

ORATORIO "SAN GIOVANNI BOSCO" - BREMBATE DI SOPRA
GRUPPO SCOUT - BUSNAGO I

DI' SOLTANTO UNA PAROLA

CAMMINO DI AVVENTO 2012

seconda settimana

SCHEMA DELLA SETTIMANA

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

- Leggi il libretto
- Meditazione del Vangelo del giorno
- Leggi 2/3 capitoli del libro della Bibbia che hai scelto
- I due impegni (spirituale e di carità) quotidiani
- Esame di coscienza serale

SABATO

- Leggi il libretto
- Riflessione sul tema della settimana
- I due impegni (spirituale e di carità) quotidiani

DOMENICA

- S. Messa
- Leggi il libretto
- Tempo di “recupero” del cammino se sei rimasto indietro

NOTA SULLA PREGHIERA

In questa settimana lo schema della meditazione rimarrà lo stesso, però dovrai aumentare di 5 minuti il tempo della preghiera, dando più spazio al momento di riflessione sul Vangelo e in particolare alla preghiera rivolta al Figlio (punto TRE dell'ultima pagina).

IL FIGLIO

Il dono che il Figlio fa all'uomo è il Perdono

Provate a chiedervi quanto in questo momento desiderereste essere stretti forte da qualcuno che vi vuole tanto bene, la persona più cara per voi, posare la fronte e lasciarvi andare con fiducia e calore. Ma attenzione: non un gesto privo di significato, per quanto affettuoso, al contrario, un segno d'Amore, Amore senza giudizio, ricevuto e donato.

Anche a se stessi, anzi forse proprio a partire da lì.

Il perdono non è una parola detta e definitiva: un gesto d'affetto è un cammino, una relazione che si costruisce nel tempo e spesso con tanta fatica. Ci deve venire in aiuto lo Spirito Santo, il grande Maestro, per superare barriere davvero enormi. Egli ci insegna la con-passione, cioè il sentire con l'aiuto di Dio ciò che può passare nel cuore e nella mente delle altre persone, a partire sempre da noi stessi. Infatti lo Spirito ci svela quanto siamo amati noi e che il cuore umano è per amare in modo totale.

L'uomo perdonato, può sempre ricominciare. E se lo Spirito è il maestro, il Figlio è l'esempio, perché trasparente (permeabile) allo Spirito. Noi, invece siamo così pieni del senso di essere peccatori che non riusciamo a ricevere questa forza di rinascita, restiamo vittime della sensazione di non poter cambiare.

Siamo proprio incapaci di sfruttare il sacramento della Riconciliazione, ne fuggiamo, ci mette ansia, espletiamo il dovere in modo rapido e superficiale ... ma pensiamo bene al peso che Gesù dà ai peccatori nel suo Vangelo, che gesti intensi, quante lacrime suscita un suo solo sguardo: Maddalena, l'annientamento femminile sotto tutti i punti di vista che lava i piedi di Gesù col suo pianto asciugandoli con i suoi capelli, il lebbrosi, malati e reietti sociali, lo avvicinano e ne escono guariti e restituiti al mondo, Nicodemo che non si sente neppure degno di incontrare Gesù, si arrampica su di un albero da lontano, ma egli lo "scova" e gli dona il grande onore di essere suo ospite. Insomma il messaggio è chiaro: "Guardami, incontrami, tu sei importante per me", poi tutto cambia, ci guardiamo con gli occhi nuovi e guardiamo in modo diverso anche gli altri, consci che il limite e la fragilità sono occasione di maggior misericordia.

Proviamo a pensare a quel neonato nella culla, "misuriamo" tutto in base a lui, cambieremo davvero tanto la prospettiva.

RICORDA

- La Santa Messa
- Se devi recuperare il cammino rimasto indietro

LUNEDÌ 10 DICEMBRE

Lc 5,17-26

Un giorno sedeva insegnando. Sedevano là anche farisei e dottori della legge, venuti da ogni villaggio della Galilea, della Giudea e da Gerusalemme. E la potenza del Signore gli faceva operare guarigioni. Ed ecco alcuni uomini, portando sopra un letto un paralitico, cercavano di farlo passare e metterlo davanti a lui. Non trovando da qual parte introdurlo a causa della folla, salirono sul tetto e lo calarono attraverso le tegole con il lettuccio davanti a Gesù, nel mezzo della stanza. Veduta la loro fede, disse: "Uomo, i tuoi peccati ti sono rimessi". Gli scribi e i farisei cominciarono a discutere dicendo: "Chi è costui che pronuncia bestemmie? Chi può rimettere i peccati, se non Dio soltanto?". Ma Gesù, conosciti i loro ragionamenti, rispose: "Che cosa andate ragionando nei vostri cuori? Che cosa è più facile, dire: Ti sono rimessi i tuoi peccati, o dire: Alzati e cammina? Ora, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha il potere sulla terra di rimettere i peccati: io ti dico - esclamò rivolto al paralitico - alzati, prendi il tuo lettuccio e v'è a casa tua". Subito egli si alzò davanti a loro, prese il lettuccio su cui era disteso e si avviò verso casa glorificando Dio. Tutti rimasero stupiti e levavano lode a Dio; pieni di timore dicevano: "Oggi abbiamo visto cose prodigiose".

Rispetto ai brani della scorsa settimana qui Gesù fa un passo avanti, si spinge un po' oltre. Abbiamo paragonato la nostra fede al servo ammalato che doveva essere guarito per essere di nuovo utile e abbiamo pregato perché Dio guarisse la nostra fede e ci aiutasse a credere meglio. Adesso Gesù ci dice che la guarigione è qualcosa di profondo, che a confronto una malattia fisica è più superficiale. Non è solo questione di riuscire di nuovo a fare qualcosa, di rimettersi in moto, questo è tutto vero e importante, ma è *conseguenza*.

Ciò che Dio fa perché possiamo rimetterci in piedi è "togliere" i peccati. È perdonare.

In questo modo aggiusta la nostra anima. Il motivo per cui Dio si preoccupa della nostra anima, è che la fede non è solo questione di volontà: è dono, lo abbiamo detto, e l'anima deve essere in grado di cogliere e accogliere questo dono. Un'anima toccata dal peccato e in cui il peccato, stando lì, ha avuto la possibilità di mettere radici, può non essere più così capace di accogliere questo dono.

