

Ritiro spirituale di Avvento

«Rallegratevi nel Signore sempre» (Fíl 4,4)

* * *

TEMA DEL RITIRO

Dice s. Bernardo: «Conosciamo una triplice venuta del Signore. Una venuta occulta si colloca infatti tra le altre due che sono manifeste. Nella prima il Verbo fu visto sulla terra e si intrattenne con gli uomini, quando, come egli stesso afferma, lo videro e lo odiarono. Nell'ultima venuta "ogni uomo vedrà la salvezza di Dio" (Lc 3,7) e vedranno colui che trafissero (cf. Gv 19,37). Occulta è invece la venuta intermedia, in cui solo gli eletti lo vedono entro se stessi, e le loro anime ne sono salvate»¹.

Prepariamo il cuore e la mente ad accogliere il Signore in noi stessi, per onorare la sua prima venuta sulla terra, nella carne, nell'attesa vigilante della sua venuta definitiva, nella gloria.

*

PREPARAZIONE CON PREGHIERE SCELTE DA TE, OPPURE SPONTANEE

Invoca lo Spirito Santo.

Chiedi l'intercessione della Santa Famiglia di Nazaret.

*

1^A PARTE:

IL SIGNORE TUO DIO «ESULTERÀ PER TE CON GRIDA DI GIOIA» (SOF 3,17)

Dal libro del profeta Sofonia (3,14-17):

*«Rallegrati, figlia di Sion,
grida di gioia, Israele,
esulta e acclama con tutto il cuore,
figlia di Gerusalemme!
Il Signore ha revocato la tua condanna,
ha disperso il tuo nemico.
Re d'Israele è il Signore in mezzo a te,
non temerai più alcun male.*

*In quel giorno si dirà a Gerusalemme:
"Non temere, Sion,
non lasciarti cadere le braccia!
Il Signore, tuo Dio, in mezzo a te
è un salvatore potente.
Gioirà per te,
ti rinnoverà con il suo amore,
esulterà per te con grida di gioia"».*

Uno dei nemici più tremendi della nostra vita è la tristezza.

La tristezza è una passione oscura, originata da una distorsione del pensiero. Essa può affliggerci in modo superficiale (per esempio a causa del maltempo), oppure in profondità (per esempio a causa di un lutto); talvolta corrode la voglia di vivere fino a formulare pensieri suicidi. Tutti conosciamo quanto sia bello, invece, sperimentare la gioia.

¹ Dal Discorso 5 sull'Avvento, 1-3, riportato nell'Ufficio delle Letture del mercoledì della prima settimana di Avvento.

L'esperienza che più ci rende gioiosi è la certezza di essere amati. Quando sentiamo che i nostri genitori, fratelli, amici, fidanzati o sposi, figli o nipoti, ci amano, il cuore batte di gioia. La vita, allora, ci sembra facile, perché la certezza di essere amati ci rende sicuri di noi stessi; quindi pieni di energia; quindi forti nell'affrontare qualsiasi difficoltà.

Nella vita può mancarci tutto, ma non la certezza di essere amati. Chi non si sente amato vive alla ricerca continua di energia. Poiché sperimenta un vuoto interiore, lotta per colmarlo; quindi fatica ad adempiere le sue responsabilità, perché molta della sua energia è impegnata sul fronte interno.

Sof 3,14-17 ci invita a credere con cuore aperto che Dio esulta di gioia perché esistiamo. Nessuno di noi è frutto del caso, o di un destino cieco. La Scrittura ci rivela che ciascuno di noi (bello o brutto, ricco o povero, intelligente o poco dotato, colto o ignorante, santo o peccatore), è amato da Dio con una intensità così grande, che il cuore di Dio esulta, persino grida di gioia.

Hai mai provato un amore così sconvolgente per qualcuno, da farti esultare fino a gridare di gioia? Non accade facilmente. Spesso ci si innamora e, nell'euforia che questa esperienza porta con sé, ci si infervora, per lo più illudendosi di avere incontrato la fonte della propria gioia piena. Ma è veramente difficile che l'innamoramento che fa gridare di gioia superi la prova del tempo.

Dio, invece, ci ama così, e ce ne ha dato la prova suprema con l'incarnazione di Gesù, suo Figlio. Tu, io, lui, lei... ciascuno di noi e tutti noi insieme, siamo chiamati a credere a questo amore divino, e ad accoglierlo nel cuore quanto più profondamente possibile. Esso guarirà alla radice ogni nostra carenza di amore; e di conseguenza guarirà alla radice ogni nostra tristezza, rendendoci sicuri di noi stessi, pieni di gioia di vivere, e pieni di forza per affrontare qualunque evento.

