

Avvento 2009

dal 29 novembre al 9 dicembre



CHI SEI SIGNORE,
CHE COSA DEVO FARE?

ISTRUZIONI PER IL CAMMINO

Il cammino di Avvento è una preziosa occasione per nutrire la tua vita spirituale, preparandoti al Santo Natale; è necessario però seguire queste indicazioni:

- ✓ il cammino ha bisogno di un tempo “dedicato”, vissuto con tranquillità, anche se ricavato all’interno di una giornata intensa
- ✓ il cammino di Avvento va vissuto al mattino perché la riflessione e la preghiera richieste ti accompagnino durante la giornata
- ✓ se la sera fosse un tempo più “tranquillo”, allora anticipa la tappa del giorno dopo, cosicché il mattino seguente tu possa affrontare la giornata meditando su quanto letto e pregato la sera prima
- ✓ (per quelli che hanno ricevuto via email il libretto) stampa il libretto o almeno i fogli del giorno: non ti illudere che il pc sia “un tuo compagno di vita spirituale”
- ✓ il libretto stampato ti chiede di essere preso, sfogliato, sottolineato, usato per le tue riflessioni personali

INDICAZIONI PER I MOMENTI DI PREGHIERA

In questo cammino di Avvento ti viene chiesto di costruire da solo quelli che devono essere gli impegni spirituali del tuo percorso.

È molto semplice. Si parte con degli appuntamenti “fissi” da portare avanti sin dal primo giorno ed uguali per tutti:

- ✓ inizio della giornata con il segno della croce. Devi farlo bene, perché è già una preghiera. Con questo gesto affidi al Signore la tua giornata: i tuoi pensieri - toccandoti la fronte, il tuo cuore, le tue azioni - toccandoti le spalle che sono il simbolo delle braccia e delle mani
- ✓ lettura del libretto, riflessione, momento di preghiera personale: ci vogliono *almeno* 10-15 minuti. Ma se riesci ad essere più generoso è ancora meglio
- ✓ esame di coscienza serale (se sei scout usando la Legge)
- ✓ Messa domenicale (ma questo viene dato per scontato...)

In più in alcuni giorni ti verrà chiesto di scegliere un impegno spirituale da portare avanti *per tutto il cammino* sino alla fine del tempo di Natale, che è il giorno dell'Epifania.

Il libretto finisce con il giorno di Natale, mentre gli impegni, eccettuata la lettura del cammino, vanno continuati anche dopo.

Per aiutarti avrai a disposizione uno “schemino” (pag 4-5): potrai scegliere gli impegni di preghiera tra quelli già elencati nello schema, oppure deciderne alcuni per conto tuo, magari facendoti aiutare dal tuo confessore o padre spirituale, se ne hai uno.

Ogni giorno durante l'esame di coscienza dovrai mettere una crocetta in corrispondenza dei gesti che hai scelto e che avrai effettivamente compiuto. È una cosa molto semplice ma che aiuta ad essere fedeli.

Quando durante il cammino ti verrà chiesto di scegliere un nuovo impegno, potrai prenderne ogni volta uno differente, oppure “moltiplicare la dose” di un gesto che hai già scelto e che senti che ti è utile (esempio: se scegli di dire tutti i giorni un mistero del rosario, la volta successiva puoi riscegliere lo stesso impegno passando a pregare due o tre misteri; se decidi di recitare 200 volte la preghiera del cuore, la volta dopo puoi aumentare di 100 o 200 ancora)

Partecipare a due Messe in settimana

Recita del "Ti adoro..." al mattino

Recita del "Ti adoro..." alla sera

Segno di croce e preghiera prima dei pasti

Lettura di un Salmo

Lettura di due o tre paragrafi di uno dei Vangeli sino ad averlo letto tutto

Recita di 200 preghiere del cuore
(per chi ha fatto il cammino di Quaresima del Pellegrino Russo)

Scelta di un gesto di rinuncia personale

Iniziare la giornata recitando:
"Signore apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode"

Aumentare di 5 minuti la preghiera del mattino

Iniziare un proprio **quaderno spirituale**, in cui appuntare i passi, i pensieri, i doni che accompagnano questo cammino

Pregliere allo Spirito Santo
(quando ti verrà chiesto scegli una delle preghiere che trovi a pagina 6)

IMPEGNI DI PREGHIERA

Segno della Croce

Lettura del libretto

Esame di coscienza

Messa festiva

Recita di un mistero del rosario

Recita di 5 misteri del rosario

Lettura del Vangelo del giorno

Meditazione del Vangelo del giorno
(scegli una frase che ti accompagni nella giornata)

Recita dell'Angelus

Recita della Compieta

Recita delle Lodi mattutine

Partecipare ad una Messa in settimana

PREGHIERE ALLO SPIRITO SANTO

Vieni Spirito Santo,
riempi il cuore dei tuoi fedeli
e accendi in essi il fuoco del tuo amore.

