

Conquistati da Cristo

Cammino di Avvento 2018

Breve intro

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi (3, 8-16)

Ritengo che tutto sia una perdita a motivo della sublimità della conoscenza di Cristo Gesù, mio Signore. Per lui ho lasciato perdere tutte queste cose e le considero spazzatura, per guadagnare Cristo ed essere trovato in lui, avendo come mia giustizia non quella derivante dalla Legge, ma quella che viene dalla fede in Cristo, la giustizia che viene da Dio, basata sulla fede: perché io possa conoscere lui, la potenza della sua risurrezione, la comunione alle sue sofferenze, facendomi conforme alla sua morte, nella speranza di giungere alla risurrezione dai morti.

Non ho certo raggiunto la mèta, non sono arrivato alla perfezione; ma mi sforzo di correre per conquistarla, perché anch'io sono stato conquistato da Cristo Gesù. Fratelli, io non ritengo ancora di averla conquistata. So soltanto questo: dimenticando ciò che mi sta alle spalle e proteso verso ciò che mi sta di fronte, corro verso la mèta, al premio che Dio ci chiama a ricevere lassù, in Cristo Gesù.

Tutti noi, che siamo perfetti, dobbiamo avere questi sentimenti; se in qualche cosa pensate diversamente, Dio vi illuminerà anche su questo. Intanto, dal punto a cui siamo arrivati, insieme procediamo.

San Paolo descrive il cammino spirituale come un'ascesi, un esercizio, un allenamento, proprio come quello che fanno gli atleti.

Il premio è Cristo stesso, da "guadagnare", da raggiungere attraverso la pratica della fede, sostenuta dalla speranza che è davvero possibile arrivare al traguardo: la piena conformità a Gesù, somigliare a Dio, avere gli stessi sentimenti di Gesù.

Ascesi quindi è il continuo cammino di conversione al quale Gesù ci richiama nel Vangelo: ritornare come bambini, riconoscersi bisognosi - mendicanti - dell'amore di Dio, lasciarsi guidare dalla Sua Parola, combattere il male con il bene - quello dentro di noi invocando la misericordia di Dio e quello fuori di noi attraverso la via della carità, rimanere uniti a Gesù come i tralci alla vite, perché senza di lui non possiamo fare nulla...

Ogni pagina del Vangelo è un continuo invito del Signore ad una seria e appassionata ascesi, perché la nostra vita sia piena.

Questo cammino è un aiuto a muovere i primi passi, a prendersi cura della propria vita spirituale, a dare nuovo vigore ad un cammino a volte un po' adagiato alle comodità.

buon cammino e buona strada

Schema del libretto

Il “mondo” dell’ascesi cristiana è davvero molto ricco, impossibile da affrontare e riassumere nel tempo di poche settimane.

In questo cammino ti verrà proposto un solo aspetto dell’ascesi: il digiuno.

Scoprirai 3 aspetti di questa antica pratica di ascesi: ogni settimana avrai la possibilità di riflettere, comprendere, pregare e “praticare” un particolare tipo di digiuno.

Prima settimana: il **digiuno del cibo**.

Seconda settimana: il **digiuno della parola**.

Terza settimana: il **tempo del tempo**.

Schema della settimana:

- *l’apice è al giovedì*, giorno della settimana in cui la tradizione cristiana punta il riflettore sul mistero dell’Eucaristia e dell’Adorazione eucaristica (è al Giovedì Santo che Gesù istituisce questo Sacramento);
- di conseguenza, il mercoledì e il venerdì saranno *i giorni del digiuno*, il primo in preparazione e il secondo in ringraziamento del grande Mistero dell’Eucaristia;
- i primi due giorni saranno dedicati alla catechesi sul digiuno;
- il sabato si sceglie un proposito da portare avanti nel cammino personale;
- la domenica, giorno del Signore, è ovviamente dedicato alla santificazione della festa 😊 e all’altrettanto sacrosanto riposo 😊.

Al termine di questo libretto troverai **uno schema** utile per restare fedele agli impegni e alle proposte del Cammino.

Ogni cammino che si rispetti deve iniziare con il giusto passo e con la giusta compagnia: ecco quindi cosa fare.

- **partecipa alla S. Messa:** porta davanti al Signore il cammino di Avvento, il tuo desiderio sincero di prenderti cura della tua vita spirituale
- **invoca lo Spirito Santo**, che prepari il tuo cuore alla Grazia che Dio vorrà donarti in questo tempo santo di asceti
(al termine del libretto trovi alcune preghiere di invocazione dello Spirito Santo)
- **prega il tuo Angelo custode**, perché è il tuo inseparabile compagno di cammino, perché condivide con Dio il desiderio che tu possa diventare santo e che la tua vita sia sempre più conforme alla vita di Gesù
- prendi il calendario e **fissa uno speciale appuntamento con la Misericordia di Dio:** sarà il giorno in cui vivrai il Sacramento della Confessione. Se la pratica dell'ascesi aiuta molto la vita spirituale, la Grazia di un Sacramento è di gran lunga lo strumento più potente per rendere il tuo cuore *terreno fertile* e la tua volontà *umile serva* del Signore
- **prega il Santo Rosario:** quando si parla di digiuno o di qualsiasi altra cosa che richiede un impegno personale, non bisogna mai dimenticare che il cammino spirituale non è fatto di muscoli, volontà, impegno e basta. Senza la grazia di Dio non si fa un passo. Ecco allora il senso di questo impegno extra di preghiera quotidiana: *prega il Santo Rosario*, chiedo l'aiuto prezioso di Maria in questo cammino spirituale, così che il tuo impegno sia alimentato e sostenuto dalla grazia di Dio.

La Messa feriale

Come hai letto nella descrizione dello schema della settimana, il giovedì è il giorno dedicato all'incontro con Gesù nella Messa o nell'adorazione eucaristica.

È necessario "programmare" questo momento... infatti, per quanto sia forte la tua volontà, non è bene lasciare questo appuntamento in balia di tutti gli impegni e gli imprevisti della settimana.

Quindi, se non l'hai già fatto, guardati intorno: nel tuo paese, nei paesi vicini, in quelli che attraversi per il tragitto casa/lavoro... e cerca una Messa o almeno una chiesa aperta in cui "fare visita" al Signore Gesù.

È l'unico impegno fisso della settimana: è una cosa estremamente seria.

Se hai trovato il paese giusto, l'orario giusto... ma il giorno "sbagliato" non preoccuparti: vivi la Messa nel giorno che hai trovato. **Il giovedì farai la tua preghiera davanti al Signore... in un modo speciale che scoprirai leggendo il cammino di questa settimana 😊.**

Oggi trova il tempo per leggere queste righe di una grande del monachesimo benedettino femminile, Anna Maria Cànopi, che in un suo commento alla Regola di San Benedetto parla dell'ascesi cristiana, della sua natura (che cosa è) e del suo scopo (a cosa serve).

PS. *Ogni volta che in questo cammino di Avvento sentirai la fatica dell'ascesi, ritorna a queste poche righe, che ridanno significato e valore a questi giorni; la forza invece chiedila al buon Dio 😊.*

Sappiamo che nella tradizione monastica di ogni tempo - come già nella tradizione biblica e di ogni altra religione - si è data grande importanza all'ascesi del corpo, e non senza motivo.

La disciplina ascetica mette ordine e misura in tutta la persona, specialmente nella sfera dell'istinto, dove è più prepotente la ribellione e difficile il controllo. **Scopo dell'ascesi è dunque la migliore realizzazione della persona umana**; mai perciò la mortificazione e la rinuncia vanno intese come fine a se stesse, ma sempre in ordine ad un bene più grande, ad una completezza e ad una liberazione il cui raggiungimento è ostacolato dal peccato.

Tutta l'ascesi cristiana tende a portare l'uomo a un pieno dominio delle proprie facoltà fisiche e spirituali, per **dare spazio alla crescita dell'uomo interiore**, che è la stessa vita di Cristo innestata nel credente. Poiché in noi sopravvive sempre una parte dell'uomo vecchio, si rende necessaria una continua vigilanza e un rinnegamento di esso, affinché non prenda il sopravvento a scapito del nuovo.

Mortificare (mettere a morte) l'uomo carnale non significa materialmente distruggere il corpo; significa invece riportare l'ordine dove è entrato il disordine e mantenere l'equilibrio in modo che l'istinto sia governato dalla ragione e la materia sia trasformata dallo spirito. Non si può dunque pensare che vi sia un'epoca in cui l'uomo non abbia più bisogno di questa ascesi, perché di fatto - per la fragilità della sua natura vulnerata dal peccato - **egli ha sempre bisogno di darsi una disciplina.**

da *Mansuetudine volto del monaco*, Anna Maria Cànopi, 281-282

Lunedì 3 dicembre

Ieri abbiamo letto un brano bello e per certi aspetti illuminante di Madre Cànopi. Non è un caso se per parlare di asceti partiamo da un suo testo e, tra i tanti che ha scritto e che continua scrivere, proprio da quello che medita la Regola di San Benedetto. Scritto da lei, monaca benedettina, questo libro sa di testimonianza: una lunga testimonianza, anche se indiretta, sul suo cammino di asceti. Asceti e digiuno sono aspetti difficili da trattare perché sono temi un po' dimenticati dalle catechesi tradizionali e per avvicinarci ad essi è meglio affidarsi a dei maestri "collaudati", per questo motivo per scrivere il Cammino di Avvento ci siamo preparati sui testi sia di san Benedetto che di Madre Cànopi, che a volte verranno citati direttamente e altre no, ma che ci hanno aiutato e guidato nella preparazione. Personalmente non sono maestra né di digiuno né di asceti, però so che un cammino cristiano che valga la pena di essere percorso è strutturato necessariamente come un tracciato in salita (in salita non perché soffrire è bello, ma perché è bello che l'arrivo sia più in alto del punto di partenza), con tappe graduali, con frequenti verifiche, con momenti più o meno stancanti, soprattutto con una meta bella da raggiungere, e nella spiritualità benedettina tutto questo è spiegato e vissuto appieno, senza per questo dimenticare l'umanità di chi cammina, che è fatta di slanci mistici ma anche di una corporeità che non si può mai dimenticare e che dobbiamo imparare nel tempo ad "educare" perché ci sia di aiuto nel nostro camminare.

San Benedetto cercava l'incontro con Dio, questo è il fine di ogni vita spirituale, e a questo fine ha dedicato tutta la sua vita terrena, attirando a sé tante altre persone, incluso noi che dal suo equilibrio di vita e dalla sua forza di volontà messa al servizio del Dio che tanto amava, non possiamo non rimanere affascinati. La sua Regola è tutta un digiuno, nel senso che è un accompagnare chi entra in convento come monaco a spogliarsi di tutto ciò che non serve nella vita spirituale, per ricercare quotidianamente ciò che porta all'incontro col Padre. È un progetto di vita perché le resistenze "dell'uomo vecchio" vincolato in qualche modo da capricci e debolezza, anche per chi ha fatto scelte importanti, sono sempre tantissime. La conversione del cuore, la crescita "dell'uomo nuovo" è sempre una meta difficile, perché la tentazione di lasciarsi andare al sentire del momento, lasciando scivolare in secondo piano il fatto di ascoltare Dio innanzitutto e di vivere appieno il Vangelo, è sempre dietro l'angolo.

San Benedetto e i monaci e le monache di oggi partono dalla coscienza che "se il monaco non comincia a dare una misura e una disciplina ai propri appetiti nella sfera sensibile, non arriverà mai a porre un ordine nella sua vita morale e spirituale, essendo egli un'unità di

spirito e di materia. Non si è mai verificato che un uomo intemperante e incontigente fosse santo, cioè un uomo di grande virtù, capace di conoscere e di gustare le cose di Dio, come pure di sacrificarsi per amore del prossimo [...] Nella misura in cui rimettiamo l'ordine e la moderazione negli appetiti sensitivi, aumenta in noi il desiderio spirituale e riceviamo in maggior misura il dono della presenza del Signore". (Madre Cànopi, Mansuetudine volto del monaco).

L'esperienza del digiuno nasce dal desiderio di mettere ordine. Il digiuno religioso è sempre simbolico, mai punitivo. Non è per stare male o per soffrire arbitrariamente, è tutt'altra cosa. In sostanza parte dalla coscienza che capire che Dio per noi, ciascuno di noi, è *essenziale*, è un percorso, ma non è un percorso spontaneo ed è una cosa che si deve imparare: non *succede* di diventare santi (e neppure cristiani discreti), *si sceglie* di diventare santi, perché la santità si deve desiderare e per arrivarci c'è tanta strada e tante scoperte da fare. Il digiuno va a innescarsi proprio in questo meccanismo di scelte, di umanità e di cammino ancora da fare, ed è uno strumento prezioso per imparare a distinguere tra cosa è fame di dono e cosa è fame del Donatore. Serve per riconoscere che il pane, il necessario quotidiano e della vita spirituale, viene da Dio ed è in Dio che dobbiamo saziarci. *Serve per riconoscere che il suo Pane ci serve*. Noi non siamo solo esigenze materiali, perché non siamo solo corpo. Esiste un pane spirituale di cui abbiamo necessità, però facilmente ci confondiamo, perché la fame reale di cibo come di cose o di relazioni, ci sembra più vera e più urgente. Il digiuno religioso è per imparare a trattenere la mano davanti a qualcosa di appetibile, ma che ci è utile riuscire a riconoscere come non-essenziale. Se non si fa questo passaggio si rimane cristiani sempre pronti a chiedere cose/soluzioni al Signore, ma che non sanno cosa vuole dire affidarsi al Padre e avere il buon Dio come unico faro nella vita. Per arrivare a questo traguardo, tutte le volte che facciamo digiuno e scegliamo di astenerci da qualcosa, dobbiamo ricordare a noi stessi quanto importante sia Dio per noi. È una preghiera continua: "Rinuncio a questa cosa perché desidero avere fame di Te!". La rinuncia non è mai fine a se stessa, tende sempre a un fine più grande, perché il digiuno è uno strumento, non è il fine. Uno strumento a portata di mano, un utilissimo e buon alleato di chi decide di vivere un cammino spirituale. È uno strumento che non aggiunge nulla, però ci aiuta a togliere qualche bagaglio non indispensabile. Il fine è l'incontro con Gesù perché è l'incontro con Lui che ci cambia dentro, che permette al nostro "io spirituale" di crescere e di diventare, come sia possibile nessuno lo sa, persino simili a Lui.

Il digiuno, dicevamo, essendo una preghiera non è mai fine a se stesso, nel senso che non serve a diventare bravi a digiunare: sia che digiuniamo sia che non lo facciamo, Dio ci guarda sempre con la stessa benevolenza. Digiunare non fa di noi dei bravi cristiani. Ma da bravi cristiani, o da cristiani che almeno ci provano, possiamo digiunare e questo ci farà bene. Sembra quasi un gioco di parole, mentre in realtà è il tentativo di spiegare in modo semplice una pratica di preghiera che nel tempo recente è stata sia poco raccomandata

che poco praticata e per questo motivo è come un linguaggio a cui non siamo più abituati. Per aiutarci a ri-comprendere questa preghiera possiamo iniziare a dire che il digiuno cristiano non è astensione arbitraria dal cibo, ma ha queste peculiari caratteristiche:

1. Non deve nuocere; non deve fare male alla salute per intenderci, né inasprirci l'umore. Deve fare bene. Deve costare fatica, ma deve essere a servizio della persona. Non è fatto per spremere nessuno e non è in nessun modo punitivo.
2. Deve essere vero, senza cercare scorciatoie o scappatoie o scuse: non digiuno di giorno per abbuffarmi di sera, il caffè non è acqua, la focaccia col formaggio non è pane, se decido di non usare il cellulare ma mi ammazzo di facebook sul computer non raggiungo lo scopo...
3. È difficile e se non preghi non ce la fai a privarti del cibo: è l'esperienza che raccontano tutte le persone che sperimentano qualche forma di digiuno fatto bene. E siccome è un dichiararsi apertamente e concretamente pro-fede-e-vita-spirituale-e-Vangelo, il diavolo farà sicuramente qualcosa per renderci la vita più difficile. E più ci impegneremo, più lui si impegnerà a distrarci, a farci perdere motivazione o a farci perdere coraggio. Per questo la preghiera che accompagna il digiuno è così importante, perché ci assicura l'aiuto necessario, non ci lascia da soli nella lotta: "non ci abbandonare alla tentazione..."
4. Proprio perché è preghiera e non esercizio gratuito di virtù, è segreto, è qualcosa tra noi e il buon Dio. Gesù nel Vangelo questa cosa la dice molte volte e chiaramente. Bisogna digiunare, ma non bisogna né raccontarlo né lamentarsi in pubblico. Poi, per carità, se qualcuno se ne accorge nonostante tutto, pazienza. Però lo sforzo deve essere custodito nel silenzio sorridente e interiore.

