



AVVENTO²⁰₂₀

AVVENTO²⁰₂₀

CREIAMO LO SPAZIO PER ACCOGLIERE GESU'

CAMMINO SPIRITUALE DI MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE IN
PREPARAZIONE AL NATALE





“Osservati: tu hai in te il cielo e la terra.”
(Ildegarda di Bingen)

PER UN CAMMINO D'AVVENTO MEDITATO E CONTEMPLATIVO

E' inutile nascondercelo. **Viviamo sopraffatti da tante cose**, da tanti desideri, da tanti progetti personali, economici, di carriera; sottomessi ai tanti bisogni che vogliamo a tutti i costi soddisfare e su questo organizziamo le nostre ore, le nostre giornate e la nostra vita.

Non è sempre necessario riferirsi alla Sacra Scrittura, ai santi o ai papi per capire che questo nostro modo di stare al mondo ha qualcosa di errato; basterebbe fermarci un attimo a rifletterci sopra, ma **spesso lo si capisce solo dopo**, “a cose fatte”, con il famoso “senno di poi”.

John Lennon, con il suo animo d'artista, lo esemplifica molto bene nella canzone scritta e dedicata a suo figlio, quando canta: *“La vita è ciò che ti accade quando sei impegnato a fare altri piani”*.

Noi siamo talmente immersi in questi innumerevoli progetti che ci dimentichiamo di tutto quanto ci sta attorno, che sta lì e attende paziente che alziamo la testa per **guardare negli occhi la vita**.

Per noi cristiani, **l'avvento** è l'occasione che l'anno liturgico ci offre per fare i conti con noi stessi. Cogliamola, dunque, per distogliere l'attenzione da tutto quello che ci occupa e appesantisce la mente e il cuore; guardiamo i nostri piedi da che parte sono rivolti. Proviamo a girarci, **orientandoci verso la strada che Dio ci indica**.

Non è facile interrompere un'abitudine ormai consolidata, non è cosa immediata troncare quello che stiamo facendo per iniziare un nuovo lavoro e non lo si può ovviamente fare dall'oggi al domani. Il cambiamento richiede tempo, costanza, impegno, ma soprattutto ha bisogno di **coraggio**; la forza di voler fare il primo passo. La **pazzia** di lasciare la strada nota per un sentiero sconosciuto.

Da dove partire quindi? Da dove recuperare questa forza, questo coraggio, questa volontà, questa pazzia? La risposta è: **da noi stessi**.



Come scriveva ai suoi ragazzi Baden Powell (fondatore dello scoutismo) «*guida da te la tua canoa*».

Se vogliamo metterci **in linea con l'insegnamento di Gesù** non possiamo aspettare né che qualcun altro lo faccia al nostro posto né che Dio stesso possa intervenire contro la nostra volontà e la nostra umana e limitata capacità di accogliere il suo aiuto, la sua **grazia**.

La **meditazione** o, per usare un termine meno lontano e più familiare, la **contemplazione**¹ è la strada che può metterci in contatto profondo con noi stessi e principalmente:

- con il nostro **ego**, per poterlo riconoscere e allontanarlo
- con **Dio**, per poterci riempire del suo spirito.

In questa proposta di affrontare il cammino dell'Avvento in chiave meditativa e contemplativa, siamo aiutati dalle parole che ci vengono proposte dal Vangelo delle quattro domeniche che ci separano dal Natale.

