Natale come viene

Una storia visitata e redenta

Celebriamo questo Natale **ancora con la preoccupazione della pandemia**, dopo che l'anno scorso avevamo vissuto il sacrificio di stare lontano da parenti e amici. A febbraio del 2020, quando i più seri esperti di pandemie accennavano alla possibilità che ci volessero due o tre anni per uscirne, tutti eravamo sgomenti e ci auguravamo che fosse un'esagerazione. Tecnicamente, due anni sono già passati, anche se in Italia e in Europa si contano a partire da febbraio.

Questa lunga situazione ha cominciato a mostrare le sue brutte conseguenze: chi ha subito economicamente, è arrivato a dovere chiudere la propria attività; gli effetti sull'impoverimento si stanno facendo sentire e – soprattutto – c'è una tensione sociale crescente e le ansie e le preoccupazioni stanno diventando più radicate, mostrando alcune volte anche il loro aspetto più irrazionale.

Come se non bastasse, gli equilibri del mondo sono quanto mai precari: in alcune zone geopolitiche sembra che si giochi a Risiko, dimenticando che non si tratta affatto di un gioco; milioni di disperati abbandonano le proprie radici, affrontano attraversamenti esasperanti, varcano frontiere verso l'ignoto.

Infine, l'Albero di Natale dovrebbe almeno ricordarci di quanto sia urgente e grave la situazione ecologica del pianeta, **e quanto ci sia bisogno – come dice papa Francesco – di un'ecologia integrale: del vivere, delle relazioni, della gestione del tempo, dell'economia e della custodia del creato**.

> *Queste considerazioni, che appaiono così minacciose, assomigliano tuttavia all'incipit del vangelo della notte di Natale.*

Potremmo parafrasarlo così: “Sotto il dominio degli imperi, in balia della gestione dei potenti, nel corso consueto della storia, mentre Giuseppe e Maria erano in viaggio, si compirono per lei i giorni del parto…” (Lc 2,1-6).

Vedo un incoraggiamento bellissimo nel proclamare solennemente un’altra volta questo testo che ormai sappiamo a memoria.

> *La storia, così com’è, è marcata da un Avvenimento. Il mondo, per quanto cupo, minaccioso e ripetitivo sembri, è visitato da una Presenza.*

Questi nostri giorni, proprio ***questi*** giorni sono raggiunti dall’amore di Dio, rinfrancati dalla nascita di Gesù bambino.

> *Due persone che si amano, Giuseppe e Maria, che si prendono cura l’uno dell’altra e che scelgono di condividere le incombenze, accolgono la vita come viene, con la fiducia che sia preparata per loro.*

La pacificazione e lo squarcio di luce che attrae tutti come i personaggi del presepe avviene grazie a questo motivo.

Perciò, incoraggiamoci a vicenda amici ed amiche.

Festeggiamo con fiducia!

> *Chi è credente celebri la Nascita di Gesù partecipando alle liturgie e ringraziando di cuore per i doni che possiamo riconoscere; tutti cerchino il bene, ci si scambi gli auguri con affetto e rincuoriamoci.*

Una storia perfetta non avrebbe neanche bisogno di essere visitata.

Un mondo malconcio e malandato, invece, **può gioire per la redenzione offerta dal Signore e accolta dagli uomini e dalle donne dal cuore aperto e buono**.



Natale dal verso giusto (Under 20)

Come si prende il Natale dal verso giusto?

Per me il verso più giusto per il Natale è un’invocazione del profeta Isaia nella sua resa liturgica:

“Stillate, cieli, dall’alto
e le nubi facciano piovere il Giusto,
e germogli insieme la giustizia.”
(Is 45,8)

Mi piace il suo fascino enigmatico e misterioso. Stillare significa fare scendere goccia a goccia, ma anche distillare.

> *In Gesù bambino viene distillato un pezzo di Cielo purissimo, che cade sulla terra e, dove tocca, sboccia giustizia.*

Io prego di incontrare Gesù e che mi renda giusto.

