

# *Sussidio della I Domenica di Avvento*

**DON GIOVANNI PAPINI**



## La Sacra Bibbia

*«La Chiesa ha sempre venerato le divine Scritture come ha fatto per il corpo stesso del Signore, non mancando mai, soprattutto nella sacra liturgia, di nutrirsi del pane di vita dalla mensa sia della parola di Dio sia del corpo di Cristo, e di porgerlo ai fedeli»  
(Dei Verbum, 21)*

*Per chi volesse avere un colloquio con me o celebrare il Sacramento della Riconciliazione:*

- sono presente nella chiesa di S. Michele a Pescia ogni venerdì mattina ore 9-11;
- è possibile telefonare, inviare un sms o lasciare un messaggio in segreteria ai seguenti numeri: 3395349560 e 0572/47357. Vi richiamerò per fissare un appuntamento;
- oppure potete inviare una mail a [papini.dongiovanni@gmail.com](mailto:papini.dongiovanni@gmail.com).

*Se ritenete che persone che conoscete avrebbero piacere di ricevere questo sussidio*

- inviatemi la richiesta per mail o per sms.

*Prossimamente ci sarà una riedizione del libro "I colori dell'anima"*

- Sono disponibili ancora delle copie. E' possibile farne richiesta per mail; ognuno potrà venire a ritirare le copie direttamente presso la mia abitazione: via Libero Andreotti, 15 – 51017 Pescia (Pt), oppure (con spese di trasporto a carico del destinatario) penserò personalmente ad inviarle.

**DON GIOVANNI**

## Indice:

Brani della Liturgia della Parola della I <b>domenica di Avvento</b>	p. 4
Riflessione sul Vangelo della I <b>domenica di Avvento</b> (Tratto da <i>autori vari</i> )	p. 5
<b>Spiritualità:</b>	
✓ <b>Gli “otto spiriti maligni”</b> ( 4 ) <u>L’arte di custodire i sentimenti</u> (Tratto da “ <i>Accidia</i> ”, di Adalberto Piovano (Ed. San Paolo)	p. 7
✓ <b>10 questioni fondamentali su come vivere la vita spirituale</b> ( 10 ) (Tratto da “ <i>La direzione spirituale</i> ”, di Henri J.M. Nouwen – Queriniana)	p. 10
<b>Prega la Parola giorno per giorno:</b> Brani della Liturgia della Parola della I <b>Settimana di Avvento</b>	p. ..

# *Brani della Liturgia della Parola della I Domenica di Avvento*

## **Prima lettura: Is 2,1-5**

Messaggio che Isaia, figlio di Amoz, ricevette in visione su Giuda e su Gerusalemme. Alla fine dei giorni, il monte del tempio del Signore sarà saldo sulla cima dei monti e s'innalzerà sopra i colli, e ad esso affluiranno tutte le genti. Verranno molti popoli e diranno: «Venite, saliamo sul monte del Signore, al tempio del Dio di Giacobbe, perché ci insegni le sue vie e possiamo camminare per i suoi sentieri».

Poiché da Sion uscirà la legge e da Gerusalemme la parola del Signore. Egli sarà giudice fra le genti e arbitro fra molti popoli. Spezzeranno le loro spade e ne faranno aratri, delle loro lance faranno falci; una nazione non alzerà più la spada contro un'altra nazione, non impareranno più l'arte della guerra. Casa di Giacobbe, venite, camminiamo nella luce del Signore.

## **Seconda lettura: Rm 13,11-14**

Fratelli, questo voi farete, consapevoli del momento: è ormai tempo di svegliarvi dal sonno, perché adesso la nostra salvezza è più vicina di quando diventammo credenti.

La notte è avanzata, il giorno è vicino. Perciò gettiamo via le opere delle tenebre e indossiamo le armi della luce.

Comportiamoci onestamente, come in pieno giorno: non in mezzo a orge e ubriachezze, non fra lussurie e impurità, non in litigi e gelosie. Rivestitevi invece del Signore Gesù Cristo.