¹ Santa Teresa d'Avila faceva questa distinzione all'interno della preghiera: 1 preghiera orale - 2 preghiera mentale (interiore e profonda) - 3 meditazione (riflessione, eventualmente con lettura) - 4 preghiera di raccoglimento (attiva e passiva) - 5 preghiera della quiete - 6 contemplazione (chiamata anche *unio mystica*, raccoglimento, arte d'amore)

Qualche indicazione pratica:

Cerchiamo un **luogo** tranquillo, mettiamoci in una **posizione** comoda (chi è già esperto di meditazione può assumere la posizione che preferisce) chi prova la meditazione per la prima volta è sufficiente che si metta seduto su di una sedia, con i piedi ben appoggiati a terra, la schiena dritta ma non adagiata allo schienale e comunque non tesa ma rilassata. Le **mani** possono essere appoggiate alle cosce oppure unite davanti al grembo. **Leggiamo** lentamente il brano evangelico, la riflessione e la preghiera. Chiudiamo gli **occhi**, concentriamoci sul **respiro**, sul battito del **cuore** e sulle sensazioni che ci arrivano dalle zone di contatto (i piedi a terra, le mani sulle cosce ecc.) Quando, con molta calma, avremo raggiunto un livello di attenzione e di presa di coscienza del nostro corpo (respiro, cuore...) **apriamoci allo Spirito** cercando di fargli spazio al nostro interno. Per aiutarci in questo compito (che specialmente le prime volte non sarà affatto facile) iniziamo a ripetere mentalmente la parola "**MA - RA - NA - THA**" (che significa "vieni signore"). Scandiamo bene le sillabe senza fretta cercando di associarle al nostro battito cardiaco e al respiro. Se qualche pensiero estraneo tornerà alla mente (e state certi che lo farà) allontaniamolo e riprendiamo a porre la nostra attenzione alla parola "**MARANATHA**".



AVVENTO²⁰₂₀



*«La preghiera più nobile è
quando l'orante
intimamente si trasforma
in ciò dinanzi al quale si inginocchia» (Angelo Silesio)*

PRIMA DOMENICA DI AVVENTO

Dal Vangelo secondo Marco 13,33-37.

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «State attenti, vegliate, perché non sapete quando sarà il momento preciso.

E' come uno che è partito per un viaggio dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vigilare.

Vigilate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino, perché non giunga all'improvviso, trovandovi addormentati.

Quello che dico a voi, lo dico a tutti: Vegliate!».

Iniziamo a vivere la spiritualità del Natale partendo dal brano evangelico della prima domenica di Avvento che ci suggerisce il **comportamento** che dobbiamo assumere se vogliamo davvero **cambiare la nostra vita** alla luce dell'insegnamento di Gesù.

Quello che ci sottolinea questa parabola è **un'idea davvero potente**: Dio ci ha messo al suo posto. Il signore è partito per un viaggio e **ha «dato il potere ai servi»**. Scopriamo da questo racconto che **Dio ha lasciato tutto nelle nostre mani** e quindi siamo chiamati ad agire come Lui agirebbe. Ad ognuno di noi è stato affidato il compito e il potere di governare la casa. Ma dobbiamo farlo realmente. Quante volte ci è capitato di leggere queste righe del vangelo e quante volte ci è sfuggito questo particolare? E pensare che lo comprendessimo pienamente avrebbe il potere di stravolgere completamente la nostra vita, il nostro rapporto con Dio e con gli altri. Il compito che noi normalmente attribuiamo a Dio, di amministrare la casa, ora è completamente nelle nostre mani. **Dio ci ha affidato tutto**.



Ma per essere dei buoni amministratori è necessario anche essere vigili e non smettere mai di collaborare con Dio nella sua opera. Dobbiamo **vegliare**. Che non significa non dormire di notte aspettando l'alba. Significa **essere costantemente creativi**. Dio ci ha affidato la creazione (la gestione della casa) e noi dobbiamo portare avanti il suo operato continuando a creare nell'**Amore**.

E' perciò indispensabile che ci apriamo allo spirito divino perché è lui che fa nuove tutte le cose.

