzio di chi vigila, silenzio di chi attende,
silenzio di chi scopre una presenza.

2. Silenzio di chi dialoga, silenzio di chi accoglie,
silenzio di chi vive in comunione.
3. Silenzio di chi prega, silenzio di chi è in pace,
silenzio di chi è “uno” nel suo spirito.

❖ *Come avverrà questo, poiché non conosco uomo? ...*

Da una meditazione di Fra Roberto Pasolini

All’annuncio dell’angelo Maria entra in un forte turbamento per almeno due motivi.

Il primo è che quando qualcuno ci manifesta il suo amore è sempre una sorpresa. L’amore non è un evento scontato, ma un’istanza nuova ogni volta che accade. La certezza di essere amati non si acquisisce una volta per tutte. Ogni giorno, forse addirittura ogni istante, abbiamo bisogno di sentirsi riconosciuti e accolti per quello che siamo.

Il secondo è perché il cuore di Maria intuisce che è arrivato il momento di lasciarsi ridefinire pienamente dalla voce di Dio. Facciamo tutti una fatica enorme a lasciarci alle spalle i giudizi e gli sguardi che ci hanno definito. Ci siamo così abituati a una piccola, talvolta pessima, idea di noi stessi che non riusciamo ad aprirci a una percezione rinnovata e migliore della nostra identità. Non siamo abituati a guardarci con gli occhi di Dio, ma con quelli esigenti degli altri oppure con quelli impietosi di noi stessi. È come se la parola di Dio dovesse scrivere su un foglio dove molte altre dichiarazioni si sono già accumulate e organizzate nel tempo, lasciando poco spazio a ulteriori affermazioni.

Ecco a cosa ci servono, in Avvento, l’attesa e l’ascolto: a permettere alla voce di Dio di entrare in noi per raccontare nuovamente quello che siamo e possiamo essere dinanzi al Suo Volto.

Preghiera e adorazione personale

Lo sguardo non è soltanto un atto fisico; è un’azione umana che esprime le disposizioni del cuore. Contemplare gli altri con le pupille dilatate dall’amore, perché saper guardare vuol dire saper amare. È vero, vi sono sguardi d’amore e di indifferenza; sguardi che mostrano un’apertura e una disponibilità a comprendere, accogliere e servire; ma vi sono anche sguardi possessivi, accecati dall’egoismo. Se guardiamo gli altri con occhi limpidi, con rispetto, scopriremo in essi la nostra dignità personale di figli di Dio. Se, invece, la vista s’intorbida, si deforma anche la nostra immagine interiore. Lo sguardo è decisivo; come uno guarda si sente guardato, perché come uno ama si sente amato. (San Josemaría Escrivà)

Lo sguardo di Gesù è uno sguardo che ti porta a crescere, che ti incoraggia, perché ti vuole bene. Ti fa sentire che Lui ti vuole bene. E questo dà quel coraggio per seguirlo. Gesù guardava ognuno, e ognuno si sentiva guardato da Lui. Tutti noi, nella vita abbiamo sentito questo sguardo, e non una volta: tante volte! Forse la persona di un sacerdote che ci insegnava la dottrina o ci perdonava i peccati... forse nell’aiuto di persone amiche ... (Papa Francesco)

Preghiera per uno sguardo nuovo

Sol.: O Dio, fonte di ogni bontà,
insegnami a guardare gli altri
come Tu li guardi:
con uno sguardo di Amore.

Tutti: **Donami uno sguardo limpido e trasparente,
che sappia riconoscere la Tua somiglianza
in ogni persona che incontro.**

Sol.: Donami uno sguardo libero e fiducioso,
che sappia vedere oltre le apparenze, le fragilità, i fallimenti,
e scorgere il compimento, la persona che sei venuto a salvare.

Tutti: **Che io possa guardare gli altri**
con la Tua pazienza,
con la Tua misericordia,
con la Tua speranza,
e il Tuo sguardo brillerà sul mio volto
per chi incontrerò lungo i sentieri del Regno. Amen.

CANTO: DIO È AMORE

Dio è Amore, osa amare senza timore. Dio è Amore, non temere mai.

Con la speranza di Maria, che ha visto il compimento delle promesse di Dio nella sua umiltà, apriamo i nostri occhi alla venuta del Salvatore e preghiamolo di illuminare il nostro sguardo sui bisogni e le attese di tutta l'umanità. Cantiamo insieme: VIENI, SIGNORE GESÙ!

Rallegrati... questo Avvento risvegli in noi l'attesa per accogliere con gioia e stupore il Signore che viene nella nostra vita.

Il Signore è con te... le nostre Comunità cristiane sappiano donare vicinanza e consolazione a quanti si trovano nel dolore e hanno perso la speranza.

Non temere ... i giovani siano incoraggiati a scelte generose e trovino in Gesù la vera fonte che disseta la loro sete di senso e di felicità.

Concepirai un figlio ... i genitori in attesa di un bambino si sentano coinvolti nel progetto di Dio che li rende corresponsabili del grande dono della vita.

Il suo regno non avrà fine... i capi delle Nazioni si impegnino fattivamente per poter trovare soluzioni di pace ai tanti conflitti che dilaniano nel mondo.

Lo Spirito Santo scenderà su di te... l'Assemblea federale dei monasteri della Visitazione che si sta svolgendo in questi giorni a Brescia sia occasione di ascolto docile dello Spirito per crescere nella comunione.

Si domandava che senso avesse ... i nostri seminaristi sappiano valorizzare questo prezioso tempo di discernimento e di preparazione per crescere nell'amore verso il Signore, la Chiesa e i fratelli.

PADRE NOSTRO

O Padre, che ci chiami a vivere da fratelli, donaci la capacità di guardare con benevolenza quanti incontriamo sul nostro cammino per essere testimoni dell'Amore che Gesù è venuto a portare sulla terra. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen.**

BENEDIZIONE EUCARISTICA

CANTO: PELLEGRINI DI SPERANZA

Rit. Fiamma viva della mia speranza
questo canto giunga fino a Te!
Grembo eterno d'infinita vita
nel cammino io confido in Te.

2. Dio ci guarda, tenero e paziente:
nasce l'alba di un futuro nuovo.
Nuovi Cieli Terra fatta nuova:
passa i muri Spirito di vita.

1. Ogni lingua, popolo e nazione
trova luce nella tua Parola.
Figli e figlie fragili e dispersi
sono accolti nel tuo Figlio amato.

3. Alza gli occhi, muoviti col vento,
serra il passo: viene Dio, nel tempo.
Guarda il Figlio che s'è fatto Uomo:
mille e mille trovano la via.