Queste considerazioni sono di tipo generale e valgono per qualsiasi tipo di digiuno o di rinuncia che decidiamo di affrontare nel nostro cammino, ma nella tradizione della Chiesa il più classico dei digiuni è il trattenersi/astenersi davanti al cibo o davanti ad alcuni tipi di cibo, che è il tema, anzi la preghiera specifica di questa prima settimana. Essendo Gesù Pane, è una preghiera che va dritta al punto e che serve proprio a insegnarci che di quel Pane abbiamo veramente bisogno, una necessità viscerale come la fame del nostro stomaco, ma che facciamo fatica a riconoscere.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Il digiuno, se è serio, non è facile, per cui non iniziamo subito a digiunare, iniziamo invece a pregare: ricordando che lo scopo per cui digiuniamo dal cibo è di "comprendere" quanto importante sia per noi il Pane, la nostra preghiera andrà in quella direzione. Ho scritto "comprendere" tra virgolette perché non si tratta di capire razionalmente, non è il ragionamento che ci porterà a questa comprensione ma, appunto, la preghiera. È un comprendere che è un dono e che chiediamo al buon Dio pregando.

“Fa che io abbia fame di Te!”

Le preghiere così corte ripetute molte volte o in più occasioni durante la giornata nella tradizione della Chiesa si chiamano giaculatorie. Un nome antico che viene dal termine latino “jaculum”, che vuole dire “dardo, freccia”, per cui una breve preghiera che deve essere “lanciata” veloce e precisa come una freccia. È un tipo di preghiera molto adatta ai tempi moderni, in cui si è impegnati in tante cose e si ha spesso l'impressione di non avere il tempo di pregare. La preghiera-freccia è sempre possibile farla, una sola volta o ripetuta più volte, basta ricordarsi. La guida, quei lunghi inutili tempi morti in macchina di cui tutti ci lamentiamo, è un momento buono per dedicare “freccie” al Signore, oppure quando si va a correre, si stira, si fa la spesa, si cammina con lo zaino in spalla. Invece di vagare tra cuffie, musica e pensieri, si può pregare così.

Visto che il digiuno di questa settimana è legato al cibo, oggi prova a dire la preghiera “Fa' che io abbia fame di Te!” tutte le volte che porti alla bocca qualcosa da mangiare o da bere. In realtà puoi dirla quanto vuoi e tutte le volte che ti viene in mente (una preghiera più si ripete e più trasforma il nostro cuore). In questo senso le giaculatorie sono preghiere “quantitative”, come le gocce d'acqua che, se cadono costanti, riescono a modellare la pietra). Dio capisce al volo, ma il nostro cuore è più lento del suo...

Puoi anche recitare il Rosario come è proposto nell'introduzione di ieri.

Martedì 4 dicembre

Il cibo è realmente essenziale ma questo non deve distoglierci dall'essenziale che viene da Dio. Tutto ciò che è essenziale è dono di Dio e solo in Lui si trova *equilibrio*.

Il digiuno non è qualcosa che tu dai a Dio, perché Lui non ottiene benefici dai nostri sacrifici, non diventa più divino di prima se tu rinunci a una fetta di pizza o di crostata, ma è una possibilità che Lui dà a te di aprire il tuo cuore e fargli più spazio. Il digiuno è una forma di preghiera che ha come peculiarità quella di allargare il nostro spazio interiore. Un po' come dire che è una rinuncia concreta di qualcosa di tangibile che abitualmente occupa la nostra attenzione e i nostri desideri e che, offerta come preghiera, ha come efficacia di liberarci dal potere un po' dispotico e prepotente che i nostri capricci e i nostri desideri hanno su di noi, anche se non ce ne rendiamo necessariamente conto.

Questa “liberazione” non ha lo scopo di renderci più amabili o più belli dal punto di vista spirituale, ma ha quello di mettere ordine, come in una stanza in cui si tolgono cose accatastate che impediscono il passaggio o l'utilizzo della scrivania e del divano. È l'ordine, lo spazio che si crea, che mi permette di usufruire di tutta la stanza. La stanza c'era anche

prima, ma io non potevo usarla pienamente, perché era già piena di altre cose. Non necessariamente cose “sbagliate”, ma comunque troppe cose o semplicemente cose fuori posto. Il digiuno è un richiamo all’essenziale, alla rinuncia, in funzione di una fruibilità più piena. Più spazio spirituale vuole dire più spazio per Dio, al quale basta fare posto e poi sa Lui che cosa fare, che doni portare, che suggerimenti dare. A Dio piace stare con noi, anche a noi probabilmente visto che stiamo facendo un Cammino d’Avvento, ma è ugualmente molto salutare lavorare sulla nostra capacità di accoglienza nei suoi confronti.

Ed eccoci arrivati alla proposta concreta del digiuno, che non inizieremo oggi ma domani. Nel farlo riprendiamo una antica tradizione della Chiesa che vedeva nel digiuno il modo ideale di prepararsi a ricevere Gesù Eucaristia, ed essendo il giovedì il giorno della settimana in cui Gesù ha istituito il sacramento dell’Eucaristia, il mercoledì e il venerdì erano i giorni più adatti per la preghiera del digiuno. Il mercoledì per “fare spazio” e il venerdì per lasciar mettere radici al dono ricevuto. Tutto questo, ripetiamo, nella coscienza che santi non si nasce ma che si ha tutto il diritto di diventarlo un piccolo passo alla volta. Da qui le tre tappe principali delle nostre settimane di Avvento, settimane che vogliono avere la “forma” di una montagna, di un esercizio di asceti: incominciamo riflettendo (lunedì e martedì), poi il mercoledì si inizia la salita, il giovedì si raggiunge la “vetta” partecipando alla Messa o facendo una sosta di adorazione davanti al Santissimo, e il venerdì si inizia la discesa, custodendo nel cuore, anche con la preghiera del sabato, il momento dell’incontro. La preghiera del digiuno può forse sembrare poca cosa, forse anche perché è poco razionale, ma è preghiera e questo è l’importante. Noi cristiani di oggi dobbiamo ancora capire che la preghiera ha una vita propria, perché non è completamente in mano nostra. Noi ci mettiamo il desiderio, la voglia, la fiducia, ma poi per fortuna la situazione la prende in mano il Signore ed è da questo che vengono fuori i frutti e i doni migliori. E anche le sorprese. Se abbiamo una fatica, una sofferenza, una speranza, un desiderio, portiamoli con noi, con serietà e fiducia, in questo cammino di asceti.

Per quanto riguarda il digiuno del cibo è necessario fare alcune precisazioni:

1. Come già anticipato, si colloca in giorni di vita attiva e non deve essere un ostacolo al lavoro che dobbiamo svolgere nella giornata. Le energie necessarie non devono mancare.
2. Ci sono vari tipi di digiuno, quello che proponiamo è un digiuno qualitativo e non quantitativo. Visto che la maggior parte di noi non è abituata a questa preghiera (pura deduzione statistica...), un modo semplice ma efficace di viverla è non tanto di limitare il consumo di cibo in generale, ma quello di limitare il tipo di cibo. Il più classico dei modi è mangiare per quel giorno solo pane e acqua. Senza tagliare le quantità dunque (ma anche senza fare indigestione...), ma riducendo all’essenziale il tipo di cibo. Si può anche decidere di nutrirsi solo di pane e frutta se proprio se ne sente la necessità o se può servire a passare più inosservati e a non dover dare spiegazioni

pubbliche, ma il concetto è chiaro. Oppure posso sostituire il pane col riso in bianco (il digiuno deve essere alla portata anche degli intolleranti alimentari...), ma la sostanza rimane quella.

3. Il primo effetto che avremo sarà l'esplosione di ogni tipo di voglia alimentare, anche quelle dimenticate da tempo. Inutile illudersi di non soffrire: di fame non moriremo di sicuro, né ne sentiremo i morsi, ma il pensiero di gelati, brioches, pizza, caramelle, caffè e panini al prosciutto ci terrà lo stesso compagnia per tutto il giorno. Non è per esagerare, ma siamo fatti così, ce lo dice anche la Bibbia: "Figlio, se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione. Abbi un cuore retto e sii costante." (Sir 2,1-2a)

Ma digiunare serve? Sì serve. Non tanto il privarsi del cibo in se stesso (quello si fa nelle diete), ma nel senso di ordinare seriamente il nostro costante desiderio e necessità di ricorrere al cibo non come nutrimento ma come compensazione. È di fatto la lotta alla tirannia della gola che noi occidentali in modo particolare subiamo praticamente tutti. Negli antichi monasteri san Benedetto aveva introdotto una serissima disciplina sul mangiare, che non doveva mai mancare visto la vita faticosa dei frati, così come faticosa è la nostra vita oggi, fatta di lavoro e di impegni, ma la legava alla necessità. Mangiare il necessario, il giusto. Il cibo visto come carburante e non come compensazione di ogni problema e di ogni fatica. Un costante *allenamento alla sobrietà*: santità e sobrietà camminano da sempre di pari passo: "Tutto il Signore ha creato buono; il male non è nel cibo, ma nel modo di servirsene; il disordine crea disordine. L'uomo mite [cioè intimo amico di Dio e a Lui liberamente "sottomesso", con tutto ciò che questo comporta e significa - ndr], è frutto dell'uomo sobrio" (Madre Cànopi). Il digiuno è proposto solo in alcuni momenti della settimana proprio perché il cibo non è un male, perché il nostro bene sta nell'equilibrio e perché il fine non è una taglia in meno ma il nostro incontro con Gesù, e Gesù sa apprezzare gli sforzi. Anzi, Gesù si commuove davanti ai nostri sforzi sinceri.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Riprendi durante il giorno la preghiera di ieri.

"Fa che io abbia fame di Te!"

Mercoledì 5 dicembre

Oggi è il giorno del digiuno in preparazione all'incontro di domani con Gesù durante la Messa o l'adorazione.

Il digiuno del cibo

Ricorda che perché il digiuno sia completo c'è bisogno di pregare, sia per chiedere forza e perseveranza (cose non scontate), sia per essere in grado di fidarci di Dio, del suo lavoro in noi, della sua presenza. Quando c'è da fidarsi siamo sempre deboli, ci viene più congeniale fare affidamento sulle nostre forze...

La preghiera

La *Lectio divina* è una preghiera che ruota attorno alla Parola di Dio, che alterna silenzi e parole. La "pratica" di questa preghiera è uno degli strumenti più preziosi dell'ascesi.

Segui con attenzione queste "istruzioni" per vivere bene la Lectio divina.

1. Entra in preghiera

Fa' silenzio

- cerca uno spazio che ti aiuti a pregare (in casa, in una chiesa...)
- pensa che incontrerai il Signore
- chiedi perdono per i peccati
- chiedi la grazia di perdonare le offese ricevute

Mettiti alla presenza di Dio

- fa' il segno della croce
- mettiti in ginocchio e guarda il Signore (un crocifisso, un'immagine...)
- chiedi il dono dello Spirito Santo, grande compagno di strada e guida sicura in ogni cammino, perché illumini la tua preghiera. Quando senti di aver bisogno di aiuto, di slancio, di comprendere, di qualsiasi cosa, chiedilo a Lui...
- "Fa che io abbia fame di Te!": ripetilo più volte lentamente finché senti di essere calmo e pronto per la preghiera

2. Leggi il testo

Quel testo è Parola di Dio, capace di arrivare a toccare la mia anima.

- leggi con calma, lentamente, perché dentro ogni parola può nascondersi un tesoro prezioso da scoprire, custodire e gustare
- cerca di comprendere bene il testo (tieni a portata di mano una Bibbia con le note)

3. Medita

È il tempo di lasciare che la Parola trovi spazio dentro di te

- lasciati aiutare dalle riflessioni che vengono proposte
- permetti alla Parola di illuminare la tua vita
- lascia che pensieri, riflessioni e domande nascano dal cuore

4. Prega

Ogni lettura della Parola, ogni riflessione e intuizione, devono portare al dialogo con Dio. Finché questo non accade, non stai ancora pregando.

- raccogli le riflessioni, i pensieri e le domande che sono nate dall'incontro con la Parola e consegnale al Signore
- sei davanti al Signore: ora le tue parole e i tuoi silenzi sono per Lui

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 4,1-11)

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: "Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane". Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio".

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: "Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra".

Gesù gli rispose: "Sta scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo".

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: "Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai". Allora Gesù gli rispose: "Vattene, Satana! Sta scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto".

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco, degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

PER LA TUA MEDITAZIONE

Deserto

È il luogo tra il battesimo di Gesù e la scelta della croce. Per noi è il luogo del quotidiano, il posto dove normalmente abitiamo e lavoriamo. Lì incontriamo la tentazione di percorrere la nostra strada indifferenti a Dio e incentrati su noi stessi, ma è anche il luogo in cui lo Spirito è con noi. Lo Spirito non ci evita le prove, ma ci aiuta ad affrontarle.

Ebbe fame

La fame, il bisogno, è per eccellenza il luogo della tentazione.

Dopo aver digiunato

Anche Gesù digiuna. È il segno, il simbolo, come per noi, che riconosce Dio come vita.

Se sei Figlio di Dio

“Se...”. Il dubbio è una tentazione difficile da affrontare: serve pregare? Serve digiunare? Serve servire il prossimo? Serve avere fede...? Serve studiare? Serve camminare? Serve la fedeltà...? Serve sposarsi...? Serve...?

Sta scritto

Alla tentazione Gesù non risponde con la buona volontà, ma con la Parola. Il suo riferimento per superare le prove della vita è la Parola di Dio.

Non di solo pane

Pane e Parola, corpo e Spirito, non sono in alternativa l'uno con l'altro, ma in me convivono e devo imparare a riconoscere a ciascuno dei due il giusto peso e la corretta attenzione. Sono doni che devo rispettare e far crescere.

Allora il diavolo lo condusse con sé

Il diavolo cerca di allontanare dallo Spirito, di separare da Dio.

Ai suoi angeli darà ordini

È la tentazione di credere Dio ai nostri ordini. La tentazione di innamorarci dei miracoli che Dio può fare e di credere in Lui per i vantaggi che ne vogliamo ottenere. È credere nei doni e non del Donatore.

Lo condusse con sé sopra un monte altissimo

La tentazione di credere che essere superiori agli altri porti la felicità. Si digiuna anche per imparare ad avere con gli altri un rapporto fraterno, buono, corretto, secondo il Vangelo.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Col digiuno diciamo simbolicamente al buon Dio di voler combattere le tre grandi tentazioni: possedere di più, comandare di più, contare di più. Col digiuno mettiamo nelle sue mani la nostra fame, la nostra forza insufficiente, la nostra fiducia...

Giovedì 6 dicembre

Oggi, giovedì, c'è la proposta più importante della settimana: stare con Gesù. Incontrarlo. Andare a Messa. Questo dovrà essere la vetta della settimana (domenica esclusa) del nostro cammino di ascesi. Entrare nel tempo di Avvento vuole dire entrare nel tempo di Dio e Dio è un Signore geloso: per Lui nulla è più importante di noi. Semplicemente, ci aspetta. Basta frequentare per un po' la messa feriale e questo lo si capisce in modo inequivocabile. La Messa in settimana, specie quando si riesce ad "imporgli" alle altre mille urgenze della giornata, è sempre un bel regalo.