## **Vangelo: Mt 24, 37-44**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Come furono i giorni di Noè, così sarà la venuta del Figlio dell'uomo. Infatti, come nei giorni che precedettero il diluvio mangiavano e bevevano, prendevano moglie e prendevano marito, fino al giorno in cui Noè entrò nell'arca, e non si accorsero di nulla finché venne il diluvio e travolse tutti: così sarà anche la venuta del Figlio dell'uomo. Allora due uomini saranno nel campo: uno verrà portato via e l'altro lasciato. Due donne macineranno alla mola: una verrà portata via e l'altra lasciata.

Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà. Cercate di capire questo: se il padrone di casa sapesse a quale ora della notte viene il ladro, veglierebbe e non si lascerebbe scassinare la casa. Perciò anche voi tenetevi pronti perché, nell'ora che non immaginate, viene il Figlio dell'uomo».

# Riflessione:

“Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà”. “Il giorno e l’ora” designa biblicamente il momento preciso: è un segreto di cui nessuno è stato messo al corrente, neppure Gesù e tantomeno gli angeli. Ci sono dei limiti nella stessa conoscenza umana di Gesù.

Non esiste un fenomeno che determini la nostra vita quanto il tempo, esso definisce quasi tutti gli aspetti della nostra vita.

Anche per gli scienziati il fenomeno del tempo rimane un enigma. Isaac Newton affermava: “*Il tempo assoluto, vero, matematico scorre senza alcun rapporto con un oggetto esterno*”. Ma Albert Einstein scorgeva nel tempo una “*tenace illusione*”: il tempo non scorre in modo assoluto, bensì relativo alla velocità.

Il Vangelo di oggi ci chiede “cercare di capire questo”, di prendere consapevolezza del “nostro” tempo personale, di ciò che accade nella nostra vita, delle scelte che la vita ci chiede di fare qui ed ora, le quali non sono in relazione al nostro impulso del momento, bensì hanno tutte un’influenza sulla nostra vita e sulla vita degli altri. Ogni nostra parola, gesto, omissione, il decidere di fare una scelta o un’altra, le ragioni che sono alla base di questa scelta, tutto lascia la sua impronta nella storia personale e comunitaria. Quando entro in una relazione affettiva con un’altra persona, la faccio entrare dentro un rapporto che inciderà sulla vita di entrambi, perciò devo entrarci nella verità. All’uomo Dio ha affidato la responsabilità della vita, perciò dell’amore.

Eppure sembra che il tempo, come l’amore, siano cose che si possono possedere come qualsiasi altro oggetto. Ma a ben guardare se ho perso le chiavi dell’auto e non riesco più a trovarle, si tratta di una perdita definitiva. Se invece mi viene rubato del tempo, non ne ho più?

In realtà il tempo c’è sempre, in ogni istante. Possiamo avere una vita più o meno lunga, ma in questa vita abbiamo lo stesso tempo di tutti gli altri. Niente al mondo è distribuito più equamente del tempo. La differenza sta solo nel modo in cui lo utilizziamo e lo viviamo.

Il tempo in sé è neutro, ci viene donato come tempo di vita, è il “mio” tempo. La domanda è: cosa ne faccio del mio tempo? Cosa ne faccio della mia vita? La vivo o mi limito a funzionare?

Possiamo decidere di interrogarci sui nostri valori e sul senso della nostra vita, anziché cercare strategie e tecniche per evitare “perdite di tempo” o per riuscire a “guadagnare tempo”.

Oggi siamo orientati al dio greco **Chronos**, il dio del tempo come quantità. I nostri orologi e le nostre agende rafforzano quest’immagine dell’uniformità del tempo.

Chronos evira il padre per assumere il dominio del mondo. Egli stesso – raffigurato come un mostro – divora i propri figli per sfuggire al medesimo destino, che gli è stato profetizzato (**corro la mia vita per non viverla!**).

Chronos annulla tutto ciò che crea. Il tempo tecnico, uniforme, deve impedire la potenza e la nuova vita per poter regnare Egli stesso, preserva l’ordine costituito e i vecchi rapporti di forza e scorge una minaccia nei suoi stessi figli. Vive nella paura di essere evirato, ma non può sfuggire al suo destino. Regna in lui la continua paura di non farcela a finire, a sbrigare in tempo il lavoro quotidiano.

