

*un nuovo anno, per guardare le stelle, per pregare nella notte, per celebrare con la nostra comunità il Natale o la Pasqua...*

• *Come facciamo a vegliare in ogni momento pregando? Scambiamoci qualche consiglio pratico, raccontiamoci come riusciamo a ritagliarci qualche momento per il Signore, come la preghiera apre, accompagna o chiude le nostre giornate, come ci dà forza, speranza, libertà in mezzo alle prove...*

#### **COMPARIRE DAVANTI AL FIGLIO DELL'UOMO**

• *Tutti ci presenteremo davanti al tribunale di Dio (Rm 14,10). Ci pensiamo mai? Ci fa paura o ci rende liberi e lieti sapere che alla fine l'ultima parola sulla nostra vita e sull'intera avventura umana l'avrà Lui?*

• *In che misura ci aiuta la preghiera della liturgia domenicale? Siamo consapevoli che partecipando all'eucaristia ci inseriamo nella grande attesa del ritorno del Signore di tutta la storia e di ogni uomo?*

*Al suo primo avvento nell'umiltà della nostra natura umana egli portò a compimento la promessa antica, e ci aprì la via della eterna salvezza. Verrà di nuovo nello splendore della gloria, e ci chiamerà a possedere il regno promesso che ora osiamo sperare vigilanti nell'attesa.*

(Prefazio Avvento, I)

## **PREGHIAMO IL VANGELO**

**Sei venuto nell'umiltà della nostra condizione umana**

Verrai un giorno con potenza e gloria grande

**Ora vieni incontro a noi in ogni uomo e in ogni tempo**

Sei il principio e la fine, sei il compimento della creazione

**Sei il termine ultimo di ogni attesa**

Plachi ogni tempesta, sei la pace oltre ogni angoscia

**Vinci ogni paura, sei certezza oltre ogni ansia**

Sei speranza nella sofferenza

**Sei forza negli sconvolgimenti della storia**

Con te i nostri cuori non si appesantiscono

**Con te, possiamo camminare a testa alta**

Con te, riusciamo a leggere i segni dei tempi

**Te attendiamo nella preghiera**

Te vegliamo nella notte.

**Vieni, Signore Gesù.**

## **1ª DOMENICA DI AVVENTO**

### **“Risollevatevi e alzate il capo”**

*PREGHIAMO INSIEME: Padre santo, che mantieni nei secoli le tue promesse, rialza il capo dell'umanità oppressa da tanti mali e apri i nostri cuori alla speranza, perché sappiamo attendere senza turbamento il ritorno glorioso del Cristo, giudice e salvatore.*

#### **ASCOLTIAMO IL VANGELO**

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

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>25</sup>«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, <sup>26</sup>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. <sup>27</sup>Allora vedranno **il Figlio dell'uomo venire su una nube con grande potenza e gloria.** <sup>28</sup>Quando cominceranno ad accadere queste cose, **risollevatevi e alzate il capo, perché la vostra liberazione è vicina.**

<sup>34</sup>«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; <sup>35</sup>come un laccio infatti esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra. <sup>36</sup>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».

Nella prospettiva della venuta finale di Gesù, che l'Avvento ogni anno ci richiama, cambia anche il modo di guardare al presente. Di fronte agli sconvolgimenti della storia, i discepoli non si fanno più prendere dalla angoscia e determinare dalla paura, ma levano il capo e guardano avanti con speranza. E ottengono dalla preghiera assidua la forza della perseveranza e della vigilanza.

#### **MEDITIAMO IL VANGELO**

##### **VEDRANNO IL FIGLIO DELL'UOMO VENIRE**

Certo, Gesù è già venuto una volta per tutte ed è lo stesso ieri, oggi e sempre! (Eb 13,8). Noi però non finiremo mai di scoprirlo, di accoglierlo, di

lasciarci sorprendere dalla sua perenne novità, fino al giorno in cui compariremo davanti a Lui e lo vedremo faccia a faccia.

