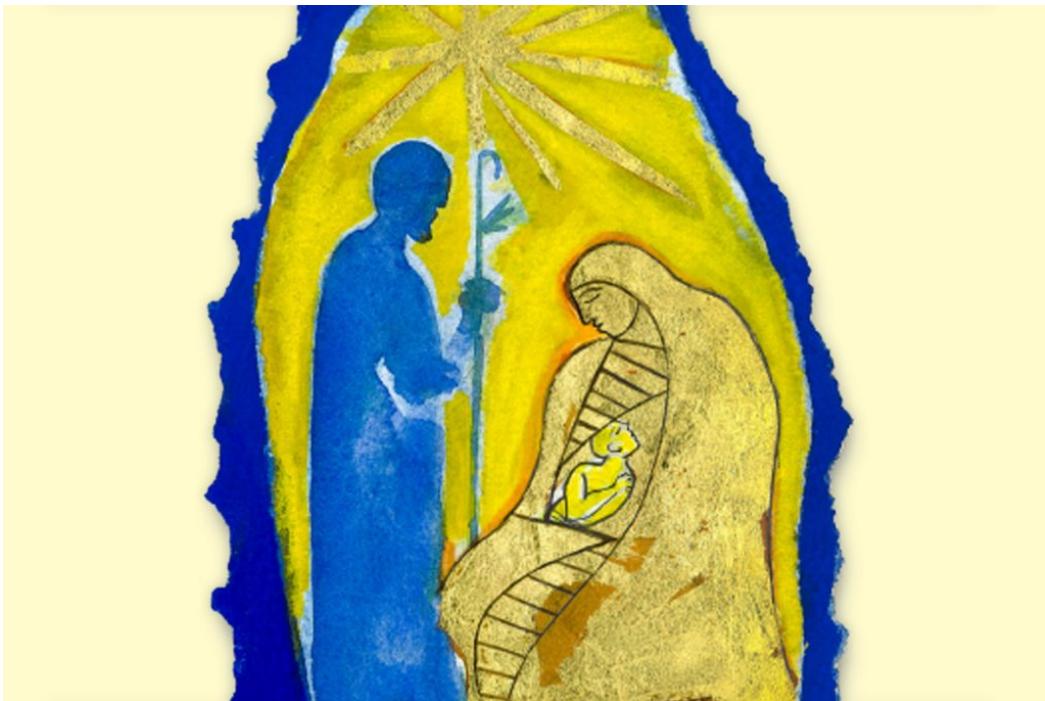


# 1. AVVENTO-NATALE

## Vivere l'attesa che trasforma



### INTRODUZIONE IL TEMPO DELL'ATTESA VIGILANTE

#### Il senso profondo dell'Avvento

L'Avvento non è semplicemente il "conto alla rovescia" verso il Natale, come se fossimo in una sala d'attesa annoiata aspettando che arrivi finalmente il giorno della festa. L'Avvento è un tempo denso, carico di significato, che la Chiesa ci offre per entrare in una particolare disposizione interiore: quella dell'attesa vigilante.

Ma cosa attendiamo? La risposta liturgica è triplice, e questa triplice attesa costituisce la struttura portante del tempo di Avvento:

**1. La prima venuta di Cristo** (passato): facciamo memoria dell'incarnazione storica di Gesù, nato da Maria a Betlemme. Riviviamo l'attesa di Israele, l'anelito dei profeti, il desiderio dei giusti che attendevano il Messia.

**2. La venuta di Cristo oggi** (presente): Cristo viene continuamente nella nostra vita, ogni giorno, attraverso la Parola, i sacramenti, gli eventi, le persone. L'Avvento ci invita a diventare consapevoli di questa presenza continua, a non lasciarla scorrere distrattamente.

**3. La venuta definitiva di Cristo** (futuro): alla fine dei tempi, Cristo tornerà nella gloria per ricapitolare tutto in sé. L'Avvento mantiene viva la dimensione escatologica della fede: viviamo "già" redenti, ma "non ancora" nella pienezza del Regno.

Questa triplice venuta non va intesa come tre momenti separati, ma come tre dimensioni di un'unica realtà: Cristo che viene, è venuto, verrà. E noi siamo chiamati a vivere nell'attesa vigilante di questo incontro sempre nuovo.

## L'Avvento nell'Anno A: Matteo e il Regno che viene

Nell'anno liturgico A, il Vangelo domenicale è quello di Matteo. L'Avvento matteano ha caratteristiche precise:

- **Prima domenica:** il discorso escatologico (Mt 24) - vegliare perché non sappiamo né il giorno né l'ora
  - **Seconda domenica:** Giovanni Battista nel deserto - convertitevi, il Regno dei cieli è vicino
  - **Terza domenica:** Giovanni in carcere manda a chiedere "Sei tu colui che deve venire?" - i segni del Regno
  - **Quarta domenica:** l'annuncio a Giuseppe - "Lo chiamerai Gesù, salverà il suo popolo"
- Il tema dominante è quello del **Regno che viene**: non come realtà lontana, ma come presenza che irrompe, che chiede decisione, che trasforma la storia.

## Come vivere questo tempo (per educatori e giovani)

L'Avvento può diventare un tempo di autentica crescita spirituale se vissuto con alcune disposizioni fondamentali:

### Per gli educatori:

- Non ridurre l'Avvento a "preparazione organizzativa" del Natale (recite, regali, decorazioni)
- Creare spazi di silenzio e interiorità in mezzo al rumore natalizio della società
- Proporre pratiche concrete ma non pesanti: una Parola al giorno, un gesto di condivisione settimanale, momenti di preghiera semplici
- Testimoniare l'attesa come atteggiamento esistenziale, non solo liturgico

### Per i giovani:

- Riconoscere l'attesa come dimensione costitutiva dell'essere giovani: si attende il futuro, si costruisce il proprio progetto di vita, si cerca il senso
- Collegare l'attesa di Cristo all'attesa più profonda del cuore: cosa aspetto davvero? Cosa desidero veramente?
- Non lasciarsi travolgere dalla frenesia consumistica del Natale commerciale
- Riscoprire il valore del "non ancora": non tutto è immediato, alcune cose richiedono maturazione, pazienza, fedeltà

# LE 10 PAROLE DELL'AVVENTO

## 1. VEGLIARE

### Storia di Marco

Marco ha diciannove anni e studia ingegneria. Per due anni ha vissuto come un automa: sveglia, università, pranzo veloce, studio pomeridiano, serie TV la sera, letto. Weekend di feste dove beveva per stordirsi, non per divertirsi davvero. «Ero sempre impegnato ma mai presente», racconta. «Studiavo con la testa altrove, stavo con gli amici ma pensavo ad altro, tornavo a casa e non ricordavo nemmeno cosa avevo fatto durante il giorno».

La svolta è arrivata dopo un incidente stradale: nulla di grave, ma Marco si è ritrovato con l'auto distrutta contro un palo. «Ero al telefono mentre guidavo. Non ho visto il semaforo rosso, non ho visto la macchina che frenava davanti. È come se fossi stato addormentato. E in quel momento ho capito: stavo vivendo addormentato anche in tutto il resto».

Da allora ha iniziato un percorso: ha messo via il telefono mentre mangia, mentre studia, mentre sta con qualcuno. Ha iniziato a fare una passeggiata ogni sera senza cuffie, solo ascoltando il silenzio e i suoi pensieri. «All'inizio mi sembrava di perdere tempo. Poi ho capito che era l'unico tempo in cui ero davvero sveglio. E ho iniziato a notare cose che prima non vedevo: il cielo, i volti delle persone,

perfino i miei stessi sentimenti. Ora quando prego, quando studio, quando abbraccio qualcuno, sono lì. Completamente».

### Fondamento biblico-liturgico

«Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà» (Mt 24,42). La prima domenica di Avvento ci pone davanti all'imperativo evangelico della vigilanza. Gesù usa l'immagine del padrone di casa che, se sapesse a che ora della notte viene il ladro, veglierebbe per non farsi scassinare la casa. Ma il punto non è tanto sapere "quando", quanto essere sempre pronti. Vegliare non significa stare svegli tutta la notte in senso letterale. Significa vivere in uno stato di consapevolezza, di attenzione, di prontezza interiore. È il contrario dell'esistenza distratta, automatica, addormentata.

### Dimensione esistenziale per i giovani

I giovani oggi vivono in un paradosso: da un lato sono iperconnessi, sempre svegli digitalmente, bombardati di stimoli; dall'altro sono spesso "addormentati" interiormente, anestetizzati, incapaci di vera attenzione. Scorrono velocemente contenuti senza soffermarsi, consumano esperienze senza viverle in profondità.

