# *Tempo dell’Incarnazione*

**Adorazione eucaristica**

**“*CORRERE CON PERSEVERANZA*”**

***GUIDA:*** Ci raccogliamo in preghiera, facendo spazio dentro di noi per accogliere Gesù realmente presente nell’Eucaristia. La sua presenza rinnovi in noi il desiderio e la volontà di intraprendere il cammino di libertà che il Signore ci offre: Lui infatti ci ha liberati perché restassimo liberi.

***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***

**Lettera agli Ebrei (Eb 12,1-3)**

1Anche noi dunque, circondati da tale moltitudine di testimoni, avendo deposto tutto ciò che è di peso e il peccato che ci assedia, corriamo con perseveranza nella corsa che ci sta davanti, 2tenendo fisso lo sguardo su Gesù, colui che dà origine alla fede e la porta a compimento. Egli, di fronte alla gioia che gli era posta dinanzi, si sottopose alla croce, disprezzando il disonore, e siede alla destra del trono di Dio. 3Pensate attentamente a colui che ha sopportato contro di sé una così grande ostilità dei peccatori, perché non vi stanchiate perdendovi d’animo.

***MEDITIAMO LA PAROLA***

[…] La lettera agli Ebrei presenta Gesù come Sommo Sacerdote, cioè il mediatore tra Dio e l’uomo, quello che unisce il cielo e la terra.

L’Antico Testamento e il culto giudaico aveva al centro il sacerdote che, offrendo i sacrifici, metteva in comunione il popolo e il suo Dio, invocava il perdono, celebrava la gioia.

Gesù non è un sacerdote come quelli dell’Antico Testamento, perché ha offerto se stesso e non il sacrificio degli animali.

Il sacrificio di Gesù sulla croce non è solo un “prezzo di sangue” per la riconciliazione dell’umanità, ma è il modello della vita cristiana. Infatti Gesù sulla croce si offre perché continua ad aver fiducia in Dio, anche quando si sente solo e abbandonato.

Sulla croce Gesù è rifiutato, e sembra essere smentito come Messia potente, ma continua a fidarsi di Dio Padre. Sulla croce Gesù si offre liberamente, cioè continua ad amare anche se rifiutato, continua a sperare anche se sembra giunto alla fine di tutto, continua ad aver fede che Dio lo salverà dalla morte.

Così, mostra come vive un figlio, ci rivela che Dio è Padre.

Nella preghiera eucaristica diciamo queste parole: offrendosi volontariamente alla sua passione… Non è la morte di Gesù in sé che porta la salvezza, ma la sua libertà di andare incontro alla morte, la fine di ogni prospettiva umana, con un amore e con una fiducia di Figlio, un Figlio che sa di aver ricevuto (e che tutto sempre riceverà da Dio che è Padre).

In questo Gesù è sacerdote sommo, nell’aprire con la sua libertà una via anche per noi.

Ogni cristiano è sacerdote perché può offrire la sua libertà come Gesù.

Gesù non è sacerdote e vittima perché muore, ma perché continua ad amare, a sperare, a credere in Dio che è Padre, e ci ha dato modo di vivere così.

Ogni giorno mi dicono: “sii te stesso!”. Gesù mi dice: “sii te stesso, cioè vivi da figlio del Dio che è Padre”.

Avere fede vuol dire vivere da figli, come Gesù e come i tanti testimoni della fede.

Il capitolo 11 è un elenco di testimoni della fede, che hanno vissuto seguendo la via di Gesù, e che sono ripresi nel cap. 12 che dice che noi siamo circondati da questi testimoni mentre stiamo correndo in uno stadio.

L’immagine che vuole evocare è questa: la nostra vita è una corsa, una gara di resistenza in uno stadio. Arrivo a un certo punto e mi sembra di non farcela, di non avere più le forze… e vorrei smettere, vorrei abbandonare tutto, e buttare via tutta la fatica fatta fino a quel momento. Poi alzo lo sguardo e vedo che gli spalti sono pieni di gente che fa il tifo per me, mi incita, mi invita in ogni modo a non mollare. È tutta gente che ha fatto la stessa corsa, ma in condizioni ancor più difficili della mia… e a quel punto sento in me una forza che non avevo, e continuo, continuo a correre fino alla vittoria.