E’ la paura di perdere o di dover cambiare qualcosa: il mito di Chronos si rivela un problema fondamentale dell’esistenza: **la tensione tra conservare e cambiare**.

Chronos vuol conservare le trasformazioni; tutto ciò che otteniamo nel tempo Chronos, non ha valore permanente.

Gesù ci chiede di sforzarci di procurarsi tesori duraturi, permanenti (Mt 13,44-46: parabola del tesoro nel campo o della perla preziosa; Lc 12,33: fatevi un tesoro nel cielo dove il ladro non arriva). Il Regno di Dio è un luogo spirituale, una “consapevolezza su cui Chronos non ha alcun potere, in cui non esiste passato!

**Kairos**: figlio minore di Zeus, nipote di Chronos (padre di Zeus) Kairos non è una minaccia per il padre, non vuole dominare il mondo. Kronos rappresenta il momento giusto, la qualità del tempo. Anticamente si interrogava l'oracolo di Delfi circa i momenti propizi per commerci e guerre, si coltivava l'astrologia per verificare il favore degli astri. Nella Bibbia stessa hanno un ruolo importante tre astrologi, i Magi (Mt 2,1).

Tutto questo dice l'importanza di interrogarsi sulla qualità del tempo o su ciò che è essenziale al momento. Dopo tutto si tratta di fare la cosa giusta al momento giusto.

Kairos è il dio del momento giusto. E' raffigurato come un giovane con la testa rasata e un grosso ricciolo sulla fronte. Vuol dire che quando lo abbiamo davanti come opportunità, possiamo afferrarlo, sfruttare l'occasione, ma se ce lo lasciamo sfuggire i capelli rasati sulla nuca non ci permettono di fermarlo.

La freschezza di Kairos non deriva dall'attesa e dall'esitazione, bensì dalla decisione e dall'azione. In psicologia, l'incapacità di prendere decisioni e la paura di decidere sono chiamate "cairofobia".

Noi siamo programmati dalle nostre rigide aspettative da non riuscire ad accettare niente di diverso. Kairos rappresenta la sosta nel movimento del presente in continuo mutamento, l'immersione nell'adesso e il riconoscimento delle opportunità, rimanda alle esperienze che sono possibili soltanto in questo momento. Se ci lasciamo sfuggire queste occasioni, le perdiamo per sempre.

La grande opportunità è la vita stessa, che ci lasciamo sfuggire se non facciamo altro che pianificare e pensare, anziché vivere. Così possiamo sperimentare le stagioni della vita con stati d'animo e sentimenti diversi. Questo avviene solo se i nostri sentimenti sono vigili e pronti a cogliere ciò che Kairos ci mostra: "*Vegliate dunque...*".

Gesù ci sta chiedendo di non costringere l'anima a stare al passo con la tecnologia ed il mondo esterno, perché è la nostra anima che prova i sentimenti profondi, ci fa fare le esperienze essenziali della nostra umanità: essa non segue concetti razionali, né le pianificazioni o la logica del nostro intelletto "*Poiché i miei pensieri non sono i vostri pensieri, né le vostre vie sono le mie vie, dice l'Eterno. Come i cieli sono alti al di sopra della terra, così son le mie vie più alte delle vostre vie, e i miei pensieri più alti dei vostri pensieri*" (Is 55,8-9). Se predomina su tutto il lato razionale, l'anima si perde e non essa viene travolta la nostra vita: "*non si accorsero di nulla finché venne il diluvio e travolse tutti*", non riusciamo più ad identificarci con l'immagine che portiamo dentro, con quello che siamo chiamati veramente ad essere e finiamo con il cercare sempre scappatoie per dare le nostre "dimissioni interiori" dalle responsabilità della vita.

Il tempo della nostra anima è il presente. Solo qui ed ora posso entrare in contatto con la mia anima, con i miei sentimenti, quelli di chi condivide la mia vita, in modo tale da non doverci svegliare una mattina e dire che "non ci riconosciamo più"! "*Io vi dico: in quella notte, due saranno in un letto; l'uno sarà preso, e l'altro lasciato*" (Lc 17,34).