Vegliare significa:

- **Essere presenti a se stessi:** non vivere meccanicamente, ma chiedersi "cosa sto provando? cosa desidero davvero? dove sto andando?"
- **Cogliere i segni:** riconoscere nelle persone, negli eventi, nelle situazioni, la presenza e la chiamata di Dio
- **Non rimandare:** la vita accade ora, non domani. Il Signore viene ora, non quando saremo pronti
- **Custodire il cuore:** vigilare sui propri desideri, pensieri, scelte. Non lasciare che qualsiasi cosa entri e occupi lo spazio interiore

### Proposta concreta di vita

- **Pausa di consapevolezza quotidiana:** tre volte al giorno (mattino, mezzogiorno, sera) fermarsi 2 minuti e chiedersi "Dove sono con la mente? Con il cuore? Cosa sto vivendo?"
- **Digiuno digitale serale:** un'ora prima di dormire, spegnere tutto. Creare uno spazio di silenzio
- **Diario dell'Avvento:** ogni sera annotare una cosa bella vista/vissuta, un segno della presenza di Dio
- **Veglia personale:** una sera alla settimana, restare svegli mezz'ora in più del solito per pregare, leggere, riflettere

### Domande per la riflessione

- Da cosa devo "svegliarmi" in questo periodo della mia vita?
- Quali sono le "anestesie" che uso per non sentire, non vedere, non affrontare?
- Se il Signore venisse oggi, cosa troverebbe nella mia vita? Sarebbe accolto o mi troverebbe distratto?
- Cosa significa per me "essere pronto"?

### Testimoni

**Santa Teresa d'Avila (1515-1582):** Mistica e riformatrice carmelitana, Teresa ha vissuto la vigilanza spirituale come consapevolezza costante della presenza di Dio. La sua opera "Il castello interiore" è un cammino di progressiva vigilanza dell'anima. Scrisse: «È di grande importanza che non lasciamo l'anima andare a dormire finché non conosciamo bene lo stato in cui si trova». Insegnava alle sue monache a vivere "sempre desti" interiormente, anche nelle attività più quotidiane.

**Chiara Corbella Petrillo (1984-2012):** Giovane romana, sposa e madre, Chiara ha vissuto una vigilanza esistenziale totale fino alla fine. Malata di tumore, ha scelto di portare a termine la

gravidanza del terzo figlio rinunciando alle cure. Ogni giorno era vissuto con consapevolezza piena: «Non sappiamo quanto tempo ci resta, ma possiamo scegliere come viverlo». Testimoniava che vegliare significa «non dare nulla per scontato, vivere ogni istante come dono, stare sempre pronti all'incontro con il Signore».

### Citazione

*«La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla»*

(Gabriel García Márquez, scrittore colombiano)

---

## 2. CONVERSIONE

### Storia di Giulia

Giulia a sedici anni aveva tutto: famiglia benestante, ottimi voti, amici, bellezza. Ma dentro era vuota. «Facevo tutto per apparire, per essere approvata. Postavo foto perfette sui social ma piangevo la notte. Ero gentile con tutti ma cattiva con me stessa: mi guardavo allo specchio e mi odiavo. Sorrivevo sempre ma dentro urlavo».

Il crollo è arrivato con un attacco di panico durante una festa. «Non riuscivo più a respirare, sentivo che stavo morendo. Mi hanno portato al pronto soccorso. E lì, su quel lettino, ho capito che così non potevo continuare. Qualcosa doveva cambiare radicalmente».

Ha iniziato un percorso con una psicologa, poi ha conosciuto una comunità giovanile in parrocchia. «All'inizio ero scettica. Ma lì ho trovato persone vere, che non fingevano, che parlavano dei loro fallimenti e delle loro fatiche. Ho capito che potevo essere me stessa, anche fragile, anche imperfetta». Ha smesso di cercare l'approvazione ossessiva sui social, ha imparato a dire di no quando non se la sentiva, ha iniziato a perdonare se stessa.

«La conversione non è stata un momento, è stato un processo. E ancora oggi, ogni giorno, devo scegliere: torno ai vecchi schemi o vivo diversamente? È faticoso, ma è l'unica cosa che mi fa sentire viva davvero».

### Fondamento biblico-liturgico

«Convertitevi, perché il regno dei cieli è vicino!» (Mt 3,2). È il grido di Giovanni Battista che risuona nella seconda domenica di Avvento. Una voce nel deserto che chiama a una svolta radicale: *metanoia*, cambio di mentalità, di direzione, di vita.

Giovanni non propone piccoli aggiustamenti morali, ma una rivoluzione interiore. Chiede di uscire dalle proprie sicurezze (Gerusalemme) e venire nel deserto, luogo di spogliamento, di verità nuda, di incontro essenziale. Lì si riceve il battesimo: immersione nell'acqua come simbolo di morte alla vita vecchia e nascita alla vita nuova.

Il Regno è vicino: non un regno futuro e lontano, ma una realtà che sta irrompendo ora. Per accoglierla serve convertirsi, cioè aprire spazio, fare pulizia, preparare la strada.

### Dimensione esistenziale per i giovani

La conversione è una parola che spesso spaventa i giovani, perché richiama un linguaggio moraleggiate o richieste impossibili. Ma in realtà la conversione risponde a un'esperienza profondamente umana: l'intuizione che così non va, che bisogna cambiare qualcosa, che si può vivere diversamente.

Quanti giovani portano dentro il desiderio di cambiare ma non sanno da dove iniziare? Quanti si sentono intrappolati in comportamenti che non li rendono felici ma che ripetono per abitudine, per paura, per conformismo?

Convertirsi significa:

- **Riconoscere onestamente la propria situazione:** "Non sto bene così, qualcosa deve cambiare"
- **Scegliere una direzione diversa:** non basta smettere qualcosa, bisogna iniziare qualcos'altro
- **Accettare di perdere qualcosa:** ogni conversione implica un lasciar andare (sicurezze, maschere, comportamenti)
- **Fidarsi che c'è qualcosa di meglio:** la conversione è sempre verso qualcuno/qualcosa di più grande

#### **Proposta concreta di vita**

- **Esame di coscienza dell'Avvento:** dedicare un'ora a rivedere l'anno passato. Cosa è andato bene? Cosa no? Cosa voglio cambiare?
- **Una conversione concreta:** scegliere UN comportamento/atteggiamento da cambiare in Avvento. Non tanti propositi vaghi, uno solo ma serio
- **Sacramento della Riconciliazione:** vivere la confessione non come obbligo ma come opportunità di ricominciare
- **Gesto profetico:** fare qualcosa di controcorrente, di diverso dal solito, che testimoni il cambiamento (es. rinunciare a qualcosa per donarla, chiedere perdono a qualcuno, iniziare una pratica spirituale)

#### **Domande per la riflessione**

- Dove nella mia vita sento il bisogno di conversione?
- Cosa dovrei lasciare per fare spazio al Regno?
- Quali sono le mie "Gerusalemme" (false sicurezze, zone di comfort) da cui uscire?
- Che paura ho nel convertirmi? Cosa temo di perdere?

#### **Testimoni**

**Sant'Agostino (354-430):** La sua conversione è una delle più celebri della storia cristiana. Intellettuale brillante, visse per anni una vita dissoluta, diviso tra la ricerca della verità e l'incapacità di cambiare. Nelle *Confessioni* racconta il momento della svolta: in un giardino, sentì una voce di bambino cantare "Tolle, lege" (prendi e leggi). Aprì le Scritture e lesse Paolo: «Rivestitevi del Signore Gesù Cristo e non seguite la carne». Fu la rottura definitiva. Scrisse: «Tardi ti ho amato, bellezza tanto antica e tanto nuova, tardi ti ho amato!». La sua conversione non fu istantanea ma frutto di un lungo travaglio.

**Chiara Amirante (1966-):** Giovane romana, a vent'anni tentò il suicidio. Salvata miracolosamente, visse una radicale conversione. Lasciò gli studi di medicina e si dedicò ai giovani di strada, ai tossicodipendenti, alle prostitute. Fondò la Comunità Nuovi Orizzonti che oggi accoglie migliaia di persone. Testimonia: «La conversione è passare dalla morte alla vita. Io ero morta dentro pur essendo viva fuori. Dio mi ha resuscitata e mi ha dato una missione: aiutare altri morti a risorgere».

#### **Citazione**

«*Non è mai troppo tardi per essere ciò che avresti potuto essere*»  
(George Eliot, scrittrice inglese)

---

## **3. ATTESA**

#### **Storia di Lucia**

Luca voleva tutto e subito. A ventun anni si era già bruciato tre storie sentimentali: appena conosceva una ragazza, dopo poche settimane pretendeva risposte definitive. «Sei innamorata di me? Mi ami? Dove stiamo andando?». Le ragazze scappavano, spaventate dalla sua urgenza.

Anche nel lavoro: appena finita l'università voleva il posto fisso, lo stipendio alto, la carriera. Mandava curricula ossessivamente, si arrabbiava ad ogni rifiuto, si sentiva un fallito perché dopo sei mesi non aveva ancora trovato il lavoro dei sogni.

«Ero sempre proiettato nel futuro, mai presente. Non riuscivo a godermi il percorso, volevo solo arrivare. E paradossalmente non arrivavo mai, perché appena ottenevo qualcosa già pensavo alla cosa successiva».

L'incontro con un educatore scout lo ha aiutato a cambiare prospettiva. «Mi ha fatto capire che la vita non è una gara a chi arriva prima. Mi ha insegnato che l'attesa non è tempo vuoto, ma tempo di maturazione. Come un albero: non cresce tutto in un giorno, ha bisogno di stagioni, di sole e pioggia, di tempo».

