

*Signore ti ringrazio, quando riempi col tuo amore i buchi profondi della mia solitudine. Signore ti benedico, quando mi mandi il tuo Spirito consolatore per farmi uscire dalla angoscia.*

**Signore, tu non esigi nulla da me, ma doni te stesso.**

*Signore ti lodo, quando mi sostieni nei miei fallimenti, ricordandomi che chi possiede te, possiede tutto. Signore ti lodo, quando nella mia presunzione di poter fare da solo, mi affaccio al baratro della disperazione e tu mi afferi con la tua mano paterna e forte.*

**Signore, tu non esigi nulla da me, ma doni te stesso.**

*Signore ti lodo, quando la paura del dolore mi fa rifugiare nelle tue braccia paterne. Signore ti lodo, quando infine tapperai il buco della mia morte riempiendolo della tua vita eterna.*

**Signore, tu non esigi nulla da me, ma doni te stesso.**

**“Non maltrattate  
e non estorcete niente a nessuno ...”**

*Riflessione silenziosa* – Giovanni chiede la virtù della forza ai suoi interlocutori. Egli, infatti, propone dei “no”: non pretendere, non abusare, non far torto, non maltrattare e dei “si”: condividere, fare parte, dare se stessi, imitando Gesù che viene tra noi.

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Signore, pensando a te che ti incarni nel nostro mondo e ti fai debole come noi, voglio trovare la forza in me stesso per convertire il mio sguardo sugli altri, soprattutto verso i più deboli ed indifesi.*

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Signore, desidero affinare il mio sguardo per imparare a vedere il bisogno dei miei fratelli per andarvi fattivamente incontro condividendo, rispettandoli nella loro unicità e astenendomi dall'avanzare pretese nei loro confronti.*

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Signore, ascolto Giovanni Battista che, mentre mi chiede di essere pronto ad accoglierti, mi chiede di rendermi in grado di ospitare nel mio cuore i fratelli che soffrono.*

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Signore, ti prego per coloro che attraversano momenti difficili a causa della mancanza di salute, di lavoro, di casa, di cibo: non si sentano abbandonati, e fa' che io nel mio piccolo sappia versare per quanto mi è possibile l'olio della consolazione.*

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Signore, suscita in mezzo a noi uomini e donne caritatevoli, perché le speranze dei poveri non restino deluse, fa' che io mi fermi davanti all'uomo sofferente.*

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Signore, manda persone affascinate dal tuo Regno, impegnate a disegnarne qualche tratto anche in quest'oggi così segnato dalle tenebre di quella presunzione di autosufficienza che provoca ansia da prestazione, insoddisfazione, paura del domani.*

**Si compia in me la tua Parola, Signore.**

*Manda profeti della fraternità che, sola, può illuminare la nostra umanità ferita e rabbuiata. Manda donne e uomini innamorati di Gesù, capaci di riconoscere in lui il volto del Padre, fonte della luce. Amen.*



# Adora con noi

*Traccia per l'adorazione*



**AIUTACI AD ACCOGLIERTI**

*Terza Domenica di Avvento*

Entriamo nel mistero del Natale attraverso la “porta” dell’Eucaristia: nella grotta di Betlemme adoriamo lo stesso Signore, nato dal grembo di Maria, che facendosi presente, qui e ora, nel Sacramento eucaristico ha voluto farsi nostro alimento spirituale, per trasformare il mondo dall’interno, a partire dal cuore dell’uomo.

*Siamo qui dinanzi a te, Signore Gesù siamo tutti riuniti nel tuo nome. Vieni a noi, assistici, scendi nei nostri cuori.*

**Insegnaci tu ciò che dobbiamo fare,** mostraci tu il cammino da seguire tutti insieme. Non permettere che da noi peccatori sia lesa la giustizia, non ci faccia sviare l’ignoranza, non ci renda parziali l’umana simpatia, perché siamo una sola cosa in te e in nulla ci discostiamo dalla verità.