Qual è il verso giusto per il Natale, secondo voi?

Avete una frase che vi piace o una canzone preferita per vivere bene il Natale?

Scrivete la frase o il titolo della canzone nei messaggi della Storia di Instagram.

Ci aiuteremo a vivere il Natale dal verso giusto.



Eterno bagliore

Tempo scaduto

Come si prende il Natale per il verso giusto?

Come si vive nel modo corretto?

Senza sapere dire il perché, queste domande mi hanno ronzato in testa per tutto l'Avvento e ora che **il tempo è finito, devo provare a darmi una risposta**.

Qual è il verso giusto da cui guardare il Natale?

La grazia di Dio

Ho confessato tanto in questi giorni e ho fatto alcuni **incontri straordinari**: giovani che tengono alla loro fede e vogliono viverla in maniera piena; adulti concentrati sulla loro missione su molteplici fronti, e tanti altri veri discepoli del Signore. Ti chiedi che cosa li abbia resi così; quale percorso li abbia portati fin lì. Se domandi, ti

diranno: la parrocchia, l’AC, gli Scout, quel movimento, una guida spirituale…

> *Eppure capisci che oltre a tutte queste cose c’è di più: l’amore di Dio che raggiunge le persone, gratuitamente le tocca, liberamente le interpella e affettuosamente le conquista.*

I bambini

> *Di tutte le cose sconvolgenti che si potrebbero dire sul mistero cristiano, c’è questa storia del* ***Dio neonato.***

Fasciato dalla mamma, protetto dal papà è esposto al calore benevolo di due animali e alla furia di un re del mondo. Penso alle mie nipotine, che si sdraiano come se fosse una culla su Steel, il setter di casa, che da loro si lascia fare tutto.

Ma a fronte dei bambini che si sentono protetti, **ce ne sono troppi che non sono sicuri**. I dati riportati a un’iniziativa dell’Unicef sulla violenza contro i bambini nel mondo mi hanno sconvolto. Non può succedere. Dobbiamo sempre avere presenti quei bimbi che stanno dietro un filo spinato o si vedono puntare contro un’arma. È un orrore che anche Isaia sognava di estirpare: “Non ci sarà più un bimbo che viva solo pochi giorni…” (Is 65,20).

Poi ci sono quelli accanto a noi, tra i nostri, che hanno delle malattie gravi o delle difficoltà che li rendono speciali. Tante storie di famiglie che si mascherano nella ordinarietà. Ho in mente casi concreti che pongono domande da fare impazzire. **Non ci sono parole adatte, tantomeno risposte.** Forse un giorno ci verrà concesso di raschiare la crosta di queste contraddizioni, entrando nel mistero di un Dio neonato.

Gli affetti

Che siano per noi come una casa di pane o perché ci fanno soffrire, che ce li godiamo o ne sentiamo la nostalgia, **Natale mostra a tutti quanto siano importanti gli affetti**.

A Giuseppe e Maria mancavano quelli di casa, ma c'erano loro due, l'uno l'amato dell'altra.

> *Hanno fatto vivere il loro amore, ben sapendo che avrebbe potuto non essere più, e questo bastò.*

Bastò a salvarsi reciprocamente e a salvare Gesù.

Di solito lascio uno spunto ai giovani, ma questa volta lo voglio condividere con voi. Non è la solita musica di Natale. È una canzone dei Coldplay, si intitola ***Everglow***. Tutto il testo è speciale [**testo e traduzione**], ma c'è un verso che mi sembra particolarmente giusto per questo Natale:

> *Quindi, se ami o vuoi bene a qualcuno, dovresti farglielo sapere.*

Questo consiglio, per me, è una dedica a chi manca. Nel video, c'è una pattinatrice che… beh, ve lo lascio guardare. **E che ognuno possa pensare a chi ama e a chi manca.**

Il verso giusto

La grazia di Dio c'è. Spesso è tanto discreta da non farsi notare, non sappiamo perché. Ma proprio quando tutto sembra sfuggire al controllo umano, non c'è ostacolo all'amore di Dio.