Nel presente faccio le esperienze che nessun altro può fare per me. Queste esperienze sono il vissuto. Se il tempo ci porta a reprimere o a nascondere il vissuto interiore, ci allontaniamo dalla vita, perdiamo l'accesso alla nostra anima: qui risiede il giudizio, in quanto perdiamo noi stessi, il contatto con la nostra anima e di questa Dio ci ha resi "responsabili". Badare all'anima significa ascoltare attentamente i sentimenti dentro di me e presenti nell'altro, così come risuonano, senza giudicarli, in quanto io sono responsabile dello stato della mia anima, devo capire esattamente perché dentro di me esistono sentimenti negativi come la delusione, la rabbia e l'amarrezza, l'incapacità di rendere grazie. Solo così potrò fare del bene all'anima degli altri.

Nel mio vivere quotidiano devo essere vigile nei confronti dell'anima, sempre in contatto con lei. A quanti erano lì per ascoltarlo, Gesù dice: "Quale vantaggio c'è che un uomo guadagni il mondo

intero e perda la sua vita? (Mc 8,36): *“Allora due uomini saranno nel campo: uno verrà portato via e l’altro lasciato”*. Se l’uomo si fa condizionare eccessivamente dalle cose esteriori, perde il contatto con la propria anima, con la propria interiorità e in tal modo perde l’orientamento, perché è l’anima a dirgli cos’è bene per lui e per la sua vita quotidiana.

Di qui l’importanza del tempo della preghiera, dove siamo inseriti al sicuro in un ordine più vasto di quello ristretto, asfittico del vivere quotidiano, dove ci troviamo a rincorrere il tempo mentre siamo costretti a vedere perdere il contatto con il “tempo interiore” con la nostra anima, perciò con la vita eterna.

# *Gli otto spiriti maligni*<sup>(4)</sup>

*L'arte di custodire i sentimenti*

## *L'ACCIDIA*

[continua]

### **I volti dell'accidia**

La tristezza avvolge completamente l'anima di chi vede frantumarsi tutto ciò su cui aveva poggiato la sua vita. Lo spavento, l'agitazione e il dispiacere sono causati dalla mancata realizzazione e dalla frustrazione di un progetto personale: una profonda tristezza e depressione si rinnovano continuamente. La vita non viene più affrontata (ci si rifugia nel tentativo di dormire), viene percepita nella sua dimensione negativa e il tempo perde la sua reale consistenza: si coglie solo il male che si è fatto e davanti agli occhi non c'è alcun futuro. Anzi, ci si sente "in terra straniera", nella piena solitudine. Ciò che di fatto è venuto meno è un'immagine di sé costruita sul vuoto.

Il demone dell'accidia insinua nel tempo un odio per il luogo in cui la persona si trova, per il suo stesso stato di vita (lavoro, famiglia...), per il lavoro manuale e instiga l'idea che presso i fratelli e sparita la carità e che non vi è chi consoli. Conduce poi a desiderare altri luoghi, nei quali trovare facilmente il necessario per sopravvivere ed esercitare un mestiere meno faticoso e più vantaggioso. Aggiunge poi che piacere al Signore non è una questione di luogo: dappertutto infatti la divinità può essere adorata (Papa Francesco recentemente ha chiesto di rimettere al centro il tempio come luogo di riferimento della comunità, in cui riunirsi per poter andare avanti nella nostra vita di adorazione e di ascolto della Parola di Dio").

A queste cose si unisce il ricordo dei familiari e della vita di prima, descrivendo alla persona quanto sia lungo il tempo della vita, mettendogli davanti agli occhi le fatiche di un cammino di maturazione umana e spirituale.

Tutto è intaccato da questa malattia radicale e cronica del cuore: la preghiera, la lettura, i rapporti interpersonali, l'ambiente, il lavoro, l'orario ma soprattutto la propria esistenza. Si produce uno stato d'animo che intacca e rischia di disorientare tutto ciò che raggiunge provocando un'instabilità interiore, un'avversione e un disgusto per il lavoro manuale, un'eccessiva cura di sé, una noncuranza degli impegni che strutturano la propria vita, un'indolenza e uno scoraggiamento generalizzati.