La nostra vita cristiana è così… non vedo ancora il traguardo, sento la fatica, sento di essere giustificato a mollare, sento che non ce la faccio più… ma sono circondato da un sacco di altri che hanno fatto la stessa fatica e sono arrivati, e fanno il tifo per me. E non mi dicono niente ma urlano con la loro vita che si può essere davvero come Gesù!

Il capitolo 12 ci mette dentro la gara e invita, con queste prime righe, a continuare la corsa:

– guardando ai testimoni di fede, che ci incoraggiano e fanno il tifo per noi;

– lasciando tutto ciò che è di peso, cioè stando lontani dal male e dal peccato, abbandonando tutto ciò che è impedimento alla vita cristiana, che diventa come correre con un peso addosso, con un laccio che ci impedisce di andare speditamente;

– invita a perseverare, a non lasciarsi schiacciare dall’idea che il cammino è ancora lungo.

Tutto questo può essere possibile solo se si tiene lo sguardo su Gesù.

Gesù è presentato come il fondamento della fede, colui su cui facciamo affidamento, quello che ci insegna a vivere affidandoci al Padre; è presentato anche come il compimento della fede, colui che dà la pienezza alla fede: vivere come Gesù è il compimento della nostra fede e della nostra vita. […]

Commento alla Parola trattoda *Lectio divina: “Correre con perseveranza”* (<https://www.chiesadimilano.it/pgfom/giovani/servizio-giovani/pubblicazioni-documenti/proposta-di-catechesi/lectio-divina-correre-con-perseveranza-81882.html>)

***TEMPO DI ADORAZIONE PERSONALE***

**Prendi e ricevi**

**(preghiera da “Esercizi Spirituali” di S. Ignazio di Loyola da recitare insieme)**

«Prendi, Signore, e ricevi

tutta la mia libertà,

la mia memoria,

la mia intelligenza

e tutta la mia volontà,

tutto ciò che ho e possiedo;

tu me lo hai dato,

a te, Signore, lo ridono;

tutto è tuo,

di tutto disponi

secondo la tua volontà:

dammi solo il tuo amore e la tua grazia;

e questo mi basta».

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

[…]

**Maria si alzò**

Maria, dopo l’annunciazione, avrebbe potuto concentrarsi su sé stessa, sulle preoccupazioni e i timori dovuti alla sua nuova condizione. Invece no, lei si fida totalmente di Dio. Pensa piuttosto a Elisabetta. Si alza ed esce alla luce del sole, dove c’è vita e movimento. Malgrado l’annuncio sconvolgente dell’angelo abbia provocato un “terremoto” nei suoi piani, la giovane non si lascia paralizzare, perché dentro di lei c’è Gesù, potenza di risurrezione. Dentro di sé porta già l’Agnello Immolato ma sempre vivo. Si alza e si mette in movimento, perché è certa che i piani di Dio siano il miglior progetto possibile per la sua vita. Maria diventa tempio di Dio, immagine della Chiesa in cammino, la Chiesa che esce e si mette al servizio, la Chiesa portatrice della Buona Novella!

Sperimentare la presenza di Cristo risorto nella propria vita, incontrarlo “vivo”, è la gioia spirituale più grande, un’esplosione di luce che non può lasciare “fermo” nessuno. Mette subito in movimento e spinge a portare agli altri questa notizia, a testimoniare la gioia di questo incontro. È ciò che anima la fretta dei primi discepoli nei giorni successivi alla risurrezione: «Abbandonato in fretta il sepolcro con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l’annuncio ai suoi discepoli» (*Mt* 28,8).

I racconti della risurrezione usano spesso due verbi: *svegliare e alzarsi*. Con essi il Signore ci spinge a uscire verso la luce, a lasciarci condurre da Lui per oltrepassare la soglia di tutte le nostre porte chiuse. «È un’immagine significativa per la Chiesa. Anche noi, come discepoli del Signore e come Comunità cristiana siamo chiamati ad alzarci in fretta per entrare nel dinamismo della risurrezione e per lasciarci condurre dal Signore sulle strade che Egli vuole indicarci» (*Omelia nella Solennità del Santi Pietro e Paolo*, 29 giugno 2022).