Vieni, Spirito Santo, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.
Vieni, Padre dei poveri, vieni, datore dei doni, vieni luce dei cuori.
Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo; nella calura, riparo; nel pianto, conforto.
O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.
Senza la tua forza nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.
Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido, dirizza ciò che è sviato.
Dona ai tuoi fedeli che solo in te confidano i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna. Amen.

O Spirito Paraclito, uno col Padre e il Figlio,
discendi a noi benigno nell'intimo dei cuori.
Voce e mente si accordino nel ritmo della lode,
il tuo fuoco ci unisca in un'anima sola.
O luce di sapienza, rivelaci il mistero del Dio trino ed unico,
fonte d'eterno Amore. Amen.

INTRODUZIONE

PRIMO PASSO: PERCHÉ SAN PAOLO?

Lasciamo che sia il Papa ad indicarci il motivo della scelta di San Paolo per questo cammino di Avvento...

Il 28 giugno 2008, all'apertura dell'anno paolino, Benedetto XVI spiega i motivi che lo hanno convinto a dedicare un intero anno all'ascolto della vita e della parola di San Paolo...

Chi era questo Paolo? Nel tempio di Gerusalemme, davanti alla folla agitata che voleva ucciderlo, egli presenta se stesso con queste parole: «Io sono un Giudeo, nato a Tarso di Cilicia, ma cresciuto in questa città [Gerusalemme], formato alla scuola di Gamaliele nelle più rigide norme della legge paterna, pieno di zelo per Dio...» (At 22,3). Alla fine del suo cammino dirà di sé: «Sono stato fatto... maestro delle genti nella fede e nella verità» (1Tm 2,7; cfr 2Tm 1,11). Maestro delle genti, apostolo e banditore di Gesù Cristo, così egli caratterizza se stesso. Paolo non è per noi una figura del passato, che ricordiamo con venerazione. Egli è anche il nostro maestro, apostolo e banditore di Gesù Cristo anche per noi.

Paolo vuole parlare con noi - oggi.

L'esperienza di essere amato da Cristo

Nella Lettera ai Galati egli ci ha donato una professione di fede molto personale, in cui apre il suo cuore davanti ai lettori di tutti i tempi e rivela quale sia la molla più intima della sua vita. «Vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me» (Gal 2,20). Tutto ciò che Paolo fa, parte da questo centro. La sua fede è l'esperienza dell'essere amato da Gesù Cristo in modo tutto personale; è la coscienza del fatto che Cristo ha affrontato la morte non per un qualcosa di anonimo, ma per amore di lui – di Paolo – e che, come Risorto, lo ama tuttora, che cioè Cristo si è donato per lui. La sua fede è l'essere colpito dall'amore di Gesù Cristo, un amore che lo sconvolge fin nell'intimo e lo trasforma. La sua fede non è una teoria, un'opinione su Dio e sul mondo. La sua fede è l'impatto dell'amore di Dio sul suo cuore. E così questa stessa fede è amore per Gesù Cristo.

Un'esperienza che merita di essere difesa

Nella prima delle sue Lettere, quella rivolta ai Tessalonicesi, egli dice: «Abbiamo avuto il coraggio ... di annunziarvi il vangelo di Dio in mezzo a molte lotte ... Mai infatti abbiamo pronunziato parole di adulazione, come sapete» (1Ts 2,2.5). La verità era per lui troppo grande per essere disposto a sacrificarla in vista di un successo esterno. La verità che aveva sperimentato nell'incontro con il Risorto ben meritava per lui la lotta, la persecuzione, la sofferenza. Ma ciò che lo motivava nel più profondo, era l'essere amato da Gesù Cristo e il desiderio di trasmettere ad altri questo amore. Paolo era un uomo colpito da un grande amore, e tutto il suo operare e soffrire si spiega solo a partire da questo centro.