A tutte le domande e le preghiere che abbiamo, troppo forti da tenere, troppo difficili da dire, **può rispondere solo il Dio neonato**.

Se ami o vuoi bene a qualcuno, dovresti farglielo sapere. Anzi, forzando la traduzione per cogliere le sfumature, **se ami o vuoi bene a qualcuno, dovresti permettergli che lo sappia**.

Don Davide



Riparare il mondo (Under 20 testo+video)

"A 11 anni ho visto la casa della mia vicina sgretolarsi davanti ai miei occhi…"

Come ci si prepara a festeggiare un Natale che sia importante per la vita di tutti, della mia, della tua, di quella degli amici e delle amiche, e del mondo intero?

Costruendo un mondo nuovo.

Giovanni Battista dice che si accoglie la salvezza non stando con le mani in mano, ma mentre si ripara il mondo (Lc 3,5-6). E io lo trovo stupendo.

E mi ha fatto pensare alla **poesia dal titolo "La nostra Terra" (Di Baladna in arabo)**, che Emtithal (Emi) Mahmoud, scienziata e poetessa, ha pronunciato all'ultima Conferenza delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici (COP26).

Cominciamo a prepararci al Natale, fuori dalle solite convenzioni.



Tre preghiere per Natale

Sentire

Maria, meditando sulla tua Annunciazione ti chiediamo prima di tutto che cosa significhi vedere un angelo.

Ci piacerebbe capire che tipo di visione sia e che emozione si provi.

Ma… mi pare di vederti scuotere la testa con il tuo sorriso dolce. Ti ascolto.

“Non si tratta di una visione” dici. “Arrivarono delle parole. Udii dei suoni, erano celesti e forti e vibrarono con le stesse frequenze del mio cuore, quando pulsa la vita.”

In effetti, Maria, ho letto tanti commentari e ho fatto gli esami di esegesi sui vangeli dell’infanzia di Gesù… ma in nessuno di quelli avevo imparato che in questo testo non c’è mai un verbo di visione. Non si dice che hai visto l’angelo o che quella creatura si mostrò. Tutti i verbi sono di parola e di suono: lui diceva, tu ascoltavi e rispondevi.

Come prima preghiera per questo Natale, ti chiedo allora di

aiutarci a sentire cosa Dio vorrà dirci. Intercedi per noi, perché sappiamo sintonizzarci sulla sua frequenza. Abbiamo bisogno di sentire con chiarezza una parola buona da parte di Dio.

Promesse

Poi leggo che anche tu sei stata turbata e che l'angelo, subito, ti ha rassicurata con una promessa.

Vorrei, perciò, che tutte le persone che sono turbate e temono, possano essere rassicurate dalle promesse che tu porti insieme al Natale.

Per compierle, ci hai donato Gesù.

Fa' che si realizzino con forza, per la gioia del tuo popolo, e che tutte le promesse di bene possano realizzarsi, per chi apre il cuore al tuo Figlio e chiede la tua intercessione.

Spiritualità

Infine ti prego, Maria, perché possiamo vivere in questo Natale un'autentica esperienza spirituale.



Perché sentiamo il calore di una presenza divina e di una fiamma che accenda in noi più amore, più gioia, più determinazione e più serenità. Ciascuno nei propri percorsi di bene. Ciascuno a modo suo.

Forse saremo limitati nei movimenti ed è possibile che non faremo quelle abbuffate in grandi baldorie, che caratterizzano le nostre feste. In fondo sarà sufficiente tagliare un dolce

natalizio, scartare un semplice regalo e avere accanto qualcuno che ci vuole bene.

