

*ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani
vuote.*

*Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre.*

BEATA COLEI CHE HA CREDUTO

**Percorso penitenziale
in preparazione al Natale**



Dal Vangelo secondo Luca (1, 39-45)

In quei giorni, Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga a me? Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

Approfondisci la situazione esistenziale che senti più tua:

“In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda”

In questo tempo di Avvento, di gioia e trepidazione nell'attesa di celebrare la tua Nascita, mi accosto in silenzio anche io, davanti alla grotta di Betlemme. Sto in ascolto, sto in adorazione davanti al grembo di Maria. Sto con le mani volte verso il Cielo, per ricevere nel mio cuore la luce del Natale, il calore della tua Vita, che mi dà vita. A volte non sono sicuro di dove posso cercarti, di dove posso trovarti: le mie giornate sono tutte pervase dalla fretta, ma spesso la vivo come una dispersione, come un elemento di confusione, come qualcosa che mi allontana dall'essenziale.

La Tua Parola oggi mi ricorda che c'è un'altra urgenza nella mia vita, l'urgenza di Te.

È questa urgenza che dà senso a tutto quello che vivo, che dà sapore a ogni momento, che dà una direzione al mio andare.

A volte si esprime come un senso di insoddisfazione, a volte come strisciante inquietudine, a volte come grido quasi inarticolato:

“Ho sete!”. In questa sete è l'inizio della fede. La mia attesa non è vuota, non è vana. Posso attendere, posso cercare perché Tu mi sei già venuto incontro (cfr. Benedetto XVI, *Porta Fidei*, 10).

Ogni giorno Ti fai vicino a me, mi parli attraverso le circostanze che vivo, usi tutto ciò che mi accade per richiamarmi a Te. Nell'incontro concreto con Elisabetta, nella condivisione con lei, Maria ha ricevuto la conferma della tua benedizione.

La tua grazia non è qualcosa di astratto, ma passa per la concretezza della mia vita: Tu hai voluto così con il mistero della tua Incarnazione. Anche io, con tutto il cuore, con tutta l'anima, con ogni mia giornata, posso affrettare il mio incontro con Te: intuisco che non è ragionevole perdere tempo, non voglio più aspettare per vederti.

Questo è l'inizio della fede, questo è il cammino della fede:

Mc 10,22). Donami, Signore, la gioia di lasciarmi riconciliare con Te (cfr. *Gv 15,11*). Voglio affidare a Maria i miei passi nell'umiltà e semplicità del cuore. È per questo che ti è stata tanto gradita la sua vita, ed è per questo che mi hai donato Tua madre come madre mia.

L'incontro con la misericordia di Dio ha un valore grande anche per chi mi è vicino, perché la novità di vita che mi è donata è un motivo di gioia non solo per Dio. Il Padre chiama tutti i suoi amici del cielo a fare festa per ogni figlio che ritorna a Lui. Anche la Chiesa è nella gioia per me e con me. Dice grazie a Dio e grazie anche a me per questa festa.

Che impegno concreto verificabile e misurabile ti vuoi prendere?

Per il ringraziamento:

Dopo la Riconciliazione, puoi ringraziare il Signore per il perdono ricevuto con le parole di Maria nel *Magnificat* (*Lc 1, 46 – 55*)

L'anima mia magnifica il Signore

*E il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.*

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente

E Santo è il suo nome;

*di generazione in generazione la sua misericordia
per quelli che lo temono.*

Ha spiegato la potenza del suo braccio,

ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

accogliente? Ti alleni nella generosità? Chi è fedele nel poco è fedele anche nel molto, chi è disonesto (o avaro) nelle piccole cose lo è anche nelle grandi (*cf. Lc 16,10*). Quanto del tuo tempo, delle tue energie, dei tuoi beni materiali hai donato?

Qual è il tuo impegno nella Chiesa? Seguire Gesù è seguire Colui che è Via, Vita e Verità. È lui che ti offre la verità su te stesso, la verità sull'uomo. Come sei stato fedele a lui? Come se stato fedele alla verità che lui ti dona attraverso la sua Parola e la Chiesa?

Con che spirito hai svolto il tuo servizio nell'ambito ecclesiale? Qual è stata la tua testimonianza di impegno civile, nel tuo dovere (scuola, lavoro, ...) e nella tua vita in mezzo agli altri? Ti preoccupi di essere competente e di formarti, per portare in tutto ciò che sei e che fai il Vangelo nella società civile?

Difendi la dignità e il valore incomparabili di ogni essere umano, dal momento del concepimento fino a quello della morte naturale?