Come primo passo, in questo nostro cammino di meditazione e contemplazione, rivolgiamoci a Dio con questa preghiera e poi dedichiamo almeno 15/20 minuti al silenzio e alla contemplazione:

Scusaci perché ti chiamiamo Signore, quando tu invece ti sei mostrato come colui che serve

Scusaci se abbiamo preferito l'appellativo di Padre, dimenticando che noi siamo nati dal tuo utero

Scusaci per averti considerato onnipotente e avere addossato su di te tutta la colpa di ogni male

Scusaci perché prima ti abbiamo posto nei cieli, nel più alto dei cieli, e poi ti abbiamo accusato di non esserci vicino

Scusa se ti abbiamo dipinto come un severo contabile che annota scrupolosamente tutte le messe alle quali partecipiamo, tutti i rosari che sgraniamo e tutte le volte che ci battiamo il petto

Scusaci per non avere fiducia in te tanto da ricorrere alla mediazione di Maria e dei santi

Scusa se ti abbiamo creduto curioso (e, a volte, anche in modo morboso) di conoscere dalla nostra stessa voce tutte quelle azioni alle quali abbiamo dato il nome di peccato

Scusaci se ci siamo raccontati la storia che tu ci avevi plasmato perfetti e che noi ti abbiamo disobbedito e tu hai dovuto sacrificare tuo figlio per redimerci; scusaci perciò se abbiamo sempre pensato a chiederti perdono per il nostro peccato anziché chiederti la forza per accogliere la vita e continuare la tua creazione



Scusaci per le volte che in preghiera chiediamo la nostra volontà anziché la tua e per tutte le volte che abbiamo riempito l'incontro con te di tante parole inutili.

Scusaci se ti abbiamo considerato capace di far perire per l'eternità anche una sola tua creatura tra i tormenti dell'inferno

Scusaci perché contro il tuo suggerimento ci siamo fatti un'immagine di te a nostra somiglianza

Scusa perché abbiamo creato la sfera del divino e la sfera dell'umano e le abbiamo poste in contraddizione

Scusa perché ti abbiamo imprigionato nelle nostre parole, nei nostri concetti e nei nostri dogmi

Scusa se abbiamo pensato di poter diventare dio, quando invece la strada che ci indichi è quella di diventare sempre più umani.

Scusa se nel tuo nome continuiamo a creare divisioni quando invece tu sei tutto in tutti

Scusa se continuiamo a usare la preghiera per avvicinarci a te, senza accorgerci, che così facendo ci allontaniamo dalla sorella e dal fratello

E, infine, scusaci se ci scusiamo con te perché tu, così come sei, e io non lo so dire, non ti offendi mai.



«L'anima deve rivolgere a Dio un'attenzione amorosa, solo questo, senza compiere atti particolari; si deve comportare in modo completamente ricettivo, senza proprio zelo, con la semplice e decisa attenzione dell'amore, come qualcuno che apra gli occhi in attenzione amorosa»
(San Giovanni della croce - Fiamma viva d'amore)

SECONDA DOMENICA DI AVVENTO

Dal Vangelo di Gesù Cristo secondo Marco 1,1-8.

Inizio del vangelo di Gesù Cristo, Figlio di Dio.

Come è scritto nel profeta Isaia: Ecco, io mando il mio messaggero davanti a te, egli ti preparerà la strada.

Voce di uno che grida nel deserto: preparate la strada del Signore, raddrizzate i suoi sentieri, si presentò Giovanni a battezzare nel deserto, predicando un battesimo di conversione per il perdono dei peccati.

Accorreva a lui tutta la regione della Giudea e tutti gli abitanti di Gerusalemme. E si facevano battezzare da lui nel fiume Giordano, confessando i loro peccati.

Giovanni era vestito di peli di cammello, con una cintura di pelle attorno ai fianchi, si cibava di locuste e miele selvatico

e predicava: «Dopo di me viene uno che è più forte di me e al quale io non son degno di chinarmi per sciogliere i legacci dei suoi sandali.

Io vi ho battezzati con acqua, ma egli vi battezzerà con lo Spirito Santo».

Iniziamo questa seconda meditazione con la volontà che ha spinto donne e uomini della Giudea ad accorrere lungo le sponde del fiume Giordano per farsi battezzare da Giovanni nella consapevolezza che quel gesto rappresentava per loro una nuova nascita, una **conversione**. Accogliamo il signore che viene: **MA - RA - NA - THA**.

