

difficile ricerca di una pace che appare lontana, all'inizio di un Millennio sconvolto ed umiliato dalla violenza, dal terrorismo e dalla guerra.

**L'Eucaristia è luce!** Nella Parola di Dio costantemente proclamata, nel pane e nel vino diventati corpo e sangue di Cristo, è proprio Lui, il Signore Risorto, che apre la mente e il cuore, e si fa riconoscere, come dai due discepoli ad Emmaus, nello "spezzare il pane" (cfr Lc 24,25). In questo gesto conviviale riviviamo il sacrificio della Croce, sperimentiamo l'amore infinito di Dio, ci sentiamo chiamati a diffondere la luce di Cristo tra gli uomini e le donne del nostro tempo.

**Mistero di vita!** Quale aspirazione più grande della vita? Eppure su questo universale anelito umano si allungano ombre minacciose: l'ombra di una cultura che nega il rispetto della vita in ogni suo stadio; l'ombra di una indifferenza che consegna innumerevoli persone a un destino di fame e di sottosviluppo; l'ombra di una ricerca scientifica posta a volte al servizio dell'egoismo del più forte. Carissimi Fratelli e Sorelle, dobbiamo sentirci interpellati dalle necessità di tanti nostri fratelli. Non possiamo chiudere il cuore alle loro implorazioni di aiuto. E neppure possiamo dimenticare che "non di solo pane vive l'uomo" (cfr Mt 4,4). Abbiamo bisogno del "pane vivo disceso dal cielo" (Gv 6,51). Gesù è questo pane. Nutrirci di lui significa accogliere la vita stessa di Dio (cfr Gv 10,10), aprendoci alla logica dell'amore e della condivisione. Ho voluto che questo Anno fosse particolarmente dedicato all'Eucaristia. In realtà tutti i giorni, e specialmente la Domenica, giorno della risurrezione di Cristo, la Chiesa vive di questo mistero. Ma la comunità cristiana è invitata, in questo Anno dell'Eucaristia, a prendere più viva coscienza con una celebrazione più sentita, con una adorazione prolungata e fervente, con un maggiore impegno di fraternità e di servizio agli ultimi. L'Eucaristia è sorgente ed epifania di comunione. È principio e progetto di missione...

Nell'Eucaristia ti sei fatto "farmaco d'immortalità": dacci il gusto di una vita piena, che ci faccia camminare su questa terra come pellegrini fiduciosi e gioiosi, guardando sempre al traguardo della vita che non ha fine.



## ADORAZIONE EUCARISTICA

*"Rallegrati, o Piena di Grazia!"*

a cura di Suor Chiara Rosamaria O.S.C.

Nel cammino di Avvento, che la Chiesa ci dona di percorrere, cogliamo provvidenzialmente l'evento del 150° anniversario dalla proclamazione del dogma dell'Immacolata Concezione di Maria come invito a fissare più profondamente lo sguardo sul disegno eterno del Padre che in Maria di Nazareth prepara sin dall'eternità una degna dimora all'unigenito suo Figlio.

Davvero unico il posto di Maria nel piano di Dio, davvero unica ella è tra tutte le creature: "La perfetta, la pura, la santa e l'eccelsa fra tutti gli esseri; Lei è avviluppata dalla luce della divinità, e Colui che è nel suo grembo è il Dio fatto uomo!" (dal Breviario Caldeo).



Cristo Signore nostro,  
presente nel Sacramento dell'altare,  
a Te la nostra lode e la nostra gratitudine  
per il dono di Maria, tua e nostra Madre.  
Lei è la "figlia di Sion", il cui corpo immacolato è diventato  
culla della tua Presenza, sempre viva tra l'umanità.  
È stato il grembo di una Vergine a contenerti, o Infinito!  
Ora è una particola di Pane  
– che la tua Chiesa continua a consacrare –  
la tua Casa, o Signore!  
Che ancora e sempre la tua Parola si faccia nostra carne!