Ha imparato a vivere le relazioni senza fretta, lasciando che crescano naturalmente. Ha accettato un lavoro "temporaneo" vivendolo non come ripiego ma come tappa di un cammino. «Ora so attendere. E stranamente, da quando ho smesso di correre, le cose arrivano. Non perché le inseguo, ma perché sono pronto ad accoglierle».

### **Fondamento biblico-liturgico**

L'attesa è la struttura portante di tutto l'Avvento. Israele ha atteso per secoli il Messia. I profeti lo hanno annunciato: «Ecco, la vergine concepirà e darà alla luce un figlio» (Is 7,14). I giusti lo hanno desiderato: Simeone e Anna al tempio attendevano «la consolazione d'Israele» (Lc 2,25).

Ma l'attesa biblica non è passività rassegnata. È attesa operosa, gravida, feconda. Come una donna incinta: sa che il bambino verrà, ma intanto lo porta, lo nutre, prepara tutto per accoglierlo. L'attesa genera, trasforma chi attende.

Le letture dell'Avvento sono piene di promesse: «Preparate la via del Signore» (Is 40,3), «Ecco, io faccio una cosa nuova» (Is 43,19), «I ciechi vedono, gli zoppi camminano» (Mt 11,5). Promesse che generano speranza, che sostengono l'attesa.

### **Dimensione esistenziale per i giovani**

I giovani vivono in una società dell'immediatezza: tutto subito, tutto veloce, nessuna attesa.

Amazon consegna in 24 ore, Netflix offre serie intere in un click, i messaggi devono avere risposta immediata. L'attesa è diventata insopportabile, perfino umiliante.

Ma paradossalmente i giovani attendono molto: attendono di trovare la propria strada, attendono un amore vero, attendono un lavoro che abbia senso, attendono di capire chi sono. Sono pieni di attese, ma spesso non sanno nominarle, elaborarle, sostenerle.

Attendere significa:

- **Desiderare profondamente:** non accontentarsi del mediocre, dell'immediato, ma anelare a qualcosa di grande
- **Pazientare senza rassegnarsi:** accettare i tempi della maturazione, senza smettere di sperare
- **Prepararsi attivamente:** l'attesa non è vuoto, ma preparazione. Come l'atleta che si allena per la gara
- **Fidarsi del futuro:** credere che ci sarà un compimento, che l'attesa non è vana

### **Proposta concreta di vita**

- **Lettera alle attese:** scrivere una lettera a se stessi elencando tutte le proprie attese profonde (cosa attendo veramente dalla vita?)
- **Pratica della pazienza:** scegliere consapevolmente di attendere qualcosa che normalmente prendiamo subito (es. aspettare un giorno prima di comprare qualcosa desiderato, attendere prima di rispondere a un messaggio)
- **Coltivare un'attesa:** scegliere un progetto a lungo termine (imparare qualcosa, costruire una relazione, maturare una decisione) e dedicarvi tempo con costanza
- **Corona d'Avvento:** accendere ogni domenica una candela in più, visualizzando l'attesa che si compie progressivamente

### **Domande per la riflessione**

- Cosa attendo veramente nella mia vita?
- So attendere o voglio tutto e subito?
- Le mie attese sono realistiche o illusorie? Sono orientate a qualcosa di grande o di piccolo?
- Come vivo l'attesa: con ansia, con speranza, con noia, con desiderio?

### **Testimoni**

**San Giuseppe:** Il custode silenzioso del Vangelo è il maestro dell'attesa. Giuseppe attende tutta la vita: attende di sposare Maria, poi deve attendere di comprendere il mistero della sua maternità, attende il momento giusto per fuggire in Egitto, attende di poter tornare, attende che Gesù cresca. Non ha fretta, non forza i tempi, si affida. La sua grandezza sta nella capacità di attendere vigilante, di custodire senza possedere, di accompagnare senza pretendere.

**San Carlo Acutis (1991-2006):** Adolescente milanese, morto a 15 anni di leucemia, Carlo ha vissuto l'attesa della vita eterna con intensità straordinaria. Malato, disse alla madre: «Offro tutte le sofferenze che dovrò patire per il Signore, per il Papa e per la Chiesa». Non aveva paura di morire perché attendeva l'incontro con Gesù: «Io nasco, vivo, muoio, risorgo». Testimoniano che negli ultimi giorni, pur soffrendo molto, viveva ogni momento con pienezza, senza accelerare ma senza rimandare. L'attesa per lui non era rinvio, ma preparazione gioiosa.

### **Citazione**

*«Ci sono cose che non si aspettano. Vanno incontrate a metà strada»*

(Banana Yoshimoto, scrittrice giapponese)

---

## **4. SPERANZA**

### **Storia di Sara**

Sara aveva diciassette anni quando i genitori si sono separati in modo traumatico. Padre violento, madre depressa, lei nel mezzo a fare da adulta. «Ho smesso di sperare. Pensavo: a cosa serve? Tanto va sempre male. Meglio non aspettarsi niente, così non si resta delusi».

Aveva ottimi voti a scuola, ma quando le chiedevano cosa volesse fare da grande rispondeva: «Non lo so, che differenza fa?». Gli amici provavano a coinvolgerla in progetti, iniziative, ma lei rispondeva sempre: «Tanto non cambia nulla». Era diventata cinica, disincantata. A diciassette anni. L'incontro che ha cambiato tutto è stato con una professoressa di italiano. «Mi ha fatto leggere "Se questo è un uomo" di Primo Levi. E mi ha detto: guarda, quest'uomo ha vissuto l'inferno di Auschwitz, ha visto il peggio dell'umanità. Eppure ha continuato a sperare, a scrivere, a testimoniare. Se lui ha potuto sperare, perché tu no?».

Sara ha iniziato a frequentare un gruppo di volontariato. «Lì ho visto persone che lottavano contro ingiustizie enormi: povertà, malattia, guerre. Ma non si arrendevano. Facevano piccoli gesti concreti, sapendo che non avrebbero risolto tutto, ma credendo che ogni gesto conta». Oggi studia assistenza sociale. «Ho capito che la speranza non è ottimismo ingenuo. È scelta di non arrendersi. È credere che il bene è possibile, anche quando tutto dice il contrario».

### **Fondamento biblico-liturgico**

«Tutto ciò che è stato scritto prima di noi, è stato scritto per nostra istruzione, perché, in virtù della perseveranza e della consolazione che provengono dalle Scritture, teniamo viva la speranza» (Rm 15,4). Paolo collega speranza e Scrittura: le promesse di Dio alimentano la speranza.

L'Avvento è il tempo della speranza per eccellenza. I profeti annunciano: «Spunteranno le spade e ne faranno aratri, delle loro lance faranno falci; una nazione non alzerà più la spada contro un'altra

nazione» (Is 2,4). È la speranza messianica di un mondo trasformato, dove la guerra cede il posto alla pace, dove la giustizia fiorisce.

Giovanni Battista, quando è in carcere e dubita, manda a chiedere a Gesù: «Sei tu colui che deve venire o dobbiamo aspettare un altro?» (Mt 11,3). E Gesù risponde elencando i segni del Regno: i ciechi vedono, i morti risorgono, ai poveri è annunciato il Vangelo. La speranza si fonda su segni concreti, non su illusioni.

### **Dimensione esistenziale per i giovani**

I giovani oggi oscillano tra due estremi opposti: da un lato l'ottimismo superficiale e acritico («andrà tutto bene»), dall'altro il pessimismo rassegnato e cinico («tanto non cambia nulla»). Ma né l'uno né l'altro è speranza vera.

La speranza cristiana è diversa:

- Non è ottimismo ingenuo che ignora il male, ma fiducia che il male non ha l'ultima parola
- Non è certezza di successo mondano, ma certezza che Dio accompagna anche nel fallimento
- Non è evasione dal presente, ma impegno nel presente in vista di un futuro diverso
- Non è individualista («spero di stare bene io»), ma solidale («speriamo insieme in un mondo migliore»)

Sperare significa:

- **Credere nel cambiamento:** io posso cambiare, le situazioni possono cambiare, il mondo può cambiare
- **Non arrendersi al male:** di fronte alle ingiustizie, alla violenza, al dolore, non dire «è sempre stato così»
- **Impegnarsi concretamente:** la speranza si fa prassi, azione, testimonianza
- **Guardare oltre:** non fermarsi all'apparenza, ma intuire le possibilità nascoste

### **Proposta concreta di vita**

- **Diario della speranza:** ogni giorno annotare un segno di speranza visto (una notizia positiva, un gesto bello, un cambiamento possibile)
- **Gesto di speranza attiva:** scegliere una situazione che sembra senza speranza (un conflitto, un'ingiustizia, una sofferenza) e fare qualcosa di concreto per cambiarla
- **Confronto generazionale:** parlare con una persona anziana delle sue speranze vissute e tradite/realizzate, per imparare che la speranza si nutre di memoria
- **Preghera della speranza:** ogni sera ringraziare per un segno di speranza ricevuto e chiedere forza per essere portatori di speranza

### **Domande per la riflessione**

- In cosa/chi ripongo la mia speranza ultima?
- Sono una persona che genera speranza negli altri o che diffonde sfiducia?
- Quali speranze ho abbandonato? Perché? Erano illusorie o realistiche?
- Come vivo di fronte alle situazioni senza apparente speranza (malattie, guerre, ingiustizie)?