Con la forza che solo **l'energia divina** può darci potremmo renderci capaci di preparare «*la strada del Signore*» e raddrizzare «*i suoi sentieri*»

Dobbiamo spianare le montagne presenti al nostro interno, dobbiamo colmare le valli e creare un unico "vuoto", un'unica strada libera, sgombera da ogni ostacolo che spesso noi stessi poniamo nel nostro cammino. Solo così avremo la capacità di accogliere l'Amore del nostro Creatore, diventare **donne e uomini nuovi** che contribuiscono a costruire il Regno di Dio. Anche oggi, lasciamoci interrogare dalla



Parola, leggiamo la riflessione/preghiera che segue e dedichiamo i nostri 15/20 minuti a questo lavoro di preparazione della strada al Signore che viene in noi.

*Dio, in quanto Amore,
svuota sé stesso per fare posto all'essere umano.
E' in questa kenosis che io vedo Dio;
Dio è lì: dove non c'è Dio.*

*Ecco l'immenso compito dell'essere umano:
riempire il vuoto che, per Amore,
Dio ha lasciato.
Ma non è un vuoto inconsistente
è un vuoto creato dall'Amore
e quindi necessariamente pieno d'Amore.*

*Ecco la contraddizione:
Dio, Amore, che per tanto Amore, si svuota;
ma è un vuoto d'Amore
perché è un gesto (lo svuotarsi, la kenosis)
che è espressione d'Amore.*

*L'Amore ama e, amando, dà tutto sé stesso;
ma questo suo darsi completamente
raggiunge l'apice quando si ritira totalmente
e lascia spazio all'essere creato.*



*La preghiera è un intimo rapporto di amicizia, un trattenimento con colui da cui sappiamo di essere amati.
(Santa Teresa d'Avila)*

TERZA DOMENICA DI AVVENTO

Dal Vangelo di Gesù Cristo secondo Giovanni 1,6-8.19-28.

Venne un uomo mandato da Dio e il suo nome era Giovanni.
Egli venne come testimone per rendere testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui.
Egli non era la luce, ma doveva render testimonianza alla luce.
E questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: «Chi sei tu?».
Egli confessò e non negò, e confessò: «Io non sono il Cristo».
Allora gli chiesero: «Che cosa dunque? Sei Elia?». Rispose: «Non lo sono». «Sei tu il profeta?». Rispose: «No».
Gli dissero dunque: «Chi sei? Perché possiamo dare una risposta a coloro che ci hanno mandato. Che cosa dici di te stesso?».
Rispose: «Io sono voce di uno che grida nel deserto: Preparate la via del Signore, come disse il profeta Isaia».
Essi erano stati mandati da parte dei farisei.
Lo interrogarono e gli dissero: «Perché dunque battezzi se tu non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?».
Giovanni rispose loro: «Io battezzo con acqua, ma in mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, uno che viene dopo di me, al quale io non son degno di sciogliere il legaccio del sandalo».
Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

Anche noi, come Giovanni il battista, **siamo mandati da Dio** e come lui siamo chiamati a rendere testimonianza della Luce. «*In tutti i battezzati, dal primo all'ultimo, opera la forza santificatrice dello Spirito che spinge ad evangelizzare*» (Evangelii gaudium n. 119). Per essere credibili, prima di tutto dobbiamo **dare spazio allo Spirito** ricordando sempre che noi siamo strumenti nelle mani di Dio e come ci dice Gesù «*non siete voi a parlare, ma lo Spirito Santo*» (Mc 13,11). Ma lo Spirito di Dio non può "parlare" se noi stessi non gli diamo questa possibilità. Ecco allora che ritorna la **meditazione** e la **contemplazione**, azioni che si svolgono nel silenzio e nel raccoglimento. Una preghiera sulla quale lo stesso Gesù ci istruisce, quando al capitolo 6 del Vangelo di Matteo



leggiamo «entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega [...] nel segreto» (Mt 6,6). Ma in questo stesso capitolo Gesù ci dona la “preghiera per eccellenza” e quindi iniziamo la nostra meditazione e contemplazione (i soliti 15/20 minuti) proprio con questa preghiera, anche se con parole leggermente modificate e adattate al mondo di oggi.