Esercizio spirituale per la prima parte

1. Leggi col cuore il passo del profeta Sofonia, come se fosse rivolto direttamente a te.
2. Chiediti quanto credi all'amore traboccante di Dio e di Gesù Cristo per te.
3. Accogli con fede la dichiarazione d'amore del Signore; se senti dubbi o perplessità, chiedi aiuto allo Spirito Santo, ripetendo almeno 10 volte questa preghiera:
Io ritiro tutti i miei dubbi sull'amore di Dio per me, e li offro in dono allo Spirito Santo, perché li purifichi nel modo migliore possibile, per il maggior bene mio e del mondo intero.
4. Concludi la prima parte del ritiro con questa preghiera con responsorio:

Canta ed esulta, perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.

Ecco, Dio è la mia salvezza;
io avrò fiducia, non avrò timore,
perché mia forza e mio canto è il Signore;
egli è stato la mia salvezza.

Canta ed esulta, perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.

Attingerete acqua con gioia
alle sorgenti della salvezza.
Rendete grazie al Signore e invocate il suo nome,
proclamate fra i popoli le sue opere,
fate ricordare che il suo nome è sublime.

Canta ed esulta, perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.

Cantate inni al Signore, perché ha fatto cose eccelse,
le conosca tutta la terra.

Canta ed esulta, tu che abiti in Sion,
perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.

Canta ed esulta, perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.

*

2^A PARTE:

«NON ANGUSTIATEVI PER NULLA» (FIL 4,6)

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi (4,4-7):

Fratelli, «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù».

Mantenere il cuore nella gioia non è facile. La gioia è la condizione stabile del cuore nella misura in cui non la facciamo dipendere dalle circostanze esterne della vita. Per questo s. Paolo ci esorta a non angustiarci, non preoccuparci, non darci pensiero, per nessuna cosa umana, e a centrare la nostra gioia nel Signore sempre.

Ciò significa che, se pensiamo che a renderci gioiosi saranno il denaro, il successo, una casa, un marito, dei figli, la salute, le amicizie, un titolo di studio, una promozione sul lavoro ecc., ci auto-condanniamo all'infelicità. Tutte queste realtà, infatti, sono esterne a noi, soggette a mutamenti, a presenze e assenze. Solo Dio abita in noi, e solo lui e il suo amore esultante di gioia per noi resteranno stabili per sempre, al di là di ogni nostra capacità, condizione di vita, e merito.

Due esperienze attendono l'essere umano che non ha ancora maturato bene che solo l'amore esultante di Dio è la fonte della sua gioia vera e piena: la preoccupazione e la delusione.

Ogni preoccupazione nasce da una paura: di non riuscire, di non arrivare, di perdere, ecc. La paura nasce dall'attaccamento a qualche realtà materiale, per natura soggetta a mutamento: la salute, la vita del corpo, il rapporto con una persona, il denaro, il buon nome, ecc.

L'altra esperienza che ci fa capire che dobbiamo crescere nella gioia piena è la delusione. La delusione è conseguenza inevitabile dell'illusione. Illudersi significa essere convinti di qualcosa che in realtà non esiste. Più il nostro cuore è carico di illusioni sulla fonte della gioia, più affronteremo dolorose esperienze di delusione, che ci aiuteranno a prendere contatto con la realtà, e a orientare la nostra ricerca verso Dio. Come abbiamo detto, poiché Dio ci ama eternamente fino all'esultanza, è l'unico in grado di saziare la nostra fame e sete di gioia vera e piena.

Esercizio spirituale per la seconda parte

1. Leggi con il cuore il passo della Lettera ai Filippesi, come se fosse rivolto direttamente a te.

2. Chiediti quanto il tuo animo è soggetto a preoccupazioni, e se hai mai sperimentato che una delusione consegue a un'illusione. In quali ambiti della vita tendi a preoccuparti di più e a illuderti di più?
3. Chiediamo allo Spirito Santo di sradicare da noi illusioni e preoccupazioni, facendo di Dio il baricentro della nostra esistenza, e la meta del nostro camminare, ripetendo almeno 10 volte questa preghiera:

Io ritiro tutte le mie preoccupazioni e illusioni, e le offro in dono allo Spirito Santo, perché le purifichi nel modo migliore possibile, per il maggior bene mio e del mondo intero.