### **Testimoni**

**San Massimiliano Kolbe (1894-1941):** Francescano polacco, nel campo di concentramento di Auschwitz si offrì volontario per morire al posto di un padre di famiglia condannato. Rinchiuso nel bunker della fame, continuò a confortare i compagni, a pregare, a cantare inni. Un sopravvissuto testimoniò: «Padre Kolbe era come una candela accesa nelle tenebre». Anche nell'orrore assoluto, non perse la speranza. Morì con un'iniezione di fenolo, ma il suo sacrificio generò speranza: l'uomo che salvò, Franciszek Gajowniczek, sopravvisse e testimoniò per decenni.

**Malala Yousafzai (1997-):** Adolescente pakistana, a 15 anni fu colpita alla testa dai talebani perché lottava per il diritto all'istruzione delle ragazze. Sopravvissuta miracolosamente, non si è arresa. A 17 anni è diventata la più giovane premio Nobel per la pace. Testimonia: «I terroristi pensavano di cambiare i miei obiettivi e fermare le mie ambizioni, ma nulla è cambiato nella mia vita tranne

questo: debolezza, paura e disperazione sono morte. Forza, potenza e coraggio sono nati». La sua speranza non è ingenua, è combattiva e concreta.

### Citazione

*«La speranza ha due bellissimi figli: lo sdegno e il coraggio. Lo sdegno per la realtà delle cose, il coraggio per cambiarle»*

(Sant'Agostino - attribuzione incerta, ma diffusa)

---

## 5. DESIDERIO

### Storia di Matteo

Matteo a vent'anni aveva tutto ciò che desiderava: l'ultimo modello di smartphone, vestiti firmati, vacanze costose pagate dai genitori. Eppure era insoddisfatto. «Compravo, usavo, mi stufavo, compravo altro. Era un ciclo continuo. Il piacere durava pochi giorni, poi tornava il vuoto».

Un giorno, durante l'ora di filosofia, il professore ha letto una frase di Pascal: «C'è un vuoto a forma di Dio nel cuore di ogni uomo, che nessun'altra cosa può riempire». Matteo quella sera non è riuscito a dormire. «Mi sono reso conto che compravo cose per riempire un vuoto che non potevano riempire. Desideravo qualcosa di più grande, ma non sapevo cosa».

Ha iniziato a chiedersi: cosa desidero davvero? Non cosa voglio comprare, ma cosa desidero nel profondo. «Ho scritto una lista. E mi sono accorto che i desideri veri non si comprano: essere amato per quello che sono, non per quello che ho. Fare qualcosa che abbia senso. Lasciare un segno. Incontrare qualcuno/Qualcuno che valga davvero».

Ha iniziato a fare volontariato, ha ridotto drasticamente gli acquisti compulsivi, ha dedicato tempo alla preghiera e alla riflessione. «I desideri profondi non scompaiono quando li soddisfi, anzi crescono. Più amo, più desidero amare. Più servo, più desidero servire. Più incontro Dio, più lo desidero. Questo è il desiderio vero: quello che non si esaurisce ma si dilata».

### Fondamento biblico-liturgico

«Sei tu colui che deve venire, o dobbiamo aspettare un altro?» (Mt 11,3). La domanda di Giovanni Battista dalla prigione rivela il desiderio più profondo: sei Tu quello che aspettiamo? Sei Tu la risposta? Il desiderio non è capriccio superficiale, ma anelito radicale del cuore.

I Salmi sono pieni di espressioni di desiderio: «Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio» (Sal 42,2). «L'anima mia languisce e brama gli atri del Signore» (Sal 84,3). Il desiderio di Dio è desiderio costitutivo dell'essere umano.

Gesù stesso suscita desiderio. Quando Giovanni e Andrea gli chiedono «Maestro, dove dimori?», Lui risponde «Venite e vedrete» (Gv 1,38-39). Li attrae, li chiama, accende in loro il desiderio di seguirlo.

### Dimensione esistenziale per i giovani

I giovani sono l'età del desiderio per eccellenza: si desidera l'amore, il successo, la felicità, il senso della vita. Ma spesso questi desideri restano confusi, non nominati, o vengono immediatamente tradotti in bisogni da soddisfare con consumi.

C'è una differenza cruciale tra **bisogno** e **desiderio**:

- Il bisogno è biologico, il desiderio è spirituale
- Il bisogno si sazia (ho fame, mangio, non ho più fame), il desiderio non si esaurisce mai
- Il bisogno può essere manipolato (il mercato crea bisogni), il desiderio autentico viene dal profondo
- Il bisogno chiede possesso, il desiderio chiede relazione

Desiderare significa:

- **Riconoscere la propria mancanza:** non sono autosufficiente, ho bisogno/desiderio di altro/Altro
- **Non accontentarsi del mediocre:** rifiutare i surrogati, cercare l'autentico
- **Mantenersi inquieti:** non addormentarsi nella soddisfazione apparente
- **Orientare il desiderio:** non ogni desiderio è buono, bisogna educarli, purificarli, orientarli

### **Proposta concreta di vita**

- **Mappa dei desideri:** disegnare una mappa dei propri desideri profondi (non "voglio un cellulare nuovo" ma "desidero essere amato", "desidero dare senso alla mia vita")
- **Digiuno dal soddisfacimento immediato:** scegliere una settimana in cui, quando sorge un desiderio di qualcosa, attendere prima di soddisfarlo. Stare nel desiderio senza riempirlo subito
- **Confronto sui desideri:** parlare con un amico/educatore dei propri desideri più veri. Nominarli ad alta voce
- **Lettura orante del Magnificat:** meditare il canto di Maria (Lc 1,46-55) come espressione del desiderio compiuto

### **Domande per la riflessione**

- Quali sono i desideri più profondi del mio cuore?
- So distinguere tra bisogni e desideri? Tra desideri autentici e indotti?
- I miei desideri sono orientati verso qualcosa di grande o si fermano al piccolo?
- Cosa faccio quando un desiderio non si realizza: mi arrabbio, mi rassegno, imparo ad attendere?

### **Testimoni**

**Sant'Agostino (354-430):** Il suo itinerario spirituale è un cammino di desideri: ha desiderato il piacere, la gloria, la conoscenza. Ma ogni desiderio soddisfatto lasciava l'inquietudine. Scrisse la frase più celebre sul desiderio umano: «Ci hai fatti per te, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te». Il suo genio è stato riconoscere che tutti i desideri penultimi rimandano a un Desiderio ultimo: Dio. E che l'inquietudine non è male ma segno, non assenza ma presenza nascosta.

**Dorothy Day (1897-1980):** Giornalista americana, visse una giovinezza inquieta: amori travagliati, aborto, ricerca di senso tra ideologie politiche. Il suo desiderio profondo era servire i poveri e cambiare la società. Trovò in Cristo non la fine ma il compimento del desiderio. Fondò il movimento "Catholic Worker", vivendo in povertà volontaria e lottando per la giustizia. Scrisse: «Non abbiamo trovato la pace interiore, abbiamo trovato il desiderio infinito che ci spinge sempre oltre». Il desiderio per lei non era mancanza ma motore di vita.

### **Citazione**

«*Non smettere mai di desiderare. Il giorno in cui smetti di desiderare, smetti di vivere*»  
(Paulo Coelho, scrittore brasiliano)

---

## **6. GIOIA**

### **Storia di Elena**

Elena aveva tutto per essere felice: famiglia unita, successo scolastico, tanti amici. Eppure dentro era grigia. «Non ero triste, ero... spenta. Facevo le cose senza entusiasmo. Mi divertivo alle feste ma era un divertimento vuoto, mi stancavo più che riempirmi. Ridevo, ma la gioia vera non sapevo più cos'era».

Durante un campo estivo ha conosciuto una suora anziana, sr. Teresa. «Aveva ottant'anni, camminava a fatica, ma aveva negli occhi una luce che io non avevo a diciassette. Un giorno le ho

chiesto: perché lei è così gioiosa? E lei mi ha risposto: perché so che sono amata. Non per quello che faccio, ma per quello che sono».

Elena si è resa conto che tutta la sua vita era una rincorsa: essere brava per essere apprezzata, essere bella per essere accettata, essere divertente per essere amata. «Non mi sentivo mai abbastanza. E questa inquietudine mi impediva di gioire davvero».

Ha iniziato un cammino spirituale: «Ho imparato che la gioia non dipende da ciò che ho o da ciò che ottengo. Viene dal sapermi amata gratuitamente. E quando hai questa certezza nel cuore, tutto cambia. Non devi più dimostrare nulla. Puoi vivere leggera, gioiosa, anche quando le cose non vanno come vorresti».