Un'esperienza che abbraccia e cambia tutta la vita

L'esperienza dell'essere amato fino in fondo da Cristo gli aveva aperto gli occhi sulla verità e sulla via dell'esistenza umana – quell'esperienza abbracciava tutto. Paolo era libero come uomo amato da Dio che, in virtù di Dio, era in grado di amare insieme con Lui. Questo amore è ora la «legge» della sua vita e proprio così è la libertà della sua vita. Egli parla ed agisce mosso dalla responsabilità dell'amore. Libertà e responsabilità sono qui uniti in modo inscindibile. Poiché sta nella responsabilità dell'amore, egli è libero; poiché è uno che ama, egli vive totalmente nella responsabilità di questo amore e non prende la libertà come pretesto per l'arbitrio e l'egoismo. Nello stesso spirito Agostino ha formulato la frase diventata poi famosa: *Dilige et quod vis fac* (Tract. in 1Jo 7,7-8) – ama e fa' quello che vuoi. Chi ama Cristo come lo ha amato Paolo, può veramente fare quello che vuole, perché il suo amore è unito alla volontà di Cristo e così alla volontà di Dio; perché la sua volontà è ancorata alla verità e perché la sua volontà non è più semplicemente volontà sua, arbitrio dell'io autonomo, ma è integrata nella libertà di Dio e da essa riceve la strada da percorrere.

SECONDO PASSO: PERCHÉ LA VOCAZIONE?

Vivere l'esperienza di essere amati da Cristo ha affascinato e segnato la vita di ogni discepolo, tanto che risulta impossibile pensare alla propria vita senza pensare a Cristo. La vocazione è proprio questo: una vita segnata costantemente dalla presenza e dalla grazia di Cristo, scelto come unico Signore dell'esistenza.

ULTIMO PASSO: PERCHÉ L'AVVENTO?

Quando si incontra un uomo appassionato della sua vita, del mondo in cui vive, delle persone che incontra... di tutto insomma, non si può fare a meno di domandarsi: “Ma come fa ad essere così?”.

Si scopre così che non è per merito ma è per grazia che uno ha trovato la felicità; la grazia di aver incontrato Cristo e di averlo seguito.

L'Avvento è il tempo in cui incontrare quest'uomo appassionato (San Paolo), è l'occasione per lasciarci affascinare e provocare dalla sua vita; e se lo desideriamo, è il tempo in cui anche noi possiamo preparare il nostro cuore all'incontro con Cristo, origine e compimento della nostra vita.

Due sole indicazioni prima di cominciare: fiducia e pazienza.

Fiducia in ciò che ti viene proposto, ma soprattutto fiducia in San Paolo e in Cristo naturalmente!

Pazienza, perché San Paolo non è l'uomo più semplice di questo mondo, per cui potrà sembrare che ciò che ci consegna sia lontano da noi – ma che in realtà colpisce in pieno il nostro cuore.

PER PREGARE

Leggi le indicazioni per il cammino di Avvento e le istruzioni per i momenti di preghiera.

VOCAZIONE

La novità che Cristo ha portato all'uomo di ogni tempo è questa: tu sei unico davanti a Dio, tu sei scelto e amato da Dio dall'eternità e per tutta l'eternità. Questa è la "vocazione universale" di ogni uomo: vivere da figlio amato da Dio.

La domanda spontanea ora è: questa novità è davvero bella, perché cambia completamente lo sguardo dell'uomo su di sé e sul mondo... ma come si fa a vivere fino in fondo questa novità, affinché la mia sia una nuova vita? Qui si introduce la vocazione personale, che è la strada che Dio dona a ciascuno per raggiungere la bellezza e la felicità che ogni uomo desidera.

Il cammino vocazionale è un percorso di conoscenza profonda del mistero che siamo noi e del mistero grande che è Dio, alla scoperta dei segni presenti, più o meno nascosti, animato dal desiderio di trovare quella via tracciata e donata da Cristo appositamente per me.

PER PREGARE

Imposta il tuo momento di preghiera quotidiano scegliendo il luogo e l'orario.

Inizia secondo le istruzioni facendo il segno della croce come ti è stato indicato.

Scegli il primo impegno di preghiera; questo impegno lo prendiamo tutti, ma ognuno è libero di usare la forma che preferisce: è la preghiera allo Spirito Santo. Chiedere aiuto allo Spirito perché ti aiuti a pregare, è molto importante, come lo stesso san Paolo ci insegnerà più avanti nel Cammino, ma è una preghiera che tanti trascurano. Scegli se fare una preghiera spontanea oppure imparare una delle formule proposte: ricorda di recitarla tutti i giorni all'inizio del tuo momento di preghiera.

Leggi e medita il brano della vocazione di Samuele. Samuele ci assomiglia molto: fa fatica a vedere in ciò che gli accade la presenza di Dio. Che eppure c'è e gli sta parlando.

