

Adorazione Eucaristica IV Domenica di Avvento anno C

Sia lodato e ringraziato ogni momento il Santissimo e divinissimo Sacramento.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen.

Dolce Cuore del mio Gesù, fa' che ti ami sempre più.
Dolce Cuore di Maria, siate la salvezza dell'anima mia.

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).

ANGELUS

L'angelo del Signore portò l'annuncio a Maria,

Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave, o Maria...

Eccomi, sono la serva del Signore,

Avvenga di me secondo la tua parola.

Ave, o Maria...

E il Verbo si fece carne,

E venne ad abitare in mezzo a noi.

Ave, o Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio,

Affinché siamo fatti degni delle promesse di Cristo.

Preghiamo.

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre: tu, che nell'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Gloria al Padre... 3 volte

Angelo di Dio...

Eterno riposo ...

O Dio, che per attuare il tuo disegno di amore hai scelto l'umile figlia di Sion, dona alla Chiesa di aderire pienamente al tuo volere, perché, imitando l'obbedienza del tuo Figlio, si offra a te in perenne cantico di lode.

Canto al Vangelo (Lc 1,38)

Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola

Vangelo (Lc 1,39-45)

In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

Pausa di silenzio - Canto

1L. «In questa IV domenica di Avvento, che precede di poco il Natale del Signore, il Vangelo narra la visita di Maria alla parente Elisabetta. Questo episodio non rappresenta un semplice gesto di cortesia, ma raffigura con grande semplicità l'incontro dell'Antico con il Nuovo Testamento. Le due donne, entrambe incinte, incarnano infatti l'attesa e l'Atteso. L'anziana Elisabetta simboleggia Israele che attende il Messia, mentre la giovane Maria porta in sé l'adempimento di tale attesa, a vantaggio di tutta l'umanità. Nelle due donne si incontrano e riconoscono prima di tutto i frutti dei loro grembi, Giovanni e Cristo. Commenta il poeta cristiano Prudenzio: «Il bambino contenuto nel grembo senile saluta, attraverso la bocca di sua madre, il Signore figlio della Vergine» (*Apotheosis*, 590: *PL* 59, 970). L'esultanza di Giovanni nel grembo di Elisabetta è il segno del compimento dell'attesa: Dio sta per visitare il suo popolo. Nell'Annunciazione l'arcangelo Gabriele aveva parlato a Maria della gravidanza di Elisabetta (cfr *Lc* 1,36) come prova della potenza di Dio: la sterilità, nonostante l'età avanzata, si era trasformata in fertilità.

Elisabetta, accogliendo Maria, riconosce che si sta realizzando la promessa di Dio all'umanità ed esclama: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me?» (*Lc* 1,42-43). L'espressione «benedetta tu fra le donne» è riferita nell'Antico Testamento a Giaele (*Gdc* 5,24) e a Giuditta (*Gdt* 13,1), due donne guerriere che si adoperano per salvare

Israele. Ora invece è rivolta a Maria, giovinetta pacifica che sta per generare il Salvatore del mondo. Così anche il sussulto di gioia di Giovanni (cfr *Lc* 1,44) richiama la danza che il re Davide fece quando accompagnò l'ingresso dell'Arca dell'Alleanza in Gerusalemme (cfr *1 Cr* 15,29). L'Arca, che conteneva le tavole della Legge, la manna e lo scettro di Aronne (cfr *Eb* 9,4), era il segno della presenza di Dio in mezzo al suo popolo. Il nascituro Giovanni esulta di gioia davanti a Maria, Arca della nuova Alleanza, che porta in grembo Gesù, il Figlio di Dio fatto uomo.

