



1. La forma

gli occhi ci aiutano a trovare il nostro modo di attendere



Atteso,
desiderato,
e infine,
nato,
dono di Dio al Mondo.

*La terra si apra
e faccia germogliare
il Salvatore!*



Attesa di felicità

Quarta settimana di Avvento

2. La Parola

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

Dal Vangelo secondo Luca Lc 1, 26-38

Nel **sesto mese**, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata **Nazaret**, a una **vergine**, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallegrati, 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.

SPUNTI DI RIFLESSIONE

Sesto mese (latitudine) **Nazaret** (longitudine) **Vergine** (altitudine)

- E se ci trovassimo davanti a questo **32.702220,35.297422**? a questo **43.930552,7.907073**? e se ci dicessero che proprio lì si incontra Dio?

Per la nostra sensibilità di uomini e donne del 2023, Nazaret è un luogo importante, conosciuto, ma se ci catapultiamo al tempo del Vangelo la prospettiva viene ribaltata. Nel **sesto mese**, coordinata di tempo dell'evento. Il 6 nella Bibbia indica sempre il numero legato all'umanità, al limite, all'imperfezione, alla mancanza (7, numero della pienezza, della divinità, -1): **proprio questo è il tempo della bella notizia! Nazaret**, coordinata spaziale. Siamo in un contesto geografico opposto all'attesa comune, alla mentalità religiosa che forse ancora oggi cerca di insinuarsi: non il Tempio, cuore della religiosità e luogo di incontro con Dio, ma la periferica e sconosciuta Nazaret, villaggio di confine, considerata dai contemporanei di dubbia moralità, periferica ed emarginata. Anche davanti ai protagonisti della scena siamo portati a fare un salto che ci riporta alle coordinate di Dio. Il soggetto, "l'angelo di Dio", e il destinatario, **una vergine**. Anche su questo termine la nostra mentalità ha ricamato merletti di devozione rischiando di non cogliere l'azione di Dio nella verità: abbiamo coperto di moralismo e di impegno ascetico questo termine, che nel suo significato vero, indica semplicemente una ragazza pronta all'accoglienza (marito/figlio), protesa verso l'altro, donna in relazione; alcun titolo pertanto per essere segnalata o ricordata, normalità esistenziale: nessun sacerdote, nessuna profetessa, nessun dottore della Legge.

- Che distanza abissale tra la grandezza di Dio e la quotidiana normalità della vita di una ragazza di periferia, giovane donna di cui, per ora, non conosciamo il nome, qualificata solo dalla sua attesa, verginità, categoria concretamente umana. Contrasto evidente dato anche dalla descrizione sommaria di questa giovane dal nome comune (Maria) e senza una

parentela rilevante. Non ci sono qualità morali o spirituali di Maria, che colpiscono e anche il suo promesso sposo è semplicemente menzionato e non aggiunge titoli alla sua quotidiana semplicità.

- Ecco le sbalorditive coordinate di Dio che colmano la distanza con l'uomo: spazio e tempo, qui e ora, categorie spaventosamente umane, del semplice quotidiano di una donna. Ecco le dimensioni della sua "grandezza" che tanto ci affascina e ci fa paura: l'attesa, la routine, il mio paese, il mio limite, la mia normalità. "Ecco la dimora di Dio con gli uomini": l'uomo e la donna dell'oggi!

LE VIE DI FELICITÀ CHE EMERGONO DAL TESTO

1. **Beati noi perché viviamo il nostro oggi come coordinate del luogo scelto da Dio**
2. **Beati noi che attendiamo e ci sentiamo mancanti, capacità, spazio di accoglienza**
3. **Beati noi che siamo la dimora di Dio con gli uomini**

DOMANDE

1. **Beati noi perché viviamo il nostro oggi come coordinate del luogo scelto da Dio.**

Come capi, come comunità proviamo a guardare i luoghi del nostro servizio, i nostri ragazzi come lo spazio dove Dio vuole incontrarci. E se oggi la mangiatoia di Gesù fosse l'insieme delle coordinate delle nostre città? Cerca le coordinate dei tuoi luoghi, scriville, condividile.

2. **Beati noi che attendiamo e ci sentiamo mancanti, capacità, spazio di accoglienza.**

Più un contenitore è vuoto e maggiore diventa la sua capacità. Più ci sentiamo "mancanti" più saremo capaci di accogliere. Che nome ha oggi il "Gesù bambino" che devo accogliere nella mia vita? Che volto ha?