Col peccato facciamo entrare nella nostra anima cose che non sono per lei, un po' come i virus del pc (i teologi perdonino e sopportino questo paragone! ☺): una volta entrati continuano a fare danni sino a ché non si tolgono di mezzo. Poi ce ne sono di vari tipi, non tutti dannosi allo stesso modo: da quello che a mala pena ci si accorge che ci sia, a

quello che rallenta il nostro lavoro, per finire a quelli odiosi che mandano “in palla” tutto e ci fanno diventare spargitori di virus a nostra volta.

Il paragone è semi-serio, però è applicabile al peccato e all'anima. Come per i virus dei computer, anche per l'anima spesso il peccato non è subito evidente. Cioè: se il pc ha un virus, ci accorgiamo che c'è dal fatto che il pc non lavora bene, ma può darsi anche che stia facendo danni di cui al momento non ci rendiamo conto, ma che emergeranno a danneggiamento compiuto. Questo per dire che *anche il peccato e le sue conseguenze possono non essere così evidenti*.

Gesù sa che il discorso peccato e perdono dei peccati è difficile da capire. Lo sa. E per venirti in aiuto compie un miracolo ad hoc. Attraverso di esso *ti dice che il perdono dei peccati, se desideri un cammino di fede, di migliorare nella capacità di amare e di servire, di avere la possibilità di essere in confidenza con Dio (tutte cose legate alla felicità qui in terra e alla vita eterna poi) è più importante persino della guarigione di una malattia*. Te lo dimostra guarendo anima e corpo di una persona, perché vuole che tu abbia la possibilità di prendere coscienza di questa verità.

QUINDI

Se Gesù si preoccupa di perdonare i peccati, vuole dire che questa cosa è molto importante per la tua anima.

Sappiamo che è un discorso difficile e che non può essere affrontato con fretta e superficialità, per cui non perdiamo troppo tempo a cercare di spiegarci tutto e di capire tutto, per oggi basta quello che abbiamo detto. Il resto facciamolo dire al Vangelo: è il momento di pregare, perché il Vangelo e la meditazione ti servono a far passare dal cuore quello che la mente fa fatica ad afferrare o ad accettare.

PER PREGARE

Mettiti tranquillo e inizia a seguire le istruzioni in fondo al libretto.

Invoca lo Spirito Santo: ricorda che è importante.

Leggi e rileggi il brano di Vangelo, chiedi di comprendere. Rileggi ancora e ancora.

Serve un sacco di tempo per una cosa così grossa.

Quanto male fa il peccato alla nostra (tua) anima? Che conseguenze porta? Che dono ti fa Gesù col perdono? Quanto bene ti viene dall'essere perdonato?

Pensa a tutte queste cose meditando il Vangelo: “Signore, guarisci la mia fede, rendila viva e attenta, fai che mi fidi di Te, di ciò che hai detto, di ciò che hai fatto: donami di credere che per la mia anima un peccato è peggio che una malattia per il mio corpo”.

Se hai difficoltà, poni insistentemente questa domanda a Gesù: “ Veramente un peccato non perdonato è peggio di una malattia?”.

Se la risposta non arriva subito devi avere pazienza e continuare a chiedere, magari anche durante il giorno: se c’è una cosa che commuove Gesù è l’insistenza.

Comprendere il grande dono del perdono e dell’essere perdonati da Dio è così importante che Gesù non mancherà di risponderti: sarà attraverso un’intuizione, una sensazione di “bellezza” durante la prossima Confessione, sarà il sentire parole di perdono da una persona che hai offeso, ma la risposta che ti farà fare un passo avanti nella comprendere questo grande mistero arriverà. Il Signore desidera fortemente che tu possa comprendere. Però lo devi chiedere e desiderare.

RICORDA

- I due impegni quotidiani
- La lettura continua del libro della Bibbia che hai scelto
- L’esame di coscienza

MARTEDÌ 11 DICEMBRE

Iniziamo con oggi alcuni “esercizi” che devono servire ad aiutarci a riflettere, in modo graduale e il più profondo possibile, sul nostro rapporto con la Confessione. Lo scopo non è convincerti a confessarti un po’ di più, ma aiutarti a intuire la bellezza e il riposo che ci vengono offerti da Gesù tramite questo Sacramento.

Chi si confessa spesso può far parte di due categorie:

- gli scrupolosi, un po’ fanatici, sempre timorosi di sbagliare e desiderosi di fare bella figura
- quelli che hanno intuito il beneficio che viene al loro cuore dal perdono di Dio.

Tutti gli altri si confessano poco.

I primi probabilmente non vivono una fede serena, i secondi hanno come tutti un sacco di problemi a vivere da cristiani, però sperimentano l’effetto del beneficio di avere qualcuno a fianco che non giudica le debolezze e la fatica fatta, ma regala continuamente forza e fiducia. Un po’ come i punti-ristoro lungo i percorsi delle gare di marcia: riesci ad immaginare uno che si avvicina stremato e non si serve di quello che ha bisogno perché non si fida di chi gliela offre? O i volontari che scacciano via i corridori perché non gli sono simpa-

tici o non sono tra i primi ad arrivare, quindi tra i più forti? Il ristoro è per tutti e non approfittarne in momenti di stanchezza è da sciocchi. Se questo è così chiaro nelle gare di corsa, non lo è sempre altrettanto per la vita spirituale.

Mt 18,12-14

Che ve ne pare? Se un uomo ha cento pecore e ne smarrisce una, non lascerà forse le novantanove sui monti, per andare in cerca di quella perduta? Se gli riesce di trovarla, in verità vi dico, si rallegrerà per quella più che per le novantanove che non si erano smarrite. Così il Padre vostro celeste non vuole che si perda neanche uno solo di questi piccoli.

Considerazione numero uno: Dio non è il Dio solo dei palestrati della fede, altrimenti se ne sarebbe beatamente rimasto con le novantanove bravissime pecore del gregge. E questo è molto bello e consolante. Noi siamo spesso distratti e anche un po' ingrati, ma il legame tra noi e Lui, Dio lo sente sempre forte: siamo suoi figli e Lui non può dimenticarlo. Il passare dal sentirci "amici di Gesù" al sentirci "figli di Dio" è molto importante anche per noi, perché corrisponde ad un passo avanti fondamentale nella vita spirituale. Gli amici infatti si scelgono e si cambiano a seconda delle situazioni della vita e dei sentimenti del momento. I familiari non si possono né scegliere né cambiare. Dio non sceglie quelli a cui volere bene, né desidera scambiare chi si allontana da Lui con qualcuno di più bravo. Se ci allontaniamo non possiamo dare la colpa a Lui.

