

AVVENTO
Natale 2025

Chi
CERCA!
trova!

TRACCIA ADORAZIONE EUCARISTICA - AVVENTO 2025 “SERVIRE LA VITA, SERVIRE LA GIOIA”

a cura dell'Ufficio Primo Annuncio

G. “Alla grotta di Betlemme ebbe inizio la prima adorazione”

“Mio Dio, Paradiso in terra, alla tua presenza voglio vivere e dimorare per sempre”

Con queste espressioni di Santa Geltrude Comensoli ci disponiamo a vivere un tempo di adorazione davanti a Gesù Eucaristia. In Lui si manifesta l'amore infinito che Dio ha per ciascuno di noi, in Lui si trova quella gioia autentica e duratura che gli angeli hanno annunciato ai pastori di Betlemme la notte della sua nascita, quella gioia vera a cui ogni essere umano aspira perché impressa nel proprio intimo. Lui è il centro attorno a cui deve ruotare tutta la nostra vita ed è proprio Lui che, con la sua incarnazione, ci unisce a Dio. In questo spazio di gratuità vogliamo rivolgere il nostro sguardo, il nostro cuore e la nostra attenzione per riconoscere la sua Presenza, la sua vicinanza, la sua amicizia. Se le nostre preoccupazioni, i nostri pensieri prenderanno il sopravvento sul suo dono d'amore glielo affideremo perché Lui ci conforti con la sua luce.

Pregare vuol dire innanzitutto aprirsi allo Spirito Santo che è in noi e prega in noi. Per questo invochiamolo dicendo:

T. Spirito Santo, vieni!

* Spirito Santo, aumenta la nostra fede perché cresca in noi il gusto della preghiera autentica, l'amore per Gesù Eucaristia, centro della nostra vita e fonte della vera gioia. **Preghiamo;**

* Spirito Santo, concedici la grazia di un cuore umile e docile per accogliere i doni che Dio vorrà concederci. **Preghiamo;**

* Spirito Santo, fortifica la nostra fede perché cresca in noi il desiderio di vivere secondo la logica della gratuità e del dono. **Preghiamo;**

CANTO DI ESPOSIZIONE EUCARISTICA: POPOLI TUTTI

Mio Dio, Signore, nulla è pari a te
ora e per sempre, voglio lodare
il tuo grande amor per me
Mia roccia tu sei, pace e conforto mi dai
con tutto il cuore e le mie forze
sempre io ti adorerò. **Rit.**

**Popoli tutti acclamate al Signore
gloria e potenza cantiamo al re
mari e monti si prostrino a te
al tuo nome, o Signore
Canto di gioia per quello che fai
per sempre Signore con te resterò
non c'è promessa, non c'è fedeltà che in te**

Mio Dio Signore, nulla è pari a te
ora e per sempre, voglio lodare
il tuo grande amor per me
Mia roccia tu sei, pace e conforto mi dai
con tutto il cuore e le mie forze
sempre io ti adorerò. **Rit.**

G. Sia lodato e ringraziato ogni ora e ogni momento
T. il Santissimo e Divinissimo Sacramento
G. Gloria al Padre, al Figlio, allo Spirito Santo...

PAUSA DI SILENZIO E DI CONTEMPLAZIONE

G. Preghiamo a cori alterni:
Ne abbiamo cercate di strade
per raggiungere la felicità:
le strade ben illuminate del successo,
le strade scintillanti del potere,
le strade seducenti della ricchezza,
le strade comode dell'egoismo,
le strade scivolose di soddisfazioni immediate.

Ci siamo ingannati, Signore:
arrivati in un vicolo oscuro e cieco,
privati della nostra speranza
umiliati nelle attese più nobili,
abbiamo dovuto riconoscere che solo tu sei la via.

Abbiamo esplorato la vita in tutti i suoi aspetti,
protesi verso una realizzazione che comportava,
di volta in volta, scelte nuove ed allettanti.

Abbiamo creduto nel benessere
che viene da una vita fisica
con i connotati della giovinezza perenne,
abbiamo seguito i percorsi arditi
del nostro intelletto e della nostra volontà,
abbiamo provato l'ebbrezza di prevalere,
di convincere la forza delle opinioni,
ma poi abbiamo dovuto ammettere
che solo tu sei la vita, una vita in pienezza,
anche se all'apparenza umiliata e sconfitta.

Tu sei la verità, dunque, Signore Risorto,
tu che spalanchi i nostri orizzonti sull'eternità,
tu che diradi le tenebre dell'anima,
tu che riveli il volto autentico di Dio
e rischiari le zone più profonde del nostro cuore. Amen.

ASCOLTIAMO LA PAROLA

G. Con il canto disponiamo il nostro cuore ad accogliere la Parola:

Lampada ai miei passi è la tua parola, Signore,
luce sul mio cammino, luce sul mio cammino.
Lampada ai miei passi è la tua parola, Signore,
luce sul mio cammino, luce sul mio cammino.