**Amen.**

**Silenzio di adorazione**

## *In ascolto della Parola di Dio...*

*Maria, Sacratio dell'eterna Sapienza*

### **Dal libro dei Proverbi (8,22-36)**

*Il Signore mi ha creato all'inizio della sua attività, prima di ogni sua opera, fin d'allora. Dall'eternità sono stata costituita, fin dal principio, dagli inizi della terra.*

*Quando non esistevano gli abissi, io fui generata; quando ancora non vi erano le sorgenti cariche d'acqua; prima che fossero fissate le basi dei monti, prima delle colline, io sono stata generata.*

*Quando ancora non aveva fatto la terra e i campi, ne le prime zolle del mondo; quando egli fissava i cieli, io ero là; quando tracciava un cerchio sull'abisso; quando condensava le nubi in alto, quando fissava le sorgenti dell'abisso; quando stabiliva al mare i suoi limiti, sicché le acque non ne oltrepassassero la spiaggia; quando disponeva le fondamenta della terra, allora io ero con lui come architetto ed ero la sua delizia ogni giorno, dilettrandomi davanti a lui in ogni istante; dilettrandomi sul globo terrestre, ponendo le mie delizie tra i figli dell'uomo.*

*“Ora, figli, ascoltatevi: beati quelli che seguono le mie vie! Ascoltate l'esortazione e siate saggi, non trascuratela! Beato l'uomo che mi ascolta, vegliando ogni giorno alle mie porte, per custodire attentamente la soglia. Infatti, chi trova me trova la vita”.*

Tra le pagine certamente più alte dell'Antico Testamento vi sono quelle riguardanti la Sapienza, tratte dal libro del Siracide e dal libro dei Proverbi: la Sapienza è identificata con la Persona divina del Verbo di Dio, che preesiste e presiede a tutta l'opera della creazione.

Fin dai primi secoli, la Chiesa ha letto queste pagine in

alcune liturgie mariane: alla luce delle meraviglie compiute da Dio in Cristo Gesù e nella Vergine. La Chiesa, nella sua preghiera, ha riferito e applicato le parole della Sacra Scrittura che parlano della Sapienza a Colei “le cui origini furono prestabilite da Dio con quello stesso e unico decreto con cui fu prestabilita l'incarnazione della divina Sapienza”.

Siamo invitati anche noi, in questo momento, a contemplare, con lo sguardo semplice e profondo della fede della Chiesa, l'origine di Maria nel pensiero eterno dell'Altissimo: Maria, nel privilegio singolare della sua Concezione Immacolata, è posta all'inizio delle vie di Dio, predestinata fin dall'eternità quale madre del Figlio di Dio, il Primogenito della creazione, a Lui indiscindibilmente unita nell'eterno piano divino.

La perfezione di Maria è l'immediato riflesso di quella del Verbo Divino, senza alcuna ombra o macchia: per questo Ella, mai appartenuta al peccato, si diletta davanti al suo Dio ogni istante, e di Dio è la delizia, ogni giorno. E noi, volgendo a Lei, troviamo la vita.

### ***Pausa di riflessione personale***





Con lo spirito rivolto al mistero di Maria, preghiamo questa nostra Madre Immacolata con le parole di un Padre della Chiesa orientale:

*A te ricorro, Santa Madre di Dio!*

*Maria, angelo nato tra gli uomini, cherubino rivestito di carne,*

*regina del cielo, pura come l'aria, pura come la luce, immacolata come riflesso fedele della Stella del mattino nel suo punto più luminoso.*

*O Santa più della cella impenetrabile del Santo dei santi, o terra promessa, eden vivente, albero della vita immortale, custodito dalla spada di fuoco.*

*Tu sei stata fortificata e protetta dal Padre altissimo, preparata e consacrata dallo Spirito sceso su di te, abbellita dal Figlio che in te ha abitato e ti ha reso suo tabernacolo: il Figlio Unigenito del Padre è diventato il tuo Primogenito, tuo Figlio per nascita e tuo Signore per creazione.*