Oggi Elena testimonia: «La gioia vera si vede anche nelle difficoltà. Quando ho perso l'anno scolastico, i miei amici mi dicevano: come fai a non essere disperata? E io ho risposto: sono delusa, certo, ma non disperata. Perché la mia gioia non dipende dai voti. Questa è la differenza».

### Fondamento biblico-liturgico

La terza domenica di Avvento è chiamata *Gaudete* (rallegratevi): «Rallegratevi sempre nel Signore: ve lo ripeto, rallegratevi, il Signore è vicino» (Fil 4,4-5). È una gioia anticipata, un pregustare il Natale che viene.

Ma attenzione: non è la gioia superficiale dell'euforia natalizia commerciale. È la gioia profonda che nasce dall'annuncio: il Signore è vicino. È la gioia di chi sa che non è solo, che è atteso, che è amato.

Quando Maria va a trovare Elisabetta, il bambino nel grembo di Elisabetta «sussulta di gioia» (Lc 1,44). La gioia è la risposta spontanea alla presenza di Cristo. Giovanni Battista esulta già nel grembo materno perché riconosce il Salvatore.

Gesù stesso parla della sua gioia: «Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (Gv 15,11). La gioia cristiana non è una gioia qualsiasi, ma partecipazione alla gioia stessa di Cristo.

### Dimensione esistenziale per i giovani

I giovani cercano la gioia disperatamente: nelle feste, nelle relazioni, nelle esperienze. Ma spesso la confondono con il divertimento, con l'euforia passeggera, con la spensieratezza. E quando quella gioia superficiale svanisce (e svanisce sempre), restano delusi, vuoti.

La gioia vera è diversa:

- **Non dipende dalle circostanze esterne:** si può essere gioiosi anche nella difficoltà
- **Non è assenza di dolore:** si può piangere e insieme essere nella gioia profonda
- **Non è euforia momentanea:** è disposizione stabile del cuore
- **È dono, non conquista:** non si produce con tecniche, si riceve

Gioire significa:

- **Riconoscere il dono:** la vita è dono, le persone sono dono, ogni momento è grazia
- **Celebrare ciò che c'è:** non fissarsi su ciò che manca, ma apprezzare ciò che è presente
- **Condividere:** la gioia vera si moltiplica condividendola, non si divide
- **Radicarsi nell'Amore:** la gioia nasce dal sapersi amati incondizionatamente

### Proposta concreta di vita

- **Diario delle gioie:** ogni sera annotare tre cose/momenti che hanno generato gioia vera (non piacere, ma gioia)
- **Gesto di gioia donata:** fare qualcosa per generare gioia in qualcun altro (una sorpresa, una visita, un messaggio inatteso)
- **Festa dell'Avvento:** organizzare con amici/gruppo un momento di festa sobria ma vera, dove si celebra l'attesa con canti, condivisione, preghiera
- **Ringraziamento quotidiano:** ogni mattina ringraziare per tre doni ricevuti, entrando nella giornata con gratitudine

### **Domande per la riflessione**

- Quando sono veramente gioioso? Cosa genera in me gioia autentica?
- So distinguere gioia da divertimento? Felicità da euforia?
- La mia vita è abitata dalla gioia o prevale la tristezza/noia/rabbia?
- Sono capace di gioire anche quando le cose non vanno come vorrei?

### **Testimoni**

**San Filippo Neri (1515-1595)**: Chiamato il "santo della gioia", Filippo visse la fede con leggerezza e allegria contagiose. Usava scherzi e battute per avvicinare la gente a Dio, diceva ai giovani: «State allegri, non voglio scrupoli, non voglio malinconia». Ma la sua gioia non era superficiale: era radicata nell'amore di Dio. Quando gli chiedevano il segreto della sua gioia, rispondeva: «Sono così felice perché non mi aspetto nulla dagli uomini». La sua gioia era libera, non dipendente dalle circostanze esterne.

**Beata Sandra Sabattini (1961-1984)**: Giovane riminese, volontaria della Comunità Papa Giovanni XXIII, morì a 23 anni investita da un'auto mentre andava in bicicletta a servire i disabili. Chi l'ha conosciuta testimonia che emanava gioia pura: «Era sempre sorridente, anche quando serviva i più difficili, anche quando era stanca». Nel suo diario scrisse: «Sono felice perché amo. E amo perché sono amata». La sua gioia era servizio gioioso, non pesante. Dimostrava che la santità non è tristezza ma pienezza di vita.

### **Citazione**

*«La gioia è il segno più infallibile della presenza di Dio»*

(Pierre Teilhard de Chardin, gesuita e scienziato)

---

## **7. ACCOGLIENZA**

### **Storia di Andrea**

Andrea a diciotto anni aveva le idee chiare: voleva studiare medicina, diventare chirurgo, guadagnare bene, fare carriera. Tutto programmato, tutto sotto controllo. Poi la vita ha preso una piega imprevista: il padre ha avuto un ictus, la madre non riusciva a gestire tutto da sola. Andrea ha dovuto rimandare l'università di un anno per aiutare in famiglia.

«All'inizio ero furioso. Tutti i miei piani andati in fumo. I miei amici partivano per l'università, io restavo a casa a fare l'infermiere di mio padre. Mi sentivo derubato della mia vita». Ha vissuto mesi di rabbia, di frustrazione, di lamento continuo.

Poi qualcosa è cambiato. «Ho iniziato a guardare mio padre diversamente. Non come l'ostacolo ai miei progetti, ma come una persona bisognosa, fragile, spaventata. Ho iniziato ad ascoltarlo davvero, a stargli vicino non solo fisicamente ma con il cuore. E ho scoperto cose di lui che non sapevo, storie che non mi aveva mai raccontato, fragilità che non aveva mai mostrato».

Quando finalmente è potuto partire per l'università, Andrea era cambiato. «Ho capito che la vita non si può programmare tutta. Ci sono imprevisti, sofferenze, cose che non scegliamo. Possiamo arrabbiarci o possiamo accoglierle. Accogliere non significa rassegnarsi, significa cercare il senso anche in ciò che non abbiamo scelto. Quell'anno che credevo perduto è stato il più importante della mia vita. Mi ha insegnato l'accoglienza».

### **Fondamento biblico-liturgico**

La quarta domenica di Avvento ci presenta due figure di accoglienza: **Giuseppe e Maria**. Giuseppe riceve in sogno l'annuncio: «Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa. Infatti il bambino che è generato in lei viene dallo Spirito Santo» (Mt 1,20).

Giuseppe accoglie il mistero che non comprende pienamente, accoglie Maria e il bambino, accoglie il piano di Dio che sconvolge i suoi progetti.

Maria aveva già detto il suo "sì" all'annunciazione: «Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola» (Lc 1,38). Accoglie nel suo grembo il Figlio di Dio, accoglie la chiamata a essere Madre del Salvatore, accoglie tutto ciò che questo comporterà.

L'accoglienza non è passività, è decisione attiva. È dire "sì" anche quando non si capisce tutto, anche quando costa, anche quando sconvolge i piani.

### **Dimensione esistenziale per i giovani**

I giovani sono chiamati continuamente ad accogliere: accogliere se stessi (il proprio corpo, la propria storia, i propri limiti), accogliere gli altri (diversi, stranieri, difficili), accogliere la vita con le sue sorprese e imprevisti.

Ma la cultura contemporanea spinge in direzione opposta: scegli, controlla, programma tutto. Non accettare ciò che non hai scelto. Rifiuta ciò che non ti piace. La vita diventa un supermercato dove prendere solo ciò che desideri.

Accogliere significa:

- **Aprire spazio:** fare posto all'altro, al diverso, all'imprevisto
- **Rinunciare al controllo totale:** accettare di non poter programmare tutto
- **Dire sì alla vita così com'è:** non solo alla vita ideale che vorremmo
- **Ospitare il mistero:** accogliere anche ciò che non comprendiamo pienamente

### **Proposta concreta di vita**

- **Accoglienza di sé:** scrivere una lettera di accoglienza a se stessi, accettando un aspetto di sé che si fatica ad accettare
- **Gesto di accoglienza concreta:** invitare qualcuno a casa, condividere un pasto, dedicare tempo a chi è solo/emarginato
- **Accoglienza dell'imprevisto:** quando capita un imprevisto (negativo o positivo), invece di lamentarsi/controllare, chiedersi "cosa mi vuole insegnare? come posso accoglierlo?"
- **Preghiera di disponibilità:** ogni giorno offrire la propria disponibilità: "Signore, sono qui, sono aperto a ciò che vorrai donarmi/chiedermi oggi"

### **Domande per la riflessione**

- Cosa faccio fatica ad accogliere nella mia vita (di me stesso, degli altri, delle situazioni)?
- Sono una persona accogliente o chiusa? Gli altri si sentono accolti da me?
- Come reagisco quando la vita non va come avevo programmato?
- Sono capace di accogliere il mistero, ciò che non capisco, o pretendo di controllare tutto?