- ***Imprigioniamo Gesù nel passato o ci apriamo alla sua venuta che sempre ci stupisce e ci rinnova?***

### **GLI UOMINI MORIRANNO PER LA PAURA E PER L'ATTESA DI CIÒ CHE DOVRÀ ACCADERE SULLA TERRA**

LE PREVISIONI CATASTROFICHE ORMAI NON SI POSSONO PIÙ GUARDARE CON DISPREZZO E IRONIA... NON PENSIAMO SOLO ALLA POSSIBILITÀ DI TERRIBILI FENOMENI CLIMATICI O GRANDI DISASTRI NATURALI, MA ANCHE A CATASTROFI DERIVATE DA CRISI SOCIALI, PERCHÉ L'OSSESSIONE PER UNO STILE DI VITA CONSUMISTICO, SOPRATTUTTO QUANDO SOLO POCHI POSSONO SOSTENERLO, POTRÀ PROVOCARE SOLTANTO VIOLENZA E DISTRUZIONE RECIPROCA...

EPPURE, NON TUTTO È PERDUTO, PERCHÉ GLI ESSERI UMANI, CAPACI DI DEGRADARSI FINO ALL'ESTREMO, POSSONO ANCHE SUPERARSI, RITORNARE A SCEGLIERE IL BENE E RIGENERARSI, AL DI LÀ DI QUALSIASI CONDIZIONAMENTO PSICOLOGICO E SOCIALE CHE VENGA LORO IMPOSTO. SONO CAPACI DI GUARDARE A SE STESSI CON ONESTÀ, DI FAR EMERGERE IL PROPRIO DISGUSTO E DI INTRAPRENDERE NUOVE STRADE VERSO LA VERA LIBERTÀ.

(Papa Francesco, *Laudato sii*, 161, 204-205).

- ***Quali gli scenari apocalittici della nostra generazione? Cosa vuol dire starci da cristiani, a testa alta, con speranza e impegno?***

- ***La migrazione verso l'Europa di intere popolazioni che fuggono da guerra, persecuzioni, carestie... ci richiede il "PASSAGGIO DA UN ATTEGGIAMENTO DI DIFESA E DI PAURA, DI DISINTERESSE O DI EMARGINAZIONE... AD UN ATTEGGIAMENTO CHE ABBAIA ALLA BASE LA "CULTURA DELL'INCONTRO", L'UNICA CAPACE DI COSTRUIRE UN MONDO PIÙ GIUSTO E FRATERNO, UN MONDO MIGLIORE"*** (Papa Francesco). ***Parliamone.***

### **RISOLLEVATEVI E ALZATE IL CAPO, PERCHÉ LA VOSTRA LIBERAZIONE È VICINA**

ALLA FINE CI INCONTREREMO FACCIA A FACCIA CON L'INFINITA BELLEZZA DI DIO E POTREMO LEGGERE CON GIOIOSA AMMIRAZIONE IL MISTERO DELL'UNIVERSO, CHE PARTECIPERÀ INSIEME A NOI DELLA PIENEZZA SENZA FINE. SÌ, STIAMO VIAGGIANDO VERSO IL SABATO DELL'ETERNITÀ, VERSO LA NUOVA GERUSALEMME, VERSO LA CASA COMUNE DEL CIELO. GESÙ CI DICE: «ECCO, IO FACCIO NUOVE TUTTE LE COSE» (Ap 21,5). LA VITA ETERNA SARÀ UNA MERAVIGLIA CONDIVISA, DOVE OGNI CREATURA, LUMINOSAMENTE TRASFORMATA, OCCUPERÀ IL SUO POSTO E AVRÀ QUALCOSA DA OFFRIRE AI POVERI DEFINITIVAMENTE LIBERATI.