*Con la tua purezza priva di macchia, tu sei la santa, per la tua santità immacolata, tu sei Avvocata.*

*Accogli le mie invocazioni, presentale a Dio unite al mio sospiro amaro di peccatore, unite alla tua santa preghiera e al tuo profumo d'incenso, o albero della vita del Frutto benedetto, affinché da te sempre soccorso, dopo aver trovato rifugio in te, o Madre, io sappia vivere per il Cristo tuo Figlio e nostro Signore ora e nei secoli futuri. Amen.*

(S.Gregorio di Narek)

## *La Parola di Dio continua ad illuminarci...*

*Maria, la Piena di Grazia*

### **Dalla Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini (1,3-14)**

*Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo. In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo, per essere santi e immacolati al suo cospetto nella carità, predestinandoci a essere suoi figli adottivi per opera di Gesù Cristo, secondo il beneplacito della sua volontà. E questo a lode e gloria della sua grazia, che ci ha dato nel suo Figlio diletto; nel quale abbiamo la redenzione mediante il suo sangue, la remissione dei peccati secondo la ricchezza della sua grazia. Egli l'ha abbondantemente riversata su di noi con ogni sapienza e intelligenza, poiché egli ci ha fatto conoscere il mistero della sua volontà, secondo quanto nella sua benevolenza aveva in lui prestabilito per realizzarlo nella pienezza dei tempi: il disegno cioè di ricapitolare in Cristo tutte le cose, quelle del cielo come quelle della terra. In lui siamo stati fatti anche eredi, essendo stati predestinati secondo il piano di colui che tutto opera efficacemente conforme alla sua volontà, perché noi fossimo a lode della sua gloria, noi, che per primi abbiamo sperato in Cristo.*





*In lui anche voi, dopo aver ascoltato la parola della verità, il vangelo della vostra salvezza e avere in esso creduto, avete ricevuto il suggello dello Spirito Santo che era stato promesso, il quale è caparra della nostra eredità, in attesa della completa redenzione di coloro che Dio si è acquistato, a lode della sua gloria.*

San Paolo nella lettera agli Efesini scrive: “Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci

ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo. In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo, per essere santi e immacolati al suo cospetto nella carità”.

Queste parole in modo particolare ed eccezionale si riferiscono a Maria. Lei, infatti, più di tutti gli uomini – e più degli angeli – “è stata scelta in Cristo, prima della creazione del mondo”, perché in modo unico e irripetibile è stata scelta per Cristo, è stata a lui destinata per essere Madre.

Poi l’Apostolo, sviluppando questa idea nella medesima lettera agli Efesini, scrive: “...Predestinandoci [Dio] a essere suoi figli adottivi per opera di Gesù Cristo, secondo il beneplacito della sua volontà. E questo a lode e gloria della sua grazia, che ci ha dato nel suo Figlio diletto”. E anche queste parole – in quanto si riferiscono a tutti i cristiani – si riferiscono a Maria in modo eccezionale. Lei – proprio Lei come Madre – ha acquistato nel grado più alto “l’adozione divina”, scelta ad essere figlia adottiva nell’e-

terno Figlio di Dio, appunto perché egli doveva diventare nell’economia divina di salvezza il suo vero Figlio, nato da Lei, e perciò Figlio dell’uomo: Lei – come spesso cantiamo – “amata figlia di Dio Padre!”.

E infine scrive l’Apostolo: “In lui (cioè in Cristo) siamo stati fatti anche eredi, essendo stati predestinati secondo il piano di colui che tutto opera efficacemente, conforme alla sua volontà, perché noi fossimo a lode della sua gloria, noi, che per primi abbiamo sperato in Cristo”. Nessuno in modo più pieno, più assoluto e più radicale “ha sperato” in Cristo quanto la sua propria Madre, Maria. E anche nessuno più di lei “è stato fatto erede di Lui”, in Cristo! Nessuno nella storia del mondo è stato più cristo-centrico e più cristo-forico (portatore di Cristo) di Lei. E nessuno è stato più simile a Lui, non solo con la somiglianza naturale della Madre col Figlio, ma con la somiglianza dello Spirito e della santità.

