

Arcidiocesi Metropolitana di Catanzaro Squillace
Ufficio Catechistico Diocesano



"Si alzò e andò in fretta"

Ritiro diocesano per catechisti, Capi Scout ed educatori

Chiesa di "S. Teresa di Gesù Bambino"
Catanzaro (Località Giovino)

Domenica 11 Dicembre 2022

Introduzione

Guida: "Si alzò e andò in fretta" (Lc 1,39). Con queste parole l'evangelista Luca narra la premura con cui Maria, dopo aver saputo della gravidanza di Elisabetta, decise di andare a visitarla per stare con lei e aiutarla. Questa frase, che scandisce anche il percorso di avvicinamento alla GMG di Lisbona, accompagnerà la nostra preghiera davanti a Gesù eucaristia, attraverso la meditazione del Messaggio di Papa Francesco ai giovani in occasione della XXXVII Giornata Mondiale della Gioventù.

Esposizione del Santissimo Sacramento. Canto: Sono qui a lodarti.

Luce del mondo nel buio del
cuore vieni ed illuminami.
Tu mia sola speranza di vita,
resta per sempre con me.

Rit. Sono qui a lodarti, qui
per adorarti, qui per dirti che
tu sei il mio Dio. E solo tu sei
Santo, sei meraviglioso;
degnò e glorioso sei per me.

Re della storia e re della
gloria, sei sceso in terra fra
noi.

Con umiltà il tuo trono hai
lasciato per dimostrarci il
Tuo amor.

Io mai saprò quanto ti costò
lì sulla croce morir per me
(4 v.).

1. La premura

Traccia per l'adorazione (da meditare personalmente). Maria, dopo l'annunciazione, avrebbe potuto concentrarsi su sé stessa, sulle preoccupazioni e i timori dovuti alla sua nuova condizione. Invece no... pensa piuttosto a Elisabetta... si alza e si mette in movimento... diventa tempio di Dio, immagine della Chiesa in cammino, la Chiesa che esce e si mette al servizio, la Chiesa portatrice della Buona Novella! Sperimentare la presenza di Cristo risorto nella propria vita, incontrarlo "vivo", è la gioia spirituale più grande, un'esplosione di luce che non può lasciare

"fermo" nessuno. Mette subito in movimento e spinge a portare agli altri questa notizia, a testimoniare la gioia di questo incontro. La Madre del Signore è modello dei giovani in movimento, non immobili davanti allo specchio a contemplare la propria immagine o "intrappolati" nelle reti. Lei è tutta proiettata verso l'esterno.

Letture 1: Continuiamo la preghiera di adorazione chiedendo: **Aiutaci ad alzarci, Signore Gesù!**

- Quando siamo bloccati nelle nostre paure.
- Quando si spegne in noi il fuoco della missione.
- Quando si assopisce la nostra carità.
- Quando il comune cammino (sinodo) si arresta a causa di incomprensioni, divisioni e litigi.

Canto di adorazione: Ubi Caritas.

Ubi caritas et amor. Ubi caritas, Deus ibi est.

2. L'interesse

Traccia per l'adorazione (da meditare personalmente). Maria si è lasciata interpellare dal bisogno dell'anziana cugina. Non si è tirata indietro, non è rimasta indifferente. Ha pensato più agli altri che a sé stessa... Ognuno può chiedersi: come reagisco di fronte alle necessità che vedo intorno a me? Penso subito a una giustificazione per disimpegnarmi, oppure mi interessò e mi rendo disponibile?

Davanti a un bisogno concreto e urgente, bisogna agire in fretta. Quante persone attendono una visita di qualcuno che si prenda cura di loro! Quanti anziani, malati, carcerati, rifugiati hanno bisogno del nostro sguardo compassionevole, della nostra visita che oltrepassi le barriere dell'indifferenza! Il nostro camminare, se abitato da Dio, ci porta dritti al cuore di ogni fratello e sorella.

Letto 2: Continuiamo la preghiera di adorazione chiedendo:
Donaci la buona fretta, Signore Gesù!

- Davanti ai bisogni concreti di chi ci sta accanto.
- Davanti alle necessità dei ragazzi che ci hai affidato.
- Davanti alle sfide pastorali della Chiesa.
- Davanti all'urgenza di fare il primo passo per riportare la pace.

Canto di adorazione: Dio è amore

Dio è amore. Dio è amore. Dio ama. Dio ama. Dio è amore.

3. L'attenzione

Traccia per l'adorazione (da meditare personalmente). La fretta buona ci spinge sempre verso l'alto e verso l'altro. C'è invece la fretta non buona... che ci porta a vivere superficialmente, a prendere tutto alla leggera, senza impegno né attenzione, senza partecipare veramente alle cose che facciamo; la fretta di quando viviamo, studiamo, lavoriamo, frequentiamo gli altri senza metterci la testa e tanto meno il cuore... Quando non ascoltiamo mai veramente gli altri e non dedichiamo loro tempo... Quando ci aspettiamo che un amico ci faccia divertire e risponda alle nostre esigenze, ma subito lo evitiamo e andiamo da un altro se vediamo che è in crisi e ha bisogno di noi... Così si legge nel libro dei Proverbi: «I progetti di chi è diligente si risolvono in profitto, ma chi ha troppa fretta - la fretta cattiva - va verso l'indigenza».