Alcuni appunti:

1. Se sei già abituato a partecipare alla Messa in settimana questo non sarà un impegno gravoso, però deve rimanere l'occasione per un incontro vero e profondo, sicuramente non abitudinario e distratto (anche nella fede e nella buona volontà, lo sappiamo, questo spesso succede), ma preparato nella preghiera.
2. Se di solito non partecipi alla Messa feriale, informati per tempo su orari e chiese vicino a te, al tuo luogo di lavoro, alla tua sede di studio.
3. Ricorda il digiuno eucaristico (vedi più avanti per una breve spiegazione).
4. Se qualsiasi Messa è un problema perché gli orari di lavoro non ti permettono di trovare un buco, se gli impegni familiari non ti permettono di allontanarti da casa, se non hai la macchina e nel tuo paese o quartiere non si celebrano Messe (la carenza di sacerdoti è una realtà...) allora impegnati a trovare un momento (diciamo più o meno venti minuti come la "durata" di una Messa intra-settimanale) per fare adorazione in una chiesa che deve essere aperta in tempi utili e vicino a te o, se proprio proprio anche questo non è possibile, adoperando la foto alla fine di questo libretto. È una foto vera, fatta ad un'ostia consacrata vera, dopo un momento di adorazione, per cui "vale". Cosa vuole dire? Che pregare davanti a una foto o davanti a un tabernacolo è la stessa cosa? Ovviamente no, non stiamo giocando al ribasso. Ma è altrettanto vero che incontrare il Signore è veramente una necessità in un cammino spirituale e l'impossibilità ad incontrarlo (stiamo parlando di impossibilità, non di scomodità) in una chiesa o a Messa non deve farci rinunciare. Il Signore legge la qualità dei nostri sforzi e pregare anche davanti a una foto ha, in questo contesto, il suo valore e la sua "funzione".

Facciamo un piccolo ripasso: cos'è il digiuno eucaristico? È evitare di mangiare a ridosso della essa quando faremo la comunione. È uno strumento ed è senz'altro in tema con il nostro Cammino: "come tutto quello che la Chiesa propone, non va inteso come prescrizione o obbligo, ma come un aiuto per noi. Il digiuno prima della comunione un tempo doveva essere di ventiquattr'ore, ma adesso, per venire incontro alle esigenze delle nostre vite veloci, ci viene consigliato di stare almeno un'ora senza mangiare né bere, a parte

l'acqua [...]. Non è quello che mangiamo il problema, ma siamo noi che, con il digiuno, significhiamo l'attesa del nostro corpo. Il digiuno dunque è qualcosa che serve a noi." (C. Miriano, *Si salvi chi vuole*). Per il digiuno eucaristico vale tutto quello che abbiamo detto in questi giorni sul digiuno in generale.

Questo Cammino non è una proposta solo per i "bravi-in-senso-classico", per chi cioè, per condizione di vita o perché si confessa regolarmente, o perché ha una vita di fede intensa, non ha problemi ad accostarsi alla comunione. Ci sono tante persone che hanno situazioni familiari o personali che, pur credendo e sentendosi parte della Chiesa, non possono per motivi di obbedienza e/o di coerenza, ricevere la comunione. Se ti trovi in una di queste situazioni o semplicemente è tanto che non ti confessi, cerca ugualmente di partecipare alla Messa e, al momento dell'Eucaristia, invece di andare a riceverla dal sacerdote, rimani al banco e fai la comunione spirituale. Esiste da sempre questo tipo di preghiera per poter fare la comunione in tutte le occasioni. Non è una sostituzione, è un accostarsi a Gesù in modo differente rispetto al ricevere il Pane: è un rinnovare nella preghiera silenziosa il nostro desiderio di incontro con Gesù, nonostante la situazione non mi permetta di ricevere fisicamente la comunione, e Gesù, che legge in profondità e in sincerità, avrà l'occasione che desidera di entrare nel mio cuore.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Un modo molto bello di prepararsi a partecipare alla Messa è leggere le Letture all'inizio della giornata, o comunque prima di andare. A maggior ragione questo aiuta se abbiamo un'intenzione con cui andiamo a Messa. "Fa che io abbia fame di Te!" è un'ottima intenzione da presentare all'altare...

Qui sotto ci sono le Letture della Messa di oggi: sono molto belle e tra l'altro "in tema" col nostro chiedere insistente di questi giorni di riconoscere il bisogno che abbiamo di Dio. Riconoscerlo come buono-per-noi è il primo passo della fede.

Leggi questi testi e poi soffermati su quella frase che, ricordando l'intenzione e le tue preghiere e riflessioni di questi giorni, ti "parla" di Dio che è buono, che è Pane.

Dal libro del profeta Isaia (Is 26,1-6)

Canto di ringraziamento per la salvezza donata da Dio

In quel giorno si canterà questo canto nella terra di Giuda:

"Abbiamo una città forte;

mura e bastioni egli ha posto a salvezza.

Aprite le porte:

entri una nazione giusta,

che si mantiene fedele.

La sua volontà è salda;

tu le assicurerai la pace,
pace perché in te confida.
Confidate nel Signore sempre,
perché il Signore è una roccia eterna,
perché egli ha abbattuto
coloro che abitavano in alto,
ha rovesciato la città eccelsa,
l'ha rovesciata fino a terra,
l'ha rasa al suolo.
I piedi la calpestano:
sono i piedi degli oppressi,
i passi dei poveri”.

Sal 117

Benedetto colui che viene nel nome del Signore.

Rendete grazie al Signore perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nell'uomo.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nei potenti.

Apritemi le porte della giustizia:
vi entrerò per ringraziare il Signore.
È questa la porta del Signore:
per essa entrano i giusti.
Ti rendo grazie, perché mi hai risposto,
perché sei stato la mia salvezza.

Ti preghiamo, Signore: dona la salvezza!
Ti preghiamo, Signore: dona la vittoria!
Benedetto colui che viene nel nome del Signore.
Vi benediciamo dalla casa del Signore.
Il Signore è Dio, egli ci illumina.

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 7,21.24-27)

Non chiunque mi dice: “Signore, Signore”, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli.

Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande”.

A Messa consegna a Dio le tue intuizioni, i tuoi pensieri e le tue preghiere...

Venerdì 7 dicembre

La preghiera principale di oggi sarà di nuovo il digiuno. Secondo giorno. E fu sera e fu mattina, sì, insomma, di digiuno non si muore e i nostri limiti in fatto di astinenza da cibo sono superabili con una dose di fatica sopportabile.

È un dato di fatto che il digiuno, dopo un po' che lo pratichiamo, diventa meno difficile. Come tutte le cose. Durante un secondo giorno di digiuno non si potrà sicuramente percepire questo effetto, però via via che ci stacciamo dalle dipendenze fisiche e/o psicologiche siamo in grado di scoprire che ciò che in alcuni momenti percepiamo come indispensabile, specie in tempi di scarsa preghiera, non è poi così del tutto necessario. Ed è un passaggio molto interessante per noi che viviamo in questa società dei consumi. Il nuovo “spazio” del cuore che così si viene a creare è una grande opportunità di crescita e di scoperta per “l'uomo nuovo”, il nostro “uomo spirituale” che desidera crescere nella confidenza col Signore. Succede allora che il cuore è pronto a una nuova scoperta, che cioè il non-indispensabile (perché il buon Dio per la nostra cultura non è indispensabile...) è in realtà indispensabile: lo leggiamo negli occhi, nell'entusiasmo di fede e nella capacità di servire di certi maestri di vita cristiana, e nel nostro stesso senso della fede che piano piano si affina. Lo spirituale è sempre difficilmente esprimibile, però certi occhi brillanti e certi sorrisi di chi è abituato a frequentare l'Eucaristia si vedono da lontano chilometri.

Il venerdì è il giorno “classico” della settimana dedicato al digiuno e alla penitenza, e in questo cammino desideriamo cogliere questa opportunità per lasciare al Pane/dono ricevuto ieri la possibilità di prendere casa in noi, dandogli il tempo di fare il suo lavoro e di

pregare per noi, dicendogli, anche digiunando (questa preghiera del corpo...), che siamo contenti di questo incontro e che desideriamo custodirlo.

Il Pane accolto fa sempre il suo lavoro, trasformandoci in persone guidate un po' di più dal Vangelo e un po' di meno dai nostri limiti, dai nostri capricci e dai nostri egoismi. La generosità, la carità, la fraternità oltre ogni limite che alcuni cristiani testimoniano, alla fine, nascono da qui.

Invoca lo Spirito Santo e metti nelle sue mani il tuo desiderio di fede e di fame....

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 17,14-21)

Quando tornarono tra la folla, un uomo gli si avvicinò, gettandosi in ginocchio davanti a lui, e gli disse: "Signore, abbi pietà di mio figlio, perché è lunatico e soffre molto; spesso, infatti, cade nel fuoco e spesso nell'acqua. L'ho condotto dai tuoi discepoli ma non l'hanno potuto guarire". Gesù rispose: "O generazione incredula e perversa! Fino a quando sarò con voi? Fino a quando vi sopporterò? Portatelo qui da me". Gesù sgridò il demonio e quello uscì dal ragazzo, che da quel momento fu guarito.

Allora i discepoli, accostatisi a Gesù in disparte, gli chiesero: "Perché non l'abbiamo potuto cacciare noi?". Gesù rispose loro: "A causa della vostra poca fede; perché in verità io vi dico: se avete fede quanto un granello di senape, potrete dire a questo monte: "Passa da qui a là", e passerà; e niente vi sarà impossibile. Questa specie di demòni non esce se non per mezzo della preghiera e del digiuno".

PER LA TUA MEDITAZIONE

Non l'hanno potuto guarire

È l'esperienza del fallimento. Gesù li aveva inviati e aveva dato loro il potere su demòni e malattie, ma qualcosa non funziona...

Generazione incredula e perversa

"Incredula", cioè gente che non si fida; "perversa" (dal Latino "rimanere girati"), cioè gente volta dall'altra parte, che guarda altrove, che si fida di altri dèi. Nonostante la buona volontà i discepoli dimostrano di agire nella fede come se questa l'avessero inventata loro: non si fidano di Gesù e guardano altrove rispetto alla Parola, per cui non riescono a sconfiggere il male e a fare il bene, cosa in cui può riuscire solo chi ha fede in Gesù.

Fino a quando vi supporterò?

Gesù è addolorato dalla loro incredulità... sa che stanno percorrendo una strada non buona.

Perché non l'abbiamo potuto cacciare noi?

I discepoli sono veramente dispiaciuti davanti alla loro fede che è povera... Fino a quel momento si erano sentiti forti...

Monte

Non è una montagna qualsiasi. È Gesù stesso. Il Signore è appena sceso dal monte dove è avvenuta la trasfigurazione dove il Padre ha detto: "Ascoltatelo, è mio Figlio!". Ascoltare la Parola e metterla in pratica è la fede di cui Gesù ha bisogno per sconfiggere ogni tipo male, che davanti ai loro poveri cuori sono come montagne.

"Passa da qui", e passerà:

Gesù non li sta invitando a spostare i monti con la forza delle braccia, sta dicendo invece che la fede permetterà loro di avere Gesù sempre vicino e di vederlo come Pietro e gli altri lo hanno visto sul monte.

Niente vi sarà impossibile

Sarete più forti di quanto non sospettiate. La lotta contro il male, a cominciare da quello nel vostro cuore, non dovrà più spaventarvi.

Pregheira e digiuno

Sono, lo dice lo stesso Gesù, strumenti privilegiati per la crescita spirituale. Avere un corretto rapporto con le cose, con gli altri e con Dio dipende anche dal loro sincero sforzo.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Leggi più volte il brano anche con l'aiuto dei commenti. Quando ti accorgi che una frase o una parola ti colpiscono più delle altre, fermati lì e rimani su quel pensiero e su quella immagine. È molto probabile che proprio attraverso quelle parole il buon Dio voglia dirti qualcosa... Rifletti, pensa, ragiona, fai silenzio e alla fine consegna al Padre il frutto della tua preghiera...

Esame di coscienza

Il venerdì è anche il giorno dell'esame di coscienza sul tema affrontato: hai avuto modo di capire meglio, di pregarci sopra e di sperimentarlo.

Tieni presente queste indicazioni per vivere bene l'edc.

- *Ricorda che è una preghiera, è un incontro con Dio.*
Pensa a questa immagine: non sei tu che ti guardi dentro ripiegandoti su di te, ma sei tu che guardi dentro di te attraverso uno “specchio interiore”, che ti mostra chi sei davvero, mettendo in luce le cose buone e quelle cattive. Questo “specchio interiore” che ti permette di leggere il tuo cuore è il Signore Gesù, è la Sua Parola viva. Solo nel dialogo con Lui infatti potrai conoscere in profondità il tuo cuore; solo la luce della Parola di Dio ti aiuterà a dare un nome a ciò che abita il tuo cuore.
- *Serve silenzio, serve tempo, serve pratica.*
L’edc richiede tempo per essere fatto bene. Non temere quindi se le prime volte ti sembrerà di non vedere molto o al contrario di credere di aver visto tutto quello che c’è dentro il cuore. Abbi fiducia nel Signore, che ti accompagna passo passo nei sentieri del tuo cuore e rimani fedele a questo appuntamento settimanale (non solo durante il cammino di Avvento, ma sempre ☺).
- *Ringrazia e chiedi perdono.*
Poni la stessa attenzione sia nel ricercare i doni ricevuti sia nel riconoscere i peccati commessi. Entrambi questi atteggiamenti aiutano a dilatare il tuo cuore, ad affinare il tuo “sguardo interiore”: tutto con sincerità, libertà e umiltà.

Traccia per l’esame di coscienza

Rivedi il Cammino di questa settimana, le letture, le preghiere, il digiuno, e alla luce di questo fai il tuo esame di coscienza provando a verificare alcuni atteggiamenti:

- la tentazione di tenere separati corpo e spiritualità, antepoendo l’uno all’altro, o trascurando qualcosa...
- la tentazione di subissare Dio di richieste tanto specifiche quanto eccessive... considerare per i suoi “regali” e meno per il bene che porta nel tuo cuore...
- la tentazione di primeggiare sul prossimo, di farsi notare, la presunzione, la non-carità nei giudizi...

Sabato 8 dicembre

*“Ogni volta che in questo cammino di Avvento sentirai la fatica dell’ascesa, ritorna a queste poche righe, che ridanno significato e valore a questi giorni, la **fortezza** invece chiedila al buon Dio”.* Le “poche righe” sono il brano sull’ascesi a pagina 5, mentre il testo in corsivo è la raccomandazione di pagina 4. Se non l’hai ancora fatto, prova a rileggere il testo sull’ascesi. Dopo una settimana di cammino avrà sicuramente un significato differente rispetto al primo giorno.

Per quanto riguarda la forza è il dono della coerenza e della testimonianza, e Dio solo sa quanto abbiamo bisogno di aiuto per essere coerenti e persino testimoni di fede. Una volta trovato lo slancio per prendere qualche impegno sul cammino spirituale, poi per mantenerlo devono necessariamente entrare in campo la perseveranza e la coerenza. Per nostra fortuna Dio non è uno scrutatore, ma un donatore, e nei momenti di prova e di fatica non sta tanto lì a guardare come ce la stiamo cavando, piuttosto mette in campo a nostra disposizione la forza che vorremmo avere ma che non troviamo, e ci permette così di affrontare e vincere le difficoltà.