Hai certamente compreso che una gioia è più grande quando è condivisa, che una pena è sopportabile quando hai vicino una persona che ti vuol bene. *Sei stato capace di essere vicino agli altri? Sei stato pieno di te, superbo, avvilito? (cf. Rm 12,9-16)*

Desideri davvero incontrare il Signore, vuoi incontrarlo?

Vieni e vedi (*cf. Gv 1,39*).

Ed ora a te

A questo punto ho due possibilità: o arrendermi al Tuo amore e farmi abbracciare (*cf. Lc 15,20*) o andarmene triste e più solo (*cf.*

convertirmi a Te, volgermi a Te, indirizzare a Te il mio cammino, cercarTi consapevolmente in ogni singola piega della mia vita.

E proprio la mia vita, così, diventa un vero pellegrinaggio: quando ogni giorno, in tutto ciò che vivo, dispongo uno spazio nuovo nel cuore, per divenire anche io pieno di Te, per portarti nel grembo della mia vita. La Tua Madre corre in fretta, per incontrare Elisabetta: desidero che ogni mia relazione diventi sempre più somigliante a quella di queste due donne, che mi insegnano nella semplicità come sia potente il cuore dell'uomo quando si consegna, totalmente disponibile al Tuo disegno.

So con certezza, Signore, che tutto di me ha sete di relazioni autentiche, di amicizie che sappiano raccontarmi la bellezza della mia vita, che sappiano rivelarmi il Tuo sguardo su di me: aspiro ad incontri che abbiano il sapore dell'Eternità, che mi svelino il senso profondo della mia chiamata. Voglio essere un amico che sappia correre verso l'altro con questa gioia, con questa Tua Presenza che sa esaltare i doni che hai riposto in ogni persona. Con tutto il cuore desidero anche io alzarmi senza indugio ed arrivare con delicatezza e generosità nella vita dei miei amici e delle persone che amo, per portare il calore della Tua nascita, la potenza della Tua Incarnazione, che rende viva e nuova ogni relazione. "La fede, infatti, cresce quando è vissuta come esperienza di un amore ricevuto e quando viene comunicata come esperienza di grazia e di gioia. Essa rende fecondi, perché allarga il cuore nella speranza e consente di offrire una testimonianza capace di generare: apre, infatti, il cuore e la mente di quanti ascoltano ad accogliere l'invito del Signore di aderire alla sua Parola per diventare suoi discepoli" (Benedetto XVI, *Porta Fidei*, 7).

“Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo!”

“Il cuore indica che il primo atto con cui si viene alla fede è dono di Dio e azione della grazia che agisce e trasforma la persona fin nel suo intimo” (Benedetto XVI, *Porta Fidei*, 10). È per Tua grazia che Elisabetta può riconoscere il Tuo dono che si fa presente nella sua vita: un dono che la trasforma nel profondo, che coinvolge ogni aspetto della sua esistenza. È per questo dono che Elisabetta può riconoscere la grazia che ha toccato Maria, senza esserne invidiosa e anzi esultando per essa, in uno slancio autentico del cuore. Come uno specchio limpido, anche io vorrei riuscire a riflettere per ogni persona che incontro l’immagine che vedono i Tuoi occhi, guardando ognuno di noi. Non è sempre facile per me gioire dei doni degli altri, spesso sono tentato di ripiegarmi su di me, di chiudermi, lamentarmi per quello che mi manca o di inorgogliarmi per ciò che mi hai donato. Quante volte i doni degli altri mi infastidiscono, mi fanno paura e mi colmano di invidia... Il racconto della Visitazione mi ricorda qual è il mio vero desiderio, dov’è la mia vera gioia: vorrei essere capace di vivere l’amicizia e gli affetti come Elisabetta con Maria, e avere l’umiltà, la trasparenza di cuore per riconoscere ed esaltare la preziosità dei doni che hai riposto in ogni cuore, in ogni esperienza umana. È questo il segreto della letizia, quella dei cuori semplici, che sanno essere felici per le gioie altrui.

Aiutami in questo Natale, salvami dal gelo dell’invidia: scaldami alla Tua presenza, aiutami ad aprirmi come Elisabetta in un’esclamazione di sincera gratitudine per ciò che di bello hanno le persone che mi circondano. Quella bellezza è il tuo autografo nel capolavoro della creazione, e ogni dono degli altri è un “di

via per avvicinarci a lui, per riconoscerlo presente, per accedere al suo cuore (cfr. *Youcat*, n. 359).

