



TEMPO DI ATTESA

→ TRACCIA DI PREGHIERA ←

I DOMENICA DI AVVENTO

Dal Vangelo secondo Luca (21,25-28.34-36)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Vi saranno segni nel sole, nella luna e nelle stelle, e sulla terra angoscia di popoli in ansia per il fragore del mare e dei flutti, mentre gli uomini moriranno per la paura e per l'attesa di ciò che dovrà accadere sulla terra. Le potenze dei cieli infatti saranno sconvolte.

Allora vedranno il Figlio dell'uomo venire su una nube con grande potenza e gloria.

Quando cominceranno ad accadere queste cose, risollevatevi e alzate il capo, perché la vostra liberazione è vicina.

State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso all'improvviso; come un laccio infatti esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. Vegliate in ogni momento pregando, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che sta per accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo».

Preghiera preliminare

Chiedere a Dio nostro Signore la grazia che per la durata della preghiera tutte le mie intenzioni, il mio agire e la mia dimensione interiore siano dedicate solo all'incontro con Lui.

Primo passaggio introduttivo

Consiste nel comporre il tema della preghiera. Qui sarà **il tempo dell'attesa**.

Secondo passaggio introduttivo

Consiste nel domandare al Signore quello che voglio e desidero. Qui, in particolare, gli chiedo di **vivere, in profondità, l'attesa** messa a disposizione dal tempo liturgico dell'Avvento.

Primo punto

L'Avvento è **un tempo per fermarsi** e prestare attenzione alle proprie attese. Alcune sono grandi, altre nascoste, ma tutte parlano dei desideri profondi del nostro cuore. Questo tempo ci invita a **dare spazio al silenzio** ed alla consapevolezza, per riconoscere ciò che davvero conta e per accogliere anche le sorprese inaspettate.

Quali attese animano il tuo cuore in questo momento? Quali sembrano impossibili, ma potrebbero rivelarsi una sorpresa? Come puoi coltivare il silenzio per **crescere nell'ascolto dei tuoi desideri**? In che modo, questo tempo di Avvento, può aiutarti a dare un senso nuovo e profondo alle tue attese?

Secondo punto

Attraverso le immagini simboliche dei segni in cielo e del fragore del mare, il Vangelo ci ricorda che **la vita è segnata da difficoltà e sconvolgimenti** che sembrano infrangere le nostre attese. Eventi imprevisti che ci fanno sentire smarriti, scatenando le nostre ansie e paure.

Eppure, proprio in questi momenti, abbiamo la possibilità di **riconoscere la manifestazione di una presenza misteriosa**, quella del Figlio dell'uomo cioè del Signore. È una presenza di potenza e gloria perché **ci offre speranza** e ci aiuta a risollevarci e ad alzare il capo.

L'annuncio della sua venuta è **un invito a guardare oltre le difficoltà** ed a scoprire una forza che non immaginiamo di avere.

Quali sfide o sconvolgimenti ti stanno mettendo alla prova? Come puoi riconoscere in essi una presenza che ti sostiene? **Cosa significa per te "risollevarsi" e "alzare il capo" oggi?**

Terzo punto

Il Vangelo continua ad annunciare, con passione, che l'incontro con il Figlio dell'uomo è **la nostra liberazione**: è, infatti, ciò che realizza le nostre attese più profonde perché ci rende liberi di vivere la pienezza della nostra umanità.

Questo incontro non è un evento lontano ed astratto. È **una realtà che si sperimenta nel quotidiano**, vigilando, cioè partecipando attivamente alle dinamiche della vita. In particolare, siamo invitati ad essere attori di quel processo di **trasformazione delle difficoltà in opportunità di crescita**, senza lasciarci appesantire dagli affanni della vita.

È una **vigilanza** resa possibile dalla **preghiera**: è questa che ci dona la forza necessaria ad affrontare, con fiducia, le sfide della vita, perché ci consente di tessere, giorno dopo giorno, la nostra relazione personale con il Signore, preparandoci a **vivere ed a gustare l'incontro con Lui**.

Come immagini il tuo incontro con il Figlio dell'uomo? Quali pesi puoi affidare a Dio per trasformarli in possibilità di crescita? In che modo puoi **vivere la vigilanza e la preghiera nel tuo quotidiano**? Quale ruolo ha la preghiera nella tua vita e come ti aiuta a coltivare una relazione personale con il Signore? La tua pratica di fede ti dona la **capacità di affrontare le crisi**, liberandoti dai lacci dell'ansia, della paura, dell'angoscia?

Colloquio

Conversare amichevolmente con il Signore. In particolare, Lo ringrazio, con stupore, per **il rinnovato dono di questo tempo di Avvento** e per la possibilità che mi offre di prepararmi, ancora una volta, all'incontro più bello della mia vita e, quindi, alla mia liberazione. Concludo con un'Ave Maria.

La mia preghiera...

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dashed lines.