### **Testimoni**

**Maria di Nazareth:** Il suo "Eccomi" all'annunciazione è il modello perfetto dell'accoglienza. Maria accoglie un mistero che non comprende pienamente («Come avverrà questo?»), un piano che sconvolge la sua vita ( vergine che diventa madre, fidanzata che rischia il ripudio), una missione enorme (essere madre del Salvatore). Accoglie senza capire tutto, senza avere garanzie, senza controllo. E continua ad accogliere per tutta la vita: la fuga in Egitto, la perdita di Gesù dodicenne, il ministero pubblico, la croce. La sua accoglienza è attiva, non passiva: è il "sì" ripetuto ogni giorno.

**Jean Vanier (1928-2019):** Nato in famiglia nobile, ufficiale di marina destinato a brillante carriera, a 36 anni accolse in casa sua due uomini con disabilità mentale. Fu l'inizio dell'Arca, comunità sparse nel mondo dove persone con e senza disabilità vivono insieme. Vanier testimoniava: «I deboli mi hanno insegnato l'accoglienza. Loro accolgono senza giudicare, amano senza condizioni, vivono il presente senza rimpianti. Io volevo aiutarli, ma sono loro che hanno salvato me». La sua vita è stata accoglienza dell'altro, soprattutto del diverso, del fragile, dello scartato.

## Citazione

«Accogliere significa fare spazio dentro di sé, non solo attorno a sé»  
(David Maria Turoldo, poeta e frate)

---

## 8. INCARNAZIONE

### Storia di Francesca

Francesca per due anni ha vissuto in un mondo virtuale. «Passavo sei-otto ore al giorno online. Avevo migliaia di follower, rispondevo a messaggi fino a notte fonda, costruivo una vita perfetta sui social. Ma nella vita reale ero sola. Non uscivo, non vedeva nessuno, avevo smesso perfino di mangiare con la mia famiglia. Pranzavamo tutti nella stessa casa ma ognuno con il suo schermo». Il corpo era diventato un problema: «Odiavo il mio corpo. Era sempre sbagliato: troppo grassa, troppo brutta, troppo imperfetta. Online potevo ritoccare le foto, usare filtri, sembrare diversa. Nella vita reale dovevo sopportare me stessa così com'ero».

La svolta è arrivata con un incidente banale: è caduta dalle scale e si è rotta una gamba. «Per due mesi ho dovuto dipendere fisicamente dagli altri. Mia madre mi aiutava a lavarmi, mia sorella mi portava da mangiare, gli amici venivano a trovarmi di persona. Non potevo più vivere solo online. E ho riscoperto il corpo: il dolore, sì, ma anche le mani che mi aiutavano, gli abbracci veri, le lacrime che scendevano sul viso senza filtri».

Ha iniziato un percorso di riconciliazione con il corpo: «Ho capito che il corpo non è il mio nemico, è il mio modo di essere nel mondo. Se non abito il mio corpo, non abito la mia vita. Ora mangio con la famiglia senza schermo, abbraccio gli amici davvero, cammino nella natura sentendo i piedi sulla terra. Mi sento finalmente incarnata, non più fantasma virtuale».

### Fondamento biblico-liturgico

«E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi» (Gv 1,14). Questa è la formula più densa e sconvolgente del mistero del Natale. Il Logos, la Parola eterna di Dio, diventa *sarx*, carne: non apparenza di carne, non simulacro, ma vera umanità fragile, mortale, concreta.

L'incarnazione non è un mito, è un evento storico: «nato da donna, nato sotto la Legge» (Gal 4,4). Gesù nasce da Maria, in un tempo preciso (sotto Cesare Augusto), in un luogo preciso (Betlemme di Giudea). Ha un corpo, prova fame e sete, si stanca, piange, ride, ama.

Dio entra nella storia umana non dall'alto (come un'invasione), ma dal basso: nasce bambino, povero, in una mangiatoia. Sceglie la piccolezza, la vulnerabilità, la debolezza. «Spogliò se stesso assumendo una condizione di servo» (Fil 2,7).

### Dimensione esistenziale per i giovani

L'incarnazione rivela qualcosa di fondamentale: **il corpo non è prigione dell'anima, la materia non è male, la storia concreta è il luogo della salvezza**. Questo contrasta con molte tendenze contemporanee:

- Lo **spiritualismo disincarnato** (la spiritualità senza corpo, senza impegno concreto, solo sentimenti)
- Il **dualismo** (anima buona vs corpo cattivo, spirito vs materia)
- Il **virtualismo** (vivere più online che nella realtà, relazioni digitali invece che faccia a faccia)
- Lo **gnosticismo** (salvezza come conoscenza segreta, non come trasformazione della vita concreta)

Incarnare la fede significa:

- **Vivere nel corpo:** rispettare, curare, abitare il proprio corpo come tempio dello Spirito, non disprezzarlo né idolatrarlo

- **Stare nella storia:** impegnarsi concretamente nel mondo (famiglia, scuola, lavoro, società), non evadere in spiritualismi astratti
- **Relazioni incarnate:** privilegiare le relazioni faccia a faccia, il contatto fisico, la presenza reale (non solo virtuale)
- **Fede concreta:** tradurre la fede in gesti, scelte, stile di vita visibile e verificabile

### **Proposta concreta di vita**

- **Cura del corpo:** scegliere una pratica di cura del corpo come atto spirituale (sport, danza, passeggiate consapevoli, alimentazione sana)
- **Presenza fisica:** impegnarsi a ridurre il tempo virtuale e aumentare le presenze reali (visite a persone, partecipazione a eventi, volontariato concreto)
- **Gesto incarnato di fede:** scegliere un'azione concreta che esprima la fede (servizio ai poveri, impegno per la giustizia, gesto di riconciliazione)
- **Meditazione sull'incarnazione:** contemplare il presepe non come decorazione ma come rivelazione: Dio entra nella carne, nella povertà, nella piccolezza

### **Domande per la riflessione**

- Come vivo il rapporto con il mio corpo? Lo rispetto? Lo accetto? Lo curo?
- La mia fede è incarnata (si vede, si tocca, ha conseguenze concrete) o è solo interiore/spirituale?
- Quanto della mia vita è virtuale e quanto è reale? Dove incontro davvero le persone?
- Cosa significa per me che Dio si è fatto carne? Cambia qualcosa nel modo in cui vivo?

### **Testimoni**

**San Francesco d'Assisi (1181-1226):** Ha vissuto l'incarnazione in modo radicale. Nato ricco, ha scelto la povertà estrema per imitare Cristo incarnato e povero. Ha baciato il lebbroso, identificandosi con il corpo sofferente. Ha ricevuto le stigmate, portando nella propria carne i segni della passione. Cantava «frate corpo» e lo trattava con severità ma anche con tenerezza. Il suo Canto delle creature celebra tutta la creazione materiale: il sole, l'acqua, il fuoco, la terra. Per Francesco, Dio si incontra nella carne del mondo, non fuggendo dal mondo.

**San Pier Giorgio Frassati (1901-1925):** Giovane torinese, sportivo, alpinista, studente di ingegneria. Viveva la fede in modo totalmente incarnato: pregava intensamente ma poi scendeva in strada a servire i poveri, portando medicine, pagando affitti, dividendo il proprio cappotto. Non separava mai spirito e corpo, preghiera e azione. Diceva: «Voglio vivere, non vivacchiare». Amava la montagna perché lì pregava con tutto il corpo: «Più in alto si sale, meglio si prega». La sua santità è stata corporea: mani che servivano, piedi che camminavano verso i poveri, occhi che vedevano Cristo negli ultimi.

### **Citazione**

*«Il corpo non è qualcosa che abbiamo, è qualcosa che siamo»*  
(Maurice Merleau-Ponty, filosofo francese)

---

## **9. LUCE**

### **Storia di Davide**

Davide a sedici anni è entrato in una spirale di bugie. Piccole bugie all'inizio: «Sì mamma, ho studiato» (mentre aveva giocato tutto il pomeriggio). Poi bugie più grandi: false giustificazioni a scuola, soldi presi dal portafoglio dei genitori nascondendolo, amicizie tenute segrete. «Era come vivere in una ragnatela. Ogni bugia ne richiedeva un'altra per coprirla. Mi stavo perdendo».

Viveva nelle «tenebre»: non sapeva più chi era davvero, aveva paura di essere scoperto, ma non riusciva a uscirne. «La cosa peggiore era il buio dentro. Non riuscivo più a guardarmi allo specchio. Non riconoscevo più me stesso».

La luce è arrivata in modo inaspettato. Durante un ritiro spirituale, il sacerdote ha parlato della verità che libera. «Ha detto una cosa che mi ha colpito: le tenebre hanno paura della luce. Basta un po' di luce per farle scappare. Ma bisogna avere il coraggio di accendere quella luce».

Davide quella sera ha scritto una lettera ai genitori confessando tutto. «È stata la cosa più difficile della mia vita. Ma anche la più liberante. Quando ho consegnato la lettera tremavo. Poi c'è stato un momento di silenzio lunghissimo. E infine mia madre mi ha abbracciato e ha detto: grazie per la verità. Possiamo ricostruire sulla verità, non sulla menzogna».

«Ora vivo nella luce. Non sono perfetto, ma sono vero. E la verità, anche quando fa male, libera davvero. Le tenebre soffocano, la luce fa respirare».

