

Tempo di Avvento

Adorazione eucaristica

“LA VISITAZIONE DI MARIA AD ELISABETTA”

GUIDA: In questo tempo di attesa, ci mettiamo davanti al tuo dono d’amore nel Pane spezzato. Guidaci alla conoscenza di Te, che ci riveli la nostra vocazione divina. La tua venuta ci sollecita a diventare uomini e donne chiamati a fare della nostra vita uno strumento della tua misericordia.

PREGHIERA DELL'ARCIVESCOVO (da recitare insieme)

Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
donaci il tuo Santo Spirito,
perché possiamo vivere, amare, pregare,
in Cristo, con Cristo, per Cristo
e darti gloria in ogni cosa
e trovare in te salvezza e pace.

Signore Gesù,
donaci il tuo Spirito
che ispiri la nostra preghiera
e possiamo celebrare i santi misteri
per annunciare il tuo Regno,
per rimanere in te e portare molto frutto.

Donaci il tuo Spirito
perché possiamo pregare il Padre
come tu ci hai insegnato,
e comprendere di quale grazia viviamo,
a quale speranza siamo stati chiamati,
e per quale via possiamo portare a compimento
la nostra vocazione. [...]

Preghiera tratta da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-2023.*

CANTO DI ESPOSIZIONE (oppure ogni comunità ne sceglie un altro a piacimento)

Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.

Oh, oh, oh, adoramus te, Domine

ADORIAMO IN SILENZIO

Si lascia qualche istante di adorazione personale e silenziosa. Ognuno può rivolgersi al Signore Gesù presente nell'Eucarestia con queste o altre parole che nascono dal suo cuore:

Signore Gesù, credo che Tu sei qui vivo e presente nel sacramento dell'altare: contento di vedermi, desideroso di parlarmi, pronto ad ascoltarmi.

Signore, Tu sei il Padre di tutti che ci custodisce e ci chiama ad unità.

Signore, Tu sei tutto per noi e ci chiami ad essere tuoi testimoni.

ASCOLTIAMO LA PAROLA

Dal vangelo secondo Luca (Lc 1,39-56)

³⁹In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda.

⁴⁰Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. ⁴¹Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ⁴²ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! ⁴³A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? ⁴⁴Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. ⁴⁵E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

⁴⁶Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore

⁴⁷e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

⁴⁸perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

⁴⁹Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome;

⁵⁰di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono.

⁵¹Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

⁵²ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili;

⁵³ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote.

⁵⁴Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia,

⁵⁵come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

⁵⁶Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

MEDITIAMO LA PAROLA

v. 39 Maria non è frettolosa, ma va in fretta. Parte da Nazaret e sale sulle montagne vicino a Gerusalemme, circa 130 km di cammino. Il Vangelo non ci dice in quale città abita Zaccaria con Elisabetta, ma la tradizione l'ha identificata con Ain Karim, a 6 km da Gerusalemme. [...]

v. 40 Maria va senza indugio, ha fretta nel senso che non ha altro desiderio se non arrivare da Elisabetta; infatti, quando arriva in casa di Zaccaria, invece di salutare il padrone di casa, subito si rivolge all'anziana parente. Entra in casa di Zaccaria, ma per salutare Elisabetta.

Maria riconosce in lei una speciale dignità: anzitutto è la madre del precursore (=Giovanni Battista) e poi è il segno che le aveva dato l'arcangelo Gabriele.

Maria incontra Elisabetta e la saluta, come l'angelo l'aveva salutata. Maria ed Elisabetta sono un reciproco segno della vicinanza di Dio, si aiutano l'una con l'altra a credere, sperare, amare.

v. 41 Proprio lo scambio di saluti, lo scambio di presenze tra le due madri, fa esultare di gioia il piccolo Giovanni, nel grembo di Elisabetta. Maria è portatrice di santità e gioia, che i più piccoli colgono subito. La tradizione biblica anticipa sempre la vita ai nove mesi dentro il grembo materno, tempo di vita, di conoscenza, di consapevolezza che spesso gli adulti non comprendono. Il Battista gioisce per la vicinanza di Gesù, e salta... come dice il salmo: i monti saltellarono come arieti. Questa espressione di gioia "selvatica" invita a soffermarsi su una presenza e un dono, uno scambio di doni tra Maria ed Elisabetta, che viene prima di ogni parola e di ogni gesto.

