

## Adorazione Eucaristica I Domenica di Avvento anno C

Respira in me, tu, Santo Spirito, perché santi siano i miei pensieri. Spingimi, tu, Santo Spirito, perché sante siano le mie azioni. Attirami, tu, Santo Spirito, perché ami le cose sante. Fammi forte, tu, Santo Spirito, perché difenda le cose sante. Difendi me, tu, Santo Spirito, perché non perda mai la tua santa grazia che è in me.

Credo, mio Dio, di essere innanzi a te che mi guardi e ascolti le mie preghiere.

Tu sei tanto grande e tanto santo: io Ti adoro.

Tu mi hai dato tutto: io Ti ringrazio.

Tu sei stato tanto offeso da me: io Ti chiedo perdono con tutto il cuore.

Tu sei tanto misericordioso: io Ti domando tutte le grazie che vedi utili per me.

«Mio Dio! Io credo, adoro, spero e Vi amo! Vi domando perdono per quelli che non credono, non adorano, non sperano e non Vi amano» (Fatima, primavera 1916).

«Santissima Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, Vi adoro profondamente e Vi offro il preziosissimo corpo, sangue, anima e divinità di Gesù Cristo, presente in tutti i tabernacoli della terra, in riparazione degli oltraggi, sacrilegi e indifferenze con cui Egli stesso è offeso. E, per i meriti infiniti del suo santissimo Cuore e del Cuore Immacolato di Maria, Vi chiedo la conversione dei poveri peccatori» (Fatima, autunno 1916).

O Dio, nostro Padre, suscita in noi la volontà di andare incontro con le buone opere al tuo Cristo che viene, perché egli ci chiami accanto a sé nella gloria a possedere il regno dei cieli.

Padre santo, che mantieni nei secoli le tue promesse, rialza il capo dell'umanità oppressa dal male e apri i nostri cuori alla speranza, perché attendiamo vigilanti la venuta gloriosa di Cristo, giudice e salvatore.

*Canto al Vangelo* (Sal 84,8)

Mostraci, Signore, la tua misericordia e donaci la tua salvezza

Vangelo (*Lc* 21,25-28.34-36)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Vi saranno segni nel sole, nella luna e nelle stelle, e sulla terra angoscia di popoli in ansia per il fragore del mare e dei flutti, mentre gli uomini moriranno per la paura e per l'attesa di ciò che

dovrà accadere sulla terra. Le potenze dei cieli infatti saranno sconvolte. Allora vedranno il Figlio dell'uomo venire su una nube con grande potenza e gloria. Quando cominceranno ad accadere queste cose, risollevatevi e alzate il capo, perché la vostra liberazione è vicina. State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso all'improvviso; come un laccio infatti esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. Vegliate in ogni momento pregando, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che sta per accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».

#### Pausa di silenzio - Canto

1L. «In Avvento la liturgia ci ripete spesso e ci assicura, quasi a vincere la naturale nostra diffidenza, che Dio "*viene*": viene a stare con noi, in ogni nostra situazione; viene ad abitare in mezzo a noi, a vivere con noi e in noi; viene a colmare le distanze che ci dividono e ci separano; viene a riconciliarci con Lui e tra di noi. Viene nella storia dell'umanità, a bussare alla porta di ogni uomo e di ogni donna di buona volontà, per recare agli individui, alle famiglie e ai popoli il dono della fraternità, della concordia e della pace. Per questo l'Avvento è per eccellenza il tempo della speranza, nel quale i credenti in Cristo sono invitati a restare in un'attesa vigilante ed operosa, alimentata dalla preghiera e dal fattivo impegno dell'amore. Possa l'avvicinarsi del Natale di Cristo riempire i cuori di tutti i cristiani di gioia, di serenità e di pace! Per vivere nel modo più autentico e fruttuoso questo periodo di Avvento, la liturgia ci esorta a guardare a Maria Santissima, e ad incamminarci idealmente insieme a Lei verso la Grotta di Betlemme. Quando Dio bussò alla porta della sua giovane vita, Ella lo accolse con fede e con amore. Tra qualche giorno La contempleremo nel luminoso mistero della sua Immacolata Concezione. Lasciamoci attrarre dalla sua bellezza, riflesso della gloria divina, perché "il Dio che viene" trovi in ognuno di noi un cuore buono e aperto, che Egli possa colmare dei suoi doni» (BENEDETTO XVI, *Angelus* 3-12-2006).

#### Pausa di silenzio - Canto

2L. «Il Vangelo della Liturgia di oggi, prima domenica di Avvento, cioè la prima domenica di preparazione al Natale, ci parla della venuta del Signore alla fine dei tempi. Gesù annuncia eventi desolanti e tribolazioni, ma proprio a questo punto ci invita a non avere paura. Perché? Perché andrà tutto bene? No, ma perché *Egli verrà*. Gesù tornerà, Gesù verrà, lo ha promesso. Dice così: «Risollevatevi e alzate il capo,

perché la vostra liberazione è vicina» (Lc 21,28). È bello ascoltare questa Parola di incoraggiamento: risollevarci e alzare il capo perché proprio nei momenti in cui tutto sembra finito il Signore viene a salvarci; attenderlo con gioia anche nel cuore delle tribolazioni, nelle crisi della vita e nei drammi della storia. Attendere il Signore. Ma come si fa ad alzare il capo, a non farci assorbire dalle difficoltà, dalle sofferenze, dalle sconfitte? Gesù ci indica la via con un richiamo forte: «State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano [...]. Vegliate in ogni momento pregando» (vv. 34.36).