Il giovane Samuele continuava a servire il Signore sotto la guida di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti. In quel tempo Eli stava ri-

posando in casa, perché i suoi occhi cominciavano a indebolirsi e non riusciva più a vedere. La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele era coricato nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio. Allora il Signore chiamò: "Samuele!" e quegli rispose: "Eccomi", poi corse da Eli e gli disse: "Mi hai chiamato, eccomi!". Egli rispose: "Non ti ho chiamato, torna a dormire!". Tornò e si mise a dormire. Ma il Signore chiamò di nuovo: "Samuele!" e Samuele, alzatosi, corse da Eli dicendo: "Mi hai chiamato, eccomi!". Ma quegli rispose di nuovo: "Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!". In realtà Samuele fino allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore. Il Signore tornò a chiamare: "Samuele!" per la terza volta; questi si alzò ancora e corse da Eli dicendo: "Mi hai chiamato, eccomi!". Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovinetto. Eli disse a Samuele: "Vattene a dormire e, se ti si chiamerà ancora, dirai: Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta". Samuele andò a coricarsi al suo posto. Venne il Signore, stette di nuovo accanto a lui e lo chiamò ancora come le altre volte: "Samuele, Samuele!". Samuele rispose subito: "Parla, perché il tuo servo ti ascolta".

PAOLO RACCONTA LA SUA VOCAZIONE

“Io sono un Giudeo, nato a Tarso di Cilicia, ma cresciuto in questa città (Gerusalemme) alla scuola di Gamalièle nelle più rigide norme della legge paterna, pieno di zelo per Dio, come oggi siete tutti voi. Io perseguitai a morte questa dottrina, arrestando e gettando in prigione uomini e donne, come può darmi testimonianza il sommo sacerdote e tutto il collegio degli anziani. Da loro ricevetti lettere per i nostri fratelli di Damasco e partii per condurre anche quelli di là come prigionieri a Gerusalemme, per essere puniti.

Mentre ero in viaggio e mi avvicinavo a Damasco, verso Mezzogiorno, all'improvviso una gran luce dal cielo rifulse intorno a me; caddi a terra e sentii una voce che mi diceva: Saulo, Saulo, perché mi perseguiti? Risposi: Chi sei, o Signore? Mi disse: Io sono Gesù il Nazareno, che tu perseguiti: Quelli che erano con me videro la luce, ma non udirono colui che mi parlava. Io dissi allora: Che devo fare, Signore? E il Signore mi disse: Alzati e prosegui verso Damasco; là sarai informato su tutto ciò che è stabilito che tu faccia. E poiché non ci vedevo più, a causa del fulgore di quella luce, guidato per mano dai miei compagni, giunsi a Damasco.”

At 22,3-11

La vocazione di Paolo ci tocca ancora dopo tutti questi anni, ci tocca e ci riguarda. Paolo, come ogni santo, ci è stato dato come dono dal Signore perché la sua esperienza parli alle nostre vite.

La parola vocazione è intimamente legata alla parola desiderio: è il desiderio di Dio su di noi. Però è importante non confondersi: non è cosa desidera Dio DA noi, ma cosa desidera Dio PER noi. Il suo disegno su di noi non è una richiesta, ma un dono, un'offerta.

Paolo accettando questo dono si trova a dover cambiare vita e ad affrontare difficoltà che non aveva mai vissuto. Da persecutore diventa perseguitato. Verrà imprigionato, picchiato, processato più volte e, alla fine, ucciso, ma in tutto questo non sarà mai infelice e scoraggiato. Anzi. La sua fede ed il suo amore per i nuovi cristiani furono così forti e belli da vedere, che sono giunti sino a noi raccontati nel Nuovo Testamento.

La riflessione sulla vocazione è una riflessione seria e impegnativa, che deve coinvolgerci al punto da influire sul nostro cammino (se non ne stiamo facendo uno è tempo di mettersi in viaggio), sulle nostre abitudini e sulle nostre convinzioni. Ed è quello che vo-

gliamo iniziare a fare oggi e lungo tutto questo Avvento.

PER PREGARE

Inizia la preghiera come ti è stato indicato e con la preghiera allo Spirito Santo che hai scelto.

Leggi e rileggi il brano della vocazione di san Paolo. Con calma. Sottolineando le parti che ti colpiscono di più. Scegli una frase o una parola che senti che ti riguarda più da vicino. Imparala: oggi ti deve accompagnare. Ricordala più volte durante il giorno.

Alla sera prega usando la frase o la parola scelta (tieni presente che questa preghiera sarà possibile solo se avrai meditato con serietà e non superficialmente il brano al mattino e se lo avrai ricordato durante il giorno).

AMARE DIO E AMARE GLI UOMINI

“Allora i farisei, udito che egli aveva chiuso la bocca ai sadducei, si riunirono insieme e uno di loro lo interrogò per metterlo alla prova: “Maestro, qual è il più grande comandamento della legge?”. Gli rispose: “Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: Amerai il prossimo tuo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti”.