La solitudine pesa con tutta la sua noia; il luogo si rivela inospitale, il lavoro massacrante; il clima, insalubre a causa di tutti i malanni. Torna alla memoria la cattiveria delle persone vicine che non cessano di moltiplicare le mancanze di riguardo. I superiori sono noti per la loro incomprensione e per la durezza. La più piccola presa di posizione indispettisce.

Più di tutto ciò che risalta è l'instabilità e la noncuranza per gli impegni della propria vita. In definitiva l'accidia è una paralisi dell'anima. L'uomo non padroneggia più la vita, le vicende lo avviluppano inestricabili, ed egli non sa più vederci chiaro. Non sa più come cavarsela in determinate vicende della propria esistenza; il compito a lui affidato gli si presenta come insuperabile, come la parete di una montagna.

Mente gli altri pensieri malvagi attaccano l'una o l'altra delle dimensioni dell'uomo (o la dimensione corporale o quella psichica o quella spirituale), l'accidia ingaggia una battaglia più globale, sferrando i suoi

colpi nello stesso tempo sulla sfera fisica e su quella spirituale dell'uomo: approfittando di una debolezza corporale, ha come obiettivo il cuore dell'uomo e la sua relazione con Dio. La totalità della persona si trova come avvolta da questa fitta tenebra che rende opprimente ogni aspetto della vita.

Si arriva a detestare tutto ciò che si ha e si desidera ciò che non si ha. L'accidia conduce a tutti gli estremi ed infine al vuoto.

Colui che è colpito dall'accidia è confinato ai limiti della sua umanità. Si giunge all'estremo di una soglia di resistenza. E' drammatico scoprire che, oltre quella soglia, non vi è altro che il vuoto (per questo motivo si rimane ugualmente dentro situazioni che ci fanno del male, poiché riteniamo che quella sofferenza sia meglio del vuoto!). L'uomo constata che Dio non può dire qualcosa sulla realtà; egli prova disgusto di tutto e davanti a sé si profila solo il vuoto.

Si trova però a vivere una situazione paradossale: In questo vuoto desidera Dio, vuole Dio, ma questo suo desiderio disordinato e concitato viene travolto dal demonio a tal punto che diventa paralizzante perché egli vuole Dio ma non la via che conduce a Dio, si ritrae di fronte alla croce quotidiana.

Così l'accidia diventa una fuga di fronte alle proprie possibilità spirituali, una situazione di paralisi umana e spirituale che trasforma la vita in un peso insopportabile.

### **Atonia dell'anima e asfissia dell'intelletto**

Un sintomo che caratterizza l'accidia è definito da Giovanni Climaco la "paralisi dell'anima". Si percepisce che tutta la propria esistenza, dalle dimensioni più profonde alle manifestazioni più esterne e quotidiane, perde di tensione, è come allentata in un senso di vuoto, nella noia e nella svogliatezza, in un'incapacità di concentrarsi su una determinata attività nella spossatezza e nell'ansietà.

Viene a mancare un punto di attrazione, un polo che catalizza tutte le componenti della persona (mente, volontà, desideri, spirito, anima...), per cui tutto ciò che si tenta di fare, tutto ciò che si desidera, si pensa, viene trascinato in una dispersione e frantumazione vorticoso. Questa perdita di scopo sembra trascinare tutto in un vuoto senza fine.

"L'atonìa dell'anima", segno rivelatore dell'accidia, "è la conseguenza di una funzione delle due facoltà dell'anima, il desiderio e l'irascibilità". E' quanto intende dire Evagrio quando parla di "una perdita di tensione (atonìa) dell'anima che non possiede ciò che è conforme alla natura e non si oppone con coraggio alle tentazioni".

