Avvento 2026 - **C'è posto** *per Te?*

ADORAZIONE EUCARISTICA *per adulti*

Traccia-guida

Guardo quel vuoto nel presepe tra Giuseppe e Maria.
È tutto fermo in un istante. Un tempo presente sospeso che attende.
Amo la staticità dei presepi perché ti lasciano il fiato corto, incompiuto.
Un'apnea di attesa. Lo guardi e ***sai che manca qualcosa, manca Qualcuno.***

Un po' come nelle nostre vite, soprattutto in questo periodo. I letti delle case attendono i ritorni, il cuore sembra andare in apnea attendendo figli, fratelli, sorelle, nipoti. È come se nelle partenze i cuori si mettessero un po' in standby per ripartire poi in un abbraccio. E così ***le nostre case si fanno capanne, riprendono vita nei ritorni, nelle attese compiute.***

Eppure, ***guardo quel presepe e mi rendo conto che l'attesa è già presenza,*** *che sí, c'è uno spazio ma non è realmente vuoto. È uno spazio atteso, già pieno il ventre di Maria.*

Cambiare lo sguardo. Convertire il cuore.

Quante volte pensiamo che gli spazi siano posti vacanti e forse, invece, quello che dovremmo fare è semplicemente riscoprire che il fatto di ***attendere è amare*** *e che l'amore è presenza viva. Allora forse quel presepe, le nostre case, i nostri letti, non sono propriamente vuoti, sono semplicemente* ***spazi d'attesa di un amore che già vive, che già esiste, che è già presenza, anche se non si vede.***

Amo la staticità dei presepi perché ti lasciano il fiato corto, incompiuto.
Un'apnea di attesa.
Un'attesa viva che palpita d'Amore!

Tratto da 30 passi verso il Natale, 2024 – Alumera

Invochiamo lo Spirito Santo

Guida: Vieni, Spirito Santo, riempi i cuori dei tuoi fedeli.
Tutti: *Accendi in noi il fuoco del tuo amore.*

Guida: Vieni, Spirito della Verità, donaci di riconoscere la presenza reale di Gesù nell'Eucaristia.
Tutti: *Accendi in noi il fuoco del tuo amore.*

Guida: Vieni, Spirito di Consolazione, dona pace ai nostri cuori affaticati e distratti.
Tutti: *Accendi in noi il fuoco del tuo amore.*

Guida: Vieni, Spirito di Adorazione, insegnaci a stare davanti al Signore in silenzio, stupore e verità.
Tutti: *Accendi in noi il fuoco del tuo amore.*

Canto di esposizione eucatistica

Si propone ***Sono qui a lodarti***

Luce del mondo nel buio del cuore,
vieni ed illuminami.
Tu mia sola speranza di vita,
resta per sempre con me.

RIT. Sono qui a lodarti,
qui per adorarti,
qui per dirti che tu sei il mio Dio.
e solo Tu sei santo,
sei meraviglioso degno e glorioso
sei per me.

Re della storia e Re nella Gloria,
sei sceso in terra fra noi.
Con umiltà il tuo trono hai lasciato,
per dimostrarci il tuo amor. ***Rit.***

In alternativa, si propone ***Maranatha, vieni Signor*** *o anche* ***Pane del cielo.***

Guida: Sia lodato e ringraziato, ogni ora e ogni momento
Tutti: Il Santissimo e Divinissimo Gran Sacramento.
Guida: Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo...

Pausa di silenzio e contemplazione

Preghiamo insieme

Signore Gesù, apri, anzi, spalanca le porte del mio cuore!
Rompi i miei egoismi, le mie paure e le mie pigrizie.
Spesso il mondo mi chiede di riempire il tempo di cose,
ma io voglio riempire la mia vita della Tua presenza.
Non permettere che io abbia paura di Te,
perché Tu non togli nulla, ma doni tutto.
Entra nei miei giorni, nel mio lavoro, nei miei affetti:
fa' spazio alla Tua luce dove c'è il mio buio.
Amen.