Considerazione numero due: il guaio del peccato è che fa perdere il contatto di fratellanza e figliolanza, per cui non ci si sente più fratelli e non ci si sente più figli. Ci fa diventare estranei. Strano modo di valutare il peccato... Probabilmente non è questo il modo in cui lo vediamo. L'uomo è relazione, vive tutto nella relazione, impara dalla e nella relazione e non è fatto per stare da solo. Ciò che rende difficile la relazione non è buono. Gesù dice che *tagliare i rapporti con gli altri e con Dio ci mette in pericolo*. Quando succede, siamo a rischio. Tagliare i rapporti non vuole dire necessariamente sbattere la porta e lasciarsi tutto alle spalle. La pecora si è allontanata un passo alla volta. Peccato dopo peccato, chiusura dopo chiusura, noi ci allontaniamo dagli altri e da Dio e siamo in pericolo. Essere in pericolo vuole dire essere facilmente attaccabili dalle tentazioni, dalle conseguenze dei nostri difetti, dal desiderio di primeggiare, dalla voglia di lasciare andare alla deriva la nostra coscienza: in sostanza da tutto quello che il nemico numero uno, il maligno, può usare come strumento contro di noi. È un po' come mandare l'anima allo sbaraglio.

Esser corretti nei rapporti con gli altri è importante. Per questo parlar male del prossimo, ferire i sentimenti, venire meno alla parola data, svelare le confidenze, fare pettegolezzo, sono peccati brutti. Per questo preoccuparsi delle fatiche e dei problemi altrui, aiutare chi è stanco, sollevare da una solitudine, sono cose che fanno bene. E coltivare il rancore verso qualcuno è seppellire il rapporto con quel qualcuno. Per questo il perdono è essenziale anche tra persone, non solo da parte di Dio. *Imparare a perdonare è essenziale.* Non si tratta di pretendere di essere perdonati, ma di perdonare. Non devi mai arrivare a pensare che il gregge sia meglio o uguale, con una pecora in meno.

Dio è bravissimo. Per Lui siamo sempre figli. Per Lui tu sei sempre, sei sempre stato, e rimarrai sempre una persona cara. Se il legame tra te e Lui si è allentato, adesso o in passato, non è per scelta sua. Se si è riallacciato o si riallaccerà, è perché Lui è felice di questo.

PER PREGARE

Chiama lo Spirito che ti illumini: “Aiutami a comprendere questo brano di Vangelo, insegnami ciò che sai su come Dio perdona...”.

Poi inizia a leggere il Vangelo più volte, sino a ché una parola o una frase non “salteranno fuori”, colpendoti più delle altre e scaldandoti il cuore: non devi ragionare, devi sentire qualcosa nel cuore.

Ora è il tempo di interrogare Gesù su quella frase: “Perché l’hai pronunciata? Cosa speravi che portasse al mio cuore che la ascolta?”.

Vai avanti da solo, secondo quello che la lettura ti suggerisce.

Alla fine fai questo esercizio: pensa ad un’offesa che ti è stata perdonata da qualcuno. Pensa ad un’offesa che hai perdonato. Ringrazia Dio per questi casi in cui hai sperimentato il perdono. Pensa a un’offesa che non hai perdonato (un aiutino: se provi sentimenti di rabbia verso qualcuno, vuole dire che non hai perdonato quella persona per qualcosa). Pensa a qualcuno verso cui provi rancore. Chiedi la grazia di riuscire a perdonare: “Signore, provo rancore, non riesco a perdonare, aiutami: fai che inizi a desiderare di perdonare”. Hai mai provato a non poter chiedere perdono pur volendolo, perché sai che la per-

sona che hai davanti è così offesa che ti detesta? Pensa che cosa sarebbe la tua preghiera, il tuo servire, la tua fede, se fosse così anche con Dio.

Alla fine consegna al Padre il frutto di questo “esercizio”, spontaneamente o con una preghiera tipo questa: “Metto tra le tue mani quello che ho compreso e quello che ancora non ho capito: fai che tutto questo faccia germogliare nel mio cuore semi di affetto nei tuoi confronti e verso gli altri.”

RICORDA

- I due impegni quotidiani
- La lettura continua del libro della Bibbia che hai scelto
- L'esame di coscienza

MERCOLEDÌ 12 DICEMBRE

CONFESIONE

Arriviamo al punto “confessione” vero e proprio, fonte di tanti dubbi e di tante fatiche per la maggior parte dei cristiani. Se anche tu sei tra questi, beh, quantomeno sei in buona compagnia. Però sapere che è un problema comune non deve portarti a giustificare te stesso e gli altri e portarti a considerare normale un modo di pensare che non rema in tuo favore.

È difficile spiegare perché confessarsi è importante. Lo è e basta. Per comprendere come fare praticamente a fare una buona confessione, e il bene che fa, la cosa migliore è interrogare chi trova beneficio in questo sacramento. Si confessa bene chi si confessa spesso. Di solito è così. Non perché chi è un affezionato della Riconciliazione sia migliore di chi non lo è, ma perché la confessione frequente non permette al peccato di mettere radici profonde, e questo aiuta a non inventare storie e capricci: l'anima intuisce più facilmente dove sia il giusto e dove inizi la pigrizia davanti al dovere di confessarsi.

Non stiamo quindi facendo paragoni tra persone (chi si confessa spesso e chi è latitante), quel “meglio” e “peggio” si riferiscono alla stessa persona nelle due condizioni: confessione ogni tanto e confessione frequente.

Per confessione frequente si intende almeno una volta al mese. Se hai qualche dubbio sul fatto che la confessione sia una cosa bella per l'anima, in cui entra in gioco il sentimento dato e ricevuto, in cui si sente il beneficio del perdono, fai un esperimento: chiedi a qualcuno che si confessa spesso perché lo fa.

Perché se hai problemi a confessarti (e molti li hanno), il miglior modo per appassionarti un po' non è fare mille ragionamenti e trovare qualcuno capace di convincerti, ma chiedere a una persona che ha superato questo problema di raccontarti la sua esperienza.

Quindi mettiti alla ricerca di un amico, un'amica, un Capo, un educatore, un don che si confessi spesso e chiedigli il perché della sua scelta e del suo impegno. Cerca di farlo oggi o nei prossimi giorni, comunque prima che termini la settimana, perché questo ti aiuterà nella riflessione che stai facendo.

