



Avvento 2015

Una proposta di preghiera per prepararsi al Natale in famiglia

INTRODUZIONE

Quando gli angeli annunciarono ai pastori la nascita del Redentore, lo fecero con queste parole: «Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia» (Lc 2,12). Il “segno” è proprio l’umiltà di Dio, l’umiltà di Dio portata all’estremo; è l’amore con cui, quella notte, Egli ha assunto la nostra fragilità, la nostra sofferenza, le nostre angosce, i nostri desideri e i nostri limiti. Il messaggio che tutti aspettavano, quello che tutti cercavano nel profondo della propria anima, non era altro che la tenerezza di Dio: Dio che ci guarda con occhi colmi di affetto, che accetta la nostra miseria, Dio innamorato della nostra piccolezza. [Nella notte di Natale, *ndr*], mentre contempliamo il Bambino Gesù appena nato e deposto in una mangiatoia, siamo invitati a riflettere. Come accogliamo la tenerezza di Dio? Mi lascio raggiungere da Lui, mi lascio abbracciare, oppure gli impedisco di avvicinarsi? “Ma io cerco il Signore” – potremmo ribattere. Tuttavia, la cosa più importante non è cercarlo, bensì lasciare che sia Lui a cercarmi, a trovarmi e ad accarezzarmi con amorevolezza. Questa è la domanda che il Bambino ci pone con la sua sola presenza: permetto a Dio di volermi bene? E ancora: abbiamo il coraggio di accogliere con tenerezza le situazioni difficili e i problemi di chi ci sta accanto, oppure preferiamo le soluzioni impersonali, magari efficienti ma prive del calore del Vangelo? Quanto bisogno di tenerezza ha oggi il mondo! Pazienza di Dio, vicinanza di Dio, tenerezza di Dio.

Papa Francesco

Indicazioni per la preghiera

I genitori si ritrovano con i figli intorno alla Parola di Dio in un giorno della settimana prefissato. Si accende una candela.

Viene letto il brano evangelico della domenica di riferimento. Papà o mamma leggono le riflessioni suggerite.

Seguendo le domande proposte, si cerca di verificare il cammino di fede della coppia e della famiglia.

È indicato sempre un impegno da vivere con i figli.

La recita del Padre Nostro, accompagnata da un canto, chiuderà questo breve momento.

I DOMENICA DI AVVENTO

IN ATTESA DI GESÙ VEGLIANDO

IN PREGHIERA

*di Giuseppe e Elide Cuminatto,
Centro diocesano di pastorale familiare,
Arcidiocesi di Firenze*

State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e affanni della vita. 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. (Lc 21,34.36)

L'evangelista Luca ci invita alla conversione: indica come prepararci all'incontro con Dio. Ci dice: "State attenti a voi stessi", cioè ci sprona ad imparare a conoscerci, a conoscere i nostri limiti, a riconoscere Dio che passa nella nostra vita, cercando spazi di silenzio per trovarlo. Ci dice ancora: "Vegliate in ogni momento pregando". L'invito di Gesù è di vegliare sul tempo che ci è dato da vivere per viverlo con pienezza in preparazione all'incontro con Lui. Vegliare e non dormire: non vivere distrattamente senza accorgersi di nulla, con gli occhi chiusi sulla realtà che ci circonda, ma essere sempre pronti a riconoscere le meraviglie che Dio compie per noi, in noi ed in mezzo a noi, mettendosi in relazione con gli altri, amando e servendo i fratelli, andando incontro al Cristo che viene con le buone opere. Ci invita anche alla preghiera costante, che alimenta la nostra fede e crea una relazione d'amore fra noi e Dio.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

Di fronte alle vicende del mondo ed alle situazioni concrete che incontriamo ogni giorno quanta attenzione mettiamo perché il nostro cuore non si indurisca?
Quanto e come preghiamo insieme?

IMPEGNO CON I FIGLI

La domenica è il giorno della festa ma non per tutti. Andiamo a fare una visita ad un ammalato in ospedale o a casa, ricordando nella preghiera anche tutte quelle famiglie che non possiamo raggiungere, ma che vivono nella prova e nella malattia perché anche loro possano «vivere la festa».