La scena della Visitazione esprime anche la bellezza dell'accoglienza: dove c'è accoglienza reciproca, ascolto, il fare spazio all'altro, lì c'è Dio e la gioia che viene da Lui. Imitiamo Maria nel tempo di Natale, facendo visita a quanti vivono un disagio, in particolare gli ammalati, i carcerati, gli anziani e i bambini. E imitiamo anche Elisabetta che accoglie l'ospite come Dio stesso: senza desiderarlo non conosceremo mai il Signore, senza attenderlo non lo incontreremo, senza cercarlo non lo troveremo. Con la stessa gioia di Maria che va in fretta da Elisabetta (cfr *Lc* 1,39), anche noi andiamo incontro al Signore che viene. Preghiamo perché tutti gli uomini cerchino Dio, scoprendo che è Dio stesso per primo a venire a visitarci. A Maria, Arca della Nuova ed Eterna Alleanza, affidiamo il nostro cuore, perché lo renda degno di accogliere la visita di Dio nel mistero del suo Natale» (BENEDETTO XVI, *Angelus*, 23-12-2012).

Pausa di silenzio - Canto

2L. «Il Vangelo della Liturgia di oggi, quarta Domenica di Avvento, narra la visita di Maria a Elisabetta (cfr *Lc* 1,39-45). Ricevuto l'annuncio dell'angelo, la Vergine non rimane in casa, a ripensare all'accaduto e considerare i problemi e gli imprevisti, che certo non mancavano: Perché, poveretta, non sapeva cosa fare con questa notizia, con la cultura di quell'epoca... Non capiva... Al contrario, per prima cosa pensa a chi ha bisogno; invece di essere ripiegata sui suoi problemi, pensa a chi ha bisogno, pensa a Elisabetta sua parente, che è avanti negli anni e incinta: una cosa strana, miracolosa. Maria si mette in viaggio con generosità, senza lasciarsi intimorire dai disagi del tragitto, rispondendo a un impulso interiore che la chiama a farsi vicina e a dare aiuto. Una lunga strada, chilometri e chilometri, e non c'era un bus che andava: è dovuta andare a piedi. Lei esce per dare aiuto, condividendo la sua gioia. Maria dona a Elisabetta la gioia di Gesù, la gioia che portava nel cuore e nel grembo. Va da lei e proclama i suoi sentimenti, e questa proclamazione dei sentimenti poi è diventata una preghiera, il *Magnificat*, che tutti noi conosciamo. E dice il testo che la Madonna "si alzò e andò in fretta" (v. 39).

Si alzò e andò. Nell'ultimo tratto del cammino di Avvento lasciamoci guidare da questi due verbi. *Alzarsi e camminare in fretta*: sono i due movimenti che Maria ha fatto e che invita anche noi a fare in vista del Natale. Anzitutto, *alzarsi*. Dopo l'annuncio dell'angelo, per la Vergine si profilava un periodo difficile: la sua gravidanza inattesa la esponeva a incomprensioni e anche a pene severe, anche alla lapidazione, nella cultura di quel tempo. Immaginiamo quanti pensieri e turbamenti aveva! Tuttavia non si scoraggia, non si abbatte, ma *si alza*. Non volge lo sguardo in basso, verso i problemi, ma in alto, verso Dio. E non pensa a chi chiedere aiuto, ma a chi portare aiuto. Sempre pensa agli altri: così è Maria, pensando sempre ai bisogni degli altri. Lo stesso farà dopo, alle nozze di Cana, quando si accorge che manca il vino. È un problema di altra gente, ma lei pensa a questo e cerca di trovare una soluzione. Sempre Maria pensa agli altri. Pensa anche a noi.