### Fondamento biblico-liturgico

«La luce splende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno vinta» (Gv 1,5). Il Prologo di Giovanni, proclamato nella Messa del giorno di Natale, presenta Cristo come Luce: «Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo» (Gv 1,9).

Il simbolismo della luce attraversa tutto il Natale: la stella che guida i Magi, le candele accese, il fuoco che scalda. Ma non è solo simbolo: è realtà teologica. Cristo è luce perché rivela, perché mostra chi è Dio, chi è l'uomo, qual è il senso della vita.

«Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita» (Gv 8,12). Seguire Cristo significa passare dalle tenebre alla luce, dall'ignoranza alla conoscenza, dalla cecità alla vista. I segni del Regno che Gesù compie includono proprio: «I ciechi vedono» (Mt 11,5).

### Dimensione esistenziale per i giovani

I giovani oggi vivono un paradosso: da un lato sono bombardati di informazioni (luci artificiali ovunque), dall'altro spesso brancolano nel buio riguardo al senso della vita, alle scelte fondamentali, all'identità profonda.

Le tenebre contemporanee hanno molte forme:

- **Tenebre dell'ignoranza:** non sapere chi si è, dove si va, perché si vive
- **Tenebre della confusione:** troppi stimoli, troppe voci, non si distingue più il vero dal falso
- **Tenebre della solitudine:** sentirsi soli anche in mezzo alla folla, non sentirsi visti/compresi
- **Tenebre del non-senso:** l'impressione che tutto sia assurdo, casuale, privo di direzione

Essere luce / accogliere la Luce significa:

- **Cercare la verità:** non accontentarsi delle opinioni, ma andare in profondità
- **Illuminare il cammino:** dare senso, direzione, orientamento alla propria vita
- **Essere lucidi:** vedere le cose come sono, senza illusioni ma senza pessimismo
- **Irradiare luce:** diventare a propria volta luce per gli altri («Voi siete la luce del mondo», Mt 5,14)

### Proposta concreta di vita

- **Rituale della luce:** ogni sera accendere una candela e sostare in silenzio per 5 minuti, contemplando la luce come presenza di Cristo
- **Illuminare una tenebra:** scegliere un ambito della propria vita che è "al buio" (confuso, ignorato, temuto) e cercare di portarvi luce (informarsi, parlarne, affrontarlo)
- **Essere luce per qualcuno:** individuare una persona che vive nelle "tenebre" (tristezza, solitudine, confusione) e starle vicino, essere presenza luminosa
- **Lettura illuminante:** leggere un Vangelo dall'inizio alla fine come cammino di illuminazione progressiva

### **Domande per la riflessione**

- Quali sono le "tenebre" della mia vita (aspetti oscuri, non compresi, temuti)?
- Cerco la luce (verità, senso, chiarezza) o mi accontento della penombra?
- Sono luce per gli altri o contribuisco ad oscurare (con bugie, pessimismo, cattiveria)?
- Come accolgo Cristo-Luce nella mia vita? Lo lascio illuminare tutto o tengo alcune zone al buio?

### **Testimoni**

**Sant'Agostino (354-430):** Il suo cammino dalle tenebre alla luce è paradigmatico. Visse anni di oscurità morale e intellettuale, cercando la verità in filosofie e sette sbagliate. Nelle *Confessioni* descrive il momento della conversione come un'illuminazione: «Entrasti dentro di me e la tua luce, riversandosi, scacciò la mia cecità». Per Agostino, Cristo è «luce della mia anima», ciò che permette di vedere veramente, di conoscere se stessi e Dio. La luce non solo illumina, ma trasforma: «Ci hai fatti per te, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te».

**Etty Hillesum (1914-1943):** Giovane ebrea olandese, morta ad Auschwitz a 29 anni. Il suo diario testimonia un cammino straordinario dalle tenebre della confusione interiore alla luce della fede. Scrisse: «C'è una fonte profonda dentro di me. E in quella fonte c'è Dio. A volte riesco a raggiungerla, più spesso è coperta di pietre e sabbia: allora Dio è sepolto. Ma bisogna dissotterrarlo di nuovo». Anche nell'oscurità del lager, continuò a cercare e testimoniare la luce: «Voglio essere il cuore pensante della baracca». La sua luce ha illuminato le tenebre più buie del Novecento.

### **Citazione**

*«C'è una crepa in ogni cosa. Ed è da lì che entra la luce»*

(Leonard Cohen, cantautore canadese)

---

## **10. FAMIGLIA**

### **Storia di Chiara**

Chiara per anni ha odiato la sua famiglia. Genitori separati quando aveva dieci anni, conflitti continui, lei usata come messaggera tra due adulti che non si parlavano più. «Ogni volta che andavo da mio padre dovevo ascoltare le accuse contro mia madre. Quando tornavo da mia madre, lei mi faceva mille domande su cosa faceva mio padre. Ero stanca, arrabbiata, sola».

A quattordici anni ha deciso: «Appena posso, scappo. Mi farò una vita lontano, non voglio più saperne di famiglia». I suoi voti sono calati, ha iniziato a frequentare compagnie sbagliate, a stare fuori fino a tardi. «Volevo punirli. Volevo che soffrissero come facevo soffrire io».

L'incontro che ha cambiato tutto è stato con una coppia di educatori scout. «Loro avevano figli, avevano problemi come tutti, ma riuscivano a parlare, a perdonarsi, a ricominciare. Li vedevo litigare e poi fare pace. Li vedevo stanchi ma non arrendevoli». Un giorno Chiara ha chiesto: «Come fate?». La risposta: «Ogni giorno scegliamo di nuovo. Non è facile, ma vale la pena».

Chiara ha capito che poteva scegliere di non ripetere i fallimenti dei genitori. «Non posso cambiare la mia famiglia di origine. È ferita, lo so. Ma posso scegliere come vivere io. Posso perdonare, anche se fa male. Posso costruire ponti invece che muri. E un giorno, se avrò una famiglia mia, cercherò di fare meglio. Non sarà perfetta, ma almeno sarà vera».

Oggi a diciannove anni Chiara ha un rapporto migliore con entrambi i genitori. «Ho smesso di pretendere che fossero diversi. Li accolgo come sono, con i loro limiti. E questo mi ha liberata. La famiglia perfetta non esiste. Ma la famiglia vera sì».

## Fondamento biblico-liturgico

La festa della Santa Famiglia (28 dicembre) ci presenta la famiglia di Nazareth: Gesù, Maria, Giuseppe. Non è la "sacra famigliola" idilliaca delle cartoline natalizie, ma una famiglia vera, con le sue sfide, le sue paure, le sue fatiche.

Giuseppe deve accogliere un figlio che non è suo biologicamente. Maria deve crescere un bambino che è il Figlio di Dio. Entrambi devono fuggire in Egitto per salvare il bambino dalla strage di Erode. È una famiglia di rifugiati, di migranti, di poveri.

La lettera ai Colossei (Col 3,12-21) offre un programma di vita familiare: «Rivestitevi di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità». Non ideali impossibili, ma atteggiamenti concreti, quotidiani, faticosi.

La famiglia è il luogo dove si impara ad amare concretamente: non l'amore romantico delle emozioni, ma l'amore paziente della vita quotidiana, l'amore che sopporta, perdona, ricomincia.

## Dimensione esistenziale per i giovani

I giovani oggi vivono la famiglia in modo complesso. Molti provengono da famiglie ferite (separazioni, conflitti, assenze). Altri idealizzano la famiglia perfetta che non esiste. Altri ancora la vivono come prigione da cui fuggire appena possibile.

Eppure la famiglia resta il primo luogo educativo, il primo laboratorio di relazioni, il primo spazio di appartenenza. E molti giovani, pur criticando la propria famiglia, sognano di costruirne una loro, diversa ma significativa.

Vivere la famiglia (quella di origine o quella che si costruirà) significa:

- **Accettare l'imperfezione:** nessuna famiglia è perfetta, tutti hanno ferite e mancanze
- **Perdonare e ripartire:** le relazioni familiari richiedono perdono continuo
- **Comunicare davvero:** non solo messaggi pratici, ma condivisione profonda
- **Essere presenti:** non solo fisicamente, ma con attenzione, ascolto, dedizione

## Proposta concreta di vita

- **Conversazione profonda in famiglia:** scegliere una sera in cui spegnere tutto e parlare davvero (non di cose pratiche, ma di sogni, paure, speranze)
- **Riconciliazione familiare:** se c'è una ferita aperta con un familiare, fare un passo verso la riconciliazione (lettera, telefonata, visita)
- **Rituale familiare dell'Avvento:** proporre alla famiglia un gesto comune (preghiera prima dei pasti, lettura di un brano evangelico, condivisione settimanale)
- **Gratitudine ai genitori:** dire/scrivere ai genitori (o a chi ha fatto da genitore) un grazie esplicito per qualcosa di specifico

## Domande per la riflessione

- Come vivo la mia famiglia di origine? Con gratitudine, rabbia, indifferenza, nostalgia?
- Che tipo di famiglia vorrei costruire (se ne costruirò una)? Cosa voglio ripetere e cosa voglio fare diversamente?
- So perdonare in famiglia o tengo il conto dei torti?
- Sono presente alla mia famiglia o vivo altrove (fisicamente o mentalmente)?

