



**Attesa di felicità**

Terza settimana di Avvento

# 1. La forma

*gli occhi ci aiutano a trovare il nostro modo di attendere*

Hai individuato, in queste giornate di Avvento, un'immagine che esprima bene la forma della tua attesa di felicità? Perché non farne un momento di condivisione in Comunità capi?





## Attesa di felicità

Terza settimana di Avvento

**Dal libro del profeta Isaia Is 61, 1-2. 10-11**

Lo spirito del Signore Dio è su di me, perché il Signore mi ha consacrato con l'**unzione**; mi ha mandato a **portare il lieto annuncio** ai miseri, a fasciare le piaghe dei cuori spezzati, a proclamare la **libertà** degli schiavi, la scarcerazione dei prigionieri, a promulgare l'anno di grazia del Signore.

Io **gioisco** pienamente nel Signore, la mia anima esulta nel mio Dio, perché mi ha rivestito delle vesti della salvezza, mi ha avvolto con il mantello della giustizia, come uno sposo si mette il diadema e come una sposa si adorna di gioielli.

Poiché, come la terra produce i suoi germogli e come un giardino fa germogliare i suoi semi, così il Signore Dio farà germogliare la **giustizia** e la **lode** davanti a tutte le genti.

### SPUNTI DI RIFLESSIONE

Abbiamo tutti una splendente uniforme azzurra, distintivi che ci inseriscono in una regione, in un gruppo, in un comitato, abbiamo un fazzolettone che dice la nostra appartenenza, il nostro essere di e con... ci sentiamo fieri e responsabili di rappresentare una città, un Gruppo, un'associazione: ne siamo parte! Ma guardando bene sulla nostra camicia abbiamo un altro distintivo, quell'**unzione** con cui siamo stati consacrati (proprio noi!), e che ci rende fieri di rappresentare ciò di cui facciamo parte, la famiglia di Dio. Come? Scegliendo i miseri, i cuori spezzati, chi è incatenato da schiavitù sociali e personali, a rompere le sbarre del formalismo che incarcera, a dire che oggi è il tempo dove questo avviene perché è il mio tempo, il mio **oggi**, dove sono mandato. È bello pensare che il verbo del mio impegno, della mia concretezza delle scelte sia "sono mandato", un indicativo presente passivo che sprigiona e apre un indicativo presente attivo che è la mia azione! È bello perché **l'unto** (Messia), prima di essere io, è Gesù e tutto quello per cui sono mandato, lo ha fatto prima lui, e lo ha fatto a me! Nella nostra preghiera partiamo da quello che abbiamo ricevuto come miseri, prigionieri, uomini e donne dal cuore spezzato e solo sentendoci parte di questa famiglia porteremo e concretizzeremo fieramente il "distintivo" di **unti** (chissà che non ci vengano in mente Battesimo e Cresima a sto punto!). L'intraprendenza della concretezza delle nostre scelte che la scorsa domenica ci è stata indicata come unica via reale per il nostro quotidiano di capo e capi cristiani, oggi si colora di sfumature che la mano del Padre vuole fare risaltare nella nostra vita, sfumature che siano l'abito della nostra esistenza.

**Unzione** **Portare il lieto annuncio** **Libertà**  
**Salvezza giustizia lode**

### LE VIE DI FELICITÀ CHE EMERGONO DAL TESTO

1. Beati coloro che proclamano la libertà dell'uomo
2. Beati coloro che gioiscono dell'uniforme che indossano
3. Beati coloro che sono terreno fertile dove germogliano giustizia e lode
4. Beati coloro che sono portatori di Bella Notizia

# 2. La Parola

quella di Dio prima di tutto  
e altri contributi per la riflessione

### DOMANDE

#### 1. Beati coloro che proclamano la libertà dell'uomo

Come capo, come uomo e donna penso al concetto di libertà, quali sono ancora le mie catene? Le catene che metto all'altro, a chi condivide con me la strada del servizio? Quali sono le catene che come Comunità capi vediamo stringere i polsi dei nostri ragazzi, del territorio e le persone a noi prossime? Quali sono le vie concrete che posso percorrere perché la libertà sia di tutti e diventi davvero via di felicità?