In ascolto della Parola di Dio

Disponiamo il nostro cuore ad accogliere la Parola con il canto ***Lampada ai miei passi***

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

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

Al sesto mese, 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.

Parola del Signore

Spazio di preghiera personale con lo sguardo rivolto all'Eucarestia, con alcuni brani per accompagnare il nostro dialogo con il Signore, provocandoci alcune riflessioni, domande e affidamenti.

Tutto avviene nella discrezione. Il Battista aveva predicato nel deserto attirando a sé le folle. Ora la scena si apre in uno sperduto villaggio di Nazareth. Al grande profeta e messaggero di Dio, il più grande tra "i nati di donna" (Lc 7,28), succede una giovane donna, una ragazza che il messaggero del Signore raggiunge nella sua vita ordinaria, nei suoi progetti in cui vi è il normalissimo desiderio di un matrimonio. Il compimento s'invera nella ferialità di un'esistenza, a ricordare che la salvezza opera nella ferialità di ogni vicenda umana. Dio entra nella storia senza far rumore. Non ha bisogno di grandi proclami né di parole urlate. Agisce come il lievito che si mescola alla pasta e la fermenta (cf. Lc 13,21). Inizia con una parola che umilmente entra e smuove, mette in cammino. Un cominciamento, questo, che ci rimanda alla dinamica della fede, di cui Maria è icona. Il racconto dell'annunciazione ci narra come Maria, divenendo madre del Figlio di Dio, diventa anche donna credente. L'annuncio dell'angelo si apre con un invito alla gioia: "Rallegrati, ricolmata di grazia (*kecharitoméne*), il Signore è con te" (v. 28). In queste parole riecheggiano vari passi profetici: "Non temere, terra, ma rallegrati e gioisci, perché grandi cose ha fatto il Signore (Gl 2,21); "Esulta grandemente figlia di Sion, rallegrati figlia di Gerusalemme, ecco il tuo re viene a te" (Zac 9,9); "Rallegrati figlia di Sion, grida di gioia Israele ... il re di Israele, il Signore, è nel tuo seno" (Sof 3,14-15). La fede è innanzitutto invito alla gioia, motivata dalla presenza del Signore: "Il Signore è con te". La prima reazione di Maria è di turbamento e di riflessione: "Fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo" (v. 29). Resta turbata, ma non si lascia paralizzare. S'interroga per comprendere. L'angelo quindi torna a rassicurarla: "Non temere!". Esortazione cui segue una nuova attestazione dell'azione di grazia di Dio nei suoi confronti: "Hai trovato grazia presso Dio" (v. 30), e l'annuncio vero e proprio: "Concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù" (v. 31). Figlio suo, ma anche "Figlio dell'Altissimo" e figlio "di Davide suo padre" (v. 32). Annuncio non semplice da comprendere. L'evangelista annota quindi una seconda reazione di Maria: "Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?" (v. 34). Chiede spiegazioni, avanzando il fatto che a quel "figlio dell'Altissimo" e "figlio di Davide" manca un padre.

Riceve così una terza parola, dopo il saluto e l'annuncio: "Lo Spirito santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra" (v. 35). Sarà Dio stesso a provvedere. A Maria è chiesto solo di fidarsi e affidarsi a colui che realizza le sue parole. Giunge così la terza parola/reazione della giovane ragazza di Nazareth: "Ecco sono la serva del Signore, avvenga per me secondo la tua parola" (v. 38). Affermazione ardita e umile allo stesso tempo. Ardita perché Maria si presenta come la serva del Signore, impiegando un'espressione che nell'AT è riferita ai grandi personaggi della storia della salvezza, peraltro tutti uomini: Mosè (Mal 3,22), Giosuè (Gs 24,29), Davide (Sal 36,1) e il Servo del Signore (Is 52,13). Ma anche umile, perché non pretende alcuna ulteriore rassicurazione, neppure di comprendere fino in fondo. Le basta la promessa del Signore per incamminarsi. Quel poco che le consenta di intraprendere un cammino di cui non conosce la meta, ma solo l'affidabilità di colui che la chiama. Il cammino di Dio verso l'umanità mette in movimento la vicenda di Maria e le nostre storie. Credere significa accogliere il lievito della Parola, che entra e agisce nelle nostre vite. A noi chiede l'umile coraggio di Maria, che sa interrogarsi, interrogare e infine affidarsi.