II DOMENICA DI AVVENTO

PREPARARE NEL QUOTIDIANO

L'ARRIVO DEL SIGNORE

*Marco e Margherita Invernizzi,
Centro di pastorale familiare,
Diocesi di Novara*

Preparate la via del Signore, raddrizzate i suoi sentieri! (Lc 3,4)

Oggi è il giorno dell'impegno e della speranza. Le nostre famiglie, nella loro fragilità, nella loro fatica, sono invitate ad uscire, a mettersi in gioco: preparate, ci dice il Signore, raddrizzate! E noi guardiamo a tutti quei mille preparativi quotidiani, la tavola, la casa, il lavoro, il bucato, le telefonate, la torta per l'occasione speciale... Prepariamo ogni giorno la nostra quotidianità. Raddrizzate, ci dice il Signore, e solo noi sappiamo quanto raddrizziamo: quel pensiero che potrebbe urtare o ferire, quella parola che potrebbe incrinare il sentiero del figlio adolescente, quello sguardo che potrebbe tradire tensione o stanchezza. Ma oggi il Signore ci libera il cuore, perché possiamo preparare fino in fondo il Suo arrivo e raddrizzare davvero tutto ciò che ci svia da Lui. E ci libera spiegandoci cosa significano davvero questi verbi, e lasciandoci la leggerezza della speranza. "Ogni burrone sarà riempito, ogni monte e ogni colle sarà abbassato; le vie tortuose diverranno diritte e quelle impervie, spianate" (Lc 3,5). A noi resta solo lasciarci riempire, lasciarci drizzare e spianare. Resta solo lasciarci colmare di carità, perché la Sua misericordia possa trasparire dai nostri occhi e dalle nostre mani.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

Come possiamo in questa settimana lasciare che il Signore riempia gli abissi delle nostre fatiche relazionali?

Dove riconosciamo già ora che la Sua presenza ha spianato le nostre vie tortuose?

IMPEGNO CON I FIGLI

Ogni sera a tavola con i nostri figli ci racconteremo di una salita abbassata o di una via raddrizzata o di una difficoltà spianata in quella giornata e, semplicemente, insieme diremo: *Grazie Signore, vieni!*

IMMACOLATA CONCEZIONE

UN AMORE VERGINALE E SPONSALE

di Giuseppe e Giovanna Galasso,

Delegati regionali per la pastorale familiare - Campania

Al sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. (Lc 1,26-27)

Nell'Immacolata Concezione possiamo comprendere l'amore e l'agire di Dio: entrare nella storia per redimere l'uomo e tutto ciò farlo attraverso la comunione di un uomo e una donna. All'alba della vita, Dio crea l'uomo per amore e gli pone di fronte una donna, alla loro comunione consegna la sua immagine e somiglianza, alla loro unione affida tutta la creazione. Ma ben presto come sappiamo l'uomo e la donna tradiscono la fiducia di Dio, si sottraggono alla sua compagnia. Ora, e siamo al Vangelo della festa odierna, l'angelo è inviato a Nàzaret per incontrare "una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe". L'urgenza dell'evangelista è mostrare questo carattere verginale e sponsale della donna scelta da Dio per essere la nuova Eva, di Coei che avrebbe ristabilito l'alleanza perduta a causa del peccato. Come non riconoscere in questa scelta lo stesso desiderio delle origini? Ancora una volta Dio sceglie un uomo e una donna ma, ed ecco l'Immacolata Concezione, questa volta è Dio stesso che sceglie di abitare l'umano dal di dentro. Per venire nella storia, per diventare uomo, Dio ha bisogno di essere generato da un cuore puro, immacolato, da un grembo santo nel contesto di una comunione coniugale.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

La comunione coniugale si nutre di dialogo e gesti di tenerezza. Il dialogo coniugale si alimenta e si confronta anche con la Parola di Dio?

Ci preoccupiamo di custodire puri gli occhi, il cuore e la mente per guardarci, accoglierci e amarci affinché la nostra relazione di coppia sia un'immagine reale di Dio?

IMPEGNO CON I FIGLI

Rivediamo tutti insieme le foto o il video fatto nel giorno del battesimo dei figli e le foto del matrimonio dei genitori. Riprendiamo le vesti battesimali di ciascuno dei figli e poniamole accanto al presepe o nel luogo deputato alla preghiera, vicino alla Bibbia se è esposta in casa.

III DOMENICA DI AVVENTO

VERSO UNA FAMIGLIA CAPACE DI GIOIA E TESTIMONIANZA

*di Luca e Ileana Carando,
Centro di pastorale familiare,
Diocesi di Torino*

E noi che cosa dobbiamo fare? (Lc 3,10-18)

La vita di una famiglia scorre veloce, tra le mille cose da fare. Spesso rischiamo di lasciarci trasportare dai nostri ritmi frenetici, senza avere la capacità di fermarci a riflettere sul nostro cammino. Il Vangelo di oggi invita a porci questa domanda: “e noi che cosa dobbiamo fare”?