Scoprirai che la confessione per un credente è, sì, questione di obbedienza e di "obbligo", ma una volta che ti entra nella pelle diventa questione di sentimenti, emozioni, riposo, desiderio di provare ancora ciò che è sentirsi abbracciare da Dio. Solo chi fa un cammino paziente riesce a comprendere queste cose. Paziente perché bisogna essere fedeli e non aspettarsi "fuochi artificiali spirituali" ad ogni confessione. Non proverà mai questa gioia chi si accontenta della confessione-dovere di Pasqua-Natale. Come pensare di mettere in forma il fisico con due sedute di palestra l'anno. In più è giusto sapere che se si commette un peccato grave bisogna confessarsi per accostarsi ancora alla Comunione, ed è giusto educarsi a farlo, ma qui sentimenti ed emozioni difficilmente c'entreranno qualcosa. Il senso del dovere è un buon punto di partenza, ma spesso è arido.

Per oggi basta questo. Ora inizia la preghiera.

Mt 11, 28-30

Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per le vostre anime. Il mio giogo infatti è dolce e il mio carico leggero".

Gesù sembra chiedere: "Di cosa hai paura?". Nei riguardi della fede è facile che si abbia paura di qualcosa. Di pregare, di perdersi troppo tempo, di quello che Dio vuole, di dover ubbidire a Comandamenti apparentemente illogici e sicuramente scomodi, di non essere liberi, di passare per ridicoli, di fidarci, che Dio non ascolti. Tutte queste paure ci opprimono e ci affaticano. Tutti i peccati che commettiamo in nome di queste paure ci affaticano e ci opprimono. Mah, possibile? Sembra proprio di sì. Perché per paura di sentirci obbligati, diventiamo "schiavi" di regole che scriviamo da soli. Obblighi che Gesù non ha mai dato. Il Vangelo non è un obbligo, è libertà, è riposo. Se viviamo male qualcosa è perché non ci abbiamo capito niente. Gesù promette aria per le nostre anime che vogliono respirare!

QUINDI

Arriva per tutti il momento nella vita in cui la fede smette di essere il piccolo dovere quotidiano del bambino, il fastidioso impegno dell'adolescente, e chiede di essere abbracciata e scelta. Mai trascinare la fede in modo infantile o spinti dal senso del dovere: non serve proprio.

Bisogna imparare ad essere umili, anche smettendo di crederci i paladini di una fede personalista, tutta costruita sui nostri capricci e sulla nostra poca voglia di impegno. Il relativismo, cioè il pensiero di poter decidere da soli e di volta in volta, ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, è sempre lì ad aspettarci dietro la porta, ed è un brutto compagno. Costruire un cammino spirituale serio, cadenzato da confessione, Eucaristia frequente, preghiera quotidiana, servizio e direzione spirituale, è il modo migliore per fare un po' di sana fatica e liberarci di paure inutili e dannose sulla vita di fede, che il mondo vuole appiccicare addosso a Gesù ma che con Gesù non c'entrano nulla.

PER PREGARE

Inizia come sempre. Nel leggere il Vangelo torna alla domanda iniziale: "Nella fede, nella proposta di vivere una fede profonda, di cosa ho paura?". Fai questa stessa domanda a Gesù. Non accontentarti del primo pensiero che ti viene in mente, né di risposte super-intelligenti ma lontano dalla tua vita. Chiedigli di capire perché e se preghi meno del necessario, vai poco a Messa, non cerchi un padre spirituale, sei pigro nel cercarti un servizio, e cose così, e cosa ti spaventa davanti a queste proposte. "Signore, fammi capire. Signore, mi fido di te?".

Poi continua il tuo dialogo secondo quello che emerge nella preghiera.

RICORDA

- I due impegni quotidiani
- La lettura continua del libro della Bibbia che hai scelto
- L'esame di coscienza

Continuiamo sul discorso confessione. Un problema che molte persone denunciano nei riguardi di questo sacramento, è di non trovare sacerdoti attenti, sensibili e preparati, scaricando così su altri la “colpa” di non confessarsi spesso e volentieri. Certo, è capitato a tutti di trovarsi a disagio con un confessore, ma un po’ di responsabilità per una confessione risultata “arida” e da cui invece ci aspettavamo chissà che cosa, ce la dobbiamo prendere anche noi.

- I confessori sono persone normali e non hanno la sfera di cristallo: se non ci conoscono bene possono non capire cosa ci passa nel cuore.
- Nel momento in cui facciamo una buona preparazione e siamo sinceri nel nostro desiderio di chiedere perdono, la confessione è sempre valida e fa bene alla nostra anima, indipendentemente dal confessore.
- Ci sono in giro tanti sacerdoti preparati e disposti ad aiutarci in un cammino come questo, però bisogna avere la pazienza e la testardaggine di cercarli e di chiedergli una mano.
- Confessarsi sempre dalla stessa persona aiuta noi e lui a non rimanere alla superficie dei problemi. I peccati che facciamo, spesso si ripetono, perché sono lo specchio di un atteggiamento sbagliato e più profondo della singola azione: un confessore che incontriamo con regolarità può aiutarci a combattere questi atteggiamenti, fornendoci delle “dritte” e un percorso di preghiera adatto allo scopo.
- Confessarsi con sincerità comporta sempre la sua dose di fatica e di vergogna: non si capisce perché vorremmo sempre che per noi fosse diverso.

Inizia la preghiera. Continueremo dopo con un nuovo “esercizio” che riguarda la Riconciliazione.

Mt 11, 11-15

In verità vi dico: tra i nati di donna non è sorto uno più grande di Giovanni il Battista; tuttavia il più piccolo nel regno dei cieli è più grande di lui. Dai giorni di Giovanni il Battista fino ad ora, il regno dei cieli soffre violenza e i violenti se ne impadroniscono. La Legge e tutti i Profeti infatti hanno profetato fino a Giovanni. E se lo volete accettare, egli è quell'Elia che deve venire. Chi ha orecchi intenda.

Giovanni è un uomo che Gesù elogia, perché ne ha stima. È uno che ha intuito che Gesù è portatore di un messaggio grande, più grande di qualunque messaggio portato all'uomo sino a quel momento, più grande di ogni profeta mandato da Dio. Per questo si mette in ascolto di Gesù e non fa a gara per vedere chi dei due sia il più grande. Giovanni è uno che ascolta e che si mette in discussione, non come quegli esperti della fede che non facevano altro che misurare Gesù.