Elisabetta si sente piena di Spirito santo, colma della presenza dell'amore di Dio. Così può finalmente prendere la parola.

v. 42 Dal silenzio al grido, Elisabetta alza la voce per pronunciare una doppia benedizione. Benedice Maria e il frutto del suo grembo, o meglio, proclama che entrambi sono benedetti, e che con la loro presenza sono benedizione per ogni essere umano. [...]

v. 43 Elisabetta si fa una domanda, ma intanto proclama una certezza: si domanda come sia possibile che Maria giunga da lei, Maria che è proclamata Madre del Signore. [...]

Questa acclamazione non serve solo a riconoscere la dignità di Maria, ma anche a dire la fede in Gesù, che è davvero il Signore.

v. 45 Elisabetta riconosce che Maria è "beata", beata perché ha creduto. Un'interpretazione di questo termine è che Maria, per la sua fede, è già arrivata al traguardo della sua vita.

La beatitudine è la vita di Dio, la vita vera nell'amore vero, è il raggiungimento del fine per cui esistiamo. Accettando la sua vocazione con slancio, Maria è già arrivata al traguardo.

Ha compiuto nel cuore la corsa che ora deve vivere nel tempo accompagnando Gesù, ma con quella fede che può anticipare il frutto di ogni fatica.

vv. 46-55 Il Magnificat. Questo cantico ha molte sfaccettature, ma ricordiamo solo tre punti.

A. Esprime la gioia di Maria che ha ricevuto grandi doni;

B. Racconta il comportamento di Dio (che ha un amore speciale, che agisce con potenza, che ribalta la logica del mondo);

C. Annuncia la salvezza che viene. [...]

Commento alla Parola tratto da *Lectio divina: "La Visitazione di Maria ad Elisabetta"*

(<https://www.chiesadimilano.it/pgfom/giovani/servizio-giovani/pubblicazioni-documenti/proposta-di-catechesi/lectio-divina-la-visitazione-di-maria-ad-elisabetta-81930.html>)

TEMPO DI ADORAZIONE PERSONALE

Saluto alla Beata Vergine Maria

(preghiera di San Francesco d'Assisi da recitare insieme)

Ave, Signora, santa regina, santa genitrice di Dio, Maria, che sei vergine fatta Chiesa ed eletta dal santissimo Padre celeste,
che ti ha consacrata insieme col santissimo suo Figlio diletto
e con lo Spirito Santo Paraclito;
tu in cui fu ed è ogni pienezza di grazia e ogni bene.
Ave, suo palazzo, ave, suo tabernacolo, ave, sua casa.
Ave, suo vestimento, ave, sua ancella,
ave, sua Madre.
E saluto voi tutte, sante virtù,
che per grazia e illuminazione dello Spirito Santo venite infuse nei cuori dei fedeli,
perché da infedeli
fedeli a Dio li rendiate.

Messaggio di Papa Francesco per la XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù 2022-2023 (per la meditazione personale)

Carissimi giovani!

Il tema della GMG di Panamá era: «*Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola*» (Lc 1,38). Dopo quell'evento abbiamo ripreso la strada verso una nuova meta – Lisbona 2023 – lasciando echeggiare nei nostri cuori l'invito pressante di Dio ad *alzarsi*. Nel 2020 abbiamo meditato sulla parola di Gesù: «*Giovane, dico a te, alzati!*» (Lc 7,14). L'anno scorso ci ha ispirato la figura di San Paolo apostolo, a cui il Signore Risorto disse: «*Alzati! Ti costituisco testimone di quel che hai visto*» (cfr At 26,16). Nel tratto che ancora ci manca per giungere a Lisbona cammineremo insieme alla Vergine di Nazaret che, subito dopo l'annunciazione, «*si alzò e andò in fretta*» (Lc 1,39) per andare ad aiutare la cugina Elisabetta. Il verbo comune ai tre temi è *alzarsi*, espressione che – è bene ricordare – assume anche il significato di “risorgere”, “risvegliarsi alla vita”.