Un segno rivelatore di questa atonia generale è la sensazione di noia che sembra avvelenare ogni tentativo di reagire a tale situazione. Se si manifesta soprattutto nei momenti di solitudine, come conseguenza di un'impossibilità di azione, di fatto si trasforma in un'indolenza generale che trascina con sé un disgusto per tutto e per tutti.

L'accidia si manifesta come un profondo ripiegamento su di sé. L'agire non viene più concepito come dono di sé, che è risposta ad un amore che ci precede e ci chiama, ma come pura ricerca della propria soddisfazione personale, nella paura di "perdere" qualcosa... Essa distrugge l'energia stessa dell'agire e le fa perdere il suo orientamento verso l'unione con Dio.

Un sintomo concreto che gli antichi monaci sottolineavano è l'uso disordinato delle parole, una spinta a chiacchierare senza un fine preciso, solo per "ammazzare il tempo". E' la manifestazione di una parola che ha perso il suo significato primario: comunicare un contenuto ed entrare in comunione con l'altro. Una parola vuota comunica solo la noia da cui prende origine.

Un'altra facoltà intaccata dall'accidia è l'intelletto. In questo senso l'accidia può essere definita "asfissia dell'intelletto", cioè incapacità di utilizzare la facoltà razionale, di vedere chiaro, di discernere, di individuare la realtà e la verità delle cose e di se stessi.

Questa "asfissia" dell'intelletto toglie all'uomo l'aria di cui ha bisogno per vivere. Anche oggi, in situazioni di questo genere, diciamo: "Soffoco".

Una conseguenza di questo schermo che si oppone tra gli occhi interiori e la realtà è l'esperienza del turbamento interiore: non si vede chiaro dentro se stessi e una fitta coltre di pensieri crea disordine, confusione, disorientamento, impossibilità di discernimento, contraddizione, ecc... Questo crea un impedimento a cogliere nella verità la propria situazione interiore.

L'incapacità di sapere ciò che accade nel cuore e prendere così coscienza di quello che realmente minaccia proviene dal fatto che lo spazio del proprio cuore è occupato da un insieme inestricabile di pensieri; avendo lasciato la porta di "casa" spalancata ed incustodita, si è permesso ad ogni pensiero di trovare posto nel proprio cuore. In questa situazione ci si illude che tutto funzioni bene, senza tentazioni e senza lotte.

E' la tipica situazione del cuore in stato di accidia, soffocato ed ormai abituato ad un torpore che non gli dà più la possibilità di discernere, giudicare e di reagire, perché si è completamente ripiegato su se stesso: "L'accidia – annota Ugo di San Vittore – è la tristezza nata dalla confusione della mente, ossia l'eccessiva amarezza dell'animo, per cui la gioia spirituale è spenta e, come in un inizio di disperazione, l'anima è abbattuta e ripiegata su se stessa. **[continua]**

## Esercizi di accompagnamento spirituale

Come risponderesti alle domande del cuore: *Chi è Dio? Come è Dio? Chi è Dio per me?*

Medita sul Sal 46 e se puoi discuti in un piccolo gruppo le quattro “verità parziali” sulla natura e il desiderio di Dio: 1) Dio è con noi 2) Dio è personale 3) Dio è nascosto come una luce al di là delle tenebre, come una presenza nell’assenza 4) Dio ci cerca là dove siamo.

Quale verità è più vicina alla tua esperienza?

Il profeta Elia sul Monte Oreb non ha fatto l’esperienza di Dio nel vento impetuoso, né nel terremoto, né nel fuoco ardente; egli ha udito Dio parlargli in un soffio, con una tranquilla, piccola, dolce voce (cfr. 1 Re 19,9-13).

Nouwen ti offre come esercizio una semplice meditazione su Sal 46,10.

### Una meditazione guidata su Sal 46,10

***Fermatevi e sappiate che io sono Dio.***

Fermatevi: Stai quieto... stai in silenzio... stai tranquillo... Sii presente qui ed ora.

Il primo compito del discepolo è essere con il Signore... sedere ai suoi piedi, ascoltare ed essere attenti a tutto ciò che Egli dice, fa e chiede.