Gesù elogia Giovanni, ma dice che, per quanto bravo, non arriverà mai da solo dove può arrivare chi abita il regno di Dio. *Gli abitanti del Regno non sono i morti, ma coloro che accettano e accolgono il legame di figliolanza con Dio.*

Ovviamente Gesù non sta colpevolizzando Giovanni, né dividendo l'umanità in due categorie: cristiani e non cristiani, bravi e poveretti. Ci sta facendo capire che ognuno di noi deve scegliere in quale situazione vivere: accettare e accogliere la possibilità di considerarsi figlio di Dio, oppure vivere per i fatti nostri, cercando di fare del nostro meglio e facendo riferimento soltanto alle nostre forze. Anche Gesù ha dovuto fare questa scelta quando è stato tentato nel deserto ; chiediti come sarebbe stato Lui, e cosa avrebbe potuto fare, senza "appoggiarsi" al Padre e senza sentirsi suo Figlio. Il brano di oggi ci dice che metterci nella giusta posizione davanti a Dio, sentire cioè quel legame che c'è tra padre e figlio e sentirci figli di Dio e comportarci di conseguenza, è compito nostro, dove "comportarci di conseguenza" non vuole dire "fare i bravi", ma mantenere vivo quel legame. Gesù afferma senza mezzi termini che se ci affidiamo a Lui saremo persone più forti e migliori di noi stessi, cioè che mettendoci a fare di testa nostra. Come dicevamo prima, non fa paragoni tra persone, non dice che i cristiani sono meglio degli atei, ma che tu in amicizia con Dio sei più forte di te stesso lontano da Dio. Ci sta dicendo che per vivere il Vangelo dobbiamo affidarci alla sua forza e questa forza ci verrà donata. Annuncia che vivere da figli regala orizzonti molto ampi alla nostra vita, perché anche le mete più alte diventano realizzabili. Ovviamente sentirsi figli non equivale a fare una preghiera quando siamo in ansia per qualcosa, e neanche limitarci ad andare a Messa la domenica sentendoci dei super-eroi della fede. Essere figli è coltivare e avere un legame stretto col Padre, senza paure. Certo che per farlo abbiamo bisogno di una mano, di essere seguiti, e di tirarci su le maniche. Il discorso è lungo e non si riesce ad esaurire qui, però l'Avvento, che non a caso è il periodo con cui inizia l'anno liturgico, ci chiama a ripartire su questo punto. *Accogliere Gesù nel cuore non è roba da spiritualità spicciola, ma è rinsaldare (o riprendere, se ci siamo raffreddati o impigriti) i legami con Dio Padre, col buon Dio.* Dirgli di nuovo o per la prima volta che desideri vivere con Lui e accogliere da Lui ciò che desidera per te.

Può sembrare un discorso difficile da calare nel quotidiano, e in parte lo è, soprattutto perché non riguarda un aspetto specifico del modo di comportarci.

La cosa più semplice da fare per iniziare a renderla una riflessione più personale, è di chiederti se il fatto di essere cristiano ti rende in qualche modo diverso da come saresti se non fossi credente: ti fa differenza essere cristiano o no? Se la risposta è: “Sì, no, boh...” vuole dire che hai ancora un po’ di cammino da fare, perché Gesù dice che fa differenza, sia per Lui (perché il gregge con una pecora in meno gli mette tristezza...), che per te. E se lo dice Gesù deve essere vero.

Per fortuna nessuno può sostituirsi a te in questa riflessione. Nessuno potrà mai dirti quanto e perché sei fortunato ad avere fede, perché bisogna che a questa risposta tu arrivi da te. La fede è una scelta che devi fare da solo, però è una scelta da fare: l’Avvento è un po’ come il momento in cui ti viene offerto di decidere che tipo di rapporto avere con Dio e di ricordarti che questo legame attende sempre di essere approfondito.

PER PREGARE

Inizia la preghiera come gli altri giorni. Oggi il Vangelo è un po’ più difficile da comprendere, per cui mettiti con calma davanti a Gesù e affidagli il tuo desiderio di capire cosa questo brano abbia a che fare con la tua vita: “Giovanni ti segue, ti ascolta e ti vuole bene: questo fa di lui un uomo eccezionale. Essere cristiano cambia anche me? Davvero è diverso credere o non credere? Come sarei senza di Te? Come potrei essere e per cosa potrei spendermi se mi fidassi sino in fondo di Te?”. Prenditi questo momento per fare a Gesù le domande che ti vengono in mente. Alla fine metti tra le mani del Signore il tuo desiderio di approfondire il tuo legame con Lui: “Guarisci la mia fede, rendila viva e utile: aiutami a pregare, aiutami a servire...”.

Dopo la preghiera, o se preferisci in un altro momento tranquillo della giornata, magari prima di addormentarti, fai questo “test” sulla confessione: pensa a due confessioni che hai celebrato nell’ultimo anno (se ti confessi poco considera un periodo più lungo), una che ti sia “piaciuta” molto e una che non ti abbia lasciato apparentemente alcuna traccia. Impara dalla tua esperienza. Pensa a tre cose che sono servite nella prima perché fosse una bella confessione (oltre all’atteggiamento del confessore che è, sì, importante, ma alla fine non fondamentale, concentrati sui tuoi atteggiamenti: scavare a fondo, riflettere, sincerità, vincere la vergogna e cose così).

Fai la stessa cosa per la seconda, pensando a tre cose che non ti hanno aiutato. Anche qui non fossilizzarti sul confessore, ma pensa a te.

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

Cerca di fare bene questo esercizio, perché imparare a confessarsi è importante e non è mai frutto del caso. Dobbiamo fare tesoro delle esperienze positive e se c'è qualche cosa che non ci aiuta dobbiamo evitare di ripetere "l'errore". Se per te confessarsi è molto faticoso, probabilmente c'è un passo avanti che puoi ancora compiere.