“Il dono di forza ci incoraggia incessantemente e ci aiuta a superare le difficoltà che certo incontriamo nel nostro cammino verso Dio” (*Parlare con Dio*, F. Carvajal). Sempre nello stesso testo l’autore dice: “Il dono di forza trova nelle difficoltà le condizioni per crescere e consolidarsi, purché in tali circostanze rimaniamo vicini al Signore”. San Giovanni Crisostomo la descrive così: “Gli alberi che crescono in luoghi ombrosi e protetti dal vento, benché all’esterno si sviluppino con un aspetto prospero in realtà riescono deboli ed esili, e facilmente restano feriti da qualunque cosa; ma gli alberi che vivono sulla cima dei monti più alti, scossi da molti venti e costantemente esposti alle intemperie e a ogni inclemenza, colpiti da fortissime tempeste e coperti da nevi frequenti, si fanno più robusti”, come dire che il dono di forza è Dio che ci rende robusti. In un cammino di fede il dono di forza è necessario, oltre che garantito, perché nessuno è così forte da poter fare a meno dell’aiuto di Dio. Il dono di forza è alla base della virtù dell’entusiasmo che permette di guardare agli ostacoli come a delle sfide possibili e senza il quale qualsiasi testimonianza risulta inutile e noiosa. La fede ha bisogno di entusiasmo e di forza.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Dopo una settimana di cammino è importante fare un momento di verifica. Serve a dare valore a tutti i momenti vissuti e agli stimoli raccolti, a partire da ciò che più ci ha colpito, sino alle cose che è stato difficile vivere. *Doni*, “sensazioni”, *impegno e forza* sono tre aspetti da tenere a mente quando si fa una verifica di questo tipo:

- dono è qualcosa di prezioso che ci è arrivato tramite il cammino: il cammino è lo strumento, il buon Dio è il Donatore... solo tu puoi comprendere se qualcosa si è “mosso” nel tuo cuore..., se “l’uomo interiore” ha fatto passi avanti che non ti saresti aspettato..., se in alcune situazioni ingarbugliate del cuore o della vita hai compreso come muoverti... Ringrazia sempre quando ti accorgi che ti è stato donato di fare un passo avanti nella vita spirituale...
- “sensazioni”: la vita spirituale non è emotività e non parte dall’emozione, però certe parole che ci colpiscono, certe intuizioni che arrivano durante la preghiera, la sensazione di stare bene o di essere a disagio mentre rifletti e preghi su certe frasi del Vangelo o di catechesi, difficilmente sono tutte un caso. Se noi facciamo spazio al Signore,

poi Lui lavora, e di questo possiamo imparare a fidarci. La sua presenza, il suo lavoro, con le “sensazioni” che questi portano in noi, sono doni preziosi, specie quando impariamo a riconoscerli e a custodirli...

- impegno: più si sta con il Signore, più è difficile fare a meno della compagnia. Roba che si comprende solo pregando. E per pregare bisogna dedicare spazi appositi di silenzio e di digiuno da altre cose lungo la giornata...
- forza: “la fede ha bisogno di entusiasmo e di forza...”

Prendi in mano il tuo pregare di questi giorni e fai una verifica di come è andata... per affidare anche questo momento al Signore, puoi iniziare leggendo lentamente questa preghiera di sant’Agostino:

Respira in me tu, Santo Spirito,
perché siano santi i miei pensieri.
Spingimi tu, Santo Spirito,
perché siano sante le mie azioni.
Attirami tu, Santo Spirito,
perché ami le cose sante.
Fammi forte tu, Santo Spirito,
perché difenda le cose sante.
Difendimi tu, Santo Spirito,
perché non perda mai la tua Santa Grazia.

La forza esalta e porta all’ennesima potenza una cosa semplice, spesso nascosta, fragile, a volte debole: la fede. (dal Cammino di Avvento 2015 “Per essere capolavori dello Spirito”) Oggi è la festa dell’Immacolata ed è giorno di festa e di precetto. Partecipare e prepararti alla Messa e ad incontrare il Signore come hai fatto giovedì, è la preghiera giusta per celebrare questa festa.

Maria è la persona *forte* per eccellenza: esprimile con confidenza le tue difficoltà e i tuoi desideri di camminatore...

Ricorda gli impegni della domenica:

- **partecipa alla S. Messa:** scegli tu l'intenzione da portare all'altare del Signore (può essere una richiesta, un ringraziamento...)
- **invoca lo Spirito Santo:** Lui sa di cosa hai maggiormente bisogno, però prova tu a capire di quale dono, di quale aiuto particolare hai bisogno per questa settimana
- **prega il tuo Angelo custode:** il tuo Angelo non è Gesù, non conosce quello che c'è nel tuo cuore. Può sicuramente intuirlo come chi ti conosce bene... però sei tu che puoi coinvolgerlo direttamente nei tuoi pensieri, nelle tue fatiche, nel tuo cammino. Più permetti al tuo Angelo di aiutarti e più lui potrà farlo
- **fissa il giorno della Messa feriale**, possibilmente il giovedì
- mantieni l'impegno del **Rosario quotidiano**

Lunedì 10 dicembre

C'è un capitolo della Regola di San Benedetto, il sesto, che si intitola "L'amore del silenzio".

Facciamo come dice il profeta: *"Ho detto: Custodirò le mie vie per non peccare con la lingua; ho posto un freno sulla mia bocca, non ho parlato, mi sono umiliato e ho taciuto anche su cose buone"*.

Se con queste parole egli dimostra che per amore del silenzio bisogna rinunciare anche ai discorsi buoni, quanto più è necessario troncargli quelli sconvenienti in vista della pena riserbata al peccato!

Dunque l'importanza del silenzio è tale che persino ai discepoli perfetti bisogna concedere raramente il permesso di parlare, sia pure di argomenti buoni, santi ed edificanti, perché sta scritto: *"Nelle molte parole non eviterai il peccato"* e altrove: *"Morte e vita sono in potere della lingua"*.

Se infatti parlare e insegnare è compito del maestro, il dovere del discepolo è di tacere e ascoltare.

Quindi, se bisogna chiedere qualcosa al superiore, lo si faccia con grande umiltà e rispettosa sottomissione.

Escludiamo poi sempre e dovunque la trivialità, le frivolezze e le buffonerie e non permettiamo assolutamente che il monaco apra la bocca per discorsi di questo genere.

(RB 6)

Sono pochi versetti, 8 in tutto, in cui si intrecciano la Parola di Dio, le parole degli uomini, il tacere del profeta, il tacere dei discepoli, la parola del maestro e l'ascolto del discepolo. San Benedetto lega tutta la riflessione alla Parola di Dio, che illumina, insegna e salva. Ogni suo pensiero viene confrontato e "passato al vaglio" dalla Parola del Maestro, perché solo Lui ha parole di vita eterna, mentre le parole degli uomini, anche dei santi, rimangono parole deboli. In questa riflessione trova spazio anche il silenzio che non è necessariamente solo "tenere chiusa la bocca", e che può addirittura diventare "presenza di Dio".

La proposta del digiuno della parola si inserisce in questo contesto, in questa ricca tradizione, in cui sia il rapporto con Dio sia quello con i fratelli sono essenziali per un cammino di santità, secondo il comandamento che Gesù stesso ci ha consegnato:

Si avvicinò a lui uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva ben risposto a loro, gli domandò: “Qual è il primo di tutti i comandamenti?”. Gesù rispose: “Il primo è: Ascolta, Israele! Il Signore nostro Dio è l’unico Signore; amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. Il secondo è questo: Amerai il tuo prossimo come te stesso. Non c’è altro comandamento più grande di questi”. Lo scriba gli disse: “Hai detto bene, Maestro, e secondo verità, che Egli è unico e non vi è altri all’infuori di lui; amarlo con tutto il cuore, con tutta l’intelligenza e con tutta la forza e amare il prossimo come se stesso vale più di tutti gli olocausti e i sacrifici”. Vedendo che egli aveva risposto saggiamente, Gesù gli disse: “Non sei lontano dal regno di Dio”.

(Mc 12,28-34)

Ricorda quindi che ogni riflessione sul digiuno della parola e ogni gesto suggerito o compiuto devono rimanere nell’orizzonte suggerito dal Vangelo e dalla ricca tradizione cristiana, affinché in noi possa crescere l’uomo interiore, per diventare giorno dopo giorno somiglianza di Dio.

Per amore di Dio e dei fratelli

Questa prima riflessione sul digiuno della parola parte proprio dal senso che il capitolo 6 della Regola di San Benedetto ci vuol trasmettere: *tutto per amore di Dio e dei fratelli*. Ogni cosa che porta lontano da questo traguardo, da questo senso ultimo della vita, è male.

La parola come il silenzio, l’ascolto come l’insegnamento, la rinuncia come la scelta... tutto deve condurci in questa direzione, tutto deve educarci alla carità, al dono di sé, all’umiltà, alla mansuetudine, all’essere discepoli del Signore.

Questo è già un primo “spartiacque”: certo perché se il tuo desiderio non è quello di essere discepolo del Signore, se credi che la via del Vangelo non sia per te... allora digiuno, silenzio ecc... saranno sterili. Se, al contrario, il tuo desiderio è quello di vivere il cammino del Vangelo, allora tutto troverà, in questo orizzonte, il suo giusto posto e senso.

Vale la pena fermarsi, mettersi davanti al Signore, cercarlo nella preghiera, e aprire il cuore, raccontargli quale sia il desiderio che lo abita, al di là di tutte le fatiche.

Andare a Messa, compiere un gesto di carità, rispondere “sì” ad una proposta di servizio, lottare per tenere fede ad un impegno di preghiera... tutto potrà essere vissuto, tutto potrà portare frutto – anche l’esperienza del peccato – solo se siamo animati dal desiderio di vivere il Vangelo.

Ritorna alla mente la famosa espressione di Sant’Agostino – ama e fa ciò che vuoi – troppo spesso fraintesa ma comunque vera: se il tuo desiderio è quello di saper amare come Dio,

se ami Dio con tutto il tuo cuore, la tua mente e le tue forze... allora ogni cosa che farai potrà essere animata da questo, potrà farti crescere in questo e la tua volontà sarà come quella che ha abitato il cuore di Gesù.

“Ama e fa ciò che vuoi: se taci, taci per amore, se parli, parla per amore, se correggi, correggi per amore, se perdoni perdona per amore. Sia in te la sorgente dell’amore, perché da questa radice non ne può uscire che il bene”.

(Commento alla prima lettera di Giovanni 4, 7-8)

Una voce di esile silenzio

Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l’udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all’ingresso della caverna.

(1Re 19,11b-13)

Il profeta Elia sta scappando: c’è una persecuzione scatenata contro di lui, per la sua fedeltà al Signore. Dio vuole incontrarlo, per dargli conforto e nuova forza: l’appuntamento è sul monte Oreb, la montagna sacra.

Vento impetuoso, terremoto e fuoco: sono segni potenti... altre volte Dio si è manifestato così, intervenendo nella storia del popolo d’Israele. Ma questa volta è diverso. Elia è fragile e impaurito: Dio si avvicina a lui “in punta di piedi”, la Sua vuole essere una presenza discreta. Eccolo allora nel *sussurro di una brezza leggera* – la traduzione letterale è ancora più bella: *una voce di esile silenzio*.

Elia è vissuto molto tempo fa – 1000 anni prima di Cristo – ma la Parola di Dio non ha tempo: è vita per l’uomo di ogni tempo.

Come si può incontrare Dio nel caos che c’è dentro il nostro cuore? Come poterlo sentire se attorno c’è tanto rumore?

- salire il monte, intraprendere il cammino spirituale dell’ascesi, un passo alla volta, senza fretta;
- tenere lontano il troppo rumore che ci circonda: la tv, il cellulare, l’agenda dai mille impegni;
- affidare a Lui il tumulto dei nostri pensieri e sentimenti: molte cose ci preoccupano, ci affannano, pretendono un’attenzione costante, vogliono il primo posto delle priorità... “Gesù ho molte cose in testa e nel cuore... mi sembra di non poterle zittire perché sono importanti, perché sono compito mio, mia responsabilità... te le consegno

per poter stare un po' con te senza nessuno che spinge, che rompe, che disturba. Non si tratta di fuggire dai doveri o cose del genere... anzi! Te le consegno per qualche momento perché voglio stare con te, per ricevere da te forza, luce, coraggio, conforto, sapienza”.

Digiuno della parola per fare silenzio, per salire sul monte santo, per cogliere “la voce di esile silenzio”, l’unica vera che può dare nuova vita e nuovo vigore.

Per una vera giustizia

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: “Stupido”, dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: “Pazzo”, sarà destinato al fuoco della Geenna.

Avete anche inteso che fu detto agli antichi: “Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti”.

Ma io vi dico: non giurate affatto. Sia invece il vostro parlare: “Sì, sì”, “No, no”; il di più viene dal Maligno.

(Mt 5, 20ss)

La giustizia è una delle virtù cardinali, propria solo di Dio e vissuta dagli uomini “di buona volontà” ☺ e consiste nel riconoscere e praticare il bene.

Per vivere la virtù della giustizia, grande importanza ha l’uso della parola: Gesù vuole educare il nostro cuore ad un uso consapevole di questo grande dono.

Ogni parola ha un’origine, uno scopo e una destinazione precise: deve nascere da un cuore buono e non dalla bocca o dalla pancia o da una mente malvagia e deve raggiungere il cuore dell’altro per il suo bene. Tutto il resto, dice Gesù, viene dal diavolo.

Ha ragione San Benedetto allora quando dice che “persino ai discepoli perfetti bisogna concedere raramente il permesso di parlare, sia pure di argomenti buoni, santi ed edificanti”. Quando si tratta di “fare del bene al prossimo con le parole” la prudenza non è mai troppa: il diavolo è sempre pronto a colpire, avvelenando il cuore di chi parla, che diventa arrogante, presuntuoso, superficiale, subdolo... e chi più ne ha più ne metta.

È bene quindi fare una pausa e verificare con sincerità in che modo facciamo uso di questo dono: da dove partono le nostre parole, per quale scopo escono dalla bocca e verso chi sono destinate?

Facciamo un passo in più. Sì perché il digiuno delle parole non serve solo per evitare di dire fesserie o di far del male a qualcuno. Esistono infatti situazioni in cui se parlare è una cosa buona, tacere lo è di più:

- ti accorgi che un amico ha bisogno di fare due chiacchiere e appena “dai il là” lui parla che sembra un fiume in piena... gli vuoi bene... sai che sentirsi amati, importanti, ascoltati fa bene: allora tu taci e ascolti con pazienza
- capita che un amico viene a raccontarti una cosa... e magari si è scordato che tu l’hai già sentita... e lui è contento di condividerla con te e allora tu taci e lo ascolti con carità, perché gli vuoi bene
- arriva il giorno del mal di testa e puntualmente qualcuno cerca un campione dell’ascolto paziente come te... vincerà la carità? Potresti offrire la fatica dell’*ascolto con mal di testa incorporato* proprio per quel tuo amico chiacchierone
- si sta organizzando qualcosa e improvvisamente hai un’idea che sembra sia uscita dalla mente stessa di Dio per infusione... e nello stesso momento un tuo socio – che non parla mai – quasi miracolosamente cerca di dire la sua... vincerà la tua ideona da premio Nobel oppure vincerà la gioia di aiutare un amico taciturno?

Sono solo esempi... e magari hai pure sorriso ☺.

Digiuno della parola per lasciare che sia la carità a parlare, capace di generare il bene attorno a te e in te!

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Quanta “carne sul fuoco” per questo primo giorno della settimana...

Sicuramente la lettura di queste pagine ha scatenato in te pensieri e riflessioni... e quasi altrettanto sicuramente anche qualche spunto per pregare.

- *Per amore di Dio e dei fratelli*: quale desiderio è “motore” del tuo cammino di asceti?
- *Una voce di esile silenzio*: quanto è importante per te l’incontro quotidiano con Dio?
- *Per una vera giustizia*: quanto sei attento alle occasioni di carità con il tuo fratello?

Tre domande come suggerimento di preghiera: resta davanti al buon Dio e raccontagli del tuo primo contatto/scontro con il tema “digiuno della parola”.

Martedì 11 dicembre

La Messa è una liturgia ricca di parole e silenzi. Sicuramente la madre Chiesa ci educa a molte cose attraverso la liturgia... che voglia dirci qualcosa anche a proposito del digiuno della parola?