“Vegliate”, la *vigilanza*. Fermiamoci su questo aspetto importante della vita cristiana. Dalle parole di Cristo vediamo che la vigilanza è legata all’attenzione: state attenti, vegliate, non distraetevi, cioè restate svegli! Vigilare significa questo: non permettere che il cuore si impigrisca e che la vita spirituale si ammorbida nella mediocrità. Fare attenzione perché si può essere “cristiani addormentati” – e noi sappiamo: ce ne sono tanti di cristiani addormentati, cristiani anestetizzati dalle mondanità spirituali – cristiani senza slancio spirituale, senza ardore nel pregare – pregano come dei pappagalli – senza entusiasmo per la missione, senza passione per il Vangelo. Cristiani che guardano sempre dentro, incapaci di guardare all’orizzonte. E questo porta a “sonnecchiare”: tirare avanti le cose per inerzia, a cadere nell’apatia, indifferenti a tutto tranne che a quello che ci fa comodo. E questa è una vita triste, andare avanti così... non c’è felicità lì.

Abbiamo bisogno di vigilare per non trascinare le giornate nell’abitudine, per non farci appesantire – dice Gesù – dagli affanni della vita (cfr v. 34). Gli affanni della vita ci appesantiscono. Oggi, dunque, è una buona occasione per chiederci: che cosa appesantisce il mio cuore? Che cosa appesantisce il mio spirito? Che cosa mi fa accomodare sulla poltrona della pigrizia? È triste vedere i cristiani “in poltrona”! Quali sono le mediocrità che mi paralizzano, i vizi, quali sono i vizi che mi schiacciano a terra e mi impediscono di alzare il capo? E riguardo ai pesi che gravano sulle spalle dei fratelli, sono attento o indifferente? Queste domande ci fanno bene, perché aiutano a *custodire il cuore dall’accidia*. Ma, padre, ci dica: cosa è l’accidia? È un grande nemico della vita spirituale, anche della vita cristiana. L’accidia è quella pigrizia che fa precipitare, scivolare nella tristezza, che toglie il gusto di vivere e la voglia di fare. È uno spirito negativo, è uno spirito cattivo che inchioda l’anima nel torpore, rubandole la gioia. Si incomincia con quella tristezza, si scivola, si scivola, e niente gioia. Il Libro dei Proverbi dice: «Custodisci il tuo cuore, perché da esso sgorga la vita» (Pr 4,23). Custodire il cuore: questo significa vigilare, vegliare! Siate svegli, custodisci il tuo cuore.

E aggiungiamo un ingrediente essenziale: il segreto per essere vigilanti è *la preghiera*. Gesù infatti dice: «Vegliate in ogni momento pregando» (Lc 21,36). È la

preghiera che tiene accesa la lampada del cuore. Specialmente quando sentiamo che l'entusiasmo si raffredda, la preghiera lo riaccende, perché ci riporta a Dio, al centro delle cose. La preghiera risveglia l'anima dal sonno e la focalizza su quello che conta, sul fine dell'esistenza. Anche nelle giornate più piene, non tralasciamo la preghiera. [...] Può esserci di aiuto la preghiera del cuore, ripetere spesso brevi invocazioni. In Avvento, abituarci a dire, ad esempio: "Vieni, Signore Gesù". Soltanto questo, ma dirlo: "Vieni, Signore Gesù". Questo tempo di preparazione al Natale è bello: pensiamo al presepio, pensiamo al Natale, e diciamo dal cuore: "Vieni, Signore Gesù, vieni". Ripetiamo questa preghiera lungo tutta la giornata, e l'animo resterà vigile! "Vieni, Signore Gesù": è una preghiera che possiamo dire tre volte, tutti insieme. "Vieni, Signore Gesù", "Vieni, Signore Gesù", "Vieni, Signore Gesù". E ora preghiamo la Madonna: lei, che ha atteso il Signore con cuore vigilante, ci accompagni nel cammino dell'Avvento» (FRANCESCO, *Angelus* 28-11-2021).

#### Pensieri di santa Teresa di Gesù Bambino

Il Signore mi ha mandato questa prova solo nel momento in cui ho avuto la forza di sopportarla (MC 280).

La prova toglie tutto ciò che avrebbe potuto esserci di soddisfazione naturale nel desiderio che avevo del Cielo (MC 280).

La sola grazia che desidero è che la mia vita sia spezzata dall'amore (MC 281).

Non temo una vita lunga, non rifiuto la lotta perché il Signore è la roccia sulla quale mi innalzo, è Colui che addestra le mani alla guerra, le mie dita alla battaglia (MC 282).

Nel donarsi a Dio, il cuore non perde la sua tenerezza naturale, anzi essa aumenta, diventando più pura (MC 283).

Ho capito che perfino al Carmelo potevano esserci ancora delle separazioni e che soltanto in Cielo l'unione sarà completa ed eterna (MC 284).

Ho voluto che la mia anima abiti nei Cieli e che guardi le cose della terra solo da lontano (MC 284).

Fu un genere di sofferenza molto intima, molto profonda. Il mio cielo era carico di nubi. Solo il fondo del cuore restava nella calma e nella pace (MC 284).