E poiché nessuno più di Lei esisteva “conforme al piano della volontà di Dio”, nessuno più di Lei in questo mondo esisteva “a lode della sua gloria”... Ecco la lode dell’Immacolata!

Ella è quindi un’opera particolare, eccezionale ed unica di Dio: “*piena di grazia...*”. (Giovanni Paolo II)

### ***Riflessione silenziosa e adorazione prolungata***

Ci rivolgiamo ora alla Vergine Santa, dietro le cui orme siamo chiamati ad essere “*santi e immacolati nell’amore*”, chiedendole di saper conformare la nostra vita a quella di Cristo Signore. Diciamo insieme:

#### ***Rit. Madre di Dio, prega per noi.***

- O Maria, i cristiani ti contemplanò piena di fede, ricca di cuore. Vorrebbero essere come te, ma il loro animo è appesantito da incoerenze.

Sostienili, Madre, con la tua preghiera. ***Rit.***

- O Maria, i vescovi e i sacerdoti sono chiamati ad una speciale intimità con il Signore. Vorrebbero saperlo trattare come te.  
Sostienili, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**
- O Maria, le nostre famiglie hanno bisogno della fede che regnava nella tua casa di Nazareth.  
Sostienile, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**
- O Maria, i genitori domandano pazienza e intelligenza per trasmettere ai figli l'amore di Dio e del prossimo.  
Sostienili, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**
- O Maria, i nostri ragazzi, frastornati da tanti messaggi, rischiano di perdere la gioiosa attrattiva dell'ideale evangelico.  
Sostienili, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**
- O Maria, tanti anziani intristiscono nella solitudine, soffrono la malattia, piangono per l'emarginazione.  
Sostienili, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**
- O Maria, i seminaristi e i religiosi vogliono come te servire Dio con cuore indiviso.  
Sostienili, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**
- O Maria, l'umanità ogni giorno è tentata da violenza e arroganza, abbruttita da ingiustizia e peccato.  
Sostienila, Madre, con la tua preghiera. **Rit.**

### **Padre Nostro**

A conclusione della nostra Ora di Adorazione, nel solco di questo Anno specialmente dedicato all'approfondimento del Mistero dell'Eucaristia, vogliamo chiedere a Maria – “donna eucaristica” – di farci parte-

cipi della sua stessa fede in Gesù, suo Figlio, che a noi si offre instancabilmente nell'umile presenza del Pane consacrato come sorgente di vita divina:

*Vergine tutta rivolta verso tuo Figlio,  
Tu che hai saputo guardare Gesù e penetrare  
fino nelle profondità più intime della sua persona,  
insegnami a guardarlo, a guardarlo a lungo e  
quietamente, nel tabernacolo dove è presente.  
Aiuta i miei occhi a scoprire l'invisibile  
e il mio cuore a spingersi verso  
la presenza nascosta di Cristo.  
Fammi penetrare nell'intimo di questo focolare  
d'amore, comprendere fino a qual punto Gesù  
si offre a me pieno di tenerezza, di misericordia,  
di quella bontà che sola può consolarci.  
Insegnami ad ascoltare nel silenzio le parole  
che Egli mi rivolge e ad annodare con lui  
un dialogo fiducioso e profondo.  
Fammi scorgere le meraviglie che Egli desidera  
operare nel segreto delle anime, della mia anima.  
Concedimi di apprezzare quanto Egli mi sia  
ineffabilmente vicino e quanto  
sia grande l'amicizia che mi dimostra.  
Aiutami a rispondere al suo amore  
con lo slancio di tutto  
il mio essere, a perdermi interamente,  
come Te, in uno sguardo d'amore fisso su di lui.  
E fa che, innestata nella sua, la mia intera  
esistenza testimoni ai fratelli l'unica speranza  
che salva.*

**Amen.**