In questi ultimi tempi così difficili, in cui l'umanità, già provata dal trauma della pandemia, è straziata dal dramma della guerra, Maria riapre per tutti e in particolare per voi, giovani come lei, la via della prossimità e dell'incontro. Spero, e credo fortemente, che l'esperienza che molti di voi vivranno a Lisbona nell'agosto dell'anno prossimo rappresenterà un nuovo inizio per voi giovani e – con voi – per l'umanità intera. [...]

Nel mistero della celebrazione eucaristica: i riti di introduzione (per la meditazione personale)

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Oggi vorrei entrare nel vivo della celebrazione eucaristica. La Messa è composta da due parti, che sono la Liturgia della Parola e la Liturgia eucaristica, così strettamente congiunte tra di loro da formare un unico atto di culto (cfr *Sacrosanctum Concilium*, 56; *Ordinamento Generale del Messale Romano*, 28). Introdotta da alcuni riti preparatori e conclusa da altri. [...]

Quando il popolo è radunato, la celebrazione si apre con i riti introduttivi, comprendenti l'ingresso dei celebranti o del celebrante, il saluto – "Il Signore sia con voi", "La pace sia con voi" –, l'atto penitenziale – "Io confesso", dove noi chiediamo perdono dei nostri peccati –, il *Kyrie eleison*, l'inno del Gloria e l'orazione colletta [...] Il loro scopo – di questi riti introduttivi – è di far sì «che i fedeli, riuniti insieme, formino una comunità, e si dispongano ad ascoltare con fede la parola di Dio e a celebrare degnamente l'Eucaristia» (*Ordinamento Generale del Messale Romano*, 46). [...]

Mentre normalmente si svolge il canto d'ingresso, il sacerdote con gli altri ministri raggiunge processionalmente il presbiterio, e qui saluta l'altare con un inchino e, in segno di venerazione, lo bacia e, quando c'è l'incenso, lo incensa. Perché? Perché l'altare è Cristo. [...]

Vi è poi il *segno della croce*. Il sacerdote che presiede lo traccia su di sé e lo stesso fanno tutti i membri dell'assemblea, consapevoli che l'atto liturgico si compie «nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo». [...]

Il sacerdote, quindi, rivolge il *saluto liturgico*, con l'espressione: «Il Signore sia con voi» o un'altra simile – ce ne sono parecchie –; e l'assemblea risponde: «E con il tuo spirito». Siamo in dialogo; siamo all'inizio della Messa e dobbiamo pensare al significato di tutti questi gesti e parole. Stiamo entrando in una "sinfonia", nella quale risuonano varie tonalità di voci, compreso tempi di silenzio, in vista di creare l'"accordo" tra tutti i partecipanti, cioè di riconoscersi animati da un unico Spirito e per un medesimo fine. [...]

E questa è una sinfonia orante, che si sta creando e presenta subito un momento molto toccante, perché chi presiede invita tutti a riconoscere i propri peccati. Tutti siamo peccatori. [...] E' l'atto penitenziale. [...]

Nella sua sobrietà, esso favorisce l'atteggiamento con cui disporsi a celebrare degnamente i santi misteri, ossia riconoscendo davanti a Dio e ai fratelli i nostri peccati, riconoscendo che siamo peccatori. L'invito del sacerdote infatti è rivolto a tutta la comunità in preghiera, perché tutti siamo peccatori. [...]

Proprio dall'incontro tra la miseria umana e la misericordia divina prende vita la gratitudine espressa nel "Gloria", «un inno antichissimo e venerabile con il quale la Chiesa, radunata nello Spirito Santo, glorifica e supplica Dio Padre e l'Agnello» (*Ordinamento Generale del Messale Romano*, 53). [...]

