

CUORI LEGGERI



LETTURA

Entriamo nel tempo liturgico dell'Avvento, tempo tipicamente mariano, perché la Vergine Maria è donna di fervida attesa, che ha concepito e partorito il Salvatore dell'umanità. Sentiamola vicina a noi: camminiamo, infatti, anche verso la solennità dell'Immacolata Concezione, e Lei vuole esserci compagna e amica! Nel vangelo Gesù ci insegna che questa attesa deve essere vigile e piena di preghiera. Forse perché è la preghiera che ci mantiene desti, saldi e forti. Siamo in attesa che Dio "realizzi le promesse di bene" che ha fatto al suo popolo, come ci dice il profeta Geremia. Promesse che già sono giunte a compimento nella Persona di Gesù, nato, morto e risorto per noi. Per questo, come ci dice il salmo, fidiamoci del Signore, i cui sentieri sono amore e fedeltà.

MEDITAZIONE

Gesù nel vangelo ci invita a stare attenti a tutto ciò che appesantisce il cuore. Il termine "pesante" fa pensare a oggetti ingombranti, o magari a ciò che può far male alla salute, ma Gesù, Grande Medico, ci mette in guardia da quel che ci appesantisce l'anima: ci sono "dissipazioni, ubriachezze, affanni della vita" che ci impediscono di rimanere leggeri in quanto ancorati solamente a Dio. È ciò

che ci ubriaca, ci stordisce e rapisce la nostra attenzione, svanendo poi un attimo dopo e lasciandoci vuoti. Così, ciò che ci distrae e ci fa andare in ansia catalizza le nostre energie e ci paralizza. Invece, restare col cuore leggero ci permette di vigilare per cogliere ciò che vale veramente per la nostra vita, e che ci riporta costantemente al Signore, alla sua volontà su di noi. Rimanere leggeri ci fa correre, saltare, rischiare, mentre ciò che ci appesantisce è una zavorra che a volte non ci lascia fare nemmeno un passo. San Paolo ci augura che i nostri cuori siano "saldi e irreprensibili", alla venuta del Signore. La leggerezza di cuore è garanzia di vigilanza sui nostri comportamenti, per non rischiare di cadere addormentati, presi dal torpore che ci anestetizza, ci immerge in un alone di indifferenza a tutto e tutti. Vigilare ci fa mantenere alta la speranza, anche di fronte a eventi tragici che Gesù non ci nasconde, anzi, ci avvisa che accadranno. "Bisogna rimanere vigili affinché lo spirito cattivo non entri nella nostra vita. La vigilanza è segno di saggezza, è segno soprattutto di umiltà" (papa Francesco, *Udienza* 14 dicembre 2022). Ci sia donato di "attendere vigilanti la venuta gloriosa di Cristo", come recita l'orazione colletta di oggi.

PREGHIERA

Signore, non lasciare che il mio cuore si pieghi al male e compia azioni inique con i peccatori. A te, Signore mio Dio sono rivolti i miei occhi, in te mi rifugio, proteggi la mia vita (dal Salmo 140). Aiutami a non appesantire il mio cuore con ciò che non serve, ma sii tu il tesoro che "pesa" nella mia vita.

AGIRE

Provo ad alleggerire il mio cuore con un gesto significativo: una richiesta di perdono, una parola di gratitudine, una rinuncia a qualcosa di vano.

Monache dei Monasteri Cottolenghini



IL VANGELO: VITA NELLA TUA VITA

Antifona d'ingresso

Sal 24,1-3

A te, Signore, innalzo l'anima mia, mio Dio, in te confido: che io non resti deluso! Non trionfino su di me i miei nemici! Chiunque in te spera non resti deluso.

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

Il Dio della speranza, che ci riempie di ogni gioia e pace nella fede per la potenza dello Spirito Santo, sia con tutti voi.

E con il tuo spirito.

Atto penitenziale

Fratelli e sorelle, riconosciamoci tutti peccatori, invochiamo la misericordia del Signore e perdoniamoci a vicenda dal profondo del cuore.

Breve pausa di silenzio.

Signore, che sei venuto nel mondo per salvarci, **Kýrie, eléison.**

Kýrie, eléison.

Cristo, che vieni a visitarci con la grazia del tuo Spirito, **Christe, eléison.**

Christe, eléison.

Signore, che verrai un giorno a giudicare le nostre opere, **Kýrie, eléison.**

Kýrie, eléison.

Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

Non si dice il Gloria.

Colletta

O Dio, nostro Padre, suscita in noi la volontà di andare incontro con le buone opere al

tuo Cristo che viene, perché egli ci chiami accanto a sé nella gloria a possedere il regno dei cieli. Per il nostro Signore Gesù Cristo, tuo Figlio, che è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

Amen.

