

AZIONE CATTOLICA TRENTO

ORA DI ADORAZIONE

“Maria si alzò e andò in fretta” (Lc 1, 39)



Testo a cura di don Giulio Viviani

Trento - Quarantore 2016

Canto:

Rit. Dov'è carità e amore, qui c'è Dio.

1. Ci ha riuniti tutti insieme Cristo amore:
godiamo esultanti nel Signore
temiamo e amiamo il Dio vivente
e amiamoci tra noi con cuore sincero. ***Rit.***
2. Noi formiamo qui riuniti un solo corpo,
evitiamo di dividerci tra noi:
via le lotte maligne, via le liti
e regni in mezzo a noi Cristo Dio. ***Rit.***
3. Chi non ama resta sempre nella notte
e dall'ombra della morte non risorge;
ma se noi camminiamo nell'amore
noi saremo veri figli della luce. ***Rit.***

Segno di Croce e saluto del Celebrante

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Amen.

La grazia del Signore nostro Gesù Cristo, nato dalla Vergine Maria,
l'amore di Dio Padre
e la comunione dello Spirito Santo
sia con tutti voi.

E con il tuo spirito.

Momento di adorazione silenziosa

Con le antiche e vere parole di questa antifona esprimiamo la nostra fede e
proclamiamo la nostra volontà di riconoscere e adorare il Santissimo
Sacramento (*prima personalmente da soli nel silenzio e poi tutti insieme*):

Adoriamo, o Cristo, il tuo corpo glorioso,
nato dalla Vergine Maria;
per noi hai voluto soffrire,
per noi ti sei offerto vittima sulla croce
e dal tuo fianco squarciato
hai versato l'acqua e il sangue del nostro riscatto.
Sii nostro conforto nell'ultimo passaggio

e accoglici benigno nella casa del Padre:
o Gesù dolce, o Gesù pio,
o Gesù, figlio di Maria.

Monizione iniziale, cantico e orazione

La preghiera intensa di questi giorni della Santa Settimana pasquale ci vede radunati insieme, come gruppo di Azione Cattolica, nella comune lode e invocazione. Il tema del nostro anno associativo ci fa guardare a Maria che “*Si alzò e andò in fretta*” (Lc 1, 39).

In lei vediamo il nostro modello di donna orante e attenta nel servizio degli altri; è lei che ci aiuta a vivere bene anche questi giorni pasquali guardando al suo Figlio Gesù che per noi soffre, muore e risorge. Proprio il suo cantico del *Magnificat* ci fa sempre “alzare e andare in fretta” per innalzare la nostra lode a Dio, per riconoscere la presenza di Dio nella storia e per invocare e vivere nel mondo e nella storia la divina Misericordia.

Preghiamo subito il cantico della Beata Vergine Maria, che l’Evangelista Luca ci ha tramandato, guardando al Signore presente nel Santo Sacramento dell’Eucaristia; cantiamo insieme:

The image shows a musical score for the Magnificat canticle. It consists of two staves of music in G major (one sharp) and common time (C). The tempo is marked as quarter note = 92. The lyrics are written below the notes, with solfège syllables (Sol, Do, Re, Si m, Do, Re, Sol) placed above the notes. The lyrics are: "Ma-gni-fi-cat, ma-gni-fi-cat, ma-gni-fi-cat a-ni-ma-me-a Do-mi-num." The first staff ends with a double bar line. The second staff begins with a measure rest of 5 measures, then continues with the lyrics: "Ma-gni-fi-cat, ma-gni-fi-cat, ma-gni-fi-cat a-ni-ma-me-a".

L’anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l’umiltà della sua serva.
D’ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. ***Rit.***
Grandi cose ha fatto per me l’Onnipotente
e Santo è il suo nome;
di generazione in generazione la sua misericordia
per quelli che lo temono. ***Rit.***

Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
 ha rovesciato i potenti dai troni,
 ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote. **Rit.**
 Ha soccorso Israele, suo servo,
 ricordandosi della sua misericordia,
come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre. **Rit.**

Silenzio e Orazione

Ripetiamo nel nostro cuore, facendole nostre, le parole del *Magnificat* di Maria per avere sempre anche noi la forza e il coraggio di alzarci, di andare in fretta verso Dio e verso i fratelli e le sorelle.