RICORDA

- I due impegni quotidiani
- La lettura continua del libro della Bibbia che hai scelto
- L'esame di coscienza

VENERDÌ 14 DICEMBRE

Molti pensano che la fatica stia nel confessarsi, se invece si chiede a qualcuno che si confessa spesso, questi sarà pronto a dichiarare che è più faticoso non confessarsi o confessarsi poco. Troppo spesso la confessione è vista come qualcosa di "fuori da sé", che viene richiesta da altri. Ma a desiderare di essere amici con il Signore, cercarlo durante la giornata, servire, porsi delle mete più alte delle proprie forze, senti per forza la necessità di rimettere l'anima tra le mani di Gesù e di dirgli: "Come al solito non ce l'ho fatta ad amare come è bello amare, però non voglio smettere: rimetti, ti prego, "a posto" la mia anima che voglio solo ripartire. Perdonami, abbracciami, compi il miracolo di vincere il peccato, e io riparto subito...". E' davvero un miracolo, e noi abbiamo il "potere" di chiederlo, sapendolo già esaudito, tutte le volte che lo vogliamo. Eppure in tantissimi non lo capiscono.

Durante la giornata di oggi fai questo altro test: pensa ad un peccato che hai portato da solo, magari non confessandolo per vergogna: è servito? Cosa ha portato? Ora pensa ad un peccato confessato con fatica: dopo come ti sei sentito? Cosa ti è stato più utile?

TEST

Mt 11,16-19

Ma a chi paragonerò io questa generazione? Essa è simile a quei fanciulli seduti sulle piazze che si rivolgono agli altri compagni e dicono: Vi abbiamo suonato il flauto e non avete ballato, abbiamo cantato un lamento e non avete pianto. È venuto Giovanni, che non mangia e non beve, e hanno detto: Ha un demonio. È venuto il Figlio dell'uomo, che mangia e beve, e dicono: Ecco un mangione e un beone, amico dei pubblicani e dei peccatori. Ma alla sapienza è stata resa giustizia dalle sue opere".

A prima vista potrebbe sembrare che in questa settimana abbiamo portato avanti due discorsi paralleli: i Vangeli e la confessione. In realtà non è così. Il problema è che siamo esseri umani e che facciamo fatica a capire il significato di qualcosa che non vediamo e il perdono è una di quelle cose che non si vedono e non si possono misurare. Il vero nocciolo delle riflessioni di questi giorni è il perdono di Dio: quel modo di voler bene a una persona che si fonda sul desiderio di vedere la felicità dell'altro, per cui non c'è bisogno di giudicare, di ricordare le offese subite, di contare gli errori. La confessione è lo "strumento" attraverso cui il perdono ha la possibilità di toccarci e il modo, la serietà e la gioia con cui ti confessi sono lo specchio della coscienza che hai a) della presenza di Dio nel tuo cuore b) di aver ricevuto un'anima di cui devi prenderti cura c) del fatto che Gesù non misura e non giudica, ma perdona e non ignora chi chiede di essere perdonato.

Nel brano di oggi Gesù se la prende un po' con i capricciosi e i criticoni, perché sono due categorie di persone che non avranno mai la pazienza di ascoltare, di mettersi in dubbio e di cercare di cambiare. Gesù non è venuto a dire come dobbiamo comportarci, ma a dire che il Padre ci vuole un gran bene: eppure c'è gente che ha incontrato Gesù sulle strade della Palestina e che non ha fatto altro che guardare come si muoveva, con chi parlava, cosa mangiava, come se questo fosse stato l'essenziale. Gesù ha accolto persone di tutti i generi, perché voleva che tutti capissero che non ci vuole il patentino per avvicinarsi al Padre, ma è sufficiente desiderare di conoscerLo e di aprire il cuore al suo affetto e all'affetto verso il prossimo, eppure tante persone, anche dopo essere state guarite, di cambiare in nome della fede non ne hanno voluto sapere. Insomma, davanti alla possibilità di lavorare e far fatica per mettere il cuore nelle condizioni di comprendere e vivere il Vangelo, l'uomo diventa un gran pigrone, a volte anche scorretto, disposto per giustificarsi a criticare e a mettere in ridicolo Dio e chi ha fede.

All'uomo, da sempre, piace chiedere e immaginare una fede cucita addosso ai propri capricci e alle proprie pigrizie. Ci piace proprio. Sono capricci, appunto, e sono ridicoli, come quelli dei bambini descritti nel brano del Vangelo. Essere capricciosi vuole dire avere una fede in balia dell'umore e della pigrizia e non essere allenati ad esercitare la volontà.

Una fede che per non far fatica diventa capricciosa, non rende giustizia alla tua intelligenza e non ti serve a niente

La confessione mette insieme tre cose (veramente ne mette insieme mille, ma noi concentriamoci su tre): il segno dell'amore di Dio per te, il segno che ti fidi di Dio, al punto di accollarti una fatica mettendo da parte i tuoi capricci, il segno che vuoi che sia Dio a metterti nelle condizioni di vivere sino in fondo il Vangelo.

PER PREGARE

mettiti in silenzio, segui le istruzioni come i giorni precedenti. Leggi con calma il Vangelo e pensa a questa immagine che descrive Gesù delle persone che lo incontrano e lo interrogano. Rifletti su cosa vuole dire "fare i capricci" nella vita spirituale e davanti a Gesù. Prega per la prossima volta che ti confesserai: puoi usare parole tue o rileggere quelle scritte all'inizio di oggi. Non riflettere e basta, ma parla, racconta, chiedi tutto quello che non capisci e tutto quello che desideri riguardo al perdono.

RICORDA

- I due impegni quotidiani
- La lettura continua del libro della Bibbia che hai scelto
- L'esame di coscienza

SABATO 15 DICEMBRE

Il sabato, come hai potuto vivere la scorsa settimana, è dedicato alla catechesi. Per questa settimana, sul tema del perdono, ci soffermeremo su un aspetto molto particolare: le indulgenze.

INTRODUZIONE: il peccato, la colpa, la pena

Noi commettiamo dei peccati.

Il peccato ha una parte “visibile”, esteriore: è l’azione che compiamo, la parola che diciamo.

C’è anche una parte “invisibile”, interiore, che riguarda l’anima: è proprio a questo livello profondo che accade il peggio.

Cosa accade alla nostra anima quando pecciamo?

L’anima viene ferita, danneggiata, avvelenata in base alla gravità del peccato commesso.

Esistono due tipi di peccati: veniale e mortale.

DAL CATECHISMO **YOUCAT** (Catechismo della Chiesa Cattolica per i giovani)

N. 316 Come si fa a distinguere i peccati gravi (mortal) da quelli meno gravi (veniali)?

Il peccato grave distrugge la forza divina dell’amore presente nel cuore di ogni uomo e interrompe il rapporto con Dio.