Sabino Chialà, Monastero di Bose

Non temere, Maria, se l'Altissimo non prende la strada della grandezza, se si nasconde in un piccolo embrione umano. Non temere le sue vie, lontanissime dalla scena e dalle luci. ***L'annunciazione è l'estasi della storia: viene ciò che l'umanità da sola non può darsi. La storia esce da se stessa e si illumina di un altro sole. L'angelo entrò nella sua casa:*** *un annuncio ad una ragazza immersa nei suoi pensieri e nelle sue faccende. È nella casa che Dio ti tocca, nella gioia o nel tempo delle lacrime, quando dici a chi ami le parole più belle che sai. È così bello pensare che non ti sfiora solo nelle cattedrali solenni ma si infila nelle piccole cose, e ti mostra come fargli spazio nella vita.* ***Tre volte parla l'angelo: una parola di gioia, kaire; una contro la paura, non temere; un'ultima parola per la vita, lo Spirito ti farà madre.*** *Parole che angeli e profeti ripetono dentro tutta la Scrittura per chi non voglia che di lui sia detto ciò che dicevano di Elisabetta: "È sterile!".* ***Gioisci, Maria, sii felice perché, lo sai, la felicità viene dai volti;*** *anche il volto di Giuseppe ti fa felice, ma ora è qui colui che è il volto dei volti e ha posto in te il suo cuore; gli altri sono solo frammenti di quel volto, solo gocce di quella luce.* ***Il Signore è con te.*** *L'angelo fa eco all'antica parola: sono stato con te ovunque sei andato.* ***Parole di un Dio innamorato, che nessuna creatura potrà mai dirti, per quanto ti ami.*** *Nessuno sarà mai con me ovunque io andrò. Nessuno è stato con me nei passi che ho compiuto, che ho perduto, che ho ritrovato. Dio solo.* ***Non temere, Maria,*** *se l'Altissimo non prende la strada della grandezza, se si nasconde in un piccolo embrione umano. Non temere le sue vie, lontanissime dalla scena e dalle luci. Non temere questo bambino che vivrà solo se tu lo amerai.* ***A quelle parole Maria rimase turbata.*** *Un attimo che, per noi, può durare anni. E se pure hai detto "sì" una volta, non ne sei mai al riparo, mai. Ma: non temere! Dio entra nei nostri dubbi e storie confuse, ma forse ci porta nuove stelle polari proprio per questo: non temere la tua debolezza, perché su questo gli uomini non si dicono mai pronti.* ***Non temere l'amore. Dio salva. Oggi l'angelo ripete a noi: non temere, verrà il Signore e ti riempirà la vita.*** *Solo le donne, le madri conoscono l'attesa. Si attende non per mancanza ma per pienezza, non per assenza ma per una sovrabbondanza di vita che già urge. Come avverrà? Maria chiede di capire, stando davanti al Signore con tutta la dignità di persona umana. E appare lo stile di Dio: ti coprirà con la sua ombra.* ***La potenza si fa ombra.*** *Non lo troverai negli abbagli delle visioni, ma nella vita che è un'anfora di ombre, di buio.* ***Eccomi sono la serva del Signore.*** *Serva: parola biblica che non è passiva, non è sottomissione; serva del re è la prima dopo il re, è colei che collabora, la prediletta. E l'angelo partì da lei.*

Dio cerca madri, e noi, come frammenti di cosmo ospitali, ci prenderemo cura, come madri, della sua Parola, e dei suoi sogni.