Oppure [Anno C]: Padre santo, che mantieni nei secoli le tue promesse, rialza il capo dell'umanità oppressa dal male e apri i nostri cuori alla speranza, perché attendiamo vigilanti la venuta gloriosa di Cristo, giudice e salvatore. Egli è Dio, e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

Amen.

LITURGIA DELLA PAROLA

Prima lettura

Ger 33,14-16

Farò germogliare per Davide un germoglio giusto.

Dal libro del profeta Geremia.

Ecco, ¹⁴verranno giorni - oracolo del Signore - nei quali io realizzerò le promesse di bene che ho fatto alla casa d'Israele e alla casa di Giuda. ¹⁵In quei giorni e in quel tempo farò germogliare per Davide un germoglio giusto, che eserciterà il giudizio e la giustizia sulla terra. ¹⁶In quei giorni Giuda sarà salvato e Gerusalemme vivrà tranquilla, e sarà chiamata: Signore-nostra-justizia.

Parola di Dio.

Rendiamo grazie a Dio.

Salmo responsoriale

dal Salmo 24

R/. A te, Signore, innalzo l'anima mia, in te confido.





Fammi conoscere, Signore, le tue vie, / insegnami i tuoi sentieri. / Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi, / perché sei tu il Dio della mia salvezza. **R/. A te, Signore, innalzo l'anima mia, in te confido.**

Buono e retto è il Signore, / indica ai peccatori la via giusta; / guida i poveri secondo giustizia, / insegna ai poveri la sua via. **R/.**

Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà / per chi custodisce la sua alleanza e i suoi precetti. / Il Signore si confida con chi lo teme: / gli fa conoscere la sua alleanza. **R/.**

Seconda lettura 1Ts 3,12 - 4,2

Il Signore renda saldi i vostri cuori al momento della venuta di Cristo.

Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Tessalonicési.

Fratelli, ¹²il Signore vi faccia crescere e sovrabbondare nell'amore fra voi e verso tutti, come sovrabbonda il nostro per voi, ¹³per rendere saldi i vostri cuori e irreprensibili nella santità, davanti a Dio e Padre nostro, alla venuta del Signore nostro Gesù con tutti i suoi santi. ⁴¹Per il resto, fratelli, vi preghiamo e supplichiamo nel Signore Gesù affinché, come avete imparato da noi il modo di comportarvi e di piacere a Dio - e così già vi comportate -, possiate progredire ancora di più. ²Voi conoscete quali regole di vita vi abbiamo dato da parte del Signore Gesù.

Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio.

Canto al Vangelo Sal 84,8

Alleluia, alleluia.
Mostraci, Signore, la tua misericordia e donaci la tua salvezza.
Alleluia.

Vangelo Lc 21,25-28.34-36

La vostra liberazione è vicina.

✠ Dal Vangelo secondo Luca.

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «²⁵Vi saranno segni nel sole, nella luna e nelle stelle, e sulla terra angoscia di popoli in ansia per il fragore del mare e dei flutti, ²⁶mentre gli uomini moriranno per la paura e per l'attesa di ciò che dovrà accadere sulla terra. Le potenze dei cieli infatti saranno sconvolte. ²⁷Allora vedranno il Figlio dell'uomo venire su una nube con grande potenza e gloria. ²⁸Quando cominceranno ad accadere queste cose, risollevatevi e alzate il capo, perché la vostra liberazione è vicina. ³⁴State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso all'improvviso; ³⁵come un laccio infatti esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. ³⁶Vegliate in ogni momento pregando, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che sta per accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».

Parola del Signore. Lode a te, o Cristo.

Professione di fede

Credo in un solo Dio Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra, di tutte le cose visibili e invisibili. Credo in un solo Signore, Gesù Cristo, unigenito Figlio di Dio, nato dal Padre prima di tutti i secoli: **Dio da Dio, Luce da Luce, Dio vero da Dio vero;** generato, non creato, della stessa sostanza del Padre; per mezzo di lui tutte le cose sono state create. **Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo, [si china il capo] e per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo. Fu crocifisso per noi sotto Poncio Pilato, morì e fu sepolto.** Il terzo giorno è risuscitato, secondo le Scritture, **è salito al cielo, siede alla destra del Padre.** E di nuovo verrà, nella gloria, per giudicare i vivi e i morti, e il suo regno non avrà fine. **Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, e procede dal Padre e dal Figlio.** Con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato, e ha parlato per mezzo dei profeti. **Credo la Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica.** Professo un solo Battesimo per il perdono dei peccati. **Aspetto la risurrezione dei morti e la vita del mondo che verrà. Amen.**

Preghiera dei fedeli

Fratelli e sorelle, viviamo spesso le nostre giornate presi dalle occupazioni quotidiane

e perdiamo di vista il fine ultimo della nostra esistenza. Eleviamo con fiducia al Padre le nostre preghiere perché possiamo accorgerci dei germogli di salvezza che incontriamo lungo il nostro cammino.