Viene commesso un peccato mortale solo quando sono presenti tutte e tre queste condizioni:

- materia grave: peccati contro Dio (bestemmia, idolatria) e contro la vita (omicidio, adulterio)
- piena avvertenza: so cosa sto per fare
- deliberato consenso: sono io che ho deciso di farlo

Tutti gli altri peccati sono veniali, che non rompono il legame con Dio ma lo rovinano.

La colpa dei nostri peccati viene rimessa attraverso il sacramento della Riconciliazione, la Confessione. Attraverso di essa riceviamo il perdono da Dio.

Rimane tuttavia **la pena**. Il peccato infatti lascia delle conseguenze, anche quando viene perdonato: una maggiore inclinazione al male, un’accresciuta facilità nel ricadervi... Tut-

te queste imperfezioni vengono a danneggiare la nostra anima e a causarle non già la perdita del paradiso – come accade per il peccato mortale –, ma la necessità di una purificazione transitoria da queste imperfezioni, che avviene attraverso lo stato temporaneo che noi chiamiamo “purgatorio”.

INTRODUZIONE: per capire cosa meglio

Per capire meglio e per dare una visione di più ampio respiro rivediamo tutte queste cose da un'altra angolazione: la nostra anima è stata creata per amare: infatti Dio è amore (1 Gv 4,8) e volendo creare nell'universo qualcuno fatto a sua immagine (Gen 1,26-27), crea l'uomo che, di conseguenza, è fatto per amare; la chiamata all'amore sta scritta nel suo “DNA soprannaturale”. L'amore sgorga dal profondo dell'anima e insieme è dono di Dio.

Possiamo vedere l'anima come una borraccia che contiene l'acqua dell'amore di Dio. Quando la nostra anima pecca, si ammacca. Il peccato mortale addirittura la buca, rendendola inutilizzabile per conservare e donare l'acqua dell'amore.

La Confessione ci dona il perdono di Dio e ripara i buchi della borraccia, ma rimane il fatto che la borraccia, ammaccata, contiene meno acqua di prima, ovvero è meno capace di amare di quanto lo fosse precedentemente al peccato.

Dobbiamo dunque fare qualcosa per ripararla in quanto nel paradiso dovremo contenere la pienezza dell'amore di Dio nella nostra borraccia e questo richiede di avere riportato la capacità alle condizioni ottimali. Infatti la capacità di ricevere la pienezza dell'amore si chiama santità ed è lo stato a cui tutti siamo chiamati.

Il processo che riporta la nostra borraccia alla forma originaria si chiama **cammino di santità o santificazione**. Esso verrà comunque completato da tutti quelli che andranno in paradiso. Questo completamento, la santità, potrà avvenire in due modi. Uno è attraverso il purgatorio: esso è uno stato transitorio che ha il compito di riportare le anime nella condizione atta a ricevere la pienezza dell'amore di Dio, ovvero allo stato di santità che – ricordiamolo – ci viene conferito mediante il sacramento del Battesimo. È opinione dei santi e dei teologi che il purgatorio sia uno stato transitorio molto doloroso (da qui l'importanza della preghiera, delle indulgenze e dell'offerta di S. Messe per i defunti: per aiutarli ed alleviarli in tale purificazione). Ma il purgatorio può anche essere evitato compiendo il cammino di santificazione nella vita terrena in due modi:

1. attraverso una vita santa e la riparazione dei danni arrecati all'anima dai propri peccati;
2. attraverso la misericordia di Dio e i tesori di grazia dei santi che la Chiesa può dispensare a nostro favore.

Questa seconda via è quella delle indulgenze. Questo ci fa capire che **le indulgenze altro non sono che uno strumento per portare a compimento il nostro cammino di santità già in questa vita**, attingendo l'aiuto da due fonti, che sono in realtà una sola:

- il tesoro della misericordia del Padre, espressa nell'offerta che Cristo ha fatto di sé stesso sulla croce, per ottenerci il dono dello Spirito Santo, che è comunione con il Padre;
- il tesoro della comunione dei santi, ovvero di coloro che ci hanno preceduto nella fedeltà all'insegnamento di Cristo.

INTRODUZIONE: indulgenza plenaria e parziale

Le indulgenze possono essere di due tipi:

- plenaria: ottiene la completa restaurazione dell'anima, cioè lo stato di santità;
- parziale: ottiene un risultato incompleto, qualcosa è stato migliorato, ma non tutto.

PERCHÉ È IMPORTANTE VIVERE LA SPIRITUALITÀ DELLE INDULGENZE

La preghiera per i defunti

Da quanto detto sopra, appare chiaro come le indulgenze che otteniamo a favore dei defunti abbiano una grande validità: sono uno dei pochissimi modi che abbiamo di interagire con loro, di fare il loro bene e perciò di esprimere loro il nostro voler bene. Forse in questi ultimi tempi nella Chiesa ci siamo un po' disinteressati alla sorte dei nostri cari nella vita eterna. Forse che anche la nostra fede si è affievolita? In tal caso è bene riacenderla!

Un cammino di santificazione personale

Questa motivazione la trovo particolarmente attuale: se siamo chiamati ad amare, se la capacità di amare è il dono più grande che abbiamo, se l'esercizio effettivo dell'amore nella nostra vita è la cosa più dolce e più bella che possiamo sperimentare e tale da far gustare immensamente questa vita, allora le indulgenze fanno per noi! Infatti abbiamo già detto che ottenere un'indulgenza plenaria equivale a restaurare totalmente la nostra capacità di amare, ovvero metterci in condizione di essere santi: questo è il massimo della vita! Ed è fatto con uno strumento ben dolce...

LE NORME SULLE INDULGENZE

Il Papa Paolo VI promulgò il 1° gennaio 1967 la Costituzione Apostolica *Indulgentiarum doctrina* con la quale intendeva rivedere tutta la disciplina delle indulgenze secondo la

tradizione e le mutate condizioni dei tempi. A seguito di ciò la Penitenzieria Apostolica faceva uscire il *Manuale delle indulgenze* nel giugno del 1968 (giunto alla IV edizione appena prima del Grande Giubileo del 2000), rivedendo e riordinando tutta la materia. In modo particolare veniva abolito il computo dei giorni di indulgenza, per le indulgenze parziali (pari ai giorni da “scontare” in purgatorio), parlando solo di “indulgenza parziale”, senza alcuna ulteriore specificazione.