#### 2. Beati coloro che gioiscono dell'uniforme che indossano

La Parola di Dio gioca su termini relativi al vestire, l'abito (l'uniforme?), termine da cui deriva l'abitudine. Si gioisce perché il proprio vestito, ricevuto, è la salvezza e giustizia, perché questi vestiti ci calzano talmente a pennello che diventano abitudine di vita, normalità.

Cosa sono salvezza e giustizia? Mi guardo allo specchio, vedo questi vestiti? Lo condivido con gli altri?

#### 3. Beati coloro che sono terreno fertile dove germogliano giustizia e lode

Ecco di nuovo la "giustizia", secondo anello di una catena: salvezza-giustizia-lode. Ma forse qui è il punto di partenza diverso, prima indossavamo un abito ricevuto, qui siamo portatori di questi frutti. Dalla salvezza/giustizia ricevuta, riconosciuta germoglia giustizia/lode per i fratelli. Ma come? Preghiamo insieme di Comunità capi il **Magnificat** perché ci indichi la strada della giustizia.

[Durante la preghiera del magnificat insieme accendo una lampada, (magari la luce della pace che proprio in questa domenica raggiunge tutti i confini della terra) e guardando alla luce che rompe il buio penso che oggi sono io quella lampada]

#### 4. Beati coloro che sono portatori di Bella Notizia

Questa è la Bella Notizia di cui siamo annunciatori, la luce che accendiamo al Principe della Pace e si diffonde, questo è il distintivo che portiamo con fierezza!

### NB

Le domande che abbiamo proposto dopo il brano sono uno strumento. Sentiti libera/o di usarle solo nella misura in cui aiutano a focalizzare la tua riflessione e preghiera. Scegli quelle che ti aiutano in questo momento.

Non usarle se ti rendi conto che il brano che hai letto ti spinge a riflettere su altri aspetti della tua vita e del tuo servizio. Inoltre, non preoccuparti di considerare tutto il testo della Parola di Dio. Se trovi una frase, un'immagine o anche solo una parola che ti "danno gusto", rimani lì per tutto il tempo che ritieni, non andare oltre, ma vai in profondità!





## Attesa di felicità

Terza settimana di Avvento

# 3. Lo stile

anche il “come” è importante

### UN PO' DI TEMPO PRIMA DI INIZIARE A PREGARE

**Scegli un momento della giornata** in cui pensi di non essere disturbata/o e non sei troppo stanca/o da addormentarti.

**Scegli quanto tempo dedicare alla preghiera:** 15, 20, 30 minuti. Una volta scelto, all'inizio della preghiera ricordati di impostare la sveglia del cellulare, così potrai stare con il Signore e con te stessa/o senza essere distratta/o dal guardare l'orologio.

**Scegli un luogo** dove pregare, dove tu ti senti al sicuro e a tuo agio. Sceglilo pensando di non essere interrotta/o o distratta/o eccessivamente.

### SUBITO PRIMA DI INIZIARE A PREGARE

**Leggi** il brano, anche due o tre volte, lentamente. Con una lettura lenta alcune parole, un'immagine, un'espressione “emergeranno” dal testo, le sentirai di più e ti colpiranno. Sottolineale e segnale.

**Scegli una posizione del corpo**, seduta/o o sdraiata/o (se sei nella tua camera). Scegli una posizione che puoi tenere per tutto il tempo della preghiera, che sia comoda e non ti distraiga.

### PREGHIERA

1. Inizia facendo un **segno di croce**.
2. Per qualche secondo concentrati sul **respiro**: l'aria che entra e che esce dalle narici...
3. Poi **visualizza il volto del Signore Gesù**, che ti guarda con amore, rispetto, amicizia e stima.
4. Ora **prendi le parole che ti hanno colpito nella lettura** che hai fatto poco prima e ripetile silenziosamente dentro di te, riflettendo su di esse, pensando a come possono essere legate alla tua vita, a cosa ti fanno venire in mente: quali ricordi suscitano? Quali intuizioni favoriscono? Quali desideri fanno emergere? Come ti aiutano ad amare di più?
5. Quando senti suonare la sveglia che hai impostato e avviato prima del segno di croce, termina la preghiera, **rivolgiti a Gesù come un amico ad un amico**, dandogli del tu, ringraziandolo per il tempo che avete trascorso insieme, per qualche intuizione ricevuta, per una luce interiore.
6. Chiudi la preghiera con altro **segno di croce**. È un gesto semplice, che come una parentesi (o **un abbraccio**), segna l'inizio e il termine del tempo che hai dedicato al Signore.

