

Elena Adorni

Verso il Natale

Un iter di preghiera per l'Avvento

Introduzione

Benvenuti!

All'interno dell'Anno Liturgico, l'Avvento rappresenta un tempo dedicato all'attesa di Gesù Bambino, del Figlio di Dio che nasce.

Incarnandosi, Gesù si avvicina a ciascuno di noi, incontrandoci proprio lì dove siamo e l'Avvento diviene l'occasione privilegiata per prepararsi a questo momento e per poterne cogliere la valenza la bellezza.

Il tempo dell'Avvento ci inizia al senso di meraviglia e stupore davanti al Mistero che si fa prossimo. Inoltre, ci offre la possibilità di scoprire -o riscoprire- il significato profondo della nostra relazione con Gesù, a livello personale e comunitario.

Questo ebook vuole proporre un cammino di Avvento basato su alcuni elementi semplici e concreti:

Il valore del Libro dei Salmi e il suo utilizzo nella preghiera

La partecipazione alla vita della comunità cristiana

La preghiera quotidiana

Sin da ora, ti auguro un lieto Avvento!

Come utilizzare questo ebook

Ogni settimana sarà caratterizzata da un tema , che verrà sviluppato attraverso brevi riflessioni quotidiane, dal lunedì al venerdì. Queste, saranno accompagnate da alcune domande di approfondimento.

Ogni giorno, ti proporrò un Salmo da utilizzare per la tua preghiera personale che puoi rintracciare sulla tua Bibbia. Alcuni di essi verranno proposti più volte all'interno della medesima settimana e dell'interno Avvento.

L'intenzione è quella di sottolinearne il valore dei Salmi all'interno della Scrittura, la loro ricchezza e la capacità di comprendere profondamente una molteplicità di esperienze umane.

Allo stesso tempo, vorrei favorire il loro utilizzo come testi per la preghiera, sui quali è possibile ritornare più volte cogliendone sfumature nuove nel solco della nostra tradizione Cristiana.

Il filo conduttore è l'attesa di Gesù, ciò che origina il nostro camminare insieme.

Ogni sabato sarà dedicato a due attività:

Riflettere sulla settimana trascorsa

Organizzare della veglia serale, personale o condivisa.

Quest'ultima, rappresenterà un momento per metterci in ascolto della Scrittura, anticipando la gioia della domenica.

La traccia domenicale sarà basata sui temi delle letture della Liturgia Eucaristica, sul valore della comunità cristiana e della preghiera condivisa.

Per vivere al meglio questo iter, può essere positivo annotare su un taccuino le proprie risposte alle domande e, soprattutto, trascrivere quei versetti biblici che ci sembrano particolarmente significativi.

I temi

Come accennato nelle pagine precedenti, ogni settimana di Avvento sarà caratterizzata da un tema. Eccone una prima panoramica:

la prima settimana è dedicata al ruolo delle parole, dell'ascolto e la Parola;

il tema della seconda settimana è il silenzio.

Durante la terza settimana la riflessione sul silenzio ed il tempo ci accompagneranno al tema della quarta domenica di Avvento , quest'anno coincidente con la Vigilia: l'incontro con Gesù.

Buona lettura!

Domenica Prima settimana

le parole l'ascolto e la parola

Questa domenica di Avvento ci introduce ad alcuni temi che accompagneranno l'intero cammino: l'attesa di Gesù e la veglia. La Sua nascita non è un evento fulmineo, ma un momento preparato ed atteso, di cui possiamo percepire la bellezza e la semplice solennità sin da ora.

Il tempo presente ci offre alcuni interrogativi:

Siamo realmente in attesa di Gesù?

Che cosa attendiamo da Lui?

Allo stesso tempo, siamo disposti a vegliare? A rimanere desti e pronti a riconoscere i segni della sua venuta?

Un ulteriore valore dell'Avvento è legato alla partecipazione alla vita della comunità cristiana: la nostra attesa non è solo personale, ma anche comunitaria.

Questo ci aiuta a non chiuderci nella sola relazione personale con Gesù, ma ad aprirci alle possibilità che derivano dal camminare insieme e dall'essere aperti alle necessità di chi incontreremo.

Accanto al Salmo della Liturgia odierna, ti invito a pregare con il Salmo 145.

Prima settimana: lunedì
le parole, l'ascolto e la parola

Quest' oggi, vorrei proporti alcune domande, relative al dialogo con il Signore e al valore della Scrittura.

Queste rappresentano un primo momento di riflessione che non vuole esaurirsi qui, ma che ti accompagnerà lungo le prossime settimane.

Quali sono le parole che rivolgi a Dio?

Quali sono le domande?

Cosa significa, per te, porsi in ascolto di Gesù?

Cosa significa, per te, porsi in attesa di Gesù?

La Scrittura rappresenta un'occasione di ascolto ed un invito alla preghiera?

Nei prossimi giorni, tutti questi elementi verranno considerati, dando risalto anche agli aspetti pratici.

Ora, osservare il presente ci aiuta a comprendere meglio il valore della nascita di Gesù, ad accostarci a Lui desiderosi di conoscerlo ed ascoltarlo.

Il Salmo per la preghiera odierna è il 24.