Come si ottiene un’indulgenza

- La ottiene chi è battezzato, non scomunicato e in stato di grazia almeno fino al termine delle opere prescritte
- È necessario avere l’intenzione di ottenerla ed effettuare **le opere previste** (le opere sono elencate più avanti)
- L’indulgenza plenaria può essere acquistata una volta al giorno; l’indulgenza parziale invece può essere acquistata più volte al giorno
- Per ottenere l’indulgenza plenaria occorrono 4 condizioni:
 1. il distacco da qualsiasi peccato, anche veniale
 2. confessarsi
 3. ricevere la comunione
 4. pregare secondo le intenzioni del Papa (Padre Nostro, Ave Maria o qualsiasi altra preghiera)

La prima condizione, cioè “il distacco da qualsiasi peccato, anche veniale” è difficile da rispettare, perché richiede un grande “allenamento del cuore”.

Un giorno S. Filippo Neri era presente in piazza S. Pietro quando il Papa, in occasione del Giubileo, diede una benedizione cui era annessa un’indulgenza plenaria. Il Santo, andandolo a trovare qualche giorno dopo gli disse: “Santità, l’altro giorno, su tutta la piazza, l’indulgenza plenaria l’abbiamo ottenuta in due: io e una vecchietta!”.

Questo ci fa pensare che in realtà ottenere le indulgenze plenarie non è così semplice come sembra. Il suggerimento è di provare più volte. Ci si dovrebbe rendere conto, alla lunga, che le disposizioni interiori migliorano; con esse anche la probabilità di ottenere l’indulgenza plenaria.

Le altre tre condizioni possono essere adempiute anche parecchi giorni prima o dopo (una settimana) di aver compiuto l’opera prescritta; tuttavia è conveniente che la comunione e la preghiera secondo le intenzioni del Sommo Pontefice siano fatte nello stesso giorno, in cui si compie l’opera.

- Se manca la piena disposizione o non viene eseguita totalmente l’opera richiesta e non sono poste le tre condizioni, l’indulgenza sarà solamente parziale.

Opere per ottenere le indulgenze

Si concede l'indulgenza parziale al fedele che:

- nel compiere i suoi doveri e nel sopportare le avversità della vita, innalza con umile fiducia l'animo a Dio, aggiungendo, anche solo mentalmente, una pia invocazione;
- con spirito di fede e con animo misericordioso, pone se stesso o i suoi beni a servizio dei fratelli che si trovino in necessità;
- in spirito di penitenza, si priva spontaneamente e con suo sacrificio di qualche cosa lecita;
- in particolari circostanze della vita quotidiana, rende spontaneamente aperta testimonianza di fede davanti agli altri.

Si concede l'indulgenza plenaria al fedele che:

Adorazione e processione eucaristica

- visita il SS. Sacramento e si mette in adorazione per almeno mezz'ora
- nel Giovedì Santo, dopo la Messa nella Cena del Signore, recita devotamente le strofe del "Tantum ergo" (http://it.wikipedia.org/wiki/Pange_lingua)
- partecipa devotamente alla processione eucaristica, nella solennità del SS. Corpo e Sangue di Cristo
- partecipa devotamente al solenne rito che si suole celebrare a conclusione dei congressi eucaristici

Esercizi spirituali (vissuti per almeno tre giorni interi)

Rosario (recita il S. Rosario)

Rinnovazione delle promesse battesimali

- nella celebrazione della Veglia Pasquale o nel giorno anniversario del proprio battesimo rinnova con qualsiasi forma legittimamente approvata le promesse battesimali

Lettura della Sacra Scrittura

- legge la Sacra Scrittura con la venerazione dovuta alla parola divina e a modo di lettura spirituale, per almeno mezz'ora

In memoria della Passione e Morte del Signore

- nella solenne azione liturgica del Venerdì Santo partecipa devotamente all'adorazione della Croce
- compie il pio esercizio della Via Crucis (o vi si unisce devotamente mentre esso è compiuto dal Papa e viene trasmesso per mezzo della televisione o della radio)

RICORDA

- I due impegni quotidiani

SCHEMA GIORNALIERO DI VERIFICA DEL CAMMINO

	Letture del libretto	Preghiera con il Vangelo	Impegno spirituale	Impegno di carità	Letture della Bibbia	Messa della domenica	Esame di coscienza
Domenica 9		X	X	X	X		X
Lunedì 10						X	
Martedì 11						X	
Mercoledì 12						X	
Giovedì 13						X	
Venerdì 14						X	
Sabato 15		X			X	X	X

PER PREGARE

Questo è un piccolo percorso che ti viene suggerito per pregare con il Vangelo

INTRO

Dividi la preghiera in 5 momenti: per iniziare, ognuno può durare 3-5 minuti.

UNO

Mettiti in silenzio e leggi il libretto.

Ricorda che il silenzio va fatto *intorno a te* (cerca un posto tranquillo, senza distrazioni) e *dentro di te* (è il silenzio più difficile, perché pensieri, distrazioni e stanchezza si fanno sentire facilmente... non ti abbattere ☺).

DUE

Invoca lo Spirito Santo chiedendo di aiutarti in questo momento di preghiera, di farti comprendere quanto leggi nel Vangelo e di far nascere in te lo spirito di carità.

TRE

Dedicata la tua attenzione (mente e cuore) al brano di Vangelo e in particolare chiediti cosa Gesù stia provando, quali possano essere i suoi pensieri, il vero senso di ciò che sta dicendo e chi sta guardando e amando.

Prova, con l'aiuto delle spiegazioni, a fare qualche paragone con la tua vita.

QUATTRO

Immagina di metterti davanti al buon Dio e fai silenzio: per il fatto che lo desideri e lo chiedi TU SEI DAVANTI A DIO, anche se non te ne rendi conto!

Anche se questo silenzio può farti "soffrire" rispettalò e attendi con pazienza.

Da' al buon Dio il tempo e la possibilità di parlarti: non sarà un boato, né un discorso lungo, ma più probabilmente una sensazione, un'idea (buona) che arriva, un peccato che affiora e chiede di essere perdonato.

CINQUE

Prega liberamente. Confida al buon Dio ciò che ti sta a cuore.

Prepara gli incontri e le attività della giornata affinché siano vissuti nello spirito del Vangelo. Chiedi di poter vivere ciò che hai letto nel Vangelo.

Ringrazia.

Scegli i due impegni della giornata.