

I LUOGHI DELLA PRESENZA

LA BUONA NOTIZIA DENTRO UN CORPO

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

Preghiera di San Francesco davanti al crocifisso (FF 276)

O alto e glorioso Dio,
illumina le tenebre del cuore mio.
Dammi una fede retta,
speranza certa,
carità perfetta,
umiltà profonda.
Dammi, Signore,
senno e discernimento
per compiere la tua vera
e santa volontà.
Amen.



Se vuoi ascoltare il canto *Alto e glorioso Dio*: <https://www.youtube.com/watch?v=7rOZ8Jh6y4k>

Il testo: Luca 1,26-28.39-56

²⁶Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, ²⁷a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. ²⁸Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te». [...]

³⁹In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. ⁴⁰Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. ⁴¹Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ⁴²ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! ⁴³A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? ⁴⁴Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. ⁴⁵E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

⁴⁶Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore ⁴⁷e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, ⁴⁸perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

⁴⁹Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome;

⁵⁰di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono.

⁵¹Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

⁵²ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili;

⁵³ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote.

⁵⁴Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia,

⁵⁵come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

⁵⁶Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.



La grazia da chiedere

Donami Signore la grazia di sentire come tu vuoi fare della mia vita, della mia storia una Buona Notizia

Entro nel testo

Provo a visualizzare la scena, il luogo in cui avviene, i personaggi principali, le parole che si scambiano, il tono delle voci, i gesti. E lascio affiorare il mio sentire, senza censure, senza giudizi.

Domande per la riflessione

La Buona Notizia che siamo chiamati ad accogliere a partire dall'esperienza di Maria ed Elisabetta è propriamente che Dio vuole fare delle nostre vite una Buona Notizia incarnata! Una Buona Notizia che ha bisogno della mia/nostra carne, del mio/nostro corpo per manifestarsi, così come ha avuto bisogno del corpo ospitale di una giovane mamma e del suo bambino per rivelarci il mistero dell'Incarnazione... perché potessimo letteralmente toccarlo e lasciarci toccare...

E così come ha avuto bisogno del corpo di un Gesù adulto e libero per raccontarci la sua passione per l'umanità e la Risurrezione della carne!

Con quel corpo si è fatto presenza, parola di consolazione, gesto di cura e tenerezza, con quel corpo ci ha amati e continua ad amarci...

Mentre contemplo Dio che in Gesù si impasta di umano, assumendone tutta la fragilità e la bellezza, lascio che anche la mia corporeità sia attraversata dalla Buona Notizia per sentire/sperimentare come con questa mia/nostra carne (giovane, anziana, malata, ferita, ...) siamo abilitati ad amarlo e ad amarci, a servirlo e a metterci gli uni a servizio degli altri, a compiere la sua volontà realizzando il nostro bene ed essere felici.

Nell'abbraccio, nel saluto che si scambiano, Maria ed Elisabetta fanno esperienza di un riconoscimento reciproco... tanto inatteso quanto desiderato... così intenso da coinvolgere anche il corpo, che risponde con un sussulto... Intuiamo nelle parole di Elisabetta l'esperienza della consolazione: *il bambino ha sussultato di gioia nelle mie viscere.*

Elisabetta si fida di ciò che sente nell'intimo e lo condivide, facendone una benedizione in cui racconta di come il Signore entra nella sua vita e la abita: *A che debbo che la madre del mio Signore, venga a me...*

Per una donna incinta è normale ascoltare i movimenti del suo bambino, incominciare un dialogo fatto di parole e silenzi... Non è usuale per me/per noi aspettarci che la Parola, che la Buona Notizia diventi vita, prenda forma e carne in noi e si serva di noi e della nostra corporeità per toccare altre vite...

Mi prendo del tempo:

per lasciarmi incontrare fin dentro le fibre della carne,

per imparare a fidarmi di quello che la Parola vuole generare in me,

per riconoscere che cosa si muove, che cosa sussulta dentro di me, che cosa mi dà gioia e cosa no...



“La gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù. [...] Invito ogni cristiano, in qualsiasi luogo e situazione si trovi, a rinnovare oggi stesso il suo incontro personale con Gesù Cristo o, almeno, a prendere la decisione di lasciarsi incontrare da Lui, di cercarlo ogni giorno senza sosta.

Non c'è motivo per cui qualcuno possa pensare che questo invito non è per lui, perché «nessuno è escluso dalla gioia portata dal Signore».» (*Evangelii Gaudium* EG 1.3)

Accolgo l'invito personale all'incontro con Gesù, fidandomi che la sua gioia è per me.

Dedico un tempo alla lettura del primo capitolo dell'Esortazione Apostolica *Evangelii Gaudium* (1-8), di Papa Francesco (Si può scaricare l'Esortazione Apostolica al seguente link: https://www.vatican.va/content/dam/francesco/pdf/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20131124_evangelii-gaudium_it.pdf)

Dialogo con Dio e mi congedo

Come un amico fa con un amico, parlo con il Signore su ciò che sto vivendo nella preghiera. Recito un "Padre nostro" per congedarmi e uscire dalla preghiera.

Pregare con le parole di una poesia

Visitazione di Maria di Rainer Maria Rilke

In principio leggera procedeva Maria in salita,
talvolta già avvertiva crescerle dentro
il suo corpo miracoloso -
e si fermava, allora, respirando, sugli alti monti della Giudea.
Non la terra, ma per lei la sua pienezza intorno era distesa;
e procedendo avvertì che non si poteva andare
oltre quella grandezza infinita che ora percepiva.
E un desiderio la prese, di posare la mano sull'altro ventre, già più largo.
E le due donne si vennero incontro barcollando,
e si sfiorarono gli abiti e i capelli.
Ricolma ognuna del suo santuario,
nella sua compagna si riparava.
Ah, il Salvatore in Lei - ancora un fiore;
ma il Battista, in grembo alla cugina ruppe la sua gioia dando guizzi.

Se vuoi ascoltare la canzone «Ovunque sarai» di Irama con cui si conclude il video:

<https://www.youtube.com/watch?v=K4cPTgkYG9c>