Ma sarebbe importantissimo se potessimo sentire quel tocco di Dio che è in grado di lasciare la sua traccia, come la scia che ha lasciato l'angelo col suo magico suono, quando si è allontanato da te.

Don Davide

Il frutto c'è

Quarta settimana d'Avvento

Siamo giunti all'ultima settimana di questo intimo e personale itinerario d'Avvento.

È il tempo/terreno di portare frutto.

Vorrei che tutti credessimo con convinzione che c'è in noi anche e soprattutto il terreno buono, quello che porta frutto. Il Signore lo ha lavorato in noi lentamente, ma con costanza e cura. Se ce ne avvediamo, possiamo essere riconoscenti!

Ecco allora l'esercizio per te, per concludere questo cammino e prepararti al Natale con animo lieto.

Armati di carta e penna. Se ce li hai, ti consiglio di usare il tuo taccuino e la tua penna preferita.

Anche in questo caso, pianifica un momento tranquillo, dove sei certo di potere agire indisturbato! **Ci vogliono quindici minuti… per un grande beneficio.** Ne vale davvero la pena!

Mettiti alla tua scrivani e chiudi la porta, oppure siediti al tavolo di casa, ma solo quando c'è quiete, o perché sono tutti

fuori, o al mattino presto. Se ti fa piacere concediti una bella colonna sonora, o accompagna l'esercizio con una tisana.

Ti consiglio di rispondere a queste due semplici spunti.

1. **Che cosa c'è stato di bello, nella mia vita, a partire da marzo, nonostante la pandemia**? *(Provo a riconoscere tutto ciò che ha contraddetto la narrazione di un anno "schifoso"; anche se magari ci sono state davvero tante cose brutte, provo a concentrarmi su quelle belle.)*

2. **Individuo e focalizzo due cose che ho imparato o da un'esperienza, o da un libro o un film o una musica, o da una lezione di vita.** *(Descrivo cos'ho imparato, quando ho capito di aver ricevuto un insegnamento, qual è stata la situazione da cui ho potuto imparare.)*

Concludo scrivendo una preghiera personale. Non importa che sia un trattato di teologia o una poesia mistica. Basta che metta in fila un ringraziamento, una supplica e una benedizione. Quando vuoi, potrai recitarla davanti al presepe.

PS: se vuoi raggiungere il livello "pro", puoi decidere di scrivere un biglietto o una breve lettera a qualcuno a cui vuoi bene (il coniuge, un partner, un/a amico/a). Condividi un momento piacevole con lui/lei di quest'anno, raccontagli/le un'esperienza che ti ha insegnato qualcosa, e digli/dille che sei contento di festeggiare il Natale con la sua presenza nella tua vita.

Ti lascio scoprire che effetto meraviglioso e sorprendente avrà questa cosa.



Il passo della gioia

Nel percorso verso l'avvento, questa domenica batte il passo della gioia. Anche la candela della corona cambia colore e diventa rosa. Tra le quattro dell'Avvento, questa è una domenica che si distingue. **Gioite, rallegratevi sempre, il Signore viene** (Fil 4,4), recita l'antifona della liturgia odierna.

Come sempre la Parola proposta è ricca; iniziamo col soffermarci su alcune espressioni, della lettura di Isaia (61, 1-2.10-11), sottolineando tre passaggi che soggiacciono a questo invito alla gioia.

Primo passaggio. Come battezzati siamo consacrati, siamo parte di Dio e, come tali, siamo chiamati all'annuncio e alla carità. Questa è la nostra gioia. Portare *il lieto annuncio ai miseri, fasciare le piaghe dei cuori spezzati, proclamare la libertà degli schiavi*, … perché appartengo, apparteniamo a Dio, tutti. Non esiste condizione che ci privi e privi nessuno del suo abbraccio amorevole.