La Madre del Signore è modello dei giovani in movimento, non immobili davanti allo specchio a contemplare la propria immagine o “intrappolati” nelle reti. Lei è tutta proiettata verso l’esterno. È la donna pasquale, in uno stato permanente di esodo, di uscita da sé verso il grande Altro che è Dio e verso gli altri, i fratelli e le sorelle, soprattutto quelli più bisognosi, come era la cugina Elisabetta. […]

**Nel mistero della celebrazione eucaristica: l’atto penitenziale (per la meditazione personale)**

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Riprendendo le catechesi sulla celebrazione eucaristica, consideriamo oggi, nel contesto dei riti di introduzione, *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. Che cosa può donare il Signore a chi ha già il cuore pieno di sé, del proprio successo? Nulla, perché il presuntuoso è incapace di ricevere perdono, sazio com’è della sua presunta giustizia. […]

Ascoltare in silenzio la voce della coscienza permette di riconoscere che i nostri pensieri sono distanti dai pensieri divini, che le nostre parole e le nostre azioni sono spesso mondane, guidate cioè da scelte contrarie al Vangelo. Perciò, all’inizio della Messa, compiamo comunitariamente l’atto penitenziale mediante una formula di *confessione generale*, pronunciata alla *prima persona singolare*. Ciascuno confessa a Dio e ai fratelli “di avere molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni”. Sì, anche in omissioni, ossia di aver tralasciato di fare il bene che avrei potuto fare. Spesso ci sentiamo bravi perché – diciamo – “non ho fatto male a nessuno”. In realtà, non basta non fare del male al prossimo, occorre scegliere di fare il bene cogliendo le occasioni per dare buona testimonianza che siamo discepoli di Gesù. È bene sottolineare che confessiamo *sia a Dio che ai fratelli* di essere peccatori: questo ci aiuta a comprendere la dimensione del peccato che, mentre ci separa da Dio, ci divide anche dai nostri fratelli, e viceversa. Il peccato taglia: taglia il rapporto con Dio e taglia il rapporto con i fratelli, il rapporto nella famiglia, nella società, nella comunità: Il peccato taglia sempre, separa, divide.

Le parole che diciamo con la bocca sono accompagnate dal *gesto di battersi il petto*, riconoscendo che ho peccato proprio per colpa mia, e non di altri. Capita spesso infatti che, per paura o vergogna, puntiamo il dito per accusare altri. Costa ammettere di essere colpevoli, ma ci fa bene confessarlo con sincerità. Confessare i propri peccati. […]

Dopo la confessione del peccato, supplichiamo la Beata Vergine Maria, gli Angeli e i Santi di pregare il Signore per noi. Anche in questo è preziosa la *comunione dei Santi*: cioè, l’intercessione di questi «amici e modelli di vita» (Prefazio del 1° novembre) ci sostiene nel cammino verso la piena comunione con Dio, quando il peccato sarà definitivamente annientato. […] La Sacra Scrittura ci offre luminosi esempi di figure “penitenti” che, rientrando in sé stessi dopo aver commesso il peccato, trovano il coraggio di togliere la maschera e aprirsi alla grazia che rinnova il cuore. […].

Testo tratto da: Papa Francesco (Udienza generale, mercoledì 3 gennaio 2018): <https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2018/documents/papa-francesco_20180103_udienza-generale.html>

**“Desiderio desideravi”: n. 20 (per la meditazione personale)**

Se il neo-pelagianesimo ci intossica con la presunzione di una salvezza guadagnata con le nostre forze, la celebrazione liturgica ci purifica proclamando la gratuità del dono della salvezza accolta nella fede. Partecipare al sacrificio eucaristico non è una nostra conquista come se di questo potessimo vantarci davanti a Dio e ai fratelli. L’inizio di ogni celebrazione mi ricorda chi sono chiedendomi di confessare il mio peccato e invitandomi a supplicare la beata sempre Vergine Maria, gli angeli, i santi e tutti i fratelli e le sorelle, di pregare per me il Signore: non siamo certo degni di entrare nella sua casa, abbiamo bisogno di una sua parola per essere salvati (cfr. Mt 8,8). Non abbiamo altro vanto che nella croce del Signore nostro Gesù Cristo (cfr. Gal 6,14). La Liturgia non ha nulla a che vedere con un moralismo ascetico: è il dono della Pasqua del Signore che, accolto con docilità, fa nuova la nostra vita. Non si entra nel Cenacolo se non che per la forza di attrazione del suo desiderio di mangiare la Pasqua con noi: *Desiderio desideravi hoc Pascha manducare vobiscum, antequam patiar* (Lc 22,15).

*Riscoprire ogni giorno*

*la bellezza della verità della celebrazione cristiana*

**Gesto**

Prova a riflettere, scrivi una preghiera di richiesta di perdono al Signore e poi deponila 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.

Preghiera 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***