

## ADORAZIONE EUCARISTICA

Prima settimana di Avvento



Signore,  
siamo davanti a te come dei piccoli frutti  
acerbi  
che devono maturare al sole;  
siamo come cera informe  
che deve ricevere l'impronta;  
come una goccia di rugiada che dev'essere  
assorbita dal sole.  
Con questi sentimenti  
ci presentiamo a te e ti invochiamo:  
Vieni Spirito Santo e  
accendi in noi il fuoco del tuo amore.

### **Canto:**

Innalzate nei cieli lo sguardo:  
la salvezza di Dio è vicina.  
Risvegliate nel cuore l'attesa  
per accogliere il Re della gloria.

### **Vieni Gesù! Vieni Gesù! Discendi dal cielo (2v.)**

Sorgerà dalla casa di David  
il Messia da tutti invocato:  
prenderà da una Vergine il corpo  
per potenza di Spirito Santo.

### Orazione

Il tuo aiuto Padre, ci renda perseveranti nel  
bene in attesa di Cristo, tuo Figlio, quando  
egli verrà e busserà alla porta, ci trovi vigilanti  
nella preghiera, operosi nella carità fraterna,  
esultanti nella lode.  
Per Cristo nostro Signore

All'inizio del nostro cammino di Avvento  
poniamo nel Signore la nostra fiducia, perché  
si realizzi il suo progetto di amore.

### **Preghiamo il salmo 131 (130)**

Signore,  
non si esalta il mio cuore,  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi,  
né meraviglie più alte di me.

Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua  
madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.

Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.

### **Riflessione**

Esaminiamo questi versetti. Troviamo un  
accostamento tra due uomini che  
rappresentano due modi di essere.

**Il primo uomo** è quello che ha il cuore che si  
esalta e gli occhi che guardano dall'alto, che  
coi suoi piedi va cercare cose grandi e  
meraviglie più alte di sé, è l'orgoglioso, il  
superbo, che non deve chiedere niente né dire  
grazie a nessuno, pieno di sé e arrogante.  
Parafrasando potremmo dire che il salmista  
intenda dichiarare: “ *non voglio essere un  
uomo esaltato che ha il cuore che si  
insuperbisce e gli occhi guardano dall'alto  
verso il basso*”.

E continua:

«*Non vado in cerca di cose grandi, né  
meraviglie più alte di me*».

Non vuol dire che non devo avere sogni  
grandi e mete alte.

Le “*cose grandi*” per l'ebreo sono le cose  
prodigiose di Dio, che solo Lui sa fare.

Ci sono uomini che si credono Dio: pensano di poter decidere tutto, usare la Terra come vogliono e trattare gli altri come pare a loro. Si convincono di potersi salvare da soli...

In opposizione a questa tragica immagine, **l'altra risulta splendida**: «*io invece resto quieto e sereno*». Questo vuol dire essere fiducioso. Chi punta solo su di sé può solo essere agitato, perché sarà sempre inadeguato rispetto alla salvezza, alla pienezza, alla vita.

Come si fa stare quieti e sereni?

«*Come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è in me l'anima mia*».

Significa: «*sono tranquillo, non perché sono più furbo degli altri, ma perché sono abbracciato a mia madre e dunque posso vivere*».

**La fede** non è uno sforzo di volontà, ma la certezza di poter stare in un abbraccio, pur sapendo di avere la propria autonomia e il proprio cammino... Il credente va, gira, corre, fa, ma sa di poter contare su un abbraccio in grado di fargli sentire che Dio c'è e che Lui può fidarsi.

Il salmo termina: «*Israele attenda il Signore, da ora e per sempre*».

Se è vero che siamo nell'abbraccio di nostra Madre, possiamo sperare adesso e sempre, anche nei momenti più tragici.

(da Derio Olivero, *Possiamo fidarci*)

## Litanie Cristologiche d'Avvento

Tu nostro Dio e Signore del mondo  
Tu il Redentore dell'uomo che geme  
Tu operatore di grandi prodigi

vieni a donarci la tua salvezza

Tu che ci attiri su vie di speranza  
Tu che discendi dall'alto dei cieli  
Tu sei l'atteso che sempre ritorni

vieni e compi ogni attesa dell'uomo

## Per la preghiera personale



- In questo momento, come mi sento davanti al Signore?
- Come guardo le persone?  
Le guardo dall'alto al basso quando vediamo solo i difetti e le giudico. È importante mettersi in basso e provare a vedere i pregi e il valore di ogni persona.