Prima settimana: martedì

Parlare con Dio: la preghiera semplice

Dialogare con Dio, a partire dalla nostra quotidianità, è l'obiettivo della preghiera semplice, una modalità possibile sia per chi sta ricominciando a pregare sia per chi desidera condividere con Lui il presente, in modo concreto ed immediato.

Priva di una struttura fissa, la preghiera semplice ci permette di porci in dialogo con il Signore, in un clima di raccoglimento. Può, inoltre, aiutarci a cogliere alcuni tratti distintivi della relazione con Dio. Il primo elemento è dato dalla profonda diversità che intercorre tra Creatore e creatura, unitamente alla sovrabbondanza del suo amore, che ci invita alla preghiera e alla comunione con Lui.

Allo stesso tempo, constatare la nostra piccolezza davanti a Dio può introdurci alla preghiera Esicastica.

Un secondo elemento è la gratuità che si rende evidente nell'imminente nascita di Gesù: Dio assume la natura umana, si avvicina a ciascuno di noi e ci mostra la misura del suo amore.

Quali altri elementi riconosci, anche sulla base dei Salmi?

In che modo puoi armonizzare la preghiera semplice con l'utilizzo del Salterio?

Le parole del Salmo 29 ci accompagneranno nella preghiera di oggi.

Prima settimana: mercoledì
L'ascolto della parola

L'ascolto della Parola richiede un silenzio vigile da parte nostra, in modo da poter divenire un sostegno concreto nella nostra esperienza di fede.

Porsi in ascolto di Dio significa porgere l'orecchio a Colui che ci ha pensati ed amati da sempre.

L'ascolto della Parole diviene, quindi, un momento privilegiato per conoscere il Signore ed il senso del creato.

Come possiamo concretizzare tutto ciò all'interno della nostra settimana?

Cosa significa riscoprirsi creature nel tempo dell'Avvento?

Il Salmo per la preghiera odierna è il numero 1.

In che modo questo Salmo può orientare l'agire quotidiano?

Prima settimana: giovedì
Ascoltare Dio

La giornata di oggi ci porta a considerare il ruolo del discernimento, descrivibile come l'ascolto profondo della voce del Signore, volto a cambiare la nostra vita. Il discernimento diviene uno strumento importante, all'interno del dialogo con chi può guidarci nel cammino cristiano, aiutandoci ad orientare la nostra vita nella direzione del Vangelo.

Talvolta, il verbo cambiare può intimorire, veicolando un senso di perdita o di incertezza. In questi casi, la conoscenza di Gesù che abbiamo maturato nella pratica della preghiera semplice, nell'uso del Salterio e nella partecipazione alla vita della comunità cristiana...costituiscono un buon supporto per i nostri passi!

Oggi vorrei proporti questa sequenza di eventi: Ascolto della Scrittura, Discernimento ed Azione

Come potrebbero concretizzarsi nella tua vita?

Anche oggi, il Salmo 1 è il testo per la preghiera odierna.

Prima settimana: venerdì
Immacolata Concezione

Quest'oggi celebriamo insieme l'Immacolata Concezione, riflettendo sulla figura di Maria Santissima, preservata dal peccato originale. In questo cammino di Avvento, Maria diviene il simbolo di una nuova creazione, la testimonianza della grazia di Dio agente nella storia e colei che rende possibile la nascita di Gesù.

Anche noi siamo invitati a partecipare alla gioia del Natale, con senso di gratitudine e di rinnovamento. A tal proposito, ecco alcune domande per la riflessione personale:

In che modo la nascita di Gesù rinnova la tua realtà?

In che modo Maria ti insegna l'ascolto, l'attesa e la vigilanza?

Il Salmo di oggi è il numero 27.

Prima settimana: sabato
La parola e la veglia

Al termine di questa prima settimana, sono lieta di invitarti ad organizzare la prima veglia serale, un tempo dedicato alla preghiera ed al silenzio.

Rispetto alla settimana che volge al termine, la veglia rappresenta un modo diverso di mettersi in ascolto della Parola.

Questa può essere sia l'occasione per pregare insieme alla famiglia e agli amici, sia l'opportunità per ritirarsi in solitudine, almeno per un po'.

In questo primo momento, vorrei sottolineare l'importanza di due elementi essenziali: il luogo e la scelta del crocifisso.

Sin da ora, ti suggerisco di organizzare una veglia domestica. La casa rappresenta il primo luogo dove possiamo pregare, per questo è importante scoprirne -e sfruttarne- il potenziale!

L'obiettivo è quello di ritagliarsi uno spazio adeguato, apporvi un crocifisso ed una candela. Per ora, nulla di più.

La veglia stessa sarà caratterizzata da una grande semplicità, riassumibile in due momenti.

Il primo momento è relativo alla riflessione sull'intera settimana:

Quali sono stati gli aspetti positivi?

Ci sono stati momenti negativi?

Quali domande vorremo presentare al Signore?

Il secondo momento consiste nel portare tutti questi contenuti nella preghiera, utilizzando la preghiera semplice ed il Libro dei Salmi.

In questo caso, possiamo utilizzare i testi suggeriti durante la settimana oppure i seguenti Salmi:

Salmo 143

Salmo 138