Padre Ermes Ronchi, blog Pietre vive

La vita pro-voca (chiama a presentarsi) e l'orecchio accoglie: dialogo interiore. Maria è infatti rappresentata nella quiete (prega, legge, tesse...): non si dà «voce» senza «capacità» (apertura, disposizione a ricevere) di ascolto. Non è un'eco di pensieri già saputi ma l'arrivo del nuovo. **L'annunciazione è un evento ordinario per quelli che ascoltano la vita.** Il messaggero (in greco: angelo) è qualcosa/qualcuno che ci conferma che la vita è «con noi» e ne siamo «pieni» in modo gratuito. Ma questo accade in modo diverso per ciascuno: ogni vivente riceve la vita in modo irripetibile, la vita si compie in modo unico in ciascuno. E come faccio a sapere che quella è la voce della vita? Dalla gioia che pro-voca, dall'azione che ispira: chiama a fare più vita. La vita vuole creare altra vita, in noi e attraverso di noi, ma solo se colgo dove e quando mi appassiona: se provo passione per la mia stessa vita, allora mi metto in moto. Per dire che non amiamo diciamo infatti: «non sento nulla», ma a volte è solo perché non stiamo ascoltando. È venuto meno lo spazio di ricezione, di cui il silenzio è metafora (perché il silenzio non è assenza di suono ma quiete): «capacità» (un vuoto) di ascolto. Qualche giorno fa ho dato ai miei studenti il compito di fare una passeggiata di mezz'ora senza cellulare. Dovevano poi scrivere un testo ispirato alla cosa che aveva «parlato» di più. Volevo così mostrare che l'ispirazione non è che un dialogo, che nella camera interiore la vita si fa sentire sempre: gli angeli hanno le ali perché sono ovunque. Infatti un pallone da calcio abbandonato in un campetto dell'infanzia parla di una gioia corale che manca nei divertimenti di adesso. Delle rose ricordano un dialogo memorabile con la nonna che non c'è più. Una libreria raggiunta per ripararsi dalla pioggia parla attraverso oggetti rettangolari detti libri. Una bambina che accarezza un cane prima di recuperare una palla finita vicino all'animale narra l'armonia tra le cose del mondo. C'è chi, senza cuffiette, ha «sentito» che la pioggia è una colonna sonora capace di lavare pensieri e paure. E anche l'acconciatura di un passante o una foglia incastrata in un tergicristallo cantano quanto mondo c'è nel mondo, quanta musica nel silenzio, quanta grazia nel quotidiano. Da qui viene la gioia che ci manca: potersi sentirsi a casa anche nel pieno di un'avventura. Ci appassioniamo alla vita quando la vita si fa «sentire» sulla nostra frequenza, e il vivente che siamo diventa vivo. È uno dei benedetti paradossi dell'esistenza: solo quando ricevo, mi ricevo; solo quando ascolto, trovo la mia voce.

Alessandro d'Avenia, Annunciazioni quotidiane

Guida: Affidiamo ora a Maria tutto quello che si è messo nel nostro cuore: domande, dubbi, consapevolezze, gioie e fatiche con le parole della preghiera che segue.

Santa Maria, donna accogliente,
aiutaci ad accogliere la Parola nell'intimo del cuore.
A capire, cioè, come hai saputo fare tu, le irruzioni di Dio nella nostra vita.
Egli non bussa alla porta per intimarci lo sfratto,
ma per riempire di luce la nostra solitudine.
Non entra in casa per metterci le manette,
ma per restituirci il gusto della vera libertà.
Lo sappiamo: è la paura del nuovo
a renderci spesso inospitali nei confronti del Signore che viene.
I cambiamenti ci danno fastidio.

