



IN ATTESA DI UN DIO CHE SI FA TOCCARE

ESERCIZI SPIRITUALI DI AVVENTO E NATALE - UN DIO INCARNATO CHE CI RAGGIUNGE ATTRAVERSO I NOSTRI SENSI

Un Dio che si può toccare...
... è la nostra gioia!

Mi preparo

Chiudo gli occhi,
mi concentro sul momento presente,
libero la mente da preoccupazioni e pensieri,
esprimo interiormente il mio desiderio di stare alla
presenza del Signore

Entro nella preghiera



Mi chiamasti, e il tuo grido sfondò la mia sordità;
balenasti, e il tuo splendore dissipò la mia cecità;
diffondesti la tua fragranza, e respirai e anelo verso di te,
gustai e ho fame e sete;

mi toccasti, e arsi di desiderio della tua pace.

(Sant'Agostino, *Le Confessioni*, X, 29)

Sant'Agostino ci rende partecipi di come il suo incontro col Signore sia accaduto "fisicamente" attraverso i 5 sensi, di come il Signore lo abbia concretamente raggiunto attraverso queste 5 "porte" che ci tengono in contatto fra noi e col mondo esterno.

Il testo: Luca 2, 1-20

¹ In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. ²Questo primo censimento fu fatto quando Quirinio era governatore della Siria. ³Tutti andavano a farsi censire, ciascuno nella propria città. ⁴Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nàzaret, salì in Giudea alla città di Davide chiamata Betlemme: egli apparteneva infatti alla casa e alla famiglia di Davide. ⁵Doveva farsi censire insieme a Maria, sua sposa, che era incinta. ⁶Mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. ⁷Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, perché per loro non c'era posto nell'alloggio.

⁸C'erano in quella regione alcuni pastori che, pernottando all'aperto, vegliavano tutta la notte facendo la guardia al loro gregge. ⁹Un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande timore, ¹⁰ma l'angelo disse loro: «Non temete: ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: ¹¹oggi, nella città di Davide, **è nato per voi un Salvatore**, che è Cristo Signore. ¹²Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia». ¹³E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste, che lodava Dio e diceva: ¹⁴«Gloria a Dio nel più alto dei cieli e sulla terra pace agli uomini, che egli ama».



¹⁵Appena gli angeli si furono allontanati da loro, verso il cielo, i pastori dicevano l'un l'altro: «Andiamo dunque fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere». ¹⁶Andarono, senza indugio, e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, adagiato nella mangiatoia. ¹⁷E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro. ¹⁸Tutti quelli che udivano si stupirono delle cose dette loro dai pastori. ¹⁹Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore. ²⁰I pastori se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato detto loro.

Il testo: Matteo 2, 9-11

⁹Udito il re, essi partirono. Ed ecco, la stella, che avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. ¹⁰Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima. ¹¹Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrono in dono oro, incenso e mirra.

La grazia da chiedere

Donami, Signore, di lasciarmi toccare e plasmare dalla Tua vita

Entro nel testo – La contemplazione ignaziana

Provo a visualizzare la scena, il luogo in cui avviene, i personaggi principali, le parole che si scambiano, il tono delle voci, i gesti.

“Io” come immagino, per esempio, la Grotta di Betlemme, o il campo dei Pastori, o il luogo dell’incontro coi Magi? Lascio affiorare il mio sentire, senza censure, senza giudizi.

Con l’immaginazione:

- VEDO le persone presenti
- ASCOLTO cosa dicono, come lo dicono, il tono di voce...
- OSSERVO cosa fanno, come si muovono, se stanno fermi, l’espressione del volto, la posizione del corpo...

Cosa sento nel mio cuore, cosa provo, mentre mi trovo immersa/o nella scena?

Lascio che si muova l’affetto, non mi preoccupo di capire, ascolto quali sentimenti emergono dentro di me, verso cosa si muove il mio affetto.

Domande per la riflessione

Il testo di Luca e di Matteo ci parlano dell’arrivo a Betlemme e della nascita, dei Pastori, dell’incontro coi Magi.

Questi testi ci raccontano la sorpresa e la gioia del Dio-con-noi, un Dio a portata di mano... letteralmente toccabile... il Tatto, il Con-Tatto, è una via di comunicazione reciproca, intensa e diretta, un reciproco aprirsi e donarsi all’altro, attraverso una profonda comunicazione non verbale...

Il Dio-con-noi, è un Dio che si prende cura di noi, proprio attraverso la sua radicale fragilità, al suo “bisogno” vitale di venire nutrito, lavato, coccolato, consolato, curato, ecc...

È un Dio che si fa “toccare”, per poterlo fare a Sua volta, e così curare, carezzare, sanare..., colui/colei che si prende cura di Lui.



- Che sentimenti si muovono dentro di me, davanti a questo Dio, il Messia tanto atteso dal Popolo di Israele, che si presenta Neonato, bisognoso di cure e di calore e di attenzione...?
- Cosa il Signore ha voluto raccontarmi di Sé, per farsi meglio conoscere da me, attraverso questa Parola?
- Questo Dio che sceglie la piccolezza e la povertà per raggiungermi e per farsi toccare da me, mi aiuta a cogliere ed accogliere la Sua presenza nei piccoli e nei poveri che vivono accanto a noi, e abitano le nostre strade?
- Durante questo percorso, mi sono sentito in qualche modo raggiungere dal Signore attraverso i 5 Sensi? Ce ne è stato uno preferenziale? In che modo mi ha particolarmente raggiunta/o?

Dialogo con Dio e mi congedo

Al termine, parlo col piccolo Gesù, o con Maria e/o con Giuseppe, con grande confidenza, raccontando ciò che sento muovere dentro di me, cosa mi piace, cosa mi dona gusto, mi emoziona... Oppure, cosa mi frena, cosa mi mette in difficoltà, con profonda libertà, perché anche attraverso la difficoltà, il Signore mi racconta qualcosa di me e di Sé...

Recito un "Padre nostro" o un "Ave Maria" per congedarmi e uscire dalla preghiera.

Pregare con le parole di un Salmo

Salmo 8

O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,
con la bocca di bambini e di lattanti:
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissato,
che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,
di gloria e di onore lo hai coronato.
Gli hai dato potere **sulle opere delle tue mani**,
tutto hai posto sotto i suoi piedi:
tutte le greggi e gli armenti
e anche le bestie della campagna,
gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
ogni essere che percorre le vie dei mari.

O Signore, Signore nostro,
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!