La risposta che Giovanni suggerisce va nel segno del ritorno all'essenziale: egli invita a liberarsi dalle cose superflue per aprirsi all'altro, per prepararsi all'incontro con Gesù che viene, volto visibile della Misericordia di Dio.

Il Padre, infatti, non si è limitato a dichiarare il suo amore ma nel Natale lo ha reso visibile e tangibile. L'amore non è mai una parola astratta. “Per sua stessa natura è vita concreta: intenzioni, atteggiamenti, comportamenti che si verificano nell'agire quotidiano” (Misericordiae Vultus, 9). E noi che cosa dobbiamo fare? Anche noi siamo chiamati a rendere visibile e tangibile la misericordia di Dio nel nostro quotidiano. Non ci viene chiesto di compiere gesti eclatanti ma di condividere quello che abbiamo: un sorriso, una parola, un po' d'ascolto, un gesto, del denaro, un pasto, un gioco... un segno semplice dalla portata inimmaginabile, come quello di un Bimbo in una mangiatoia.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

Quali sono i modi concreti con cui ti dimostro il mio amore?

Cosa potremmo fare per crescere nell'amore reciproco e nell'amore verso gli altri?

IMPEGNO CON I FIGLI

Proviamo in questa settimana a essere più attenti agli altri (in famiglia, a scuola, al lavoro, nel tempo libero) donando un semplice segno d'amore: un sorriso, un grazie, una chiacchierata, un gioco. Durante la cena possiamo poi raccontarci i nostri piccoli gesti.

IV DOMENICA DI AVVENTO

È TEMPO DI ALZARSI!

*di Gabriele e Laura Cardinali - don Mario Camborata,
Delegati regionali per la pastorale familiare - Marche*

Maria si alzò e andò in fretta. (Lc 1,39)

“Si alzò”: Maria prende la decisione di partire. Grande è la sua premura nei confronti di Elisabetta, perché grande è il desiderio di condividere Gesù e di portarlo agli altri. Prende l’iniziativa, non aspetta che le si chieda di farlo. Maria sa che c’è qualcuno nel bisogno e va, di fretta. Non teme la distanza, la montagna, la strada e i suoi pericoli. Maria parte: le sta a cuore Elisabetta e vuol prendersi cura di lei. E lo fa nonostante la sua condizione di madre in attesa, fragile e delicata.

“Andò in fretta”: la fretta di Maria, però, non è affanno di cose da fare, non è frenesia o mania di efficienza. Maria è spinta da una gioia profonda, la gioia di un grembo fecondo che vuol incontrare l’umanità. Lei si fa “missionaria” e porta Gesù verso Giovanni, e quindi verso l’uomo. Elisabetta, contagiata da tanta gioia, piena di Spirito Santo, benedice Maria e il frutto del suo grembo. Giovanni sussulta nel ventre di Elisabetta, anche lui prende parte a tanta bellezza. Maria si fa “serva” offrendo tutta se stessa, tutto il suo tempo, tutte le sue azioni nella contemplazione del mistero che lei stessa custodisce, nel tempio santo del suo corpo.

Questo è la missione di Maria: portare Gesù, servendo l’altro con umiltà, semplicità e pazienza.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

Che cosa ci impedisce di prendere l’iniziativa, di “alzarci”, di fronte ai bisogni del nostro coniuge e dei nostri figli?

Come possiamo farci “missionari” e portare, con gioia, Gesù al nostro coniuge e a chi ci è vicino?

IMPEGNO CON I FIGLI

Tutta la famiglia, prima dell’arrivo del Natale, stabilisce un giorno per vivere il sacramento della Riconciliazione.

NATALE DEL SIGNORE

TROVARONO MARIA E GIUSEPPE E IL BAMBINO

di Massimo e Lidia Pace,

membri del Movimento ecclesiale Fraternità di Emmaus

Andarono, senza indugio, e trovarono Maria e Giuseppe e il Bambino, adagiato nella mangiatoia. E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro. (Lc 2,16-17)

Ecco l'immagine che racchiude tutto il mistero del Natale. Dio si è fatto carne ed ha scelto una famiglia per entrare nella storia. Nulla di straordinario, solo due genitori attorno al loro piccolo, ma è proprio questo eloquente ordinario che mette tutto in movimento. Nei pastori scopriamo un itinerario di fede che chiede subito gesti concreti di vita: la ricerca "andarono senza indugio", poi la scoperta e l'esperienza "trovarono il bambino", infine la testimonianza che annuncia l'infinito amore di Dio per l'uomo "riferirono ciò che del bambino era stato detto loro". E la fede si propaga. Non c'è tempo da perdere, troppi uomini continuano ostinatamente ancora a dormire, a non lasciarsi provocare da questa gioiosa notizia, restando schiacciati dalle piccole certezze e grandi illusioni. Non è il tempo di sostare sulle grandi spiegazioni, oggi è il giorno della contemplazione e dell'annuncio gioioso, della riscoperta del dono della Fede, della Chiesa e della famiglia.