3. **Beati noi che siamo la dimora di Dio con gli uomini.**

800 anni fa, San Francesco desiderava vedere "con gli occhi del corpo" il Dio fatto uomo, l'eterno che entra nel tempo, le coordinate dell'amore di un Dio che sceglie il qui ed ora, e ha riprodotto a Greccio la scena della natività (il presepe); anche noi nel nostro cuore abbiamo il desiderio di vedere con gli "occhi del corpo": facciamo nella nostra sede un presepe e mettiamo nello sfondo uno specchio: ecco la dimora di Dio con gli uomini. Ora tocca a voi!

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

Quarta 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, seduto/a o sdraiato/a (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 termina la preghiera può sfumare e anche essere dimenticato.

IL CORPO

C'è il luogo, c'è il tempo, c'è il Signore in questo appuntamento, ma noi ci siamo? Nel nostro immaginario alla preghiera bisogna partecipare con il cuore, con la mente, con attenzione, senza distrazioni e spesso l'unico, dimenticato, indesiderato, è proprio il nostro corpo. Ma come possiamo esserci con il cuore e la mente e non con il corpo? Per quanto nel nostro periodo storico il corpo sia fortemente esaltato, nella vita spirituale è messo da parte, quasi considerato l'inciampo alla relazione con il Signore. Proviamo ad ascoltare il nostro corpo: il respiro, i battiti, la posizione delle gambe, i movimenti delle nostre mani; sentiamo quali sensazioni arrivano da noi e quali sollecitazioni arrivano dall'esterno. Scopriremo che tutto è chiamato ad “esserci”, di fronte a questa Presenza: **tutto prega** (anche nella preghiera comune ci si alza, ci si siede, si allargano le mani, ci si incammina verso...).

Troviamo una posizione comoda, la nostra, non c'è quella giusta o sbagliata, ci sono io! È bella la preghiera ed è vera se ci siamo davvero noi, nella nostra totalità, unificati, consapevoli che Gesù è il Figlio Incarnato, lui stesso ha scelto tutto della nostra umanità facendo del suo corpo il “luogo” della presenza di Dio! E il nostro corpo non è da meno!

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...

Da poco è **giorno**. La notte ha voluto lasciare ancora qualche piccola nube bianca ad accompagnare l'azzurro intenso del cielo. La ragazza cammina, tra le polverose strade conosciute, con l'anfora ben calda sulle spalle, mentre il paese lentamente si risveglia. Gli usci e le finestre vengono aperti, le donne salutano gli uomini che se ne vanno al lavoro. C'è un senso di leggerezza, di vitalità, in questo inizio di nuovo giorno. I passi accompagnano i pensieri della giovane; pensieri in tumulto, da quando un annuncio inaspettato l'ha raggiunta.

Il **crepuscolo** l'aveva colta piena di stupore, si era chiesta come fosse possibile tutto questo, perché proprio lei? chiamata per nome proprio lei, così semplice, così uguale a tante altre? Con decisione aveva domandato, desiderosa di verità, ci aveva pensato.

La **notte** aveva fatto emergere l'angoscia dell'incertezza, solo le stelle, comparando tra le nubi, avevano stemperato i suoi timori.

La luce dell'**aurora** le aveva dato forza ridefinendo i contorni e il senso della chiamata. Si sentiva una piccola favilla, accesa dal fuoco dell'Amore del Signore, pronta a risplendere, a mettersi in cammino al fianco Suo.

Al rientro dalla fonte ora il passo si fa più sicuro, leggero, quasi affrettato dalla volontà maturata.

C'è uno stato di grazia in cui ciascuno sente di poter fare cose splendide.

Sì! Avrebbe risposto. Sarebbe stata tramite per rendere visibile la Sua grandezza e la Sua luce.

Una folata di vento avvolge tutta la sua figura come un abbraccio che indugia e dona calore.

Il sole è ormai alto nel cielo.

Dal fondo della strada una voce la chiama: "Maria!"
"Eccomi!"

*Maria,
maestra di Attesa,
con amore e per amore del Signore,
hai risposto eccomi
aprendo così all'umanità
le porte della salvezza.
Grazie, giovane donna, coraggiosa e pronta a servire.
Guidaci per le strade della verità.
Nel tuo nome, prenderemo il cammino.*