Secondo Passaggio. Egli *mi ha rivestito delle vesti di salvezza, mi ha avvolto con il mantello della giustizia*, mi ha nobilitato con i suoi gioielli. Così come ha impreziosito me, Dio desidera che l'umanità sia ugualmente impreziosita

riconoscendo lo Spirito nel suo essere, anche mediante l'azione di ogni singolo consacrato.

Terzo Passaggio. Solo così, germoglierà la giustizia e tutti potremmo dire le meraviglie di Dio. Poiché come *un giardino fa germogliare i suoi semi*, anche la terra di ciascun essere umano può essere fertile e fruttuosa. Come sempre si intreccia il rapporto personale con Dio anche attraverso la relazione con chi mi è vicino.

C'è di che essere gioiosi. Il Signore per primo è vicino. Come possiamo riconoscerlo? Giovanni il battista nel Vangelo odierno rappresenta la figura che ognuno di noi può avere come modello per un percorso che renda visibile la presenza di Cristo nelle nostre giornate verso il Natale, e non solo. A noi tocca 'ritrarre' il nostro ego per lasciare spazio al Messia, al Consacrato; noi siamo voce nel deserto, Egli è Parola del Giardino, seme che germoglia. C'è una distanza tra divino e umano che **grazie al Natale viene colmata, per l'abbondante misericordia di Dio**.

Ecco, il nostro Dio viene anche così: riconoscendo di essere sua parte, consacrati e inviati alle donne e agli uomini che ci sono vicini.

Senza timore alcuno poiché siamo rivestiti della sua splendida bellezza; a noi tocca solo di lasciare che sia lui a prendere spazio e la vita cambierà, sarà Natale vero.

Rallegratevi dunque, Rallegratevi nel Signore, sempre.

Anna Maria e Francesco Paolo



Sradicare i rovi

Terza settimana d’Avvento

I rovi sono quelle cose che uccidono la Parola di Dio, togliendole il respiro, cioè impedendole di soffiare in noi lo Spirito di Dio.

Nel terzo terreno la Parola di Dio attecchisce, ma poi crescono i rovi e la soffocano.

Soffocare: uccidere togliendo il respiro.

In questa terza settimana d’Avvento, dunque, dobbiamo sradicare i rovi.



1 – Sradicare le preoccupazioni

Gesù dice che la prima cosa che soffoca la Parola di Dio sono le preoccupazioni del mondo. Dobbiamo perciò trovare la via di rasserenarci, però non in maniera fittizia o volontaria… ma facendo un gesto di affidamento.

Ecco il primo esercizio che puoi fare. **Ti consiglio di farlo una volta sola, nell’arco della terza settimana d’Avvento.** Nulla ti impedirà di ripeterlo successivamente, ma per questo nostro percorso, limitati a una volta sola. Però pianifica

quando farlo. Ti ci vogliono 10 minuti di quiete, senza che alcuno ti possa disturbare.

Vai in chiesa, oppure chiuditi in camera, inginocchiati, pensa un attimo alle tue preoccupazioni e ai tuoi affanni del momento e pensa che li vuoi consegnare nelle mani del Signore. Non insistere troppo nella focalizzazione: lo scopo non è preoccuparsi di più, ma consegnarli.

A questo punto mima proprio il gesto della consegna: le braccia che si tendono in avanti, con le palme verso l'alto. Fermati. In quella posizione, con i gomiti leggermente piegati, gli avambracci protesi in avanti, le mani rivolte verso l'alto prega il Salmo 130/131. È fondamentale tenere le palme aperte ed essersi preparati prima il testo del salmo, in modo da poterlo leggere senza distrarsi nel momento di affidamento.

Alla fine sentirai che tutti gli affanni sono passati.

Salmo 131

Signore, non si inorgoglisce il mio cuore
e non si leva con superbia il mio sguardo;
non vado in cerca di cose grandi,
superiori alle mie forze.

Io sono tranquillo e sereno
come bimbo svezzato in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato è l'anima mia.