*Lo chiediamo a Te, che agisci in tutti i tempi e in tutti i luoghi, in comunione con il Padre e con il Figlio, per tutti i secoli dei secoli. Amen.*

## Signore, ti adoro e ti lodo.

*Sto contemplando il primato del tuo amore,  
che ti ha messo qui nelle specie del pane,  
in memoria vivente della tua passione e morte.*

*Signore, nella tua debolezza e solitudine,  
Tu sei la nostra forza. Tu sei il risorto,  
tu cammini in mezzo a noi dando vita e speranza.*

*Tu non deludi quelli che si appoggiano a Te  
e credono al primato del tuo amore.*

*Nutrici, o Signore, col tuo pane.*

*Nutrici con quelle cose  
che danno senso alla nostra vita.*

*Carlo M. Martini*

*Canto - E con la forza della libertà,  
noi camminiamo insieme a te Gesù  
e il nostro amore confini non ha,  
perché l'amore sei tu.*

*Donaci, Signore, i tuoi occhi e il tuo cuore  
per saper vedere e capire dove urge amore  
e a chi portare consolazione,  
dove sostenere la giustizia,  
e come costruire la pace,*

*quando compiere il primo passo verso l'altro  
e a chi donare perdono,  
quando dire una parola*

*e in che momento far risuonare il silenzio.*

*Rendici capaci, o Signore, di offrire a tutti*

*l'unica vera ricchezza che possediamo:*

*la tua Parola e il tuo Nome.*

*Fa' che non priviamo i poveri*

*dell'unica vera ricchezza che li rende uomini liberi:  
il tuo Vangelo e il tuo amore.*

*Canto - E con la forza della libertà,  
noi camminiamo insieme a te Gesù  
e il nostro amore confini non ha,  
perché l'amore sei tu.*

## Dal Vangelo secondo Marco

*Dal Vangelo secondo Luca 3, 10-14*

In quel tempo, le folle interrogavano Giovanni, dicendo: «**Che cosa dobbiamo fare?**». Rispondeva loro: «**Chi ha due tuniche**, ne dia a chi non ne ha, e chi ha da mangiare, faccia altrettanto». Vennero anche dei pubblicani a farsi battezzare e gli chiesero: «Maestro, che cosa dobbiamo fare?». Ed egli disse loro: «**Non esigete nulla di più** di quanto vi è stato fissato». Lo interrogavano anche alcuni soldati: «E noi, che cosa dobbiamo fare?». Rispose loro: «**Non maltrattate e non estorcete niente a nessuno**; accontentatevi delle vostre paghe».

*Breve pausa di silenzio*

## “Che cosa dobbiamo fare?”

*Riflessione silenziosa -*

*In questa pagina del Vangelo c'è una domanda scandita per tre volte: «Che cosa dobbiamo fare?» La rivolgono a Giovanni Battista tre categorie di persone: la folla, pubblicani, alcuni soldati.*

## “Chi ha due tuniche...”

*Risposta alla folla: “Chi ha due tuniche, ne dia a chi non ne ha, e chi ha da mangiare, faccia altrettanto...”*

*Signore, accolgo con profonda fede l'invito di Giovanni che ci chiede condividere le cose essenziali del vivere.*

*Quando ho fame, dammi qualcuno che ha bisogno di cibo; quando ho sete, mandami qualcuno che ha bisogno di una bevanda; quando ho freddo, mandami qualcuno da scaldare; quando ho un dispiacere, offrirmi qualcuno da consolare.*

*Signore, sei tu che me lo chiedi!*

*Signore, quando la mia croce diventa pesante, fammi condividere la croce di un altro; quando sono povero, guidami da qualcuno nel bisogno; quando non ho tempo, dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento; quando sono umiliato, fa' che io abbia qualcuno da lodare.*

*Signore, sei tu che me lo chiedi!*

*Signore, quando sono scoraggiato, mandami qualcuno da incoraggiare; quando ho bisogno della comprensione degli altri, dammi qualcuno che ha bisogno della mia; quando ho bisogno che ci si occupi di me, mandami qualcuno di cui occuparmi; quando penso solo a me stesso, attira la mia attenzione su un'altra persona.*

*Signore, sei tu che me lo chiedi!*

*Canto: Amatevi l'un l'altro come Lui ha amato noi e siate per sempre suoi amici; e quello che farete al più piccolo fra voi, credete, l'avrete fatto a Lui.*

## “Non esigete nulla di più...”

*Risposta ai pubblicani - “Non esigete nulla di più di quanto vi è stato fissato”.*

*Signore, tu non esigi nulla da me, ma doni te stesso.*

*Signore ti ringrazio, quando mi fai capire che anche l'uomo adulto ha bisogno del Padre. Signore ti benedico, quando mi fai constatare che senza di te, il mondo non farà mai progressi.*

*Signore, tu non esigi nulla da me, ma doni te stesso.*

*Signore ti ringrazio, quando mi fai toccare con mano che l'uomo, senza la tua grazia rimarrà sempre lupo contro l'altro uomo. Signore ti benedico, ogni volta che tappi i buchi della mia anima dilaniata dai peccati.*