*DIO, CHE SEI PADRE, MADRE, SAPIENZA, AMORE
E IN OGNI COSA TI MOSTRI
TI VOGLIAMO RICONOSCERE PER QUELLO CHE REALMENTE SEI
VOGLIAMO FARE ESPERIENZA PROFONDA DI TE
PER ESSERE UN TUTT'UNO CON TE E DIVENTARE
TUOI CO-CREATORI
IN QUESTO MONDO IN CUI OGNI ELEMENTO,
DAL PIU' PICCOLO AL PIU' GRANDE,
ACCOGLIE LA TUA ENERGIA E RISPECCHIA TE
SE CI LASCEREMO AVVOLGERE DAL TUO SPIRITO,
AVREMO IL CIBO PER OGNI GIORNO
SEGUENDO IL TUO ESEMPIO DI UN AMORE CHE TUTTO PERDONA
ANCHE NOI FAREMO ALTRETTANTO
CON OGNI SORELLA E OGNI FRATELLO
CON LA CONSAPEVOLEZZA CHE PER OGNI SFIDA
CHE AFFRONTEREMO CI SARA' IL TUO AIUTO
E LAVORANDO AL TUO FIANCO,
DA TE CONTINUAMENTE RI-GENERATI,
CREEREMO A NOSTRA VOLTA COSE BUONE
E NON CI LASCEREMO CONVINCERE*



AVVENTO²⁰₂₀

DAL COMPIERE SCELTE DANNOSE PER NOI E PER L'UMANITA'.



«Con Cristo sono stato crocifisso; vivo, non più io, ma Cristo vive in me» (Gal 2,19)

QUARTA DOMENICA DI AVVENTO

Dal Vangelo di Gesù Cristo secondo Luca 1,26-38.

In quel tempo, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria.
Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te». A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine».
Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio. Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l'angelo partì da lei.

Siamo giunti all'ultima domenica di Avvento. Prepariamoci ad **accogliere Gesù che nasce**. Rendiamoci mangiatoie accoglienti. Allontaniamo da noi il nostro ego che ci spinge a credere di poter essere autonomi e indipendenti. Prendiamo esempio da Maria che si è dedicata completamente al suo Dio. Impariamo dalle mamme: la donna che accoglie una nuova vita dentro di lei, è come se morisse a sé stessa per rinascere una nuova creatura. La mamma che ha il bambino in grembo abbandona il suo essere "una" per diventare "due". Così anche noi, lentamente, continuando nel nostro cammino di meditazione e contemplazione dobbiamo **morire al nostro io**. Dobbiamo distaccarci da quello che siamo, ritirare il nostro io per dare modo al divino di sviluppare tutta la sua forza al nostro interno. **Lasciamoci riempire di**



spirito santo per generare nuova vita. Proprio come Maria, alla quale dedichiamo la nostra preghiera e dopo averla letta e esserci avvicinati a lei continuiamo con i 15/20 minuti di contemplazione:

*MI RALLEGRO CON TE, MARIA,
PERCHE' HAI PERMESSO ALLO SPIRITO
DI RIEMPIRTI DELLA FORZA DI DIO;
ORA SEI PARTE DI LUI
E LA SUA BENEDIZIONE E' SU DI TE
CHE PORTI NEL GREMBO GESU'.
MARIA, NOI GUARDIAMO A TE,
SANTA, CHE HA ACCOLTO DIO NELLA SUA VITA;
COME TE VOGLIAMO ESSERE PARTECIPATI DELLA CREAZIONE
COME TE VOGLIAMO DIRE IL NOSTRO SI' A DIO
PER VIVERE UNA VITA IN PIENEZZA
FINO AL TERMINE DEI NOSTRI GIORNI.*