Accetta, Signore, la nostra preghiera che si eleva a Te. Ti vogliamo adorare con il cuore di Maria, tua Madre,

che nel silenzio ha contemplato il Tuo Volto e ha ascoltato le Tue Parole. Fa risplendere in tutte le nostre famiglie la Tua presenza, fa di ogni casa, il luogo dell'incontro con Te, la culla dove puoi trovare accoglienza.

Risana le ferite, ridona speranza, rimettici in cammino, senza indugio, nella via della santità.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

Ci impegniamo con la preghiera e l'attenzione verso l'altro a dare alla nostra casa il profumo della condivisione, della tenerezza, della collaborazione, dell'accoglienza e del perdono reciproco?

Come i pastori facciamo la nostra parte per annunciare la gioia del Signore Gesù ai nostri figli, ai nostri parenti e amici e a quanti incontriamo sul nostro cammino?

IMPEGNO CON I FIGLI

Attorno al presepe i genitori leggono il Vangelo del giorno e con parole semplici spiegano ai figli il grande dono del Natale. Prima i genitori e poi i figli baciano il bambino Gesù che nella notte è stato posto nel presepe. Si recita il Padre Nostro e ci si dona l'abbraccio della pace nel Signore Gesù. Il canto "Tu scendi dalle stelle" può concludere con gioia questo momento di preghiera.

SANTA FAMIGLIA

DALL'ANGOSCIA ALLA SPERANZA DI UNA FAMIGLIA CHE CERCA IL DIO SMARRITO

di don Franco Romano,

*direttore del Centro per la pastorale della famiglia
della Diocesi di Rossano-Cariati*

Tuo padre ed io, angosciati, ti cercavamo. (Lc 2,48)

Mi si permetta di iniziare il commento del Vangelo odierno parafrasando l'Evangelista Giovanni: "E il Verbo si fece carne e venne ad abitare *in una famiglia*" (Gv 1,14). Gesù venne ad abitare nella famiglia di Nazareth, cioè "in mezzo a noi", umanità a dimensione di famiglia così come ci ha pensati il Creatore fin dal principio. Festeggiamo oggi la Famiglia di Nazareth che si presenta nella sua ordinarità, una famiglia in pellegrinaggio di fede che, come potrebbe capitare a tutte le famiglie del mondo, sta vivendo al suo interno un piccolo dramma: è nell'angoscia più reale per aver smarrito un figlio dodicenne. Nel momento dell'angoscia Giuseppe e Maria non disperano, si mettono insieme alla ricerca del figlio senza risparmio di energie, tra le carovane ed i parenti, affrontando un viaggio di ritorno indietro fin quando non lo trovano. Trovatolo, con molta delicatezza, senza rimproverarlo, la madre gli pone una domanda con un "perché", una formula educativa ed umile con cui si apre il dialogo con il figlio, e così affrontano la dolorosa situazione della famiglia. Il dialogo umile dopo tanta ricerca di speranza salva e riunisce la famiglia di Nàzaret. La faticosa arte della ricomposizione della relazione necessita non solo del sostegno della grazia, ma anche della disponibilità a chiedere aiuto esterno. La Chiesa di papa Francesco conta molto sulle famiglie, quelle famiglie all'interno delle quali ognuno saprà ripetere le sue tre famose paroline più volte raccomandate: *permesso, scusa, grazie*.

PER LA RIFLESSIONE CONIUGALE

Il dialogo tra gli sposi è crescita di comunione, come lo vivete in Famiglia?

Avete sperimentato la rigenerazione del perdono dopo un'offesa subita?

IMPEGNO CON I FIGLI

Oggi la Chiesa vive il Giubileo della Misericordia per le famiglie a Roma. Se non abbiamo potuto partecipare a quello che si svolge in piazza San Pietro, possiamo recarci in pellegrinaggio come famiglia in un Santuario o in una Chiesa giubilare della nostra Diocesi e vivere insieme il passaggio per la Porta Santa.