In questa seconda giornata “sfoglierai” il Messale (quel librone sull’altare che il prete ha sempre sotto il naso... e che facilmente – preti a parte – nessuno si è mai preso la briga di guardare).

Apro e chiudo una parentesi a proposito dell’utilizzo del Messale. Proprio nelle pagine di presentazione, c’è questo suggerimento:

Sarà opportuno creare e diffondere per l’uso personale e familiare edizioni minori (messalini), purché sempre consoni alla dignità della preghiera liturgica.

La ricchezza dei nuovi formulari, messa a disposizione di tutti, aiuterà i singoli fedeli e le famiglie cristiane a fare della Messa il centro della loro esistenza, a trasformare in preghiera anche le situazioni quotidiane e ad evangelizzare il linguaggio e la vita.

(Messale Romano, Presentazione, 12)

Per cui potrebbe essere utile, per vivere meglio la Messa, avere a portata di mano un messalino 😊. Pensaci!

Torniamo ai noi e ripercorriamo le varie parti della Messa...

Prima ancora di mettere piede in chiesa

Immagino tu abbia già sentito parlare del “digiuno eucaristico” e del suo significato. Ovviamente non si tratta di “gestire” la gelosia di Gesù che non vuole nessun cibo nello stomaco quando arriverà Lui 😊. La Chiesa insegna questo digiuno del cibo per insistere sulla necessità di prepararci alla Messa in modo intelligente e santo. Ecco: il digiuno eucaristico sarà anche digiuno della parola, sarà ricerca del silenzio, preparazione all’incontro con Dio.

Che senso avrebbe entrare in chiesa con lo stomaco vuoto ma avere la testa rintonata dalla radio sentita in macchina fino a pochi secondi prima? O entrare in chiesa con in testa le chiacchiere e i gossip dell’ultimo minuto ascoltati avidamente sul sagrato fin quasi dentro la chiesa?

Certo, una mamma che deve “gestire” i figli prima della Messa, lottando tra vestiti, pappe, pannolini, sonno, caos e disordine o quant’altro... come potrà fare il digiuno della parola? Beh... evitando di urlare che è tardi, di imprecare perché anche la domenica deve correre dalla mattina alla sera 😊. Potrà vivere – anche se con fatica – il digiuno delle parole unitili

e scegliere invece parole buone per il bene della famiglia e offrire tutte le buone intenzioni e i quasi inevitabili fallimenti al buon Dio che dall'alto sarà commosso per tutto l'amore di cui quella donna è capace e che sarà felicissimo di poterla accogliere, di lì a poco, nella Sua casa.

I minuti prima della Messa

Salvo casi quasi patologici o eventi eccezionali, è bene arrivare in chiesa alcuni minuti prima dell'inizio della Messa. Lì sarai tu a gestire parole e silenzio per poterti preparare bene all'incontro con Dio.

Alcuni gesti sono "da manuale": c'è il *segno della croce* all'ingresso, magari con l'acqua santa; entri, guardi verso il tabernacolo e saluti Gesù; genuflessione e via nel banco; in ginocchio o in piedi o seduto... comunque sia quel tempo è tutto in mano tua (puoi parlare con Gesù, leggere le letture della Messa, fare silenzio, decidere l'intenzione per quella Messa, chiacchierare con il vicino di banco, controllare le persone che entrano... ecc...).

Inizia la Messa! I riti di introduzione

CANTO. Subito sei invitato al canto iniziale. Il canto, nella liturgia, è sempre una preghiera... chissà se hai mai fatto caso al testo, se hai mai utilizzato un canto per la tua riflessione, meditazione e preghiera. Nel Messale, a proposito del canto, si legge: "già dall'antichità si formò il detto 'chi canta bene, prega due volte'" 😊.

IL SEGNO DELLA CROCE. Poi il segno della Croce: un misto di gesti e parole che hanno un profondo significato: dicono la tua appartenenza al Signore, che il tuo mondo – i punti cardinali che tracci su di te – è del Signore, che tutto ciò che sei vorresti fosse in sintonia di Gesù...

SALUTO. A questo punto ricevi il primo dei molti doni della Messa: il saluto del Sacerdote è il più bel augurio che tu possa mai ricevere. Eccone alcuni che si trovano sul Messale:

La grazia del Signore nostro Gesù Cristo,
l'amore di Dio Padre
e la comunione dello Spirito Santo sia con tutti voi.

La grazia e la pace di Dio nostro Padre
e del Signore nostro Gesù Cristo
sia con tutti voi.

Il Signore sia con voi.

Il Signore, che guida i nostri cuori nell'amore e nella pazienza di Cristo,
sia con tutti voi.

Sono le prime parole della Messa che vengono rivolte a te! Direi che è un bellissimo modo di usare la parola.

E la risposta dei fedeli al saluto è altrettanto bella: “E con il tuo spirito”. È un contraccambio di augurio. Non si tratta di buona educazione, ma di parole che partono dal cuore come risposta all’augurio appena ricevuto.

Nelle tue parole di saluto, che percentuale ha l’affetto sincero, la stima, il rispetto, la buona educazione, la falsità, la doppiezza?

ATTO PENITENZIALE. Il primo “uso del silenzio” proposto nella Messa è decisamente bellissimo: è il tempo del raccoglimento, di riconoscere che siamo bisognosi della Misericordia, che senza Lui siamo nulla, che solo una Sua parola dona la salvezza... Tutto questo e molto di più in pochi istanti di silenzio. Non c’è il tempo di un accurato esame di coscienza, però questa breve esperienza di silenzio e di perdono suggerisce quanto possa essere desiderabile stare davanti al Signore per ricevere il suo amore che perdona... se solo lo cercassimo un po’ di più...

Dopo alcuni istanti si parla a Dio chiedendo perdono, confessando la propria miseria ed invocando la Sua misericordia.

Quante volte chiedi perdono al Signore in una giornata, in una settimana?

COLLETTA. Il secondo breve momento di silenzio proposto, anticipato dalle parole del sacerdote “preghiamo”. Cosa succede in questo tempo di silenzio? Il nome della preghiera - “colletta” - ne suggerisce il senso: in questo momento porta davanti al sacerdote la tua intenzione di preghiera, perché attraverso le braccia aperte e la voce del celebrante, possa salire fino al cuore di Dio.

Il tempo dell’ascolto. La liturgia della parola

Si parla di “mensa della Parola” perché in questo lungo (e faticoso) tempo di silenzio e ascolto, possiamo nutrirci della Parola che Dio ci vuole rivolgere. Infatti durante la Messa, la Bibbia smette di essere un libro stampato e diventa Parola viva di Dio.

Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo
e non vi ritornano senza avere irrigato la terra,
senza averla fecondata e fatta germogliare,
perché dia il seme a chi semina
e il pane a chi mangia,
così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca:
non ritornerà a me senza effetto,
senza aver operato ciò che desidero
e senza aver compiuto ciò per cui l’ho mandata.

(Is 55,10-11)

Quali "strategie" metti in atto per ascoltare in silenzio questa Parola?

OMELIA. Al termine della Parola di Dio c'è la "temutamente detta" predica. Aiuto, si salvi chi può ☺! Sul Messale si legge "L'omelia fa parte della liturgia ed è molto raccomandata: è infatti necessaria per alimentare la vita cristiana". Spesso si ascolta volentieri ed è effettivamente utile; altrettanto spesso è quasi una tortura... Quasi sicuramente il diavolo arriva con puntualità per metterci in testa qualche pensiero distraente o giudicante...

Quali "strategie" metti in campo per quest'altro momento di silenzio e ascolto?

SILENZIO. In un modo o nell'altro arriva anche la fine dell'omelia e normalmente siamo invitati a qualche istante di silenzio. Non si chiedono miracoli: è chiaro che in questo tempo di "pausa" dell'ascolto non si può certo meditare su tutto quello che è stato ascoltato. Anche questo breve momento è un invito a provarci davvero, a casa, a riprendere in mano la Parola di Dio, magari con qualche suggerimento dato dal sacerdote nell'omelia, a lasciarla "decantare" dentro di noi, a darle il tempo di lavorare in noi. La Parola di Dio è un dono dolce e potente: merita spazio e silenzio prima di mischiarla inevitabilmente con le migliaia di parole del quotidiano.

Quante volte in settimana, riprendi in mano la Parola che Dio ti ha donato la domenica a Messa?

PROFESSIONE DI FEDE. Non c'è tempo e spazio qui per commentare questo testo così denso di dottrina... ma sarebbe da fare. È un atto di fede! Anche se la tua voce si confonde con quella del resto dell'assemblea, non è che ci si può nascondere a lungo! Prima o poi, fuori di lì, si presenterà l'occasione in cui "rendere ragione della speranza che è in noi".

Dove è la tua testa mentre la bocca e la memoria sono impegnate nella recita del Credo?

PREGHIERA UNIVERSALE o DEI FEDELI. Anche questo è un modo bellissimo di usare la parola: pregare per il prossimo, farsi portavoce di questo mondo, delle persone che non sanno cosa chiedere, di quelle smarrite o sommerse o confuse che non sanno dove rivolgere lo sguardo, dare nome alle necessità del cuore, ai bisogni delle famiglie, dei giovani, dei malati, dei vicini, dei lontani, dei compagni e dei nemici...

La preghiera di intercessione (per gli altri, per il loro bene e le loro necessità) fa parte del tuo "repertorio" di preghiere a Dio?

La parola di fa pane di vita. La liturgia eucaristica

OFFERTORIO. Ecco un momento "strano", perché sembra che ci sia uno sdoppiamento: da una parte il sacerdote apparecchia la tavola, compie gesti da solo, pronuncia parole sotto voce; dall'altra l'assemblea che canta o tace o traffica in tasca per recuperare qualche moneta... Ma cosa sta accadendo?

L'altare è il luogo del sacrificio di Gesù. Su quell'altare vengono portati pane e vino. Ma Gesù all'ultima cena non era solo. Attorno a quella tavola c'erano i suoi amici, Giuda compreso. Quella tavola era stata preparata da loro. Lì c'erano menti, cuori e sguardi carichi

dei sentimenti più disparati: è una cena di festa, ma Gesù non era proprio contento; si chiacchiera del più e del meno, ma qualcuno avverte che nell'aria c'è qualcosa di strano; alcuni sguardi si incrociano, altri si evitano...

Noi sappiamo che attorno a quella tavola sta per accadere l'impensabile! I discepoli non potevano saperlo... Eppure sembra che loro siano stati più veri di noi...

Dov'è il tuo cuore, la tua mente, il tuo sguardo in questo momento?

DIALOGO DI INVITO. Prima di ascoltare le parole di Gesù nell'ultima cena, c'è un breve dialogo con il sacerdote: sono parole impegnative, che però escono dalla bocca in modo automatico.

Il Signore sia con voi.

E con il tuo spirito.

In alto i nostri cuori.

Sono rivolti al Signore.

Rendiamo grazie al Signore, nostro Dio.

È cosa buona e giusta.

Il tuo cuore è rivolto al Signore? È cosa buona e giusta ringraziarlo?

CONSACRAZIONE. Dopo il canto del "Santo" accade una cosa straordinaria: attraverso delle semplici e povere parole del sacerdote, lo Spirito Santo compie un prodigio immenso trasformando il pane e il vino nel Corpo e Sangue del Signore Gesù.

È commovente come Dio voglia operare cose meravigliose attraverso la nostra povertà! Tutto questo si svolge nel silenzio. Un silenzio che per molti è carico di commozione, per altri di grande fede, per altri di rispetto, per altri ancora di distrazione. Gesù viene in mezzo a noi, così come siamo.

Come vivi questo tempo di silenzio e di ascolto?

CONTINUAZIONE DELLA PREGHIERA. L'assemblea è invitata a continuare ad ascoltare nel silenzio la preghiera eucaristica che continua. Si prega per tutti, per tutti viene offerto quel sacrificio: per la Chiesa, per il mondo, per noi lì presenti, per i defunti. Nessuno viene escluso.

Siamo in presenza del Signore Gesù nell'Eucaristia: quali parole vuoi usare, quali evitare, per chi rivolgerle, per quale motivo?

La parola che si è fatta pane di vita genera vita. I riti di comunione

Sicuramente il momento della Comunione è centrale in questa parte della Messa. Ma anche le altre cose che accadono sono molto importanti per la nostra vita.

PADRE NOSTRO. Usiamo le parole di Gesù per pregare il Padre; anche Gesù per parlare con Suo Padre usava spesso le parole dei Salmi, che sono Parola di Dio.

SEGNO DELLA PACE. Dalla Mensa del Pane di vita Gesù ci dona la sua pace. E tra di noi usiamo parole di pace: con gli amici, con gli estranei... forse con qualche nemico.

COMUNIONE. Tante parole di uomini, anche santi, rimangono deboli. Ma basta una sola parola di Gesù e noi saremo salvati... Dopo aver fatto questo atto di fede ci mettiamo in fila... esattamente come quando siamo in posta... oppure no?

RINGRAZIAMENTO. Ricevi il Corpo di Cristo e ritorni al tuo posto. *Cosa accade dentro di te?*

Dalla Messa alla vita. I riti di conclusione.

Riceviamo gli ultimi due doni, prima di uscire dalla chiesa: la benedizione e un mandato.

Dio ci benedice: dice bene di noi, è contento e orgoglioso dei suoi figli.

Dio ci consegna un mandato e ci saluta:

Nel nome del Signore andate in pace.

La gioia del Signore sia la nostra forza. Andate in pace.

Glorificate il Signore con la vostra vita. Andate in pace.

Portate a tutti la gioia del Signore risorto. Andate in pace.

Poi noi ringraziamo e ce ne andiamo...

Basta? Tutto qui? Tutto finito? "Grazie e alla prossima" oppure ci sono altre strade?

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Un fiume di parole in queste pagine ☺... Ovviamente non bastano questi minuti per esaurire tutto, per aver tutto chiaro. Consegna al Signore in una semplice preghiera tutto quello che è nato in te leggendo queste righe e riflettendo. Prendi l'impegno di essere più attento alle parole e ai silenzi che compongono il rito della Messa.

Mercoledì 12 dicembre

Oggi è *giorno di digiuno* per prepararti a domani, all'incontro con Gesù Eucaristia (nella Messa o nell'adorazione).

Oggi farai pratica del digiuno della parola e ti dedicherai alla preghiera.

L'ideale sarebbe poter avere in questa giornata anche uno spazio per vivere il silenzio... ma si fa quel che si può ☺.

Il digiuno della parola

L'uso della parola deve essere mosso dall'amore per Dio e per i fratelli.

In questa giornata poni attenzione alle molte occasioni che avrai di usare la tua parola:

- evita parole violente, offensive, volgari, giudicanti, false

- cura le parole che usi con i colleghi e con gli amici: siano di verità, di bontà, di pace; e se non riesci taci
- trova durante questa giornata un tempo (anche breve) di silenzio: niente tv, cell o altri marchingegni e decidi come viverlo (occasione per pregare, per contemplare un'immagine sacra...)

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 5, 20ss)

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: "Stupido", dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: "Pazzo", sarà destinato al fuoco della Geenna.

Avete anche inteso che fu detto agli antichi: "Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti".

Ma io vi dico: non giurate affatto. Sia invece il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no"; il di più viene dal Maligno.

PER LA TUA MEDITAZIONE

se la vostra giustizia non supererà...