Dal vangelo secondo Giovanni (Gv 14,1.15,9-17)

“Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me”. Come il Padre ha amato me, così anch’io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l’ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

SPAZIO DI PREGHIERA INDIVIDUALE

in cui è possibile riflettere con questo commento di Papa Benedetto XVI

Questo amore infinito di Dio per ciascuno di noi si manifesta in modo pieno in Gesù Cristo. In Lui si trova la gioia che cerchiamo. Nel Vangelo vediamo come gli eventi che segnano gli inizi della vita di Gesù siano caratterizzati dalla gioia.

Quando l'arcangelo Gabriele annuncia alla Vergine Maria che sarà madre del Salvatore, inizia con questa parola: «Rallegrati!» (Lc 1,28). Alla nascita di Gesù, l'Angelo del Signore dice ai pastori: «Ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore» (Lc 2,11). E i Magi che cercavano il bambino, «al vedere la stella, provarono una gioia grandissima» (Mt 2,10). Il motivo di questa gioia è dunque la vicinanza di Dio, che si è fatto uno di noi. Ed è questo che intendeva san Paolo quando scriveva ai cristiani di Filippi: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino!» (Fil 4,4-5). La prima causa della nostra gioia è la vicinanza del Signore, che mi accoglie e mi ama. E infatti dall'incontro con Gesù nasce sempre una grande gioia interiore. Nei Vangeli lo possiamo vedere in molti episodi. Ricordiamo la visita di Gesù a Zaccheo, un esattore delle tasse disonesto, un peccatore pubblico, al quale Gesù dice: «Oggi devo fermarmi a casa tua». E Zaccheo, riferisce san Luca, «lo accolse pieno di gioia» (Lc 19,5-6). E' la gioia dell'incontro con il Signore; è il sentire l'amore di Dio che può trasformare l'intera esistenza e portare salvezza. E Zaccheo decide di cambiare vita e di dare la metà dei suoi beni ai poveri. Nell'ora della passione di Gesù, questo amore si manifesta in tutta la sua forza. Negli ultimi momenti della sua vita terrena, a cena con i suoi amici, Egli dice: «Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore... Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (Gv 15,9-11). Gesù vuole introdurre i suoi discepoli e ciascuno di noi nella gioia piena, quella che Egli condivide con il Padre, perché l'amore con cui il Padre lo ama sia in noi (cfr. Gv 17,26). La gioia cristiana è aprirsi a questo amore di Dio e appartenere a Lui. Narrano i Vangeli che Maria di Magdala e altre donne andarono a visitare la tomba dove Gesù era stato posto dopo la sua morte e ricevettero da un Angelo un annuncio sconvolgente, quello della sua risurrezione. Allora abbandonarono in fretta il sepolcro, annota l'Evangelista, «con timore e gioia grande» e corsero a dare la lieta notizia ai discepoli. E Gesù venne loro incontro e disse: «Salute a voi!» (Mt 28,8-9). E' la gioia della salvezza che viene loro offerta: Cristo è il vivente, è Colui che ha vinto il male, il peccato e la morte. Egli è presente in mezzo a noi come il Risorto, fino alla fine del mondo (cfr Mt 28,20). Il male non ha l'ultima parola sulla nostra vita, ma la fede in Cristo Salvatore ci dice che l'amore di Dio vince. Questa gioia profonda è frutto dello Spirito Santo che ci rende figli di Dio, capaci di vivere e di gustare la sua bontà, di rivolgerci a Lui con il termine «Abbà», Padre (cfr Rm 8,15). La gioia è segno della sua presenza e della sua azione in noi.

G. Il brano del Vangelo di Luca, che ascolteremo ora, ci presenta l'incontro straordinario di due mamme ricolme di Spirito Santo. La presenza di Gesù provoca nell'altro una gioia che fa sussultare ed esultare. "Beata colei che ha creduto" afferma Elisabetta e beati, saremo noi se, come la Vergine Maria sappiamo riconoscere i segni della presenza di Dio nel mondo e ci rendiamo disponibili a servirlo uscendo dalle nostre comodità.

Dal vangelo secondo Luca (Lc 1, 39 - 45)

In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta nella regione montuosa, in una città di Giuda, ed entrò in casa di Zaccaria e salutò Elisabetta. Appena Elisabetta udì il saluto di Maria, il bambino le balzò nel grembo; ed Elisabetta fu piena di Spirito Santo, e ad alta voce esclamò: «Benedetta sei tu fra le donne, e benedetto è il frutto del tuo seno! Come mai mi è dato che la madre del mio Signore venga da me? Poiché ecco, non appena la voce del tuo saluto mi è giunta agli orecchi, per la gioia il bambino mi è balzato nel grembo. Beata è colei che ha creduto che quanto le è stato detto da parte del Signore avrà compimento». «Allora Maria disse: "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. Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome; di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono. Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote. Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre". Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua».