Preghiamo.

È nostro dovere e fonte di salvezza, renderti grazie, o Padre,
per le meraviglie che hai operato nei tuoi santi,
ma è soprattutto dolce e doveroso magnificare il tuo amore per noi
con il cantico di lode della beata Vergine Maria
Grandi cose tu hai fatto, Signore, per tutta l'estensione della terra,
e hai prolungato nei secoli l'opera della tua misericordia,
quando, volgendoti all'umile tua serva,
per mezzo di lei ci hai donato il Salvatore del mondo,
il tuo Figlio, Gesù Cristo, nostro Signore.

R. Amen.

Canto:

1. Mio Signore, ricordati di me; o mio Signore. ricordati di me.
Mio Signore, ricordati di me; non lasciarmi solo quaggiù.
2. Mio Signore, sei qui, rimani in me; o mio Signore, sei qui rimani in me.
Mio Signore, sei qui, rimani in me: la mia gioia vera sei tu.
3. Vieni, Signore, a vivere con me; vieni, Signore, a vivere con me.
Vieni, Signore, a vivere con me: che io mi senta vivo per te.

I. Con Maria innalziamo la nostra lode a Dio

Il Magnificat ci insegna prima di tutto a riconoscere la grandezza di Dio, a lodare il Signore dal profondo del nostro cuore, della nostra anima; ci invita a ritrovare la gioia di chi, come Maria, si sente amato da Dio. Noi sappiamo che il Signore ci guarda e ci dona la sua misericordia per fare ancora in noi anche oggi cose grandi.

Lettura

Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo secondo Luca (1, 34-46).

In quel tempo Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto». Allora Maria disse: «L'anima mia magnifica il Signore».

Silenzio

Come Elisabetta, come Maria, esprimiamo la nostra gioia e la nostra lode al Signore che è presente in mezzo a noi e non ci lascia soli nel cammino della vita; cantiamo insieme:

Noi ti lodiamo e ti benediciamo.

1. Per il ministero saggio e ricco di grazia di Papa Francesco:
2. Per il servizio generoso e fedele dell'Arcivescovo Luigi:
3. Per il dono del nuovo Arcivescovo Lauro:
4. Per i nostri parroci, i sacerdoti, i diaconi, i missionari e i religiosi:

5. Per le nostre comunità e unità pastorali, feconde di opere buone:
6. Per la nostra bella esperienza di Azione Cattolica:
7. Per tante buone e impegnative famiglie delle nostre comunità:
8. Per i bambini, i ragazzi e i giovani, promessa di futuro:
9. Per i genitori, gli educatori e gli anziani, testimoni di bene e di verità:
10. Per il volontariato, esperienza forte di condivisione e solidarietà:
11. Per i dono dell'amore, della vita e della fede:
12. Per tanti motivi di riconoscenza al Signore che portiamo nel cuore:

È bello cantare le tue meraviglie, Signore, Padre santo, Dio onnipotente ed eterno.

Tu hai manifestato la grandezza sublime della Vergine Maria nel saluto profetico di Elisabetta.

Illuminata dal tuo Spirito, la madre del Precursore la proclamò beata per aver creduto alla salvezza promessa; e nel premuroso gesto della sua carità riconobbe la Madre del Signore.

E noi ci uniamo con umile esultanza al cantico della Vergine che magnifica il tuo nome

e insieme agli angeli e ai santi innalziamo la lode perenne della tua gloria.

Per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

Canto:

Tu, fonte viva: chi ha sete beva!

Fratello buono, che rinfranchi il passo:

nessuno è solo se tu lo sorreggi, grande Signore!

Tu, pane vivo: chi ha fame venga!

Se tu l'accogli entrerà nel Regno:

sei tu la luce per l'eterna festa,

grande Signore!

Tu, segno vivo: chi ti cerca veda!

Una dimora troverà con gioia:

dentro l'aspetti, tu sarai l'amico,

grande Signore!