La vera giustizia supera i limiti della Legge, anche quando la Legge è quella santa, donata da Dio stesso, perché Egli non vuole dei servi obbedienti, degli osservatori di regole. Dio vuole figli capaci di amare, di vivere per amore. La vera giustizia è quella del Padre, che ama, perdona e salva gratuitamente.

non entrerete nel regno dei cieli

Il regno di Dio è per i suoi figli, per tutti coloro che hanno il coraggio di amare il Vangelo e non solo di osservarlo, di fidarsi della Via di Dio senza tenere un piede rivolto verso l'uscita di sicurezza, di scegliere il Signore come unico maestro per saper amare come Lui.

non ucciderai

Certo, è un Comandamento di Dio. Ma non è un po' poco? Dall'uccidere qualcuno al morire per qualcuno c'è un abisso... Come potersi orientare?

chiunque si adira

La rabbia uccide sia chi la coltiva, chi si lascia trascinare da essa, sia chi la subisce. La rabbia impedisce ogni possibilità di buona relazione.

stupido

Le parole di disprezzo, quelle che nascono dal cuore per ferire, per colpire, per fare del male sono contrarie alla giustizia di Dio.

pazzo

Letteralmente “empio”, cioè giudicato come se fosse servo del male. Le parole che giudicano, che misurano l’altro e che ci mettono al sicuro, tra i buoni.

sarà destinato al fuoco della Geèna

La Geèna era la “discarica” fuori Gerusalemme, in cui gli ebrei bruciavano l’immondizia. Chi non considera l’altro come fratello sta buttando la sua vita nell’immondizia.

non giurerai il falso

Nella tradizione ebraica chi giura chiama Dio come testimone a garanzia che quanto si dice sia vero. Giurare il falso è male perché si vuole usare Dio come complice del proprio male.

non giurate affatto

Gesù chiede che ciascuno sia garante di se stesso, che ognuno di noi abbia il coraggio di dire la verità. La parola deve essere sempre uno strumento di comunione e di pace.

sia invece il vostro parlare: “Sì, sì”, “No, no”

Gesù restituisce alla parola il suo giusto valore: deve essere vera, deve nascere dal cuore, deve cercare la verità, la giustizia e la pace.

il di più viene dal Maligno

Il diavolo è menzognero; in lui le parole sono inganno, doppiezza, cattiveria, falsità.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Gesù chiede ai suoi discepoli di fare un salto di qualità nell’uso della parola.

Tutto deve nascere dall’amore per Dio, dalla fiducia nel Vangelo, dal desiderio di creare buone relazioni fraterne.

Ci chiede di essere attenti a saper pesare, dosare e dare valore alle parole.

Ci chiede vigilanza, perché in un “sì” o un “no” all’apparenza innocuo può nascondersi il maligno, o al contrario essere strumento di giustizia, verità e pace.

Cerca il silenzio, lascia che la Sua Parola entri in te e risuoni... Poi prega il Signore, parla con Lui di tutto ciò che oggi ha visitato la tua mente e il tuo cuore (pensieri, sentimenti, desideri, dubbi, difficoltà...).

Giovedì 13 dicembre

È il giorno feriale più importante del cammino di Avvento, giorno dedicato all'incontro con il Mistero dell'Eucaristia.

Se oggi parteciperai alla Messa

Vivi con fede questo splendido incontro con il Signore. Per prepararti meglio rileggi quanto detto martedì a proposito delle parole e dei silenzi nella Messa.

Ricordati del digiuno eucaristico.

Se hai tempo prega con il Vangelo di oggi (che trovi qui di seguito) prima della Messa.

Se non puoi fare la comunione

Se non puoi fare la comunione (perché non riesci a partecipare alla Messa o per altri motivi personali) vivi la *comunione spirituale* come indicato la scorsa settimana.

Se oggi non puoi partecipare alla Messa

Cerca il silenzio in una chiesa o in casa tua.

Se sei in chiesa volgi il tuo sguardo al tabernacolo.

Se sei in casa o in altro luogo usa l'immagine che trovi al termine del libretto.

Vivi la *comunione spirituale* regalando a questo momento un tempo abbondante.

Prega il Signore con il Vangelo del giorno (che trovi qui di seguito).

Questo è il Vangelo che la liturgia offre per questo giovedì.

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 11,11-15)

In quel tempo, Gesù disse alle folle:

«In verità io vi dico: fra i nati da donna non è sorto alcuno più grande di Giovanni il Battista; ma 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 subisce violenza e i violenti se ne impadroniscono.

Tutti i Profeti e la Legge infatti hanno profetato fino a Giovanni. E, se volete comprendere, è lui quell'Elia che deve venire. Chi ha orecchi, ascolti!».

PER LA TUA MEDITAZIONE

fra i nati da donna

Giovanni è il più grande tra i mortali, anche più di Abramo, perché i suoi occhi hanno visto, le sue orecchie udito e le sue mani hanno toccato il Figlio di Dio, che tutti quelli prima di lui, solo da lontano lo hanno desiderato e sognato.

il più piccolo nel regno dei cieli è più grande di lui

Il più piccolo nel regno di Dio vive in casa come figlio di Dio, perché ha ricevuto il dono dello Spirito Santo che gli permette di creare con Dio un rapporto familiare e di chiamarlo “papà”. Questa è la dignità della vita nuova che Gesù è venuto a donare agli uomini.

il regno dei cieli subisce violenza e i violenti se ne impadroniscono

Ogni “figlio del regno” subisce l’attacco e il fascino del male, è segnato dal peccato ed è in continua lotta.

è lui quell’Elia che deve venire

Giovanni è “voce”, come lui stesso si definisce (voce di uno che grida nel deserto) che annuncia la presenza dell’Emmanuele, del Dio in mezzo a noi.

Gesù è la Parola viva del Padre, che compie ogni profezia e ogni parola annunciata nella Prima Alleanza.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Spesso ci dimentichiamo dei doni che riceviamo... Gesù in questo Vangelo ci ricorda il grande dono che il Padre ci ha fatto: essere suoi figli amati, vivere una vita nuova guidata dallo Spirito di Dio, partecipare allo stesso destino di vita del Suo Figlio Gesù.

Non è certo cosa da poco!

Più noi tenderemo di tradurre in vita quotidiana (parole, gesti, scelte) questa vita nuova, più la consapevolezza di “essere suoi” sarà viva e ardente nel nostro cuore.

Cerca il Signore nel silenzio. Tieni vivo il desiderio di stare con Lui. Parla con il Signore di questa vita nuova che ti è data in dono.

Venerdì 14 dicembre

Anche oggi è *giorno di digiuno* per aiutarti a comprendere meglio ciò che hai vissuto ieri e i doni che hai ricevuto.

Il digiuno della parola

Ricorda che l'uso della parola deve essere mosso dall'amore per Dio e per i fratelli.

Segui le stesse indicazioni di mercoledì:

- evita parole violente, offensive, volgari, giudicanti, false
- cura le parole che usi con i colleghi e con gli amici: siano di verità, di bontà, di pace; e se non riesci taci
- trova durante questa giornata un tempo (anche breve) di silenzio: niente tv, cell o altri marchingegni e decidi come viverlo (occasione per pregare, per contemplare un'immagine sacra...)

Prega con questo brano della Scrittura che hai incontrato martedì nella catechesi.

LEGGI LA PAROLA

Dal libro del profeta Isaia (Is 55,10-11)

Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo
e non vi ritornano senza avere irrigato la terra,
senza averla fecondata e fatta germogliare,
perché dia il seme a chi semina
e il pane a chi mangia,
così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca:
non ritornerà a me senza effetto,
senza aver operato ciò che desidero
e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata.

PER LA TUA MEDITAZIONE

Come infatti la pioggia e la neve

L'acqua è vita, lo sappiamo bene. Senza, tutto si trasformerebbe in un deserto desolato, la vita sulla terra sarebbe impossibile.

e non vi ritornano...

C'è un "ciclo vitale", un ordine buono che si prende cura del mondo e delle sue creature.

È sempre così, è un dono continuo ed eterno che con facilità passa nello scaffale degli “scontati e ovvi” invece di rimanere nel “essenziali da riconoscere e custodire” e in quello “per cui ringraziare”.

perché dia...

C'è fecondità, c'è una volontà buona che rassicura, che è garanzia di vita, di progetto, di futuro.

così sarà della mia parola

Tutto il mistero di bene che possiamo scorgere nell'acqua lo possiamo trovare nella Parola di Dio:

- è fonte di vita
- è segno di una volontà buona su di noi
- senza di essa il cuore dell'uomo si trasformerebbe in deserto desolato
- è dono da riconoscere, accogliere, custodire e per cui ringraziare
- è feconda, genera continuamente
- è garanzia di vita buona

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Chi sosta frequentemente sulla Parola, chi ha la pazienza e la costanza di farla “decantare” e risuonare, intuisce sicuramente cosa significa che è viva, che è feconda.

Cura sempre di stare davanti alla Parola – ogni volta che l'ascolti – con questa fiducia certa della Sua bontà e della volontà di Dio che la rende buona per te, proprio per te!

Parla con il Signore nel silenzio, ringrazia per questo dono meraviglioso, chiedigli di aumentare la tua fede, di aprire la tua mente per una comprensione più profonda della Parola, sapendo che più la comprendi, più vai in profondità e più ti avvicini al cuore stesso di Dio dal quale è uscita.

Esame di coscienza

Ecco alcune domande che ti possono aiutare:

- Domenica scorsa ti sono stato indicati alcuni impegni: la Messa, la preghiera allo Spirito Santo e all'Angelo custode, fissare appuntamento per la Messa al giovedì, il Rosario quotidiano. Sei stato fedele? Come li hai vissuti?
- Quanto tempo hai dedicato al cammino in questa settimana? Non fermarti alla risposta “potevo fare meglio o di più”: verifica in dettaglio il tempo donato al Signore, giorno per giorno, per capire come sfruttare meglio il tempo che hai, quale momento della giornata è più opportuno...

- Il digiuno della parola: le parole sbagliate. Sei riuscito ad evitare parole cattive o inutili? Cosa può aiutarti meglio ad essere più attento e vigile? La prossima settimana dovrai lavorare su un altro tipo di digiuno: ma questo rimane importante 😊.
- Il digiuno della parola: le parole buone. Hai faticato nel cercare parole buone, nel aver chiaro in mente il bene del discorso, di quella persona, di quella situazione? Hai saputo tacere in alternativa?
- Il digiuno della parola: fare silenzio per incontrare Dio. È tua abitudine fare silenzio quando preghi? Come ti senti quando c'è silenzio? Che difficoltà incontri a "gestire" e a vivere il silenzio? Credi che il tuo silenzio sia abitato dal Signore?

Sabato 15 dicembre

Ultimo giorno della settimana: regala a te e al buon Dio un'altra occasione per stare insieme. In questo momento di preghiera **prendi un impegno concreto** circa il digiuno della parola che porterai avanti nel tuo personale cammino di ascesi.

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 10,17-22)

Mentre andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: "Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?". Gesù gli disse: "Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre". Egli allora gli disse: "Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza". Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: "Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!". Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

un tale

Potrebbe essere chiunque. Uno che riconosce in Gesù un maestro buono, che vuole "guadagnarsi" il paradiso, che cerca di vivere secondo la sua fede ma che sente che gli manca qualcosa... Chissà, magari anche tu sei così 😊.

tu conosci i comandamenti

Inutile andare a caccia di novità. Dio si è sempre preso cura di noi.

È da molto tempo che ci ha consegnato la via buona per la vita eterna: i Comandamenti. Perché cerchi Gesù? Per avere una scorciatoia, uno sconto sull'osservanza dei Comandamenti?

Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse

Gesù cerca con quel tale un rapporto personale: questo perché in gioco c'è proprio questo e forse quell'uomo ancora non lo sa. Dio non vuole esecutori di comandi, come fanno i servi quando il padrone ordina qualcosa. Dio cerca figli da amare, uomini che liberamente scelgono di restare nella Sua casa.

Una cosa sola ti manca

Gesù guarda nel cuore di quel tale, sa cosa lo trattiene, cosa lo tiene "legato" e gli impedisce di vivere in pienezza la sua fede. Gesù fa così con tutti, anche con te. Cosa ti manca perché la tua fede sia vissuta in pienezza?

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Pregare con questo Vangelo può esserti utile per capire meglio quale impegno prendere, qualcosa che ti aiuti a fare un passo avanti nel cammino della vita spirituale. Qualcosa che ti costi un po' di fatica, ma soprattutto qualcosa che nasca dal dialogo con Gesù.

Prendi del tempo e parla con il Signore: raccontagli di questa settimana, del digiuno della parola, dei tentativi che hai fatto, dei "traguardi" raggiunti e dei fallimenti. In questo dialogo con Lui troverai l'impegno giusto da portare avanti nel tuo cammino. Ricorda comunque che sarà importante, finito il cammino, confrontarti con un sacerdote per capire come vivere bene l'ascesi.

Questa è l'ultima settimana intera di Avvento: se sei rimasto indietro con il cammino sfrutta questa giornata.

Ricorda gli impegni della domenica.

- **partecipa alla S. Messa:** scegli tu l'intenzione da portare al cuore del Signore
- **invoca lo Spirito Santo:** cerca di comprendere quale sia l'aiuto di cui hai maggiore bisogno per questa terza settimana
- **prega il tuo Angelo custode:** continua a coinvolgerlo nel tuo cammino, permettilgli di essere un buon compagno di strada
- **fissa il giorno della Messa feriale,** possibilmente il giovedì
- mantieni l'impegno del **Rosario quotidiano**

Lunedì 17 dicembre

Dalla santa Pasqua fino a Pentecoste i fratelli pranzino all'ora di Sesta, cioè a mezzogiorno, e cenino la sera.

Invece da Pentecoste in poi, per tutta l'estate, se non sono impegnati nei lavori agricoli o sfibrati dalla calura estiva, al mercoledì e al venerdì digiunino sino all'ora di Nona, cioè fin dopo le 14 e negli altri giorni pranzino all'ora di Sesta.

Ma nel caso che abbiano da lavorare nei campi o che il caldo sia eccessivo, potranno pranzare tutti i giorni alle 12, secondo quanto stabilirà paternamente l'abate.

Così questi regoli e disponga tutto in modo che le anime si salvino e i monaci possano compiere il proprio dovere senza un motivo fondato di mormorazione.

Dal 14 settembre fino all'inizio della Quaresima pranzino sempre all'ora di Nona.

Durante la Quaresima, poi, fino a Pasqua pranzino all'ora di Vespro:

questo Ufficio però dev'essere celebrato a un'ora tale da non aver bisogno di accendere il lume durante il pranzo e poter terminare mentre è ancora giorno.

Anzi, in ogni stagione, sia l'ora del pranzo che quella della cena devono essere fissate in maniera che tutto si possa fare con la luce del sole.

(RB 41)

Questo capitolo della Regola di San Benedetto è intitolato "L'orario dei pasti" però questa settimana non parleremo ancora del digiuno del cibo. La precisione usata da San Benedetto nel dare queste indicazioni dice molto di più che l'orario di pranzo e cena durante l'anno. In questo testo ci sono due unità di misura del tempo che si intrecciano tra loro.

Tempo dell'uomo e tempo di Dio

Prima dell'invenzione dell'orologio gli uomini misuravano il tempo in base al ciclo quotidiano del sole. D'inverno le giornate erano decisamente più corte e tutto assumeva una prospettiva particolare, completamente diversa dalle giornate estive.

L'orologio invece ha dato la possibilità di suddividere il tempo in modo più regolare e uniforme, influenzando di conseguenza il modo di vedere le attività umane.

Nella Regola, San Benedetto unisce due misure del tempo: quella dell'uomo, che tiene conto dei suoi ritmi e dei ritmi della terra e quella di Dio, quella legata alla Rivelazione, rappresentata dal tempo liturgico (Pasqua, Ordinario, Avvento, Quaresima).

La Regola trova il giusto equilibrio tra il valore del tempo umano, fatto di lavoro e riposo, e il valore del tempo di Dio, fatto di preghiera.

L'attenzione ai particolari presente in questo capitolo dice la grande capacità di San Benedetto di dare valore ad ogni cosa, di conoscere il senso profondo dell'uomo e della fede e di sapere cosa è giusto fare nel tempo opportuno.

Lavoro, riposo, comunità e preghiera

È affascinante entrare nel mondo monastico: tutto ha un senso preciso, i ritmi sono scanditi dando valore e spazio ad ogni cosa; non c'è da lottare (forse) con l'orologio per rubare spazio a questo o a quello... l'orologio monastico – potremmo chiamarlo così – è a servizio del sommo bene dell'uomo: la sua santità.