## Testimoni

**Santi Luigi e Maria Beltrame Quattrocchi (1880-1951; 1884-1965):** Unica coppia di sposi proclamata santa insieme, hanno vissuto una santità familiare quotidiana. Quattro figli (tre diventati religiosi, uno laico consacrato), professioni impegnative (lui avvocato, lei scrittrice ed educatrice), eppure hanno fatto della famiglia il luogo della santificazione. Testimoniano: «La famiglia è chiesa domestica». Pregavano insieme ogni giorno, si dedicavano ai poveri, educavano i figli alla fede non con prediche ma con l'esempio. La loro casa era aperta, accogliente, luminosa. Hanno

dimostrato che la santità non è solo per chi si consacra, ma per ogni famiglia che vive l'amore con fedeltà.

**Chiara Luce Badano (1971-1990):** Adolescente ligure, morta a 18 anni per un tumore osseo, ha vissuto la malattia con gioia straordinaria. Il suo legame con la famiglia era fortissimo: sosteneva i genitori invece di farsi sostenere, li consolava lei. Scrisse: «Mamma, papà, vi voglio tanto bene. So quanto soffrite per me. Ma non state tristi, io vado da Gesù». Ha chiesto che il suo funerale fosse una festa, ha preparato ogni dettaglio, ha regalato tutti i suoi risparmi ai poveri. La sua famiglia, dopo la morte, ha testimoniato in tutto il mondo la sua luce. Chiara ha dimostrato che anche una famiglia ferita dal dolore può essere luminosa se resta unita nell'amore.

#### Citazione

*«La famiglia non è un guscio dove nascondersi dal mondo, ma una palestra dove imparare ad amare il mondo»*

(Papa Francesco)

---

## PERCORSO SETTIMANALE DELL'AVVENTO

### PRIMA SETTIMANA (30 novembre - 6 dicembre): VEGLIARE

**Atteggiamento chiave:** La consapevolezza vigile

**Parola della settimana:** «Vegliate!» (Mt 24,42)

**Pratica quotidiana:**

- **Mattino:** Svegliati 10 minuti prima del solito. Dedica questo tempo a entrare consapevolmente nella giornata: respira, prega, leggi un versetto
- **Giorno:** Tre pause di consapevolezza (mattino, mezzogiorno, sera): fermati 2 minuti e chiedi "Dove sono? Cosa sto vivendo? Dio è presente?"
- **Sera:** Prima di dormire, rivedi la giornata: dove ho visto/incontrato Dio? Cosa ho trascurato?

**Gesto concreto:** Scegli un "campanello di vigilanza" (un suono, un momento ricorrente) che ti ricordi di essere presente

**Domanda per il gruppo:** Cosa significa per noi vegliare oggi? Da cosa dobbiamo "svegliarci"?

---

### SECONDA SETTIMANA (7-13 dicembre): CONVERTIRSI

**Atteggiamento chiave:** Il cambiamento concreto

**Parola della settimana:** «Convertitevi!» (Mt 3,2)

**Pratica quotidiana:**

- **Mattino:** Identifica UN comportamento/atteggiamento da cambiare questa settimana (concreto, verificabile)
- **Giorno:** Ogni volta che ti accorgi di ricadere nel comportamento vecchio, fermati, respira, scegli diversamente
- **Sera:** Verifica: sono riuscito oggi a vivere diversamente? Perché sì/no?

**Gesto concreto:** Sacramento della Riconciliazione (se possibile) o almeno un serio esame di coscienza scritto

**Domanda per il gruppo:** Qual è la conversione più urgente che il Signore ci chiede (personale e comunitaria)?

---

## TERZA SETTIMANA (14-20 dicembre): GIOIRE E DESIDERARE

**Atteggiamento chiave:** La gioia dell'attesa

**Parola della settimana:** «Rallegratevi sempre!» (Fil 4,4)

**Pratica quotidiana:**

- **Mattino:** Inizia la giornata ringraziando per tre doni ricevuti (piccoli o grandi)
- **Giorno:** Nota ogni momento di gioia vera (non divertimento superficiale) e annotalo
- **Sera:** Condividi con qualcuno (anche solo un messaggio) una gioia della giornata

**Gesto concreto:** Fai qualcosa per generare gioia in qualcun altro (sorpresa, dono, visita, tempo dedicato)

**Domanda per il gruppo:** Cosa desideriamo veramente? Quali sono i desideri profondi che il Natale può risvegliarci?

---

## QUARTA SETTIMANA (21-24 dicembre): ACCOGLIERE

**Atteggiamento chiave:** L'apertura disponibile

**Parola della settimana:** «Eccomi» (Lc 1,38)

**Pratica quotidiana:**

- **Mattino:** Offri la giornata con disponibilità: "Signore, sono aperto a ciò che vorrai donarmi oggi"
- **Giorno:** Di fronte a ogni imprevisto/persona/situazione, prima di reagire, chiediti "Come posso accogliere questo/questa?"
- **Sera:** Rivedi: cosa ho accolto oggi? Cosa ho rifiutato? Perché?

**Gesto concreto:** Invita qualcuno (solo, straniero, difficile) a condividere un momento con te (pranzo, caffè, chiacchierata)

**Domanda per il gruppo:** Cosa/chi facciamo fatica ad accogliere? Come possiamo aprirci di più?

---

## TEMPO DI NATALE: DALL'INCARNAZIONE ALLA MANIFESTAZIONE

### NATALE (25 dicembre): L'INCARNAZIONE

**Il paradosso del Natale:** Dio si fa piccolo

Il Natale non è solo ricordo di un evento passato, ma celebrazione di una realtà sempre presente: Dio continua a nascere, a farsi piccolo, a venire nell'umiltà.

**Tre atteggiamenti del Natale:**

1. **Contemplare:** fermarsi davanti al presepe non come decorazione ma come rivelazione. Dio è così: vulnerabile, povero, bambino. Contemplare in silenzio questo mistero.
2. **Accogliere:** come Maria accolse Gesù nel grembo, come Giuseppe lo accolse nella casa, così noi siamo chiamati ad accoglierlo nella nostra vita. Dove nasce oggi Gesù nella mia vita?
3. **Annunciare:** come i pastori «riferirono ciò che del bambino era stato detto loro» (Lc 2,17), così anche noi siamo mandati ad annunciare. Non con grandi discorsi, ma con la testimonianza gioiosa.

**Proposta per il giorno di Natale:**

- Momento di silenzio contemplativo davanti al presepe (anche in famiglia)
- Lettura del Prologo di Giovanni (Gv 1,1-18) come preghiera

- Gesto concreto di incarnazione: fare qualcosa di corporeo, di concreto, di servizievole
- 

## SANTA FAMIGLIA (28 dicembre): LE RELAZIONI QUOTIDIANE

**Il Natale continua in famiglia:** Gesù non è rimasto bambino per pochi giorni, ma è cresciuto in una famiglia, ha vissuto relazioni quotidiane, ha imparato un mestiere, ha condiviso pasti e fatiche.

**Tre dimensioni della famiglia cristiana:**

1. **Luogo di crescita umana:** la famiglia è dove si diventa persone, dove si impara ad amare concretamente, pazientemente, fedelmente
2. **Chiesa domestica:** la famiglia è il primo luogo dove si vive e si trasmette la fede. Non solo con le parole, ma con lo stile di vita
3. **Apertura al mondo:** la famiglia non è un bunker chiuso, ma una comunità aperta, ospitale, solidale con le altre famiglie e con chi non ha famiglia

**Proposta per la Santa Famiglia:**

- Tempo di qualità in famiglia (senza schermi, con presenza vera)
  - Preghiera in famiglia (anche semplice: Padre Nostro, benedizione del pasto)
  - Gesto di apertura: invitare qualcuno che è solo, o sostenere una famiglia in difficoltà
- 

## MARIA MADRE DI DIO (1 gennaio): L'INIZIO DELL'ANNO

**Iniziare l'anno con Maria:** La Chiesa inizia l'anno civile ponendo davanti a noi Maria, la Madre di Dio. È una scelta teologica e spirituale precisa.

**Maria custodisce e medita:** «Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore» (Lc 2,19). Di fronte ai misteri, agli eventi, alle parole, Maria non reagisce impulsivamente, non giudica frettolosamente: custodisce e medita.

**Tre atteggiamenti mariani per l'anno nuovo:**

1. **Custodire:** proteggere ciò che è prezioso (relazioni, valori, esperienze belle) dalla dispersione e dalla dimenticanza
2. **Meditare:** non vivere superficialmente, ma cercare il senso profondo di ciò che accade
3. **Affidare:** Maria affida tutto al Signore, non pretende di controllare tutto. Vive nell'abbandono fiducioso

**Proposta per il Capodanno:**

- Momento di verifica dell'anno passato e di progettazione dell'anno nuovo (non solo propositi generici, ma discernimento spirituale)
  - Consacrazione/affidamento dell