Speri Israele nel Signore,
ora e sempre.

2 – Sradicare le seduzioni della ricchezza

Il secondo rovo che soffoca la Parola di Dio è la seduzione della ricchezza. Il gesto che neutralizza queste spine mortali è fare un piccolo atto di beneficenza. **Anche in questo caso, per il nostro cammino di Avvento, è sufficiente una volta,**

nell’arco di questa terza settimana. Magari non lo stesso giorno che hai fatto l’esercizio precedente. Ti propongo una piccola cosa, ma genuina. Non c’è bisogno che tu dia via metà del tuo patrimonio o che faccia una donazione che ti pesa. Basta un gesto di generosità senza se e senza ma, come – ad esempio – lasciare 2 euro a un mendicante per strada (dimenticando per una volta tutte le buone ragioni per cui non sarebbe opportuno farlo), oppure fare una piccola donazione a un’associazione che ritieni affidabile… Qualcosa fatta con questo spirito: “voglio neutralizzare la seduzione della ricchezza”. Importa che tu lo faccia “oggi”. Avrà efficacia anche “domani”.

3 – Sradicare le passioni ingannevoli

Sradicare le nostre passioni negative è quasi impossibile, è un dono della grazia di Dio che ci aiuta come a “sostituirle”, ad animare di bene le nostre passioni. È un’opera che compie lo Spirito Santo, solo che noi non lo preghiamo quasi mai, per questo è “quasi impossibile”.

Ti consiglio di radicarti nella preghiera allo Spirito Santo, pregando la *Sequenza allo Spirito Santo* **tutti i giorni** di questa terza settimana d’Avvento, alla mattina, appena sveglio, oppure nel primo momento libero. È indispensabile non farlo mentre fai altre cose, tanto ci vuole un minuto solo per dire tutta la sequenza.

Ti sembrerà incredibile, ma sentirai l’efficacia della Parola che ti cambia in meglio.

Sequenza allo Spirito Santo

Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore dei doni,

vieni luce dei cuori.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell’anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi nell’intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,
nulla è nell’uomo,
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelidio,
drizza ciò che è sviato.

Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.

La vera Luce

Colmare, ridurre, raddrizzare le strade

L'Avvento è un tempo STRAordinario, nell'ordinarietà dei nostri giorni, in cui decidiamo di metterci in cammino verso il Natale.

Nelle letture di questa seconda domenica di Avvento, Isaia ci invita alla preparazione della strada per il ritorno verso Gerusalemme, dopo il periodo d'esilio in Babilonia.

Marco, all'inizio del suo vangelo (il più antico tra i quattro) riporta la predicazione di Giovanni il battista che gridava nel deserto: "**preparate la via del Signore**". L'invito è quello di andare da Gerusalemme verso il Giordano, il luogo in cui immergersi nel battesimo con acqua, segno del futuro battesimo nello Spirito.

Nei due brani c'è l'idea di una strada da sistemare: essa ci potrà condurre verso un 'nuovo vertice' della vita, ovvero verso una vera e propria con-versione.

Colmare, ridurre, raddrizzare, sono alcune delle operazioni necessarie per lasciare le nostre 'Babilonie' **e rigenerarsi nello Spirito**. Ad esempio, potremmo utilizzare le numerose luci e lucine che troviamo per strada o quelle che utilizziamo per l'addobbo casalingo, come luci evocatrici di una pista di atterraggio o di un faro per orientarsi alla Luce.

Aprire spazi, creare luoghi perché il vero Natale trovi posto nelle nostre vite

L'Avvento è per noi la strada spirituale verso un Natale diverso, come un grido nel deserto di una pandemia, di una distrazione di massa verso consumi più o meno sobri, di un deserto interiore magari con una via stanca piena di buche o

di grandi sassi, una strada fatta di una fede convenzionale di abitudini e/o di sole regole senza un’anima.