Letto 3: Continuiamo la preghiera di adorazione chiedendo:
Donaci pazienza, Signore Gesù!

- Quando vogliamo tutto e subito.
- Quando non rispettiamo i tempi dei ragazzi che ci hai affidato.
- Quando non ascoltiamo gli altri nelle discussioni.
- Quando non ci accorgiamo degli altri nella fretta.

Canto di adorazione: Stai con me

Stai con me, proteggimi;
coprimi con le tue ali, o Dio.

sarai con me, ed io saprò che
tu sei il mio re.

Rit. Quando la tempesta
arriverà, volerò più in alto
insieme a te; nelle avversità

Il cuore mio riposa in te;
io vivrò in pace e verità.

4. L'ospitalità

Traccia per l'adorazione (da meditare personalmente): Maria arriva a casa di Zaccaria. Elisabetta ha avuto da Dio un figlio nella terza età. Avrebbe tutte le ragioni per parlare prima di sé, ma è protesa ad accogliere la giovane cugina e il frutto del suo grembo. Appena sente il suo saluto, è colmata di Spirito Santo. A molti di noi è capitato che, inaspettatamente, Gesù ci sia venuto incontro... La gioia di questa esperienza ha suscitato in noi la fretta di accoglierlo, l'urgenza di stare con Lui e conoscerlo meglio. Elisabetta e Zaccaria hanno ospitato Maria e Gesù! Impariamo da questi due anziani il significato dell'ospitalità! Il più grande regalo che Maria fa all'anziana parente è di portarle Gesù. Sicuramente anche l'aiuto concreto è preziosissimo. Ma nulla avrebbe potuto riempire la casa di Zaccaria di una gioia tanto grande e di un senso così pieno come la presenza di Gesù nel grembo della Vergine.

Letto 4: Continuiamo la preghiera di adorazione chiedendo:
Vieni in noi, Signore Gesù!

- Vieni a nascere nei nostri cuori per abitare le nostre vite.
- Vieni a guidare i nostri passi per visitare chi soffre.
- Vieni a illuminare le menti per accoglierti nella tua Parola.
- Vieni a ispirare il nostro dire per parlare attraverso noi.

Canto di adorazione: Adoro te.

Rit. Adoro te, fonte della vita.
Adoro te, Trinità infinita.

I miei calzari leverò su
questo santo suolo; alla
presenza tua mi prostrerò.

Sei qui davanti a me o mio
Signor (sei qui davanti);
nella tua grazia trovo la mia
gioia; io lodo, ringrazio e

prego perché il mondo
ritorni a vivere in Te.
A vivere in Te.

Secondi Vespri - III Domenica d'Avvento

Arcivescovo: O Dio, vieni a salvarmi

Tutti: Signore, vieni presto in mio aiuto.

Arcivescovo: Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Tutti: Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen. Alleluia.

INNO

Creatore degli astri,
Verbo eterno del Padre,
la Chiesa a te consacra
il suo canto di lode.

Cielo e terra si prostrano
dinanzi a te, Signore;
tutte le creature
adorano il tuo nome.

Per redimere il mondo,
travolto dal peccato,

nascesti dalla Vergine,
salisti sulla croce.

Nell'avvento glorioso,
alla fine dei tempi,
ci salvi dal nemico
la tua misericordia.

A te gloria, Signore,
nato da Maria vergine,
al Padre ed allo Spirito
nei secoli sia lode. Amen.

1 ant.: Ecco, il Signore viene: starà fra i capi del suo popolo, sul trono di gloria.

SALMO 109, 1-5. 7 Il Messia, re e sacerdote

Oracolo del Signore al mio Signore: *

«Siedi alla mia destra,
finché io ponga i tuoi nemici *
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: *

«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza *
tra santi splendori;
dal seno dell'aurora, *
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: *

«Tu sei sacerdote per sempre
al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, *

annienterà i re nel giorno della sua ira.

Lungo il cammino si disseta al torrente *
e solleva alta la testa.

1 ant.: Ecco, il Signore viene: starà fra i capi del suo popolo, sul trono di gloria.

2 ant.: Scorrano dai monti gioia e giustizia: viene la luce del mondo, il Signore della gloria.

SALMO 110 Grandi le opere del Signore

Renderò grazie al Signore con tutto il cuore, *
nel consesso dei giusti e nell'assemblea.

Grandi sono le opere del Signore, *
le contemplino coloro che le amano.

Le sue opere sono splendore di bellezza, *
la sua giustizia dura per sempre.

Ha lasciato un ricordo dei suoi prodigi: *
pietà e tenerezza è il Signore.
Egli dà il cibo a chi lo teme, *
si ricorda sempre della sua alleanza.

Mostrò al suo popolo la potenza delle sue opere, *
gli diede l'eredità delle genti.