E siccome lui scombina sempre i nostri pensieri,
mette in discussione i nostri programmi
e manda in crisi le nostre certezze,
ogni volta che sentiamo i suoi passi,
evitiamo di incontrarlo,
nascondendoci dietro la siepe, come Adamo tra gli alberi dell'Eden.
Facci comprendere che Dio,
se ci guasta i progetti, non ci rovina la festa;
se disturba i nostri sonni, non ci toglie la pace.
E una volta che l'avremo accolto nel cuore,
anche il nostro corpo brillerà della sua luce.
Amen.

Guida: Davanti all'Eucarestia, come fratelli e sorelle, preghiamo insieme con le parole che Gesù ci ha insegnato.

Padre nostro

Si propone il **Canto: Adoro te**

Sei qui davanti a me, o mio Signore,
sei in questa brezza che ristora il cuore,
roveto che mai si consumerà,
presenza che riempie l'anima.

Rit. **Adoro Te, fonte della Vita,**
adoro Te, Trinità infinità.
I miei calzari leverò su questo santo suolo,
alla presenza Tua mi prostrerò.

Sei qui davanti a me, o mio Signore,
nella Tua grazia trovo la mia gioia.
Io lodo, ringrazio e prego perché
il mondo ritorni a vivere in Te.

Rit. Adoro Te, fonte della Vita,
adoro Te, Trinità infinità.
I miei calzari leverò su questo santo suolo,
alla presenza Tua mi prostrerò.

Adoro Te, fonte della Vita,
adoro Te, Trinità infinità.
I miei calzari leverò su questo santo suolo,
alla presenza Tua mi prostrerò, mio Signor.

Oppure si può scegliere il più tradizionale, **Tantum ergo.**

E siccome lui scombina sempre i nostri pensieri,
mette in discussione i nostri programmi
e manda in crisi le nostre certezze,
ogni volta che sentiamo i suoi passi,
evitiamo di incontrarlo,
nascondendoci dietro la siepe, come Adamo tra gli alberi dell'Eden.
Facci comprendere che Dio,
se ci guasta i progetti, non ci rovina la festa;
se disturba i nostri sonni, non ci toglie la pace.
E una volta che l'avremo accolto nel cuore,
anche il nostro corpo brillerà della sua luce.
Amen.

Se sta presiedendo un sacerdote, si continua con la benedizione eucaristica, altrimenti si passa direttamente al canto di reposizione.

Sacerdote: Preghiamo. Dio grande e misericordioso, che nel mistero del tuo Figlio fatto uomo hai visitato la tua Chiesa, concedi a noi, che lo adoriamo in questo mirabile sacramento, di contemplarlo un giorno nello splendore della sua gloria. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.
Tutti: Amen

Benedizione eucaristica

Dio sia benedetto
Benedetto il Suo Santo Nome
Benedetto Gesù Cristo vero Dio e vero uomo
Benedetto il nome di Gesù
Benedetto il Suo Sacratissimo Cuore
Benedetto il Suo preziosissimo Sangue
Benedetto Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare
Benedetto lo Spirito Santo Paraclito
Benedetta la gran Madre di Dio Maria Santissima
Benedetta la Sua Santa e Immacolata Concezione
Benedetta la Sua gloriosa Assunzione
Benedetto il nome di Maria Vergine e Madre
Benedetto San Giuseppe Suo castissimo sposo
Benedetto Dio nei Suoi angeli e nei Suoi santi

Canto alla reposizione

Si propone: **Resta qui con noi**

Le ombre si distendono
scende ormai la sera
e si allontanano
dietro i monti I riflessi di un giorno che
non finirà
di un giorno che ora correrà sempre.
Perché sappiamo
che una nuova vita
da qui è partita
e mai più si fermerà.

Rit. Resta qui con noi
il sole scende già.
Resta qui con noi
Signore è sera ormai.
Resta qui con noi
il sole scende già,
se Tu sei fra noi
la notte non verrà.

Si allarga verso il mare
il tuo cerchio d'onda
che il vento spingerà
fino a quando giungerà
ai confini di ogni cuore,
alle porte dell'amore vero.
Come una fiamma
che dove passa brucia
così il tuo amore
tutto il mondo invaderà. ***Rit.***