Mt 22,34-40

Le componenti principali di una vocazione sono due: amare Dio e amare gli uomini. Attenzione: in queste parole non c'è nulla di teorico, di poetico e basta. La fede non è mai teorica, altrimenti non è vera fede. Benedetto XVI definisce la fede di Paolo come l'impatto dell'amore di Dio sul suo cuore. È un impatto che lo trasforma nel profondo e che lo porta inevitabilmente ad amare con forza gli altri: ad amarli di cuore.

Paolo è uno così: ovunque c'era una comunità cristiana che facesse fatica a vivere i comandamenti dell'amore e del rispetto di Dio e reciproco tra i cristiani, lui si metteva in viaggio per essere lì, per rimproverare dove ci fosse bisogno, ma soprattutto per incitare ad un amore che valesse la pena di essere vissuto, un amore che trasformasse il cuore e la vita.

La vocazione è instaurare una relazione bella e profonda con Dio, fatto che comporta a sua volta di instaurare una relazione di dono con gli altri. Le due cose si completano e si nutrono a vicenda. È questo quello che Dio desidera e spera per noi. Queste due relazioni cambiano e si trasformano nel tempo, nel senso che sono il frutto quotidiano di un cammino.

Gli strumenti che abbiamo a disposizione per prenderci cura quotidianamente della nostra vocazione sono la preghiera, i Sacramenti (in modo particolare Riconciliazione ed Eucaristia), la direzione spirituale e il servizio. Anche qui stiamo attenti: possiamo vederli come un obbligo, quindi un peso, o come doni che la Chiesa mette a nostra disposizione per compiere il nostro cammino un passo alla volta, e mai da soli. Per san Paolo sono doni molto preziosi.

PER PREGARE

Inizia come ieri con la meditazione del brano di Vangelo. Sempre leggendo lentamente e più volte, sempre sottolineando e memorizzando quello che più ti colpisce. Ricorda queste parole il più possibile durante il giorno.

Alla sera domandati che rapporto hai con gli “strumenti” della vocazione: uno per uno verifica come e quanto li vivi, con che frequenza, con che convinzione, con che affetto, con che trasporto. Chiediti quanto e se essi influiscono sulla tua relazione con Dio e sul tuo rapporto di dono con gli altri. Di tutto questo parla col Signore. Poi, se c'è bisogno di chiedere perdono, chiedi perdono; se devi ringraziare, ringrazia; se c'è bisogno di chiedere aiuto, chiedi il suo aiuto.

PREGHIERA

La preghiera è l'atteggiamento più naturale dell'uomo ed è ciò che esprime al meglio la natura dell'uomo: una creatura che, per trovare pace e completezza, ha bisogno del suo Creatore.

Tu sei grande, Signore, e ben degno di lode; grande è la tua virtù, e la tua sapienza incalcolabile. E l'uomo vuole lodarti, una particella del tuo creato, che si porta attorno il suo destino mortale, che si porta attorno la prova del suo peccato e la prova che tu resisti ai superbi. Eppure l'uomo, una particella del tuo creato, vuole lodarti. Sei tu che lo stimoli a dilettersi delle tue lodi, perché ci hai fatti per te, e il nostro cuore non ha pace finché non riposa in te.

Sant'Agostino, Confessioni I, 1, 1

L'uomo in preghiera è uno che anela, desidera profondamente, sente il bisogno di Dio, il bisogno di essere amato, accolto, ascoltato da Dio.

L'uomo è fatto proprio per questo: trova felicità nell'esperienza di un amore e di una misericordia senza limiti.

PER PREGARE

Inizia la preghiera come al solito (da domani questa indicazione non ti verrà più data, la daremo per scontata).

Medita la preghiera di sant' Agostino.

Scegli un impegno tra quelli proposti.

SPIRITO, ANIMA E CORPO

“Il Dio della pace vi santifichi sino alla perfezione, e tutto quello che è vostro, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo.”

1Ts 5,23-24

“Dio ha mandato lo Spirito del suo Figlio nei vostri cuori”

Gal 4,6

“Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?”

1Cor 3,16

“Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare; ma lo Spirito stesso intercede per noi con insistenza.”

Rm 8,26

Paolo è il primo ad affermare che in ogni cristiano sono presenti spirito, anima e corpo. Anima e corpo appartengono alla vita di ciascun uomo sin dalla nascita, mentre lo Spirito viene donato ai credenti nel giorno del Battesimo. Benedetto XVI, spiegando le parole di san Paolo, dice che “lo Spirito Santo è come l’anima della nostra anima, la parte più segreta del nostro essere, da dove nasce incessantemente verso Dio un moto di preghiera”.