Se hai capito quanto è buono ciò che ti chiede, non è logico privare un Padre della gioia di un giorno alla settimana, la Domenica, trascorso nella Sua amicizia. Se è a Lui che ti affidi, sappi che è un Dio geloso (cfr. *Es 34,14*) e si aspetta che tu gli faccia dono di tutta la tua fede, che tu ponga in lui tutta la tua speranza, che tu diriga verso di lui tutte le forze della tua carità (cfr. *Youcat*, n. 352). *La tua preghiera è una componente ineliminabile della tua relazione con Dio, che ti permette di esprimerti liberamente con lui e di riconoscere e accogliere la sua libera iniziativa d’amore nelle circostanze in cui ti trovi. Hai compreso il valore e la bellezza della preghiera quotidiana, dell’ascolto e della lode, dell’adorazione della Sua presenza e della supplica?*

Se ami il tuo prossimo, sei preoccupato di rispettare il tuo corpo per farne un dono pieno di amore, i tuoi pensieri restano limpidi e le tue scelte sono animate da sincera carità (cfr. *Rm 12,1-2*). L’amore è la libera donazione del proprio cuore, consente di uscire da se stessi e dal proprio egoismo. L’amore tra uomo e donna, concepito nel reciproco e definitivo dono che ciascuno dei due fa di sé nel matrimonio, diventa immagine dell’amore di comunione di Dio, rende l’uomo simile a Dio. La virtù della castità ti allena ad amare, ti rende capace di relazioni belle e salde, rende le tue azioni espressione di un amore fedele e affidabile (cfr. *Youcat*, n. 402, 404).

Hai saputo ordinare le tue energie e le tue conoscenze per un progetto di amore?

Il Signore ti chiama a non conformarti ai desideri del mondo, ma ad amare il mondo con il Suo Cuore (cfr. *Gv 15,12*). *Sei*

qualcosa per qualcuno? Cosa ti impedisce di lasciare tutto? La paura di perdere la felicità, la vergogna, il timore di dare un dispiacere a persone care?

“Dove Dio diventa grande, l’uomo non diventa piccolo: lì diventa grande anche l’uomo e luminoso il mondo”¹. Hai ricevuto tanto: questo dono non puoi tenerlo per te (cfr. Mt 8,10). Ti rendi conto facilmente che quello che fai pesa, nel bene e nel male, su chi ti sta vicino. Se sei esemplare, qualcuno gode del tuo esempio. Se ti comporti in modo sbagliato qualcuno paga per te e con te. C’è un inquinamento dovuto ai cattivi comportamenti o ai nostri silenzi. Creano un clima pesante, portano a disorientamento e ad emulazioni penose. Attorno a un figlio di Dio, nella scuola, nei luoghi di lavoro, in casa e nei divertimenti, si dovrebbe poter respirare un’aria diversa! Essere cristiani è l’avventura della vita, è molto più che una condotta corretta nel rispetto dei Comandamenti. Essere cristiani è essere di Cristo, è essere in una relazione viva con Cristo, è essere legati in modo personale e profondo a Dio (cfr. *Youcat*, 348).

Mantieni viva e aperta la relazione con Cristo, cerchi di conoscerlo sempre meglio, come fa l’amico con l’amico? Conosci la Parola di Dio, la ascolti attraverso la testimonianza viva ed attuale della Chiesa?

Se ami Dio, non ha senso nominare il Suo nome con leggerezza o addirittura con cattiveria, magari in un momento di “rabbia”. Dire il proprio nome a qualcuno, chiamare ed essere chiamati per nome è un segno di fiducia. Dio si è fatto conoscere da noi rivelandoci il suo nome, e grazie a questa nome ci ha aperto la

¹ Benedetto XVI, *Omelia in occasione della Messa celebrata nella Piazza del Santuario di Altötting, 11 settembre 2006*, Viaggio Apostolico a München, Altötting e Regensburg, 9-14 settembre 2006.

più” che promette di arricchire anche la mia vita: rendimi capace di riconoscerlo, Signore, attraverso l’azione del Tuo Spirito.

“E beata colei che ha creduto nell’adempimento di ciò che il Signore le ha detto”

Nella fede in Te è la mia beatitudine: fede nel Tuo amore, fede nella Tua promessa. Ma Tu, a me, che cosa hai detto? Che cosa mi hai promesso? Quale prodigio si nasconde nella mia vita? Sono domande a cui non sempre riesco a dare una risposta; a dire il vero non sempre mi impegno a fondo per conoscere il Tuo volere su di me. Ho conosciuto il Tuo Amore, ho scelto di essere Tuo amico, ma non sono sempre capace di fidarmi fino in fondo. Vorrei poter credere senza dover sempre rischiare, senza soffrire troppo.