*

3^A PARTE:

«CHE COSA DOBBIAMO FARE?» (LC 3,10)

Dal Vangelo secondo Luca (3,10-18)

«In quel tempo, le folle interrogavano [Giovanni il Battista], dicendo: “Che cosa dobbiamo fare?”. Rispondeva loro: “Chi ha due tuniche, ne dia a chi non ne ha, e chi ha da mangiare, faccia altrettanto”. Vennero anche dei pubblicani a farsi battezzare e gli dissero: “Maestro, che cosa dobbiamo fare?”. Ed egli disse loro: “Non esigete nulla di più di quanto vi è stato fissato”. Lo interrogavano anche dei soldati dicendo: “E noi, che cosa dobbiamo fare?”. E disse loro: “Non maltrattate e non estorcete niente a nessuno; e accontentatevi delle vostre paghe”.

Poiché il popolo era in attesa e tutti, riguardo a Giovanni, si domandavano in cuor loro se non fosse lui il Cristo, Giovanni rispose a tutti dicendo: “Io vi battezzo con acqua; ma viene colui che è più forte di me, a cui non sono degno di slegare i lacci dei sandali. Egli vi battezzerà in Spirito Santo e fuoco. Tiene in mano la pala per pulire la sua aia e per raccogliere il frumento nel suo granaio; ma brucerà la paglia con un fuoco inestinguibile”. Con molte altre esortazioni evangelizzava il popolo».

Ora che abbiamo contemplato l'amore di Dio esultante di gioia per noi, e dopo aver chiesto allo Spirito Santo lo sradicamento di preoccupazioni e illusioni, facciamo come coloro che andarono a ricevere il battesimo di conversione, impartito da Giovanni. Essi riconoscevano di avere dei limiti nei confronti di Dio, ma non sapevano discernere cosa in concreto dovevano fare per favorire la grazia divina nella loro vita. Così chiesero al profeta: «Cosa dobbiamo fare?».

Chiediamolo anche noi allo Spirito Santo: “Spirito del Signore, io cosa devo fare in concreto per preparare la via a Gesù che viene, amore esultante di Dio per me in persona?”. Non pretendiamo di mettere in atto tante cose, ma una sola, concreta e fattibile. Il Signore non mancherà di risponderci, o durante questo momento di ritiro, o prossimamente. Potrà rispondere dentro di noi, o attraverso un'altra persona, o per mezzo di qualcosa che accadrà. L'importante è essere vigilanti, nell'attesa della sua parola personale: “Tu fa' questo...”.

Esercizio spirituale per la terza parte

1. Leggi con il cuore il passo del Vangelo secondo Luca, come se tu stesso/a ponessi la domanda a Giovanni Battista.

2. Offri al Signore, con umile sincerità, la tua disponibilità a prendere un impegno, piccolo ma concreto, fattibile, per aprire la porta della tua vita alla sua venuta.
3. Invoca lo Spirito Santo affinché apra le orecchie del tuo cuore per sentire la risposta interiore. Rimani in silenzio al cospetto del Signore, restando in umile ascolto dei pensieri che si affacciano nella tua mente, e di ciò che accade nel tuo cuore. Se non cogli la risposta di Gesù durante questo momento di ritiro spirituale, rimani vigilante, in attesa che nei prossimi giorni accada qualcosa che ti faccia comprendere cosa gli è gradito da parte tua, oppure chiedi consiglio a un sacerdote di tua fiducia.

*

CANTO FINALE

Il Signore è la mia salvezza

**Il Signore è la mia salvezza
e con lui non temo più,
perché ho nel cuore la certezza:
la salvezza è qui con me.**

Ti lodo, Signore, perché
un giorno eri lontano da me,
ora invece sei tornato,
e mi hai preso con te.

Rit.

Berrete con gioia alle fonti,
alle fonti della salvezza,
e quel giorno voi direte:
lodate il Signore, invocate il suo nome.

Rit.

Fate conoscere ai popoli
tutto quello che lui ha compiuto,
e ricordino per sempre,
ricordino sempre che il suo nome è grande.

Rit.

Cantate a chi ha fatto grandezze,
e sia fatto sapere nel mondo;
sia forte la tua gioia, abitante di Sion,
perché grande con te è il Signore.

Rit.

Auguri di un Natale vero e santo, a te e alla tua famiglia!