Lo Spirito Santo ci è donato per orientare a Dio la nostra anima. Lo Spirito quindi *orienta* la tua anima a Dio e al bene: solo Lui può farlo; mentre all’anima sta di *scegliere* quotidianamente questo bene per la propria vita. L’interiorità di un cristiano è, per questo motivo e per dono, incredibilmente ricca e profonda.

La preghiera serve a coltivare l’interiorità e a renderci sempre più coscienti della ricchezza di cui siamo portatori. San Paolo stesso dice che, che ce ne accorgiamo o meno, lo Spirito Santo ci aiuta in questo lavoro, perché parlare con Dio può essere difficile, soprattutto se ci si sente intimoriti, distratti, stanchi, ripetitivi o poco pratici delle cose spirituali. Partendo da questo presupposto, è anche evidente che non imparare a pregare è un grande spreco.

PER PREGARE

Salmo 91

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,
di al Signore: "Mio rifugio e mia fortezza,
mio Dio, in cui confido".

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,
dalla peste che distrugge.

Ti coprirà con le sue penne
sotto le sue ali troverai rifugio.
La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza;
non temerai i terrori della notte
né la freccia che vola di giorno,
la peste che vaga nelle tenebre,
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco
e diecimila alla tua destra;
ma nulla ti potrà colpire.
Solo che tu guardi, con i tuoi occhi
vedrai il castigo degli empi.
Poiché tuo rifugio è il Signore
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,
non ti potrà colpire la sventura,
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli darà ordine ai suoi angeli
di custodirti in tutti i tuoi passi.
Sulle loro mani ti porteranno
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.
Camminerai su aspidi e vipere,
schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato;
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio no-
me.

Mi invocherà e gli darò risposta;
presso di lui sarò nella sventura,
lo salverò e lo renderò glorioso.
Lo sazierò di lunghi giorni
e gli mostrerò la mia salvezza.

I FRUTTI DELLO SPIRITO

Nella lettera ai Galati Paolo scrive a una comunità che pare aver in parte dimenticato la predicazione ricevuta dall'apostolo e che sta tornando a vivere la fede secondo la mentalità dell'ebraismo. In particolare i Galati hanno iniziato a praticare una fede tutta centrata sulle opere: un fare che diventa la cosa più importante. San Paolo scrive ribadendo che ciò che facciamo nella nostra vita è *frutto* della fede, non il contrario.

Leggiamo un passaggio della lettera:

“Il frutto dello Spirito è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé.”

Gal 5,22

Durante una sua catechesi il Papa spiegava che per san Paolo lo Spirito ci connota fin nelle nostre più intime profondità personali e, allo stesso tempo, ci rivolge continuamente l'invito a trasformare questo dono oggettivo in una realtà soggettiva, che diventi determinante per il nostro pensare, per il nostro essere e per il nostro agire.

Se prendiamo coscienza di questa presenza in noi e lasciamo spazio allo Spirito prendendoci cura della nostra vita spirituale anche con la preghiera, lo Spirito può dare i frutti di cui è portatore.

Pregando, il nostro rapporto con Dio mette radici, diventa forte, dà frutti, cioè inizia a determinare il nostro comportamento, in modo particolare il nostro rapporto con gli altri e le nostre decisioni. È per questo che senza preghiera non si può parlare di vera vocazione. Perché la parte “pratica” della vocazione, cioè il nostro fare, la nostra coerenza e la nostra forza in ciò che facciamo, sono conseguenza di quanto nasce in noi lasciando spazio allo Spirito Santo.

Per un cristiano che vuole essere tale e che desidera comprendere e mettere in pratica ciò che Dio desidera per lui, la preghiera non può essere sporadica e occasionale: niente preghiera - niente comprensione - difficile scegliere - impossibile essere coerenti. Illudersi che non sia così è un grosso errore in cui purtroppo incorrono molti cristiani.

PER PREGARE

Dopo aver meditato sul brano di oggi scegli un impegno dalle “istruzioni”.

Ricorda che la scelta di un nuovo gesto non “cancella” quelli precedenti...

Con l’aumento degli impegni diventa sempre più importante il momento dell’esame di coscienza serale: volontà e impegni presi devono crescere di pari passo ed in modo proporzionato. Se chiedi a te stesso un impegno troppo semplice non ti costerà nessuno sforzo e quindi nessun passo avanti, se invece scegli un impegno ma non ci metti sufficiente volontà non riuscirai ad essere fedele come invece potresti.