Preghiamo insieme e diciamo:

R/. Mantieni sempre desto il nostro cuore, o Padre.

1. Per il Papa, i vescovi, i presbiteri e i diaconi, perché sappiano cogliere i germogli di bene che tu, o Padre, susciti in tutti i popoli, e aiutino i cristiani a sperare e ad amare il mondo come lo ami tu. Noi ti preghiamo. **R/.**
2. Per coloro che governano le nazioni, perché attraverso le loro decisioni diventino strumento della tua Grazia, o Padre, che chiami tutti i popoli all'unità e alla pace. Noi ti preghiamo. **R/.**
3. Per coloro che soffrono nel corpo e nello spirito, perché, circondati da comunità che crescono e sovrabbondano nell'amore vicendevole, non perdano la speranza in un futuro migliore. Noi ti preghiamo. **R/.**
4. Per noi che celebriamo l'Eucaristia all'inizio dell'Avvento, perché possiamo restare saldi nella fede, soprattutto dinanzi ai problemi e alle prove più difficili che la vita ci riserva. Noi ti preghiamo. **R/.**

Padre santo, che ci doni questo tempo di grazia per farci conoscere la tua misericordia, ascolta le invocazioni che scaturiscono dal nostro cuore illuminato dalla tua Parola, e fa' che ogni nostra giornata sia vissuta in attesa dell'incontro con il tuo Figlio, che vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen.**

LITURGIA EUCARISTICA

Preghiera sulle offerte

Accogli, o Signore, il pane e il vino, dono della tua benevolenza, e concedi che il nostro sacrificio spirituale compiuto nel tempo sia per noi pegno della redenzione eterna. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Prefazio [Avvento I/A - M. R. pag. 330]

È veramente giusto renderti grazie e innalzare a te l'inno di benedizione e di lode, Padre onnipotente, principio e fine di tutte le cose. Tu ci hai nascosto il giorno e l'ora in cui il Cristo tuo Figlio, Signore e giudice della storia, apparirà sulle nubi del cielo rivestito

di potenza e splendore. In quel giorno tremendo e glorioso passerà il mondo presente e sorgeranno cieli nuovi e terra nuova. Ora egli viene incontro a noi in ogni uomo e in ogni tempo, perché lo accogliamo nella fede e testimoniamo nell'amore la beata speranza del suo regno. Nell'attesa del suo ultimo avvento, insieme agli angeli e ai santi, cantiamo unanimi l'inno della tua gloria: **Santo, Santo, Santo...**

Mistero della fede

Annunciamo la tua morte, Signore, proclamiamo la tua risurrezione, nell'attesa della tua venuta.

Antifona alla comunione Cfr. Lc 21,36

Vegliate e pregate in ogni momento, per essere degni di comparire davanti al Figlio dell'uomo.

Preghiera dopo la comunione

La partecipazione a questo sacramento, che a noi pellegrini sulla terra rivela il senso cristiano della vita, ci sostenga, o Signore, nel nostro cammino e ci guidi ai beni eterni. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

Calendario liturgico settimanale

2 - 8 dicembre 2024
I di Avvento - I del salterio

Lunedì 2 - Feria

S. Silverio | S. Bibiana [Viviana] | S. Cromazio
[Is 2,1-5; Sal 121; Mt 8,5-11]

Martedì 3 - S. Francesco Saverio, M

S. Lucio di Coira | S. Cassiano
[Is 11,1-10; Sal 71; Lc 10,21-24]

Mercoledì 4 - Feria - S. Giovanni Damasceno, mf

S. Barbara | S. Felice | S. Giovanni Calabria
S. Sigiranno

[Is 25,6-10a; Sal 22; Mt 15,29-37]

Giovedì 5 - Feria

S. Crispina | S. Geraldo | S. Lucido
[Is 26,1-6; Sal 117; Mt 7,21-27]

Venerdì 6 - S. Nicola, M

S. Obizio | S. Asella
[Is 29,17-24; Sal 26; Mt 9,27-31]

Sabato 7 - S. Ambrogio, M

S. Atenodoro | S. Sabino | S. Urbano
[Is 30,19-21.23-26; Sal 146; Mt 9,35-38 - 10,1,6-8]

Domenica 8 - Immacolata Concezione della Beata Vergine Maria, S

S. Teobaldo | S. Romarico | S. Macario
[Gen 3,9-15.20; Sal 97; Ef 1,3-6.11-12; Lc 1,26-38]