INTERIORIZZIAMO LA PAROLA

Il primo movimento del Magnificat è verso Dio; Dio ha il primato assoluto su tutto. Maria non si attarda a rispondere al saluto di Elisabetta, ma raccoglie la sua anima, la inabissa nell'infinito che è Dio ed entra subito in dialogo con Lui. Maria si sente "guardata" da Dio, entra ella stessa in quello sguardo, si vede come la vede Dio. Si percepisce come un piccolo nulla che Dio si è degnato di guardare. Maria non attribuisce l'elezione divina alla sua virtù dell'umiltà, ma al favore divino, alla grazia. Mettersi a servizio della cugina Elisabetta è il modo che Maria trova per esprimere il cuore stesso della sua esperienza di fede. Infatti una fede che non diventa carità concreta rischia di diventare vita spirituale astratta. La carità è portare gioia nella vita degli altri, specie di quelli che si sentono disperati e soli. Il Magnificat non è solo da recitare, ma da vivere, da far proprio da ciascuno di noi; perché il Signore continua a credere nella nostra possibilità di aderire al Suo progetto di comunione con Lui e coi fratelli. Nel Suo grande amore non si ferma di fronte alle nostre fragilità e alle nostre infedeltà e continua a risollevarci con pazienza e amore indicandoci il cammino per una vita piena.

G. A Maria, aiuto di tutti i cristiani, madre dell'umanità, affidiamo ogni donna ed ogni uomo che soffre, che cerca il Volto del Creatore, che è in cammino verso la Patria Celeste. Preghiamo insieme in forma litanica.

- | | |
|----------------------------------|---|
| G. Suscita in tutti noi | T. un rinnovato desiderio di santità |
| G. nella nostra parola | T. rifulga lo splendore della verità, |
| G. nelle nostre opere | T. risuoni il canto della carità, |
| G. nel nostro corpo | T. abiti purezza |
| G. nel nostro cuore | T. dimori castità, |
| G. nella nostra vita | T. sia presente la bellezza del Vangelo. |
| G. Tutta Bella sei Maria! | T. La Parola di Dio in Te si è fatta carne. |
| G. Aiutaci a rimanere in ascolto | T. della voce del Signore: |
| G. il grido dei poveri | T. non ci lasci mai indifferenti, |
| G. la sofferenza dei malati | T. non ci trovi distratti, |
| G. la solitudine degli anziani | T. ci commuova |
| G. ogni vita umana | T. sia da tutti noi amata e venerata. |

G. Tu sei la Tutta Bella, o Maria!

T. In Te è la gioia piena della vita
beata con Dio.

G. la luce gentile della fede

T. illumini i nostri giorni,

G. la forza consolante della speranza

T. orienti i nostri passi,

G. il calore contagioso dell'amore

T. animi il nostro cuore,

G. i nostri occhi rimangano ben fissi

T. in Dio, vera gioia.

G. Ascolta la nostra preghiera,

T. esaudisci la nostra supplica

G. sia in noi la bellezza dell'amore misericordioso di Dio in Gesù,

T. sia questa divina bellezza a salvare noi e il mondo intero. Amen

T. "O Maria, tu sei un vaso, un ostensorio della Parola e della volontà di Dio, che sta incarnandosi... Nel tuo consenso ti sei abbandonata al duplice mistero: scomparire come serva e mostrarti come portatrice della Parola di Dio... Maria, tu porti Colui da cui ti lasci portare. E questo atteggiamento è semplicemente la tua fede. Ogni fede ecclesiale deve modellarsi sulla tua, che porta in sé un contenuto più grande di quanto tu possa capire, e perciò ti lasci docilmente portare da esso" (von Balthasar).

O Maria, fa' che vedendo con te Gesù,
con te sempre possiamo gioire.

Tu sei la nostra fortezza.

O Vergine Immacolata,

radiosa immagine di candore e di grazia,

che col tuo apparire diradi le tenebre della notte incombente,

e ci innalzi agli splendori del cielo,

guarda benigna ai tuoi figli e devoti che si stringono a te.

Stella del mattino, prepara i nostri pensieri

alla venuta del Sole di giustizia,

da te portato nel mondo.

Porta del cielo,

solleva i nostri cuori ai desideri del Paradiso.

Specchio di giustizia,

conserva in noi l'amore della grazia divina, affinché,

vivendo umili e gioiosi nell'adempimento

della nostra vocazione cristiana,

sempre possiamo godere dell'amicizia del Signore

e delle tue materne consolazioni.

Amen.

BENEDIZIONE EUCARISTICA

CANTO FINALE: INNO DEL GIUBILEO

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

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

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

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. **Rit.**