II. Con Maria riconosciamo la presenza di Dio nella storia

Il *Magnificat* ci aiuta anche a ricordare che il Signore non è estraneo alle vicende della nostra storia, dell'umanità e del mondo; essa, con l'Incarnazione e la Pasqua di Cristo, diventa sempre e di nuovo storia di salvezza. Dio opera anche oggi per il bene della Chiesa e di tutti i popoli della terra e chiede anche la nostra collaborazione; non possiamo restare fermi e tranquilli. Siamo una "Chiesa in uscita" ci ripete Papa Francesco.

Lettura

Dalla Esortazione Apostolica *Evangelii Gaudium* di Papa Francesco (n. 288).

Vi è uno stile mariano nell'attività evangelizzatrice della Chiesa. Perché ogni volta che guardiamo a Maria torniamo a credere nella forza rivoluzionaria della tenerezza e dell'affetto. In lei vediamo che l'umiltà e la tenerezza non sono virtù dei deboli ma dei forti, che non hanno bisogno di maltrattare gli altri per sentirsi importanti. Guardando a lei scopriamo che colei che lodava Dio perché «ha rovesciato i potenti dai troni» e «ha rimandato i ricchi a mani vuote» (*Lc* 1, 52.53) è la stessa che assicura calore domestico alla nostra ricerca di giustizia. È anche colei che conserva premurosamente «tutte queste cose, meditandole nel suo cuore» (*Lc* 2, 19). Maria sa riconoscere le orme dello Spirito di Dio nei grandi avvenimenti ed anche in quelli che sembrano impercettibili. È contemplativa del mistero di Dio nel mondo, nella storia e nella vita quotidiana di ciascuno e di tutti. È la donna orante e lavoratrice a Nazaret, ed è anche nostra Signora della premura, colei che parte dal suo villaggio per aiutare gli altri «senza indugio» (*Lc* 1,39). Questa dinamica di giustizia e di tenerezza, di contemplazione e di cammino verso gli altri, è ciò che fa di lei un modello ecclesiale per l'evangelizzazione. Le chiediamo che con la sua preghiera materna ci aiuti affinché la Chiesa diventi una casa per molti, una madre per tutti i popoli e renda possibile la nascita di un mondo nuovo. È il Risorto che ci dice, con una potenza che ci riempie di immensa fiducia e di fermissima speranza: «Io faccio nuove tutte le cose» (*Ap* 21,5). Con Maria avanziamo fiduciosi verso questa promessa.

Silenzio

Canto:

1. Noi annunciamo la parola eterna: **Dio è Amore.**

Questa è la voce che ha varcato i tempi: **Dio è carità.**

Rit. Passa questo mondo, passano i secoli, solo chi ama non passerà mai.

2. Dio è luce e in lui non c'è la notte: **Dio è Amore.**

Noi camminiamo lungo il suo sentiero: **Dio è carità. Rit.**

3. Noi ci amiamo perché lui ci ama: **Dio è amore.**

Egli per primo diede a noi la vita: **Dio è carità. Rit.**

4. Giovani forti, avete vinto il male: **Dio è amore.**

In voi dimora la parola eterna: **Dio è carità. Rit.**

Orazione

O Dio, salvatore di tutti i popoli,

che per mezzo della beata Vergine Maria, arca della nuova alleanza,

hai recato alla casa di Elisabetta la salvezza e la gioia,

fa' che docili all'azione dello Spirito Santo

possiamo anche noi portare Cristo ai fratelli

e magnificare il tuo nome con inni di lode e con la santità della vita.

Per Cristo nostro Signore.

R. Amen.

III. Con Maria invochiamo e viviamo la divina Misericordia

Il *Magnificat* è anche una sfida per le nostre scelte, i nostri comportamenti e tutta la nostra vita. Esso è invito a vivere la preghiera come ascolto della Parola di Dio e del grido di tanta parte dell'umanità sofferente; esso è progetto di impegno nelle concrete realtà quotidiane. Per questo abbiamo bisogno di invocare sempre la misericordia di Dio per noi, per la Chiesa e per l'intera famiglia umana.

Lettura

Dal Messaggio per la Quaresima 2016 di Papa Francesco.

