

## IV Domenica di Avvento – Anno C

Colore liturgico: Viola

*“Benedetta tu fra le donne  
e benedetto il frutto del tuo grembo!”*



Per ASCOLTARE il VANGELO, per poterlo accogliere e vivere,  
è importante riuscire a fare un po' di silenzio  
e chiedere sempre aiuto allo Spirito Santo:

O Spirito di Dio, apri il mio cuore all'ascolto della tua Parola.  
Vinci ogni mia distrazione e pigrizia perché la tua Parola  
possa entrare nel terreno del mio cuore e portare molto frutto. Amen.

### + Dal Vangelo secondo Luca (1,39-45)

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».

#### “ATTIMO” di CATECHESI

**PREGHIERA:** è la relazione viva e personale con Dio Padre, Figlio e Spirito Santo.

**PREGARE:** è stare con Dio, con Gesù, chiedendo aiuto anche a Maria o ai Santi.

**LA PREGHIERA** può essere di:

- **LODE** = di chi è nella gioia, ma anche nello stupore e meraviglia, per quanto ha fatto il Signore per noi (Gloria al Padre, Magnificat, Canticum delle Creature...)
- **RINGRAZIAMENTO** = di chi dice “Grazie a Dio” per qualcosa di bello e buono
- **PENTIMENTO** = di chi capisce di aver sbagliato e chiede perdono a Dio
- **DOMANDA** = di chi chiede, con fiducia, aiuto al Signore
- **INTERCESSIONE** = di chi chiede al Signore qualcosa per altri.

## Vangelo a 4 colori

1 Con il colore **nero** (il colore della scrittura)

cerchia i **personaggi**, sottolinea i **luoghi**,  
fai una casella intorno alle indicazioni di **tempo**.

2 Con il colore **blu** (il colore del cielo)

sottolinea nel Vangelo la parola o la frase che più ti ha colpito:  
è **la parola che il Signore suggerisce a te personalmente**.  
Fermati su quella parola e chiediti  
perché il Signore la suggerisce a te in questo momento della tua vita.

3 Con il colore **rosso** (il colore del cuore umano)

rispondi alla Parola del Signore scrivendo una **preghiera**:  
una richiesta particolare al Signore,  
un ringraziamento o una preghiera per qualcuno che ha bisogno,  
per delle situazioni che conosci  
e che il Vangelo ti suggerisce con questo brano.

4 L'ascolto della Parola di Dio fa nascere in te il desiderio di conoscere meglio il Signore,  
di gustare di più la preghiera, di essere più generoso nelle buone azioni...  
di amare e di vivere di più nell'amore.

Con il colore **verde** (il colore della natura che germoglia, cresce e porta frutto)

scrivi un **proposito** che nasce dall'ascolto del Vangelo,  
da vivere concretamente nella tua vita  
e che può aiutarti a crescere come persona e come cristiano.

Il proposito che scegli deve aiutarti a cambiare un po' in meglio la tua vita  
(poco alla volta, ma con costanza).

Così la Parola del Signore diventa davvero una luce che guida i tuoi passi.

**Ascolta, rifletti, prega e vivi:**

1. “Ascolta” il Vangelo, lasciandoti aiutare dalla traccia a 4 colori
2. Scegli il *personaggio* del Vangelo che vorresti essere
3. Scrivi e/o disegna quello che questa tua scelta ti “suggerisce”
4. Offri a Gesù quello che hai scritto o disegnato