In questo Avvento ecco per noi una strada nuova: **colma, riduci, raddrizza le tue giornate, vivi il tuo ‘deserto’ come una risorsa per preparare un Natale nuovo**. Rifare i nostri spazi con presepe ad albero e creare luoghi interiori come una culla, una mangiatoia, per accogliere vita nuova, come accade in ogni grembo materno che si espande e in alcune parti si ritrae, per far posto alla nuova vita che verrà.

Un invito per ciascuno di noi

Puoi far coincidere la nascita di Gesù con la tua rinascita, con-vertendo il tuo battesimo sulla strada della riscoperta della sorgente di vita, bontà, verità e bellezza.

Il Signore viene e traccia la strada con i suoi profeti, **ha segnato con i suoi testimoni il percorso da seguire** e, noi, siamo invitati e inviati tra di essi **perché il mondo possa intravedere la vera Luce** che viene ogni giorno, tra le tante piccole stelle di Natale.

Anna Maria e Francesco Paolo



La forza della Parola

Il seme che sradica le pietre

Il secondo terreno su cui cade la semina della parola è quello sassoso, che ha come caratteristica di permettere al seme di germogliare, ma lo fa seccare alla prima calura per la mancanza di radici.

È fin troppo facile identificarlo con la nostra superficialità, le distrazioni, la pigrizia e – viceversa – la convinzione di potere fare mille cose, che ci impediscono di scendere in profondità, di assimilare e trattenere le esperienze vissute e le cose buone che abbiamo imparato e che ci potrebbero fare bene.

Ci sono come dei sassi che ci fanno inciampare e che rendono meno fertile il terreno.

Su queste tendenze, che in misura diversa sono di tutti, **risuonano le parole dell'Avvento**: *Spianate nella steppa la strada per il nostro Dio! Ogni valle sia innalzata, ogni monte e ogni colle siano abbassati; il terreno accidentato si trasformi in piano e quello scosceso in vallata. Allora si rivelerà la gloria del Signore! (Is 40,3-5)*

È un comando, ma è anche un "vangelo", una buona notizia!

Possiamo trasformare questo terreno sassoso, e renderlo fertile. Possiamo trasformare quella parte della nostra esistenza più superficiale e farla diventare uno spazio accogliente.

Paradossalmente, **è la stessa Parola di Dio che ha il potere di farlo**. È come se il seme del Seminatore, avesse la proprietà di fare dei germogli così forti e robusti da rimuovere le pietre del terreno.

Infatti, il profeta Isaia afferma ancora: *Secca l'erba e*

appassisce il fiore, ma la parola del nostro Dio rimane per sempre. (Is 40,8)

Così, **in questa tappa, siamo invitati a dare spazio alla Parola di Dio letta, meditata, pregata e amata, perché ci dia quell'energia dinamica capace di bonificare il terreno**. È l'impegno di questa seconda settimana d'Avvento: dopo avere provato a trasformare la strada in terreno fertile, chi vuole potrà trovare nella parte successiva l'esercizio spirituale per rimuovere i massi.

Metodo

1) Scegliere in **anticipo** un giorno e un momento preciso nella settimana per vivere questo momento di preghiera. Fissarlo in agenda e difenderlo con tenacia da qualsiasi altro impegno.

2) Decidere in anticipo dove lo vivrò: se in chiesa, in quale chiesa? Se a casa, in quale stanza, su quale tavolo? Se in ufficio o all'aperto, dove precisamente?

3) **Tenere un taccuino di appunti e una biro**. Tutti i passaggi della meditazione, ma anche le preghiere, sono facilitati se scrivo i miei pensieri. Basta anche solo un appunto, non importa che la forma sia perfetta. Lo faccio solo per me. Non lo deve né leggere né vedere nessun altro.

Ingresso nella preghiera

Tempo previsto 3´

Prima di tutto, faccio lentamente il Segno della Croce, poi **dispongo il mio cuore alla preghiera**, chiedendo la grazia di cui ho bisogno.