Il Signore è tutto ciò di cui abbiamo bisogno e che desideriamo... La nostra fortezza, il nostro rifugio, il nostro pastore, la nostra speranza. Dio ha cura di noi, ci nutre... ci dà vita...

Stai quieto... Dio è un Dio che agisce... non subito in una sola volta... non in occasioni speciali... ma tutto il tempo. Stai quieto e ascolta colui che ti parla sempre, percepisci le azioni di colui che agisce sempre e gusta la presenza di colui che è sempre presente.

Sappiate: Giungi a conoscere... una vera conoscenza... un conoscere pieno e intimo.

Un conoscere sempre di più, un conoscere con il cuore, un conoscere mediante il cuore... Fermati, giungi a questa silenziosa conoscenza. Vi è una conoscenza inquieta che confonde, distrade, divide... ma conoscere Dio è una conoscenza del cuore... della persona intera. E’ un conoscere che è anche un vedere, ascoltare, toccare o odorare.

***Fermatevi e sappiate che io sono Dio.***

Non intende essere una conoscenza terribile... ma una conoscenza tranquilla. Dio non è un Dio dei morti, ma un Dio dei viventi, Dio non è un Dio vendicativo, ma un Dio d’amore. Sappi che io sono Dio... il tuo Dio. Il Dio che è solo amore... il Dio che ti tocca con il suo amore illimitato e incondizionato.

Fermatevi e sappiate che io vi amo... che ti tengo sul palmo delle mie mani... che ho contato i capelli del tuo capo, che sei la pupilla dei miei occhi... che il tuo nome è scritto nel mio cuore... “Non temere... sono io”.

Non vi è in noi nulla che debba essere nascosto all’amore di Dio. La nostra colpa, la nostra vergogna... la nostra paura... i nostri peccati... Egli vuole vederli, toccarli, guarirli... e farsi conoscere. Non vi è altro Dio che il Signore d’amore.

Fermatevi e sappiate che io sono Dio. Dio non è nella tempesta, né nel terremoto, né nel fuoco, ma nella quiete, piccola voce, il vento leggero e il puro silenzio.

Fermati e sappi che io sono Dio. Conserva queste parole con te nella settimana che viene... Fa’ che siano come un piccolo seme piantato nel buon terreno del tuo cuore e lascialo crescere...

Fermatevi e sappiate che io sono Dio.

### **Preghiera conclusiva**

*O Signore, so adesso che è nel silenzio, in un momento di quiete, in un angolo dimenticato del mio cuore che tu m’incontrerai, mi chiamerai per nome e dirai una parola di pace. Fa’ che resti quieto e ti conosca per nome.*

#### **Rifletti e annota**

- Come ti raffiguri Dio? Come ti appare Dio e come ti sembra quando chiudi gli occhi?
- Quando hai sentito l’assenza di Dio? qual è l’impatto di questo aspetto sgradito o insolito di Dio sulla tua fede?
- Quando hai sentito la presenza personale di Dio? In che modo quest’esperienza ha fortificato la tua fede?

# *Prega la Parola giorno per giorno:*

Qui di seguito ti riporto i brani della Liturgia della Parola di tutta la **I settimana di Avvento**. Se vuoi puoi trovarli giorno per giorno sul sito [www.chiesa.it](http://www.chiesa.it)

## **Domenica 1 Dicembre**: I settimana di Avvento

Lunedì 2                      Is 2,1-5      Sal 121      Mt 8,5-11

Martedì 3                      San Francesco Saverio (MEMORIA-bianco)  
Is 11,1-10      Sal 71      Lc 10,21-24

Mercoledì 4                      Is 25,6-10a      Salmo 22      Mt 15,29-37

Giovedì 5                      Is 26,1-6      Sal 117      Mt 7,21.24-27

Venerdì 6                      Is 29,17-24      Sal 26      Mt 9,27-31

Sabato 7                      Sant'Ambrogio (MEMORIA-bianco)  
Is 30,19-21.23-26      Sal 146      Mt 9,35-10,1.6-8

## **Domenica 8 dicembre**                      (II settimana di Avvento)

*Is 11,1-10      Sal 71      Rm 15,4-9      Mt 3,1-12*