Per tutti, la Quaresima di questo Anno Giubilare è dunque un tempo favorevole per poter finalmente uscire dalla propria alienazione esistenziale grazie all'ascolto della Parola e alle opere di misericordia. Se mediante quelle corporali tocchiamo la carne del Cristo nei fratelli e sorelle bisognosi di essere nutriti, vestiti, alloggiati, visitati, quelle spirituali – consigliare, insegnare, perdonare, ammonire, pregare – toccano più direttamente il nostro essere peccatori. Le opere corporali e quelle spirituali non vanno perciò mai

separate. È infatti proprio toccando nel misero la carne di Gesù crocifisso che il peccatore può ricevere in dono la consapevolezza di essere egli stesso un povero mendicante. Attraverso questa strada anche i “superbi”, i “potenti” e i “ricchi” di cui parla il *Magnificat* hanno la possibilità di accorgersi di essere immeritatamente amati dal Crocifisso, morto e risorto anche per loro. Solo in questo amore c'è la risposta a quella sete di felicità e di amore infiniti che l'uomo si illude di poter colmare mediante gli idoli del sapere, del potere e del possedere. Ma resta sempre il pericolo che, a causa di una sempre più ermetica chiusura a Cristo, che nel povero continua a bussare alla porta del loro cuore, i superbi, i ricchi ed i potenti finiscano per condannarsi da sé a sprofondare in quell'eterno abisso di solitudine che è l'inferno. Ecco perciò nuovamente risuonare per loro, come per tutti noi, le accorate parole di Abramo: «Hanno Mosè e i Profeti; ascoltino loro» (Lc 16, 29). Quest'ascolto operoso ci preparerà nel modo migliore a festeggiare la definitiva vittoria sul peccato e sulla morte dello Sposo ormai risorto, che desidera purificare la sua promessa Sposa, nell'attesa della sua venuta.

Silenzio

Invochiamo ora insieme il dono della divina misericordia sul mondo e sulla Chiesa e diciamo:

Kyrie, eleison (Signore, abbi misericordia).

1. Benedici il nostro Papa Francesco che ha voluto l'Anno delle Misericordia.
2. Accompagna con la tua misericordia il nostro nuovo Vescovo Lauro.
3. Rivelati ricco di misericordia a chi è senza casa e senza patria, senza famiglia e senza lavoro.
4. Fa sperimentare la tua misericordia ai tanti poveri e profughi, vittime della fame e delle guerre.
5. Apri il tuo cuore misericordioso a tutti i peccatori, lontani da te.
6. Donaci di vivere con generosità le opere di misericordia corporale e spirituale.
7. Fa dei nostri gruppi di Azione Cattolica, luoghi di misericordia.

Preghiera del Signore e orazione

In quest'ora di preghiera abbiamo guardato alla Vergine Maria, nostro modello nel servizio e nella premura, nel cammino e nella disponibilità; abbiamo meditato e pregato con le sue parole. Con lei fedele discepolo di Cristo ci rivolgiamo al Padre con le parole stesse di Gesù:

Padre nostro...

Guida e proteggi la tua Chiesa, o Padre;
fa' che sostenuta dalla tua Parola e dai Sacramenti del tuo amore,
con la luce e la forza del tuo Spirito,
si affretti a portare sulle strade del mondo il gioioso annunzio del Vangelo,
perché l'umanità intera accolga il dono della tua misericordia
e riconosca nel Cristo il Salvatore di tutte le genti.
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.
R. Amen.

Canto finale

Concludiamo la nostra ora di preghiera, unendoci al *Magnificat* di Maria, con questa popolare parafrasi del suo cantico, per rendere grazie di tante persone, di tante comunità, di tante situazioni, di tante cose buone e belle che il Signore ci dona sempre con misericordia grande:

Lieta armonia nel gaudio del mio spirito si espande.
L'anima mia magnifica il Signor: Lui solo è grande.

Umile ancella degnò di riguardarmi dal suo trono
E grande e bella mi fece il creator: Lui solo è buono.

E me beata dirà in eterno delle genti il canto.
Mi ha esaltata per l'umile mio cuor: Lui solo è santo.

edizione a cura della

SEGRETERIA DIOCESANA
AZIONE CATTOLICA

Via Borsieri, 7 38122 Trento | Tel. 0461.260985
segreteria@azionecattolica.trento.it | www.azionecattolica.trento.it