Aiutami, Gesù, a preparare il mio cuore, perché la grazia del

Natale sia significativa per me. Ti chiedo che questo momento di preghiera sia come un bagno, e che ne esca purificato/a dalle distrazioni, dalle frenesie e dalle preoccupazioni. Fa' che lo Spirito mi guidi a celebrare con gioia la festa di Natale.

Meditazione

Tempo previsto 20´

Ora, meditiamo il testo.

PRIMO. Stiamo leggendo l'inizio del Vangelo. Marco è stato il primo vangelo ad essere scritto, quindi stiamo leggendo l'inizio di tutti i vangeli, anche se poi sono stati sistemati con un ordine diverso. Siamo riportati adunque al primo incontro con questo grande dono del Vangelo.

Medito: che emozione mi suscita la consapevolezza di essere riportati a questo incontro decisivo con l'annuncio della buona notizia di Gesù? Quando l'ho ascoltata per la prima volta, e da chi? Quando invece ho sentito che diventava importante, decisivo nella mia vita?

SECONDO. Giovanni Battista viene presentato come la voce del profeta Isaia che annunciava la consolazione per la fine dell'Esilio di Babilonia. Ora, il motivo della consolazione testimoniata da Giovanni è l'incontro imminente con Gesù. Dobbiamo pensare a un incontro molto concreto, fisico. Nella sequenza iniziale del Vangelo secondo Marco, Gesù entra in scena e si rivela pubblicamente per la prima volta.

Medito: quali motivi di consolazione ci sono nella mia vita? *Li elenco tutti, preferibilmente su un quaderno o un foglio di carta*.

TERZO. L'annuncio di Giovanni, però passa attraverso la richiesta di un impegno di conversione. Un "battesimo", nel

senso che uno/a ci si deve impegnare completamente.

Medito: che cosa significa per me, concretamente e pensando solo a queste tre settimane che rimangono prima del Natale, impegnarmi davvero a preparare l'incontro con Gesù? *Provo a individuare **una cosa, solo una**, che desidero migliorare, in cui provare a mettere più attenzione, cura e impegno*.

QUARTO. Giovanni dice che dopo di lui viene qualcuno di molto più importante, così sollecita la nostra attesa. Lui si riferisce alla presenza di Gesù che inizia il suo ministero pubblico, per noi in questo tempo significa prepararci al memoriale della nascita di Gesù, nella celebrazione del Natale.

Medito: chi è Gesù per me? Che sentimenti ho nei suoi confronti?

Preghiera

Tempo previsto 3´

Ora provo a **raccogliere gli spunti che ho meditato e a trasformarli in preghiera**. Dev'essere una preghiera semplice, con le mie parole, rivolta a Gesù. Potrebbe essere (ma solo come esempio):

Gesù, mi ha emozionato ritornare all'inizio del Vangelo. È come ripercorrere l'inizio di una storia d'amore. Ti ringrazio perché anche in mezzo alle preoccupazioni di questi giorni ho tanti motivi di consolazione… […]. Mi propongo di impegnarmi di più… […], per essere attento a vivere la festa con consapevolezza e intensità spirituale. Non vedo l'ora che sia Natale: sostare davanti alla tua natività suscita in me il desiderio di amare di più.

Contemplazione

Tempo previsto 2´

Infine, **contemplo**.

Scelgo una parola, una sola, che riassuma il contenuto della mia preghiera; potrebbe essere: speranza, o consolazione, o Vangelo, o Gesù. Prima di uscire dalla preghiera, mi siedo comodo, metto la schiena dritta, chiudo gli occhi e respiro lentamente. Mentre respiro, ripeto lentamente, al ritmo del mio respiro la parola che ho scelto. Faccio questo per 2 minuti o finché me lo sento. Non devo fare altro.

Al termine mi faccio lentamente il Segno della Croce ed esco dalla preghiera.