DARE FRUTTO

“Ecco, il seminatore uscì a seminare. E mentre seminava una parte del seme cadde sulla strada e vennero gli uccelli e la divorarono. Un'altra parte cadde in luogo sassoso, dove non c'era molta terra; subito germogliò, perché il terreno non era profondo. Ma, spuntato il sole, restò seccata e non avendo radici si seccò. Un'altra parte cadde sulle spine e le spine crebbero e la soffocarono. Un'altra parte cadde sulla terra buona e diede frutto, dove il cento, dove il sessanta, dove il trenta. Chi ha orecchi intenda.”

Mt 13,3-9

Adesso ci facciamo un bello e tranquillo esame di coscienza.

La riflessione di oggi è brevissima: la quantità di tempo che dedichi alla preghiera e a tutto ciò che riguarda la vita spirituale, da cosa è determinato?

Ricorda che il tempo che si dedica alla preghiera, nonostante ci illudiamo del contrario, è direttamente proporzionale alla fede e non al tempo che si pensa di avere a disposizione. Chi fa esperienza di preghiera racconta che la preghiera non ruba il tempo: lo dilata.

PER PREGARE

Oltre a vivere bene gli impegni personali stasera fermati un po' di più sull'esame di coscienza.

Per l'esame di coscienza:

oggi devi chiederti se stai dando il massimo. Non “qualcosa”, ma “il massimo”.

Alcune riflessioni che possono aiutarti: vedere quanto tempo dedichi abitualmente (anche al di fuori dei Cammini di Avvento e Quaresima) alla preghiera e al Signore ogni giorno. Chiederti se questo tempo ti aiuta. Valutare se questo tempo è sufficiente per fare un cammino spirituale, cioè se questo pregare influisce nella tua vita ...

PAOLO PREGA

Nella lettera ai Colossesi Paolo scrive una preghiera:

“Non smetto mai di pregare per voi, e di chiedere che abbiate una conoscenza piena della sua volontà con ogni sapienza e intelligenza spirituale, perché possiate comportarvi in maniera degna del Signore, per piacergli in tutto, portando frutto in ogni opera buona e crescendo nella conoscenza di Dio; rafforzandovi con ogni energia secondo la potenza della sua gloria, per poter essere forti e pazienti in tutto; ringraziando con gioia il Padre.”

Col 1,9-12

È una preghiera molto bella che Paolo offre per tutti, non solo per i Colossesi di allora e dalla quale si intuisce quali siano le preoccupazioni di questo maestro per i suoi figli. In un suo scritto San Paolo definisce se stesso “apostolo delle genti”: di tutte le genti, quindi anche nostro, non solo di chi gli è stato dato di incontrare. La potenza della preghiera va ben oltre il luogo e il tempo in cui viene pronunciata, perché nasce dalla sensibilità di un cuore legato a Dio. Questa sensibilità non si estingue con la morte: un santo prega secondo la sua sensibilità e secondo il compito che Dio gli ha assegnato anche dopo che è entrato nella vita eterna.

San Paolo in questa preghiera esprime cosa gli sta a cuore e cosa desidera per chiunque si metta in cammino per incontrare il Signore. Assomiglia in tante cose al Padre Nostro; facciamo il paragone tra alcuni passaggi (la prima frase fa riferimento al Padre Nostro – la seconda alla preghiera di Paolo): fare la volontà del Padre - conoscere la volontà di Dio; santificare il nome del Padre – adorandolo e comportandosi in modo degno; non cadere in tentazione – portare frutto; perdonare – solo chi è forte e paziente può farlo.

Come credenti siamo quello che è la nostra preghiera. Paolo è un grande. Aspira alle cose più grandi e spera per i suoi figli le cose più grandi. Per questo prega per loro.

PER PREGARE

Prega con la preghiera di San Paolo: per te, per i ragazzi che ti sono stati affidati come Capo scout o come Educatore, per la tua comunità, per la tua famiglia, secondo quello

che il cuore ti suggerisce e mettendo in gioco la tua sensibilità.
Scegli un nuovo impegno.

PREGARE NEL SEGRETO

“Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.”

Mt 6,5-6

Per arrivare a pregare con la profondità di san Paolo ci vuole un lungo cammino di intimità col Signore. Ma questo non vuol dire che l'invito sia rivolto solo a pochi eletti. Dio chiama assolutamente tutti, in qualsiasi situazione ci troviamo.

Il primo passo per imparare a pregare ce lo insegna proprio Gesù: “Entra nel segreto della tua camera”. Solo questo.