Impariamo dalla Madonna questo modo di reagire: *alzarci*, soprattutto quando le difficoltà rischiano di schiacciarcì. Alzarci, per non rimanere impantanati nei problemi, sprofondando nell'autocommiserazione o cadendo in una tristezza che ci paralizza. Ma perché alzarci? Perché Dio è grande ed è pronto a rialzarci se noi gli tendiamo la mano. Allora gettiamo in Lui i pensieri negativi, le paure che bloccano ogni slancio e che impediscono di andare avanti. E poi facciamo come Maria: guardiamoci attorno e cerchiamo qualche persona a cui possiamo essere di aiuto! C'è qualche anziano che conosco a cui posso fare un po' di aiuto, di compagnia? Ognuno ci pensi. O fare un servizio a una persona, una gentilezza, una telefonata? Ma a chi posso dare aiuto? Mi alzo e do aiuto. Aiutando gli altri, aiuteremo noi stessi a rialzarci dalle difficoltà.

Il secondo movimento è *camminare in fretta*. Non vuol dire procedere con agitazione, in modo affannato, no, non vuol dire questo. Si tratta invece di condurre le nostre giornate con passo lieto, guardando avanti con fiducia, senza trascinarci di malavoglia, schiavi delle lamentele – queste lamentele rovinano tante vite, perché uno si mette a lamentarsi e lamentarsi e la vita va giù. Le lamentele ti portano a cercare sempre qualcuno da incolpare. Andando verso la casa di Elisabetta, Maria procede con il passo svelto di chi ha il cuore e la vita pieni di Dio, pieni della sua gioia. Allora chiediamoci noi, per il nostro profitto: com'è il mio "passo"? Sono propositivo oppure mi attardo nella malinconia, nella tristezza? Vado avanti con speranza o mi fermo per piangermi addosso? Se procediamo con il passo stanco dei brontolii e delle chiacchiere, non porteremo Dio a nessuno, soltanto porteremo amarezza, cose oscure. Fa tanto bene, invece, coltivare un sano umorismo, come facevano, ad esempio, San Tommaso Moro o San Filippo Neri. Possiamo chiedere anche questa grazia, la grazia del sano umorismo: fa tanto bene. Non dimentichiamo che il primo atto di carità che possiamo fare al prossimo è offrirgli un volto sereno e

sorridente. È portargli la gioia di Gesù, come ha fatto Maria con Elisabetta. La Madre di Dio ci prenda per mano, ci aiuti ad *alzarci* e a *camminare in fretta* verso il Natale!» (FRANCESCO, *Angelus*, 19-12-2021).

Pensieri di santa Teresa di Gesù Bambino

Quando voglio far crescere in me l'amore, mi affretto a cercare le virtù dell'altro, i suoi buoni desideri (MC 290).

Quello che a me sembra uno sbaglio può essere benissimo un atto di virtù a causa dell'intenzione (MC 290).

Visto che prendono i miei piccoli atti di virtù per delle imperfezioni, possono altrettanto sbagliarsi prendendo per virtù ciò che è solo imperfezione (MC 291).

Il mio giudice è il Signore, quindi per rendermi favorevole a questo giudizio, voglio sempre avere pensieri caritatevoli (MC 291).

C'è in comunità una sorella che ha il talento di dispiacermi in tutto: eppure è una santa religiosa (MC 292).

Sono impegnata a fare per questa sorella, che ha il talento di dispiacermi in tutto, ciò che avrei fatto per la persona che amo di più (MC 292).

Gesù è l'Artista delle anime (MC 292).

Gesù è felice quando non ci fermiamo all'esteriorità, ma penetriamo fino al santuario intimo che Egli si è scelto come dimora e ne ammiriamo la bellezza (MC 292).

Canto

Hai dato loro il pane disceso dal cielo

Che porta in se ogni dolcezza

Preghiamo.

Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo

Corpo e del tuo Sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Oppure:

Ravviva, Signore, e accresci in noi la fede in Cristo Gesù, tuo Figlio e nostro Redentore, nato per noi dalla Vergine Maria, per noi morto sulla croce, e presente in questo sacramento, e fa' che dalla divina sorgente dell'Eucaristia attingiamo frutti di salvezza eterna. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Benedizione col Santissimo

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 ed immacolata Concezione.

Benedetta la sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo Sposo.

Benedetto Iddio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.