Le opere delle sue mani sono verità e giustizia, *
stabili sono tutti i suoi comandi,
immutabili nei secoli, per sempre, *
eseguiti con fedeltà e rettitudine.

Mandò a liberare il suo popolo, *
stabilì la sua alleanza per sempre.

Santo e terribile il suo nome. *
Principio della saggezza è il timore del Signore,
saggio è colui che gli è fedele; *
la lode del Signore è senza fine.

2 ant.: Scorrano dai monti gioia e giustizia: viene la luce del mondo, il Signore della gloria.

3 ant.: Viviamo con giustizia e con fede, aspettando la beata speranza e la venuta del Signore.

CANTICO Cfr. Ap 19, 1-7 Le nozze dell'Agnello
Alleluia.

Salvezza, gloria e potenza sono del nostro Dio; *
veri e giusti sono i suoi giudizi.

Alleluia.

Lodate il nostro Dio, voi tutti, suoi servi, *
voi che lo temete, piccoli e grandi.

Alleluia.

Ha preso possesso del suo regno il Signore, *
il nostro Dio, l'Onnipotente.

Alleluia.

Ralleghiamoci ed esultiamo, *
rendiamo a lui gloria.

Alleluia.

Sono giunte le nozze dell'Agnello; *
la sua sposa è pronta.

3 ant.: Viviamo con giustizia e con fede, aspettando la beata speranza e la venuta del Signore.

LETTURA BREVE (Fil 4, 4-5)

Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto ancora, rallegratevi.
La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini. Il Signore è vicino!

RESPONSORIO BREVE

Arcivescovo: Mostraci, Signore, * la tua misericordia.

Tutti: Mostraci, Signore, la tua misericordia.

Arcivescovo: E donaci la tua salvezza,

Tutti: la tua misericordia.

Arcivescovo: Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Tutti: mostraci, Signore, la tua misericordia.

Ant. al Magn.: Sei tu colui che deve venire, o aspettiamo un altro? Dite a Giovanni quello che vedete: i ciechi ritrovano la luce, risorgono i morti, il vangelo è annunciato ai poveri, alleluia.

CANTICO DELLA BEATA VERGINE (Lc 1, 46-55)

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.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente *
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia *
si stende su quelli che lo temono.

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.

Ha soccorso Israele, suo servo, *
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, *
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. al Magn.: Sei tu colui che deve venire, o aspettiamo un altro? Dite a Giovanni quello che vedete: i ciechi ritrovano la luce, risorgono i morti, il vangelo è annunciato ai poveri, alleluia.

INTERCESSIONI

Arcivescovo: Supplichiamo il nostro Redentore Gesù Cristo, che è via, verità e vita:

Tutti: *Vieni, Signore, e resta con noi.*

Letto 9: L'arcangelo Gabriele annunziò la tua venuta,

Tutti: Figlio dell'Altissimo, vieni e regna sul tuo popolo.

Letto 9: Giovanni, il precursore, sussultò di gioia per te,

Tutti: Santo di Dio, vieni e dona la salvezza al mondo intero.

Letto 9: Un angelo rivelò il tuo nome a Giuseppe,

Tutti: Gesù Salvatore, vieni e libera il tuo popolo.

Letto 9: Il vecchio Simeone attese la tua venuta,

Tutti: Luce del mondo, vieni e consola l'umanità.

Letto 9: Zaccaria predisse la tua visita redentrice,

Tutti: illumina quanti sono nelle tenebre e nell'ombra della morte.

Padre nostro.

Arcivescovo: Preghiamo. Guarda, o Padre, il tuo popolo, che attende con fede il Natale del Signore, e fa' che giunga a celebrare con rinnovata esultanza il grande mistero della salvezza. Per il nostro Signore. Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

Tutti: Amen.

TANTUM ERGO

Tantum ergo sacramentum
veneremus cernui, et
antiquum documentum

novo cedat ritui.
Praestet fides supplementum
sensuum defectui.

Genitori genitoque laus et
jubilatō, salus, honor, virtus
quoque sit et benedictio.

Procedenti ab utroque
compar sit laudatio.
Amen.

Benedizione eucaristica.

Tutti: Dio sia benedetto
Benedetto il suo santo nome.
Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.
Benedetto il nome di Gesù.
Benedetto il suo sacratissimo Cuore.
Benedetto il suo preziosissimo Sangue.
Benedetto Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare.
Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.
Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.
Benedetta la sua santa e immacolata concezione.
Benedetta la sua gloriosa assunzione.
Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.
Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.
Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.

Canto finale: Magnificat

Dio ha fatto in me cose
grandi; lui che guarda
l'umile servo e disperde i
superbi nell'orgoglio del
cuore.

Rit. L'anima mia esulta in
Dio mio Salvatore (2 v.).
La sua salvezza canterò.

Lui onnipotente e santo, lui
abbatte i grandi dai troni e

solleva dal fango il suo umile
servo.

Lui, misericordia infinita; lui
che rende povero il ricco e
ricolma di beni chi si affida al
suo amore.

Lui, amore sempre fedele, lui
guida il suo servo Israele e
ricorda il suo patto stabilito
per sempre.