NELL'ATTESA, CI UNIAMO PER FARCI CARICO DI QUESTA CASA CHE CI È STATA AFFIDATA, SAPENDO CHE CIÒ CHE DI BUONO VI È IN ESSA VERRÀ ASSUNTO NELLA

FESTA DEL CIELO. INSIEME A TUTTE LE CREATURE, CAMMINIAMO SU QUESTA TERRA CERCANDO DIO, PERCHÉ SE IL MONDO HA UN PRINCIPIO ED È STATO CREATO, CERCA CHI LO HA CREATO, CERCA CHI GLI HA DATO INIZIO, COLUI CHE È IL SUO CREATORE. CAMMINIAMO CANTANDO! CHE LE NOSTRE LOTTE E LA NOSTRA PREOCCUPAZIONE PER QUESTO PIANETA NON CI TOLGANO LA GIOIA DELLA SPERANZA."

(Papa Francesco, *Laudato sii*, 243-245)

- ***Come guardiamo al futuro del mondo? Cosa facciamo per consegnare alle nuove generazioni un mondo più bello di quello che abbiamo ricevuto?***

### **I VOSTRI CUORI NON SI APPESANTISCANO IN DISSIPAZIONI, UBRIACHEZZE, AFFANNI DELLA VITA**

IL GRANDE RISCHIO DEL MONDO ATTUALE, CON LA SUA MOLTEPLICE ED OPPRIMENTE OFFERTA DI CONSUMO, È UNA TRISTEZZA INDIVIDUALISTA CHE SCATURISCE DAL CUORE COMODO E AVARO, DALLA RICERCA MALATA DI PIACERI SUPERFICIALI, DALLA COSCIENZA ISOLATA. QUANDO LA VITA INTERIORE SI CHIUDE NEI PROPRI INTERESSI NON VI È PIÙ SPAZIO PER GLI ALTRI, NON ENTRANO PIÙ I POVERI, NON SI ASCOLTA PIÙ LA VOCE DI DIO, NON SI GODE PIÙ DELLA DOLCE GIOIA DEL SUO AMORE, NON PALPITA L'ENTUSIASMO DI FARE IL BENE.

(Papa Francesco, *Evangelii Gaudium* 2)

- ***Vediamo in noi e attorno a noi questi rischi? Come reagiamo?***
- ***Abbiamo al contrario conosciuto persone che anche in mezzo alle preoccupazioni hanno conservato la gioia, che dopo incomprensioni e insuccessi non si sono inacidite, che pur nella fatica hanno continuato ad amare, che pur nel dolore non hanno perso la speranza? Qual è stato il loro segreto?***

### **VEGLIATE IN OGNI MOMENTO PREGANDO**

È TANTO IMPORTANTE LA PREGHIERA. PREGARE CON LE PREGHIERE CHE TUTTI NOI SAPPIAMO DA BAMBINI, MA ANCHE PREGARE CON LE NOSTRE PAROLE. PREGARE IL SIGNORE: "SIGNORE, AIUTAMI, CONSIGLIAMI, COSA DEVO FARE ADESSO?". E CON LA PREGHIERA FACCIAMO SPAZIO, AFFINCHÉ LO SPIRITO VENGA E CI AIUTI IN QUEL MOMENTO, CI CONSIGLI SU QUELLO CHE TUTTI NOI DOBBIAMO FARE.

NESSUNO, NESSUNO, SE NE ACCORGE QUANDO NOI PREGHIAMO NEL BUS, NELLA STRADA: PREGHIAMO IN SILENZIO COL CUORE. APPROFITTIAMO DI QUESTI MOMENTI PER PREGARE, PREGARE PERCHÉ LO SPIRITO CI DIA IL DONO DEL CONSIGLIO.

(Papa Francesco, Udienza)

- ***Ripensiamo ad alcune veglie importanti nella nostra vita: vicino a un bambino che piange, a un ammalato, per aspettare qualcuno che torna, per stare vicino ad una persona amata, per attendere assieme***