Sembra che dentro le mura di un monastero tutto sia più semplice... probabilmente non è così ☺. Sta di fatto che noi viviamo in un mondo differente, in cui non ci sono campane che scandiscono il tempo e soprattutto dove abbiamo a che fare con persone e attività che non rispettano né una scansione comune del tempo né una condivisione di senso e valore... per cui siamo chiamati ad una vera battaglia.

Attenzione: queste difficoltà non ci devono né scoraggiare né tanto meno giustificare la nostra pigrizia o debole forza di volontà!

Tutti infatti – dentro e fuori le mura monastiche – dobbiamo fare i conti con le tentazioni del maligno, le nostre miserie, la nostra forza di volontà, la fede, il coraggio di abbandonarsi in Dio...

Tutti dobbiamo conoscere il nostro cuore, fidarci del Signore, avere il coraggio di vivere secondo il Vangelo, obbedire ad un maestro, prenderci cura della nostra vita spirituale.

Digiuno del tempo

Questo particolare tipo di digiuno nasce dalla convinzione che:

- il tempo è un dono di Dio
- del tempo come di ogni altro dono dobbiamo rendere conto
- il tempo, in quanto dono, va usato bene e per il bene

Serve anche aver ben chiaro il valore e il senso delle cose della nostra vita:

- | | |
|-------------|---------------|
| - lavoro | - le mie cose |
| - riposo | - gli altri |
| - preghiera | - gli amici |
| - famiglia | - ... |

Cosa è essenziale? Cosa siamo chiamati a custodire? Cosa si può “trascurare”? Cosa limitare? Cosa eliminare? Esiste una classifica d'importanza?

Dalla Regola impariamo ciò che vale per tutti: “non anteporre nulla all'amore di Cristo (RB 4,21): sappiamo infatti che il Signore ci chiede di essere suoi discepoli, di avere un solo Signore; tutti conosciamo il precetto “mettere Dio al primo posto”.

È necessario fare una scelta di fondo – e richiamarla ogni volta che siamo di fronte ad una scelta difficile – prima di “avventurarci” nel mondo del digiuno del tempo, perché la fatica dell’ascesi non avrebbe senso e non sarebbe feconda.

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 9,57-62)

Mentre camminavano per la strada, un tale gli disse: “Ti seguirò dovunque tu vada”. E Gesù gli rispose: “Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell’uomo non ha dove posare il capo”. A un altro disse: “Seguimi”. E costui rispose: “Signore, permettimi di andare prima a seppellire mio padre”. Gli replicò: “Lascia che i morti seppelliscano i loro morti; tu invece va’ e annuncia il regno di Dio”. Un altro disse: “Ti seguirò, Signore; prima però lascia che io mi congedi da quelli di casa mia”. Ma Gesù gli rispose: “Nessuno che mette mano all’aratro e poi si volge indietro è adatto per il regno di Dio”.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Questione di priorità. Una cima alta da affrontare ☺. Non bastano i grandi desideri, come quelli delle persone del Vangelo appena letto. Ma prima o poi bisogna fare i conti con la vita e le tante scelte di ogni giorno... l’agenda non perdona!

Gesù è sicuramente contento dei grandi desideri delle persone che lo avvicinano e che vogliono seguirlo; ma questo non basta. Sia i discepoli che lo seguono sia quelli che restano a casa sono chiamati ad una scelta di fondo: essere Suoi oppure no. Da questa scelta dipende tutto: il modo di vivere, di lavorare, di amare, di guardare l’altro, di guardare il cielo, di usare il tempo...

Non è questione di essere perfetti, ma di avere il coraggio della scelta, nonostante dubbi, fatiche, indecisioni, fallimenti, peccato...

Serve tempo per sapere come vivere il tempo ☺ (scusa il gioco di parole).

Prenditi del tempo di silenzio, resta con il Signore Gesù: apri il tuo cuore a Lui e rinnova il tuo desiderio di essere Suo discepolo.

Martedì 18 dicembre

Facciamo un altro passo avanti per comprendere meglio il digiuno del tempo.

Vediamo che spazio occupano lavoro e preghiera nella Regola di San Benedetto, e quindi a monte, di come ogni cristiano può viverli.

L'ozio è nemico dell'anima, perciò i monaci devono dedicarsi al lavoro in determinate ore e in altre, pure prestabilite, allo studio della parola di Dio.

Quindi pensiamo di regolare gli orari di queste due attività fondamentali nel modo seguente.

(RB 48,1-2)

L'anima ha un nemico: l'ozio. San Benedetto ritiene che lavoro e preghiera siano il giusto antidoto a questo pericolo. Secondo, sarà importante che lavoro e preghiera siano "dosati" nel giusto modo, nel rispetto della persona e della sua chiamata alla santità.

Qual è il valore del lavoro?

Lavorare per Dio, per la comunità, per uno scopo nobile...? Anche. C'è un motivo che sta a monte ancora più importante: lavorare con Dio. In questo senso avrai sentito parlare che "anche il lavoro è preghiera", anche se spesso questa frase viene usata per giustificare la poca preghiera e il troppo lavoro...

Per San Benedetto lavoro e preghiera sono strumenti ugualmente importanti per cercare Dio. Hai mai pensato a come potrebbe essere il tuo lavoro, avendo Gesù come "collega"?

Qual è il valore della preghiera?

C'è un termine che San Benedetto usa in riferimento alla preghiera: "vacanza". Non pensare a spiaggia, pinne e boccale... e nemmeno a sentiero, zaino e scarponi. "Vacare" significa "fare vuoto", quindi svuotare il cuore, lasciare ogni preoccupazione fuori dalla porta della chiesa. Questo perché la Parola di Dio che incontri nella preghiera abbia spazio, abbia la tua attenzione, il tuo cuore. Per San Benedetto il digiuno (del cibo) contribuisce alla necessità di fare vuoto, per sentire che quel vuoto va riempito da Dio, che è l'Unico necessario.

Qual è il valore del tempo libero?

Nell'esperienza monastica c'è anche il tempo libero, il tempo consegnato nelle mani dell'uomo. È un tempo prezioso perché è l'occasione per far fruttare le molte fatiche del lavoro e della preghiera: da come si usa il tempo libero si vede cosa uno ha nel cuore, cosa lo fa sentire libero, importante, cosa gli piace.

Digiuno del tempo

Se la prima cosa (di ieri) è di fare una scelta precisa per Dio, perché da questa scelta si determina tutto, la seconda cosa da fare è verificare come vivi il tempo, come desideri viverlo e perché.

Il digiuno del tempo di conseguenza sarà un'ascesi per purificare il tuo modo di vivere il tempo, perché il Vangelo che leggi e che preghi diventi poi vita concreta.

È solo così che il regno di Dio può crescere.

La familiarità con il Vangelo è preziosa anche per questo, per sapere come Gesù ha vissuto il suo tempo: lì dentro c'è il senso della sua vita, il valore delle cose, le esperienze che scaldano il cuore, la via del perdono, la via della vita... Tutto insomma. E questo "tutto" ci è dato in dono.

Il tempo di preghiera di Gesù: la notte o il mattino presto la preghiera personale. Il sabato in Sinagoga (per santificare la festa). A Gerusalemme per le feste (di precetto).

Il tempo di lavoro di Gesù: tutto il tempo che serve, senza trattenere nulla per sé.

Il tempo di riposo di Gesù: sempre poco e sempre con i suoi dodici o con alcuni di loro. Digiuno del tempo significa usarlo bene e per il bene, non sprecarlo e offrirlo in dono.

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6,30-32)

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: "Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'". Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare. Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Che sia tempo di lavoro o di riposo, di compagnia o di silenzio... ciò che conta davvero è che ci sia sempre il Signore, che ispira i nostri propositi, guida le nostre azioni, sostiene nelle molte fatiche: un compagno di cammino insostituibile.

In questa giornata fatta di molte cose, prendi del tempo da dedicare alla preghiera, al dialogo con il Signore, che è sempre con te. Raccontagli delle tue cose, dei tuoi impegni, del tuo lavoro, dei tuoi amici e familiari, dei progetti, dei dubbi e delle fatiche. Rendilo partecipe dei tuoi passi quotidiani: solo così potrai sentirlo vicino nei sentieri che percorri ogni giorno.

Mercoledì 19 dicembre

Oggi è *giorno di digiuno*. Prendi come riferimento quanto hai letto lunedì nella catechesi: l'importanza della scelta e il coraggio di compierla nel tempo opportuno, senza rimandare o "temporeggiare". Sarà importante far pratica di questo tipo di digiuno, visto che noi non viviamo fuori dal tempo e che, se è vero che certi tempi non sono decisi da noi (lavoro, impegni, imprevisti, incombenze...) è altrettanto vero che "il come viviamo il tempo" dipende sempre da noi.

Il digiuno del tempo

Oggi farai questo esercizio di ascesi: metà del tuo tempo libero (tempo libero dal lavoro o comunque dall'impegno che occupa maggiormente questa tua giornata) dovrà essere vissuto pregando.

Pregherai con il Vangelo proposto qui di seguito e se hai ancora tempo a disposizione scegli con quali altre preghiere viverlo. In questa scelta, in questo gesto di ascesi, sii coraggioso e determinato, senza se e senza ma.

La preghiera

Il Vangelo con cui oggi pregherai è quello che hai incontrato nella catechesi di lunedì. Chissà che riesca ad aiutarti a fare scelte coraggiose di ascesi ☺...

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 9,57-62)

Mentre camminavano per la strada, un tale gli disse: "Ti seguirò dovunque tu vada". E Gesù gli rispose: "Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo". A un altro disse: "Seguimi". E costui rispose: "Signore, permettimi di andare prima a seppellire mio padre". Gli replicò: "Lascia che i morti seppelliscano i loro morti; tu invece va' e annuncia il regno di Dio". Un altro disse: "Ti seguirò, Signore; prima però lascia che io mi congedi da quelli di casa mia". Ma Gesù gli rispose: "Nessuno che mette mano all'aratro e poi si volge indietro è adatto per il regno di Dio".

PER LA TUA MEDITAZIONE

ti seguirò dovunque tu vada

Questo tale ha compreso il senso della vita: seguire il Signore. Ha grande fiducia in Lui, non gli interessa dove la sequela lo porterà; ciò che conta è stare con Lui. Meglio di così... come si può essere più decisi?

volpi/tane... e gli uccelli/nidi...

Ci sono persone che cercano sicurezza nelle cose, vogliono vivere bene, stare comodi, al sicuro. Gesù ascolta attentamente le parole di quel tale così determinato, ma vuole che faccia i conti con la realtà della vita e della sequela. Per quel tale, quel è il tesoro per cui vale la pena "vendere tutto"? (vedi la parabola del tesoro nel campo).

ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo

Gesù è tutto dono. Tutto ciò che è e che ha lo dona senza riserve, non trattiene nulla per sé. Chi vuole seguirlo che essere libero, deve avere il cuore libero.

Quel tale sarà pronto a questo atto di fiducia e di abbandono?

seguimi

Gesù pone a tutti lo stesso invito, semplice e chiaro: *segui me*. Fiducia, condivisione della stessa strada e dello stesso destino.

Signore, permettimi di andare prima a seppellire mio padre

Quell'uomo chiede una proroga di tempo. Prima di seguirlo deve occuparsi "delle sue cose". Prima della preghiera "devo occuparmi delle altre cose". Quando si tratta di Gesù, a Lui va il "prima" e a tutto il resto il "dopo".

Quell'uomo pensava forse che Gesù gli avrebbe impedito di seppellire il padre? Voleva occuparsi di quella cosa in modo diverso da come Gesù gli avrebbe insegnato? Pensava forse che esistono cose che non c'entrano con Gesù e con la fede, e che possono essere gestite privatamente?

lascia che i morti seppelliscano i loro morti

Chiunque confonde creature e Creatore rischia grosso. Chi lascia "pezzi di vita" fuori dall'amore di Dio e dalla Sua salvezza rischia grosso: è come se fosse già morto.

tu invece va'

Gesù chiede il coraggio di tenere lontane dal cuore e dalla vista tutte quelle cose che ci impediscono di essere liberi, di essere discepoli.

annuncia il regno di Dio

Chiunque sceglie Dio porta con sé il Suo regno. Dovunque c'è un uomo che avuto il coraggio di seguire il Signore, lì con lui c'è il regno di Dio.

nessuno che... è adatto per il regno di Dio

La richiesta dell'ultimo uomo è simile all'altra. Con questa risposta Gesù ricorda che non c'è tempo da perdere, che serve la prontezza di sfruttare il tempo opportuno, l'occasione che si presenta. Se uno rimanda e temporeggia non è adatto ad essere suo discepolo perché questa indecisione è segno che il suo cuore non è ancora libero.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Nella proposta del digiuno di oggi hai letto: "In questa scelta, in questo gesto di asceti, sii coraggioso e determinato, senza se e senza ma".

Quali obiezioni sono passate per la tua testa e nel tuo cuore, quando hai letto l'impegno di digiuno? Ti sei sentito solidale con quei tali del Vangelo?

Mettiti davanti al Signore e fa insieme con Lui i conti: mostragli la tua poca o tanta decisione di essere Suo discepolo e non pensare che Lui ti cacci via... Se tu gli affiderai la tua vita e il tuo cuore – con le sue contraddizioni – Lui saprà guarirti, passo dopo passo.

Giovedì 20 dicembre

È il giorno feriale dedicato all'incontro con il Mistero dell'Eucaristia. Valgono le stesse condizioni di giovedì scorso.

Questo è il Vangelo della liturgia di oggi.

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 1,26-38)

Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te».

A queste parole ella fu molto turbata e si domandava che senso avesse un saluto come questo. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e verrà 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 avverrà questo, poiché non conosco uomo?». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà con la sua ombra. Perciò colui che nascerà sarà santo e sarà chiamato Figlio di Dio. Ed ecco, Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia ha concepito anch'essa un figlio e questo è il sesto mese per lei, che era detta sterile: nulla è impossibile a Dio».

Allora Maria disse: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola». E l'angelo si allontanò da lei.

PER LA TUA MEDITAZIONE

in una città della Galilea, chiamata Nàzaret

Per noi potrebbe essere un paese come un altro... Per il popolo d'Israele la Galilea era la regione considerata più infedele. Dio arriva in ogni luogo, in ogni tempo, in ogni circostanza... anche in quelle situazioni che noi scarteremmo a priori. Quindi: occhi aperti!

a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe

Una coppia di futuri sposi. Quante attese, quanti progetti... tutto bellissimo! Maria e Giuseppe si stanno preparando al matrimonio: certo, non avranno avuto il problema del ristorante da prenotare, le bomboniere e i confetti e il fotografo e il libretto e il vestito e il corso fidanzati e il prete che non gli piace quel canto... ☺ Ma sicuramente avranno avuto anche loro cose a cui pensare, che disturbavano il sonno, che agitavano e che emozionavano.

Il tempo di Maria e Giuseppe è letteralmente sconvolto da questa incredibile iniziativa di Dio. Il loro tempo d'ora in avanti sarà plasmato da Dio e sarà riempito della Sua presenza.

rallégrati

Gioisci! Questa è la sintesi dell'annuncio del Natale. Il Signore, nostra gioia, è dato in dono a tutti noi! Ora ogni cuore desideroso di pace, conforto, forza, speranza, amore... sarà colmato.

piena di grazia

Maria è "la piena di grazia", la "graziata", perché Dio ha colmato la sua vita del Suo amore. Il Vangelo è il racconto di come Dio può rispondere ai desideri del cuore dell'uomo.

il Signore è con te

Dio farà sempre parte della vita di Maria, sarà come "una parte di lei"; si tratta di un legame profondo che determinerà tutta la sua vita.