### DOPO LA PREGHIERA

Fermati un attimo e **SEGNA SU UN QUADERNO**, un taccuino – non su un foglio volante, che appunto rischia di volare via...) – **l'immagine o la parola** che ti hanno colpita/o, sia in senso positivo dandoti gioia e pace, sia turbandoti. In ogni caso quell'immagine e/o quella parola è significativa per te. Se lo vorrai, potrai partire da ciò che ti sei segnata/o sul taccuino **per condividere il frutto della tua preghiera**, se si creasse l'occasione di farlo.

Perché scrivere subito dopo? Perché viviamo vite molto intense e dopo mezza giornata ciò che era chiaro terminata la preghiera può sfumare e anche essere dimenticato.

### FARE MEMORIA - LA MATITA

La matita, lo sappiamo, è lo strumento del progetto, della scelta, della fantasia, del crescere, del tramandare, della memoria, della preghiera.

Nella preghiera, esperienza e memoriale, dove la nostra umanità è totalmente coinvolta, nel bene e nella scoperta dei limiti di cui, a volte, lo spazio e il tempo ci rivestono, serve fissare nel cuore e, perché no, sul quaderno le impressioni, i sentimenti, la Parola che hanno abitato il tempo del nostro incontro con il Signore. Fare memoria è portare oltre il limite del tempo, è rigustare, è continuare a farsi plasmare, interrogare, è alimentare la lampada della nostra attesa; è aprire la strada della novità fissando alla roccia i chiodi che sosterranno i “rinvii” anche delle fatiche della nostra preghiera, è fissare l'immagine di un incontro... allora, matita alla mano!

questa prima parte non prende più di un paio di minuti

è la parte più consistente del tempo di preghiera

questa parte prende 2/3 minuti

### NB

Il metodo che ti proponiamo è una possibilità. Non sentirti in dovere di usarlo, se lo avverti come una forzatura. Altri prima di te lo hanno trovato utile, ma ciascuno di noi è diverso. Il metodo può apparire un po' meccanico le prime volte che viene applicato, con la ripetizione ciascuno di noi lo adatta e lo personalizza. Ciò che ci piacerebbe ti arrivasse è l'invito all'attenzione, il nostro incoraggiamento a “preparare” il momento di preghiera, che si compone di un prima, di un durante e di un dopo. Abbi cura della tua preghiera e usa di questo metodo, o di altri che conosci, ciò che ti aiuta a gustare il tempo con il Signore. Siamo convinti che questo sia ciò che conta.





# 4. I pensieri

per fare qualche passo in più...

*La vita intorno a me ancora riposa,  
ma guardare oltre questa finestra mi quietava l'animo.  
Il manto della notte scivola via lentamente,  
sospinto dalla luce dell'aurora,  
che dona al cielo nuovi colori  
con sfumature che mutano man mano  
e, grazie alla luce,  
ritrovano la nitidezza, la verità.  
Come i miei pensieri.  
Ha un profumo quest'aurora  
Come la gioia che mi riempie il cuore e cresce dolce e forte nello stesso tempo,  
senza impazienza,  
Come il desiderio di essere ciò che io sono, di dare ciò che mi si chiede,  
senza presunzione.  
Attendo.  
Ho ascoltato, ho compreso.  
Attendo.  
Ancora i timori mi fanno tremare,  
ma rispondere è ciò che voglio fare.  
La vita intorno a me ancora riposa  
e io sono qui,  
mi affido a questo Tuo nuovo giorno  
che l'aurora sta risvegliando*