Dopo il "Gloria", oppure, quando questo non c'è, subito dopo l'Atto penitenziale, la preghiera prende forma particolare nell'orazione denominata "colletta", per mezzo della quale viene espresso il carattere proprio della celebrazione, variabile secondo i giorni e i tempi dell'anno (cfr *ibid.*, 54). Con l'invito «preghiamo», il sacerdote esorta il popolo a raccogliersi con lui in un *momento di silenzio*, al fine di prendere coscienza di stare alla presenza di Dio e far emergere, ciascuno nel proprio cuore, le personali intenzioni con cui partecipa alla Messa (cfr *ibid.*, 54). Il sacerdote dice «preghiamo»; e poi, viene un momento di silenzio, e ognuno pensa alle cose di cui ha bisogno, che vuol chiedere, nella preghiera. [...]

E a questo serve il breve silenzio prima che il sacerdote, *raccogliendo le intenzioni di ognuno*, esprima a voce alta a Dio, a nome di tutti, la comune preghiera che conclude i riti d'introduzione, facendo appunto la "colletta" delle singole intenzioni. [...]

Testi tratti da:

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì 20 dicembre 2017):

https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2017/documents/papa-francesco_20171220_udienza-generale.html

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì 3 gennaio 2018):

https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180103_udienza-generale.html

Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì 10 gennaio 2018):

https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180110_udienza-generale.html

“Desiderio desideravi”: n. 2 e n. 4 (per la meditazione personale)

2. *“Ho tanto desiderato mangiare questa Pasqua con voi, prima della mia passione”* (Lc 22,15). Le parole di Gesù con le quali si apre il racconto dell’ultima Cena sono lo spiraglio attraverso il quale ci viene data la sorprendente possibilità di intuire la profondità dell’amore delle Persone della Santissima Trinità verso di noi.

4. A quella Cena nessuno si è guadagnato un posto, tutti sono stati invitati, o, meglio, attratti dal desiderio ardente che Gesù ha di mangiare quella Pasqua con loro: Lui sa di essere l’Agnello di quella Pasqua, sa di essere la Pasqua. Questa è l’assoluta novità di quella Cena, la sola vera novità della storia, che rende quella Cena unica e per questo “ultima”, irripetibile. Tuttavia, il suo infinito desiderio di ristabilire quella comunione con noi, che era e che rimane il progetto originario, non si potrà saziare finché ogni uomo, *di ogni tribù, lingua, popolo e nazione* (Ap 5,9) non avrà mangiato il suo Corpo e bevuto il suo Sangue: per questo quella stessa Cena sarà resa presente, fino al suo ritorno, nella celebrazione dell’Eucaristia.

Gesto

Prova a riflettere, scrivi ciò che ti spinge a partecipare all’Eucaristia e poi deponilo sotto l’altare.

PREGHIAMO INSIEME

[...] Donaci il tuo Spirito
perché possiamo condividere i tuoi sentimenti
e provare compassione
per ogni fratello e sorella che soffre
e contribuire a trasfigurare l’umanità
in una fraternità universale
e custodire la casa comune nella giustizia e nella pace
e ancora ci possiamo stupire per i gigli del campo
e il seme che germoglia e cresce e porta frutto,
parabola del Regno che viene.
Maria, madre di Gesù e madre della Chiesa,
prega per noi, prega con noi, insegnaci a pregare.

Pregheiera tratta da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l’anno 2022-2023.*

CANTO DI RIPOSIZIONE (oppure ogni comunità ne sceglie uno a piacimento)

**Pane del cielo Sei tu, Gesù
via d'amore Tu ci fai come te.**

No, non è rimasta fredda la terra
Tu sei rimasto con noi per nutrirci di te
Pane di vita ed infiammare col tuo amore
tutta l'umanità. **Rit.**

Sì, il cielo è qui su questa terra
Tu sei rimasto con noi ma ci porti con te
nella tua casa dove vivremo insieme a te
tutta l'eternità. **Rit.**

RITI DI CONCLUSIONE