Ma quando Tu parli, quando Tu prometti, chiedi anche. Chiedi tutto, mi chiedi la vita, per restituirmela cento volte più bella; e questo mi fa paura. E se i Tuoi progetti fossero diversi dai miei desideri? I tuoi pensieri non sono i miei, le tue vie portano lontano (cfr. *Is 55, 8*). Intuisco però che non posso far finta di non averTi mai conosciuto, non posso volgerti le spalle se voglio essere felice. Il Tuo Amore mi affascina, mi attira, non mi permette di restare tranquillo, mi spinge ad essere serio e radicale nella risposta che ti do.

A volte sono tentato di nascondermi, di mimetizzarmi nelle circostanze della vita: non è sempre facile professare apertamente che sono Tuo discepolo. Essere fedele fino in fondo a quello che mi chiedi attraverso la Chiesa, Tuo Corpo, oggi più che mai espone al rifiuto e all’incomprensione. Ma credere in Te è testimoniarti. “Il cristiano non può mai pensare

che credere sia un fatto privato. La fede è decidere di stare con il Signore per vivere con Lui. E questo 'stare con Lui' introduce alla comprensione delle ragioni per cui si crede. La fede, proprio perché è atto della libertà, esige anche la responsabilità sociale di ciò che si crede" (Benedetto XVI, *Porta Fidei*, 10).

Maria ed Elisabetta ti hanno dato tutto, hanno accettato tutto senza riserve. Il "sì" di Maria è il capolavoro della fede.

In questo "sì" è la vera beatitudine.

Desidero anche io quella beatitudine profonda, quella che sperimento ogni volta che mi arrendo a Te e che riconosco di essere amato. È nell'esperienza dell'essere voluto bene che intuisco pienamente quanto sia determinante lasciarti spazio, affidarmi a Te, rispondere a questo intimo desiderio di conoscere sempre meglio Chi sei Tu, per lasciarmi dire da Te chi sono io.

In questo Mistero del Natale, in cui cerco di scrutare il disegno d'amore che si nasconde nell'Incarnazione, ti offro la mia preghiera. Aiutami a sentirmi amato per ciò che sono, raccogli ogni desiderio che nasce nel mio cuore, aiutami a desiderare e a perseguire ciò che Tu hai pensato per me. Sorreggimi quando dubito della Tua Presenza, abbraccia la mia umanità: Tu hai conosciuto cosa significa essere uomo, Tu mi conosci fino in fondo.

Fa' che attraverso questa confessione, come Maria, anche io diventi capace di salutare ogni persona con un amore, una fiducia ed una libertà tali da far sentire l'altro una creatura infinitamente amata da Te.

Aumenta la mia fede, perché anche io possa sperimentare quella beatitudine che deriva dal credere nella Tua Parola, in ciò che anche a me, Tu "hai detto".

Fermati e rifletti:

Gesù in persona oggi si trattiene con te e per te. Ti ama (*cfr. Lc 24,29*). Di fronte al Suo sguardo i pensieri quotidiani si disorientano e trovano un'altra direzione. Non sei di fronte a un estraneo, poiché in Lui e per mezzo di Lui sei stato voluto, creato, amato (*cfr. Ef 1,3-14*). Ti conosce e ti ama. Significa che vede in te qualcosa di buono, un amico. In qualunque situazione tu ti trovi, Gesù ti viene incontro per dirti il Suo amore.

All'origine della nostra esistenza, all'origine del mondo intero non c'è il desiderio di felicità del nostro cuore, ma Dio, che desidera e vuole per noi la pienezza della vita. La nostra, la tua ricerca di felicità e di vita ha già avuto risposta. La risposta esiste! Nel ricambiare sinceramente e con fiducia lo sguardo di Gesù puoi attingere a quella pienezza di vita che cerchi.

E se non trovi nulla di buono nella tua vita, chiediti cos'è che ti toglie la speranza! Questo è il peccato: tutto ciò che ti allontana da Dio e dalla Sua amicizia. Ma non temere. Nonostante questo il Signore ti ama. Non sei stato tu a cercarlo per primo, ma Lui ha scelto te (*cfr. 1Gv 4,10; Gv 15,16-17*).

Prova a ricordare tutti i doni che Dio ti ha fatto. Sono certamente tanti. Riparti da questi segni del Suo amore per ritrovare le giuste proporzioni.

Prova ad esaminarti:

Che cos'è che ti toglie la speranza? Cosa c'è in te che ti impedisce di conoscere l'amore?

Quali sono gli ostacoli per l'incontro con il Signore? Forse la tiepidezza, l'ignoranza, la tua sessualità vissuta in modo sbagliato, l'essere incapace di fare sacrificio, di rinunciare a