Quando preghi *cerca* nel tuo cuore, nella tua anima, *l'incontro col Signore*. Ogni momento di preghiera, a casa, sul lavoro, in chiesa, da solo o con gli altri, chiedi e desidera che sia un incontro con il Signore. Non è facile come sembra, ma neanche così complicato.

Chiedi e pretendi da te stesso questa determinazione, e domanda a Dio di farsi trovare.

Non fare il bamboccio in chiesa o agli incontri, presente per dovere ma con la testa chissà dove, che *non ti serve a niente*: vai in chiesa e vai a pregare, ma “entra nel segreto”. Per i più furbi: non è l'invito a non andare a Messa e a vivere una vita di fede tutta inventata in base ai sentimenti del momento (il comandamento “ricordati di santificare le feste” è ancora valido ☺...), è un discorso ovviamente più profondo.

In sostanza Gesù ci dice che la preghiera è un dono a portata di mano (“Il Padre tuo ti ricompenserà”, sempre. Infatti Gesù non mette condizioni e limiti di tempo, persone o situazioni in cui queste si trovano), ma che per “attivarsi” ha bisogno della volontà di ciascuno: la fede con la sua bellezza è e rimane un dono gratuito offerto a tutti, ma i suoi gesti sono in mano alla nostra volontà.

PER PREGARE

“Tutto è per noi Cristo.

Se desideri medicare le tue ferite, egli è medico.

Se bruci di febbre, egli è la sorgente ristoratrice.

Se sei oppresso dalla colpa, egli è la giustizia.

Se hai bisogno di aiuto, egli è la forza.

Se temi la morte, egli è la vita. Se desideri il cielo, egli è la via.

Se fuggi le tenebre, egli è la luce.

Se cerchi il cibo, egli è il nutrimento.

Gustate, dunque, e vedete quanto è buono il Signore;

felice l'uomo che spera in lui.”

sant'Ambrogio

PREGARE GLI UNI PER GLI ALTRI

“Siate lieti, fratelli, e tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell’amore e della pace sarà con voi. Salutatevi a vicenda con il bacio santo. Tutti i santi vi salutano. La grazia del Signore Gesù Cristo, l’amore di Dio e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi.”

2Cor 13,11-13

[Per comprendere: i santi per Paolo sono le persone legate a Cristo, quindi i credenti e, in questo caso, i cristiani della comunità da cui egli sta scrivendo la sua lettera].

Nell’enciclica *Deus caritas est* il Papa dice che “lo Spirito è quella potenza interiore che armonizza il cuore dei credenti col cuore di Cristo e li muove ad amare i fratelli come li ha amati Lui.” E ancora nelle sue catechesi su san Paolo: “Non è senza significato che Paolo, quando enumera le varie componenti della fruttificazione dello Spirito, ponga al primo posto l’amore: “I frutti dello Spirito è amore, gioia ...” (Gal 5,22) E poiché per definizione l’amore unisce, ciò significa anzitutto che lo Spirito è creatore di comunione all’interno della comunità cristiana, come diciamo all’inizio della Santa Messa con un’espressione paolina: “la comunione dello Spirito Santo [cioè quella che è operata da lui] sia con tutti voi” (2 Cor 13,13)”.

L’esortazione che l’apostolo fa alla comunità di Corinto è: “tendete alla perfezione”, per cui la *perfezione nei rapporti, per una comunità di cristiani*, per san Paolo consiste nel farsi coraggio a vicenda, avere gli stessi sentimenti, vivere in pace. Alzi la mano chi non desidera far parte di una comunità così. Qui ognuno faccia le sue riflessioni su come vive l’appartenenza alla propria comunità parrocchiale, scout o di oratorio. Non prendiamo scorciatoie iniziando a catalogare le imperfezioni della comunità in questione: quello che è giusto valutare è il nostro atteggiamento e il nostro sforzo, il resto in questo momento conta poco. Far parte di una comunità è una cosa seria, è lasciare che si stabilisca tra noi e gli altri, che magari non abbiamo scelto singolarmente come compagni, un legame profondo di aiuto e affetto reciproco. Ci vuole tempo, lavoro, pazienza. Tanta pazienza con noi stessi e con gli altri. E siccome si tratta di comunità cristiane, anche tanta preghiera. Una preghiera che sia gli uni per gli altri. Perché il discorso si ripete: niente preghiera - niente spazio per lo Spirito – niente legami profondi, rispettosi e duraturi – nessuna vera comunità.

PER PREGARE

Quanto prego per la mia comunità e per gli amici che ne fanno parte?

In questo cammino di Avvento facciamoci attenzione e regaliamo a noi stessi e l'un l'altro questo sostegno.