### Prehiamoci insieme

Signore, noi ti preghiamo,  
fa' che impariamo a conoscerci e  
a stimarci sempre meglio,  
ma anche a comprenderci  
nei nostri desideri e nei nostri limiti.

Fa che nel costruire la nostra vita,  
noi abbiamo a cuore il rispetto degli altri.  
Fa che impariamo l'arte di amare,  
come Tu, o Padre, ci ami  
e che l'unico nostro desiderio  
sia di occuparci del bene degli altri

Fa' che la nostra fraternità  
non sia mai un'esperienza chiusa,  
ma al contrario sia sempre aperta,  
liberante e incisiva.

Tu nel volere del Padre rimani  
Tu vigilante e amante dell'uomo  
Tu sei Pastore e porta del gregge

vieni a introdurci nel Regno di Dio

Monte di Dio a cui salgono i popoli  
Tu vero tempio del Dio di Giacobbe  
Tu, nuova Sion che dona la legge

vieni a donarci l'Amore che salva

Tu pace autentica di ogni uomo  
Unica Via che conduce alla pace  
Tu sei il cammino che porta alla Vita  
vieni a salvarci dal buio e dal male

Tu che hai parole di Vita abbondante  
Tu Salvatore dell'uomo che invoca  
Tu che risani le piaghe dei cuori  
vieni a donarci la fede che salva

Tu sei il Germoglio spuntato da Iesse  
Tu di Israele virgulto fecondo  
Tu dello Spirito stabile casa  
vieni e porta al mondo la Vita

Tu il Messia consacrato dal Padre  
Re nei cui giorni fiorisce giustizia  
Dio fedele che porti la pace  
vieni e trasforma la terra e il mondo

Tu della terra Signore del cielo  
Sapiente Dio rivelato agli umili  
Tu che ai piccoli mostri il tuo volto  
vieni a donare la luce ai tuoi servi

Pane che sazia la fame dei popoli  
Vino eccellente serbato per noi  
Per tutti gli uomini ricco banchetto  
vieni a donarci la tua salvezza

Vita eterna che hai vinto la morte  
Verbo di Dio che rinnova la Vita  
Mano del Padre che colma di Bene  
vieni a donarci la benedizione

Misericordia di Dio nostro Padre  
Mensa abbondante per noi preparata  
Pane sperato per l'uomo in cammino  
vieni a saziare la fame di Vita

Rocca e baluardo di ogni salvezza  
Sei roccia eterna in cui confidare  
Pace sicura per tutti i tuoi poveri  
vieni e regna su tutta la terra

Regno dei cieli aperto  
per noi  
Tu sei dimora incrollabile e forte  
Roccia tu sei del volere del Padre



vieni ed edifica l'umanità intera

Verbo sicuro di nostra salvezza  
Amen di Dio da cui nasce la Chiesa  
Figlio obbediente al volere del Padre

vieni e compi in noi la tua opera

Tu sei Parola gridata per l'uomo  
Luce che squarcia il buio dei cuori  
Gioia degli umili in tutta la terra

vieni e rinnova per noi i tuoi prodigi

Tu che dell'uomo sei luce e salvezza  
Tu gioia piena dei poveri tutti  
Speranza certa nel buio del mondo

vieni a portare l'Amore del Padre

Tu della fede sorgente e pienezza  
Sei tu che illumini gli occhi dell'uomo  
Tu che sei Via per i nostri passi

vieni a condurci alla casa di Dio

Tu d'Israele custode e Pastore  
Tu che soccorri il grido dell'uomo  
Tu che risani la piaga del mondo

vieni e fascia le nostre ferite

Grazia e misericordia del Padre  
Risposta pronta al grido dell'uomo  
Rivelazione e pienezza di Dio

vieni a mostrarci il santo tuo volto

Sei la Parola che dice la Via  
Tu Compassione del Padre per noi  
Sicuro Avvento del Regno di Dio

vieni a compiere le tue promesse