Il Vangelo è il racconto di come Dio è capace di stare accanto ad ogni uomo.

fu molto turbata

Cosa significa che il Signore è con me? Cosa significa che il Signore entra nel mio tempo? Concretamente, come cambieranno le cose della mia vita?

non temere

Non dobbiamo aver paura di Dio. Certo, Dio ha sconvolto la vita di questa coppia, ma la loro libertà e dignità rimangono preziose agli occhi di Dio. Ogni volta che Dio si avvicina all'uomo nel cuore ha gioia, amore e trepidazione.

hai trovato grazia

Ancora pochi secondi e Maria conoscerà questa "grazia" che ha trovato in Dio: il dono del Figlio Gesù. Una grazia che mai nessuno ha potuto nemmeno sperare di ricevere. Tutto è dato a questa ragazza.

come avverrà questo

Maria non è incredula. Vuole capire come accadrà che lei sarà madre di Dio... Come darle torto ☺. Questa domanda tiene aperto il suo cuore, rende possibile l'azione di Dio nella sua vita. Così vale per ogni uomo.

Se uno dicesse: "impossibile trovare il tempo per pregare oggi" Dio non avrebbe molte "carte da giocare"... Se uno invece si domandasse "in che modo oggi posso regalare del tempo a Dio" allora scoprirebbe ogni volta quali meraviglie Dio è capace di compiere nella sua vita.

nulla è impossibile a Dio

Dio lavora ogni giorno perché ciò che per noi è impossibile possa trovare spazio. Così il nostro tempo potrà diventare "luogo" della Sua opera di amore e salvezza.

ecco la serva del Signore...

Dio è *avvento*, è Colui che va in cerca di un uomo da amare.

L'uomo è *attesa*, è uno che desidera essere amato.

E l'angelo si allontanò da lei

Ogni giorno, in ogni angolo della terra, l'uomo viene raggiunto dalla grazia di Dio, perché la sua vita possa diventare il luogo della grazia di Dio. Questo vale anche per te.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Noi ci affanniamo in mille progetti e cose da fare... poi arriva Dio, "il solito guastafeste", e ci tocca ricominciare tutto da capo. Ma non sarebbe più comodo fare da soli e scomodare Dio solo in caso di bisogno? A volte questo pensiero avrà forse attraversato un angolino della tua testa...

Il Signore viene ogni giorno a farci visita, non per un semplice saluto e via, ma con il desiderio di restare con noi sempre. Non vuole essere un "guastafeste" ma ci vuole troppo bene per lasciarci nel nostro brodo spesso pieno zeppo di banalità o peggio di cose velenose. Desidera donarci una vita piena, intensa e vera – una di quelle che vale la pena vivere – sfidandoci ad avere fiducia in Lui, a vivere con il Signore Gesù, a trasformare in Vangelo vissuto il nostro tempo, fatto di lavoro, riposo, incontri, fatiche, scelte, progetti, fallimenti, successi... ecc... ecc... Perché Dio ama ogni nostro attimo.

Oggi hai vissuto l'incontro con il Mistero dell'Eucaristia: chiedi al Signore di prolungare questa adorazione mentre fai le tue cose, perché ogni tuo gesto sia lode a Dio.

Venerdì 21 dicembre

Oggi è *giorno di digiuno*, per fare spazio alla Parola e al Mistero dell'Eucaristia che ieri hai incontrato.

Il digiuno del tempo

Il digiuno del tempo di oggi prende spunto dalla catechesi di martedì, in cui si parlava del valore del lavoro, della preghiera e del tempo libero.

Ecco la proposta:

- *lavoro: lavorare con Dio*. In questa giornata prova a vivere il tuo impegno di lavoro avendo Dio come “collega”. Per ricordarti di questa speciale presenza tieni con te un segno (un crocifisso, un'immagine, questo libretto). Domandati spesso: “come farebbe il Signore questa cosa?”, “cosa direbbe il Signore a questa persona?”, “cosa penserebbe il Signore di questa situazione?”... Puoi anche ripetere dentro di te una *giaculatoria*, una frase di Vangelo di poche parole per te significativa.
- *preghiera: fare vuoto per Dio*. Prendi la fotografia del Santissimo Sacramento, alterna 5 minuti di silenzio guardandolo a 5 minuti di giaculatoria (“Mio Signore e mio Dio” oppure “Gesù abbi pietà di me” oppure “Vieni Signore Gesù” oppure “Nelle tue mani consegno il mio spirito”). Ripeti questa sequenza per tre volte. Se non hai mezz'ora continua, vivi questa preghiera 10 min per volta (5 di silenzio e 5 di parola).
- *tempo libero: ciò che abita il tuo cuore*. Usa il tuo tempo libero, poco o tanto che sia, per fare una cosa per gli altri (gesto di carità, servizio, aiuto in casa, visita ad un malato o ad una persona bisognosa...).

Preghiera

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6,30-32)

Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: “Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'”. Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare. Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte.

PER LA TUA MEDITAZIONE

venite in disparte

L'evangelista Marco usa questa espressione in momenti speciali: quando Gesù spiega le parabole “in privato” ai suoi discepoli (Mc 6,31), quando porta con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e sale sul monte della Trasfigurazione (Mc 9,2), quando in privato Gesù spiega ai

suoi discepoli il potere della preghiera per scacciare i demoni (Mc 9,28), quando Gesù profetizza ai suoi il crollo di Gerusalemme (Mc 13,3). Sono tutti momenti speciali, di dialogo profondo e intenso con i suoi, di intimità, di confidenza.

in un luogo deserto

Non si intende semplicemente che Gesù vuole portarli lontano dalla folla: nella tradizione ebraica il deserto è uno dei luoghi dell'incontro personale con Dio, delle esperienze decisive della fede.

riposatevi un po'

È certamente il riposo fisico, ma non solo. C'è anche e soprattutto la pace del cuore, quella che solo l'incontro con Gesù può donare, quella necessaria per riprendere con nuovo vigore il cammino.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Per Gesù anche il tempo del riposo è un tempo "solenne", importante, perché è in questo tempo più disteso che ci può donare ristoro dalla fatica e nuove energie.

Che sia lavoro o riposo, ciò che conta è viverlo con il Signore.

Siamo ormai agli sgoccioli di questo cammino... *Prega il Signore perché ti aiuti a restare sulla strada giusta anche quando ti prendi del tempo per riposare. Confida al Signore le fatiche che stai vivendo e chiedi a Lui pace e consolazione.*

Esame di coscienza

Ultima fatica di questa giornata ☺: l'esame di coscienza sul cammino di questa settimana. Ecco alcune domande che ti possono aiutare:

- Come hai vissuto questa settimana di cammino? Quando tempo hai dedicato?
- Come sono andati i due digiuni del tempo? Credi che la fatica fatta sia utile? Cosa hai scoperto di te?
- Prova a dare un giudizio su come vivi il tuo tempo libero (sprechi tempo, fai cose inutili, fai cose che ti fanno del male, ti piace regalare tempo agli altri...)
- Come hai vissuto la S. Messa feriale?
- Riesci a "fare vuoto" nel tuo cuore quando preghi? Come te la cavi a stare in silenzio davanti a Gesù?
- Sei riuscito a mantenere il proposito scelto gli scorsi sabati?

Sabato 22 dicembre

Ultimo giorno della settimana: prega e lasciati guidare dal Signore per prendere un impegno concreto circa il digiuno del tempo.

LEGGI LA PAROLA

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 5,1-11)

Mentre la folla gli faceva ressa attorno per ascoltare la parola di Dio, Gesù, stando presso il lago di Gennèsaret, vide due barche accostate alla sponda. I pescatori erano scesi e lavavano le reti. Salì in una barca, che era di Simone, e lo pregò di scostarsi un poco da terra. Sedette e insegnava alle folle dalla barca.

Quando ebbe finito di parlare, disse a Simone: “Prendi il largo e gettate le vostre reti per la pesca”. Simone rispose: “Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti”. Fecero così e presero una quantità enorme di pesci e le loro reti quasi si rompevano. Allora fecero cenno ai compagni dell'altra barca, che venissero ad aiutarli. Essi vennero e riempirono tutte e due le barche fino a farle quasi affondare. Al vedere questo, Simon Pietro si gettò alle ginocchia di Gesù, dicendo: “Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore”. Lo stupore infatti aveva invaso lui e tutti quelli che erano con lui, per la pesca che avevano fatto; così pure Giacomo e Giovanni, figli di Zebedeo, che erano soci di Simone. Gesù disse a Simone: “Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini”. E, tirate le barche a terra, lasciarono tutto e lo seguirono.

PER LA TUA MEDITAZIONE

Salì in una barca, che era di Simone

Gesù sceglie la barca di Simone: entra nella sua vita quotidiana, mentre lavora. Ci entra con decisione e con un cuore pieno di desideri di bene per lui. C'è sempre la possibilità che Simone rifiuti la sua presenza ma Gesù non teme il rifiuto: Lui è sempre alla porta del nostro cuore in attesa di poter entrare.

Prendi il largo e gettate le vostre reti per la pesca

Uno conduce (Simone) e tutti lavorano (gettate). È la chiesa che, ricevendo il mandato dal Signore, solca il mare della storia sotto la guida del Papa; e tutti partecipano all'unica missione.

Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti

Per un pescatore non prendere pesci è un fallimento.

Un giorno duro: hanno lavorato tutta notte con la speranza di poter portare a casa il pesce, e al mattino li attende un'altra fatica: non solo sistemare il materiale ma dover affrontare, con la gente sulla riva e la famiglia a casa, il fallimento. Poi arriva Lui a dare quel comando: come mettere il dito nella piaga. Che li prenda in giro? È il loro lavoro, lo sanno fare. Arriva Gesù e dice di pescare di giorno...

Nonostante possa essere assurda la richiesta del Maestro, proprio perché Simone lo riconosce come maestro, decide di fidarsi.

una quantità enorme di pesci e le loro reti quasi si rompevano

Si può vivere solo con le proprie forze.

Se si vive con le nostre mani ma con la Sua forza i frutti superano ogni aspettativa. È l'esperienza della Grazia, della Misericordia, della Fede, della Carità.

Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore

Simone ha una grande fede. La sua fede è stato lo strumento che ha permesso a Gesù di compiere cose meravigliose.

La prima è sicuramente la pesca miracolosa.

La seconda meraviglia è che un uomo decida di fidarsi del Signore anche se quello che chiede sembra impossibile.

La terza è che un uomo si inginocchi ai piedi del Signore aprendo il suo cuore e confessando il suo limite.

La quarta meraviglia è la chiamata del Signore, che raggiunge il cuore dell'uomo, lì dove quell'uomo di trova.

sarai pescatore di uomini

Simone, che è stato "pescato" dal Signore, ora riceve la missione di essere pescatore, di portare la sua esperienza di Dio ad altri uomini.

La grazia che noi riceviamo, come anche molti doni, non sono per noi: ci sono dati perché sappiamo donarli a nostra volta.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA

Il Signore è *avvento*, è Colui che va in cerca del cuore dell'uomo, per poterlo amare. Tu puoi essere *attesa*, cioè uno che si tiene pronto ad accogliere il Signore che viene.

Allena la tua attesa "facendo vuoto" dentro di te, riconoscendo che il Signore merita il posto più importante del nostro cuore. Scegli un proposito, un impegno da portare avanti nei giorni a venire.

Dopo questo ringrazia il Signore perché ha voluto ancora una volta venire a visitarti e camminare con te in questi giorni di Avvento.

- **partecipa alla S. Messa:** ringrazia il Signore per il cammino fatto
- **invoca lo Spirito Santo:** chiedigli la forza di continuare a prenderti cura del tuo cammino di fede
- **prega il tuo Angelo custode:** ricorda che è un fedele compagno di cammino
- mantieni l'impegno del **Rosario quotidiano**

Come vedi non c'è la quarta settimana di Avvento. C'è giusto lunedì 24.

Sfrutta la domenica 23 e il lunedì 24 per completare il cammino, se sei rimasto indietro.

Preparati alla Messa di Natale leggendo il Vangelo del giorno.

Per il Santo Natale

- **partecipa alla S. Messa di Natale:** ogni cammino spirituale deve condurre il nostro cuore a Dio. Porta davanti al Signore Gesù il tuo cammino di asceti e gli impegni che hai deciso di continuare
- *se non dovessi aver terminato il cammino, riprendilo in mano e concludilo*

Per il tuo cammino di fede

- un cammino spirituale non può seguire la logica del fai-da-te. Cerca quindi il **confronto con il tuo padre spirituale** o con un sacerdote di tua fiducia. Raccontagli il cammino fatto così da decidere insieme come proseguire
- **riprendi in mano il cammino:** approfondisci le catechesi sul digiuno
- **mantieni gli impegni di preghiera del cammino:**
 - la S. Messa domenicale
 - l'invocazione dello Spirito Santo sul tuo cammino di fede
 - la preghiera all'Angelo custode
 - la preghiera del Santo Rosario
 - la Messa feriale
 - la Comunione spirituale
 - l'esame di coscienza settimanale
 - la preghiera con la Parola di Dio

buon Natale e buona strada

Pregiere di invocazione dello Spirito Santo

Spirito che aleggi sulle acque,
calma in noi le dissonanze,
i flutti inquieti, il rumore delle parole,
i turbini di vanità,
e fa sorgere nel silenzio
la Parola che ci ricrea.

Spirito che in un sospiro sussurri
al nostro spirito il Nome del Padre,
vieni a radunare tutti i nostri desideri,
falli crescere in fascio di luce
che sia risposta alla tua luce,
la Parola del Giorno nuovo.

Spirito di Dio, linfa d'amore
dell'albero immenso su cui ci innesti,
che tutti i nostri fratelli
ci appaiano come un dono
nel grande Corpo in cui matura
la Parola di comunione.

Frère Pierre-Yves di Taizé

O Dio,
che hai promesso di stabilire
la tua dimora
in quanti ascoltano la tua parola
e la mettono in pratica,
manda il tuo Spirito,
perché richiami al nostro cuore
tutto quello che il Cristo ha fatto
e insegnato,
e ci renda capaci di amarci gli uni gli altri
come lui ci ha amati.

dal Messale Romano

Dio di infinita grandezza,
che affidi alle nostre labbra impure
e alle nostre fragili mani
il compito di portare agli uomini
l'annuncio del Vangelo,
sostienici con il tuo Spirito,
perché la tua parola,
accolta da cuori aperti e generosi,
fruttifichi in ogni parte della terra.

dal Messale Romano

Schema giornaliero di verifica del cammino

Prima settimana di Avvento

Domenica 2	<input type="radio"/> Messa	<input type="radio"/> Angelo custode	<input type="radio"/> preghiera allo Spirito Santo
Lunedì 3	<input type="radio"/> catechesi	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Martedì 4	<input type="radio"/> catechesi	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Mercoledì 5	<input type="radio"/> digiuno	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Giovedì 6	<input type="radio"/> Messa	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Venerdì 7	<input type="radio"/> digiuno	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> edc <input type="radio"/> Rosario
Sabato 8	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> proposito	<input type="radio"/> Rosario

Confessione

Seconda settimana di Avvento

Domenica 9	<input type="radio"/> Messa	<input type="radio"/> Angelo custode	<input type="radio"/> preghiera allo Spirito Santo
Lunedì 10	<input type="radio"/> catechesi	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Martedì 11	<input type="radio"/> catechesi	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Mercoledì 12	<input type="radio"/> digiuno	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Giovedì 13	<input type="radio"/> Messa	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Venerdì 14	<input type="radio"/> digiuno	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> edc <input type="radio"/> Rosario
Sabato 15	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> proposito	<input type="radio"/> Rosario

Terza settimana di Avvento

Domenica 16	<input type="radio"/> Messa	<input type="radio"/> Angelo custode	<input type="radio"/> preghiera allo Spirito Santo
Lunedì 17	<input type="radio"/> catechesi	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Martedì 18	<input type="radio"/> catechesi	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Mercoledì 19	<input type="radio"/> digiuno	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Giovedì 20	<input type="radio"/> Messa	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> Rosario
Venerdì 21	<input type="radio"/> digiuno	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> edc <input type="radio"/> Rosario
Sabato 22	<input type="radio"/> preghiera	<input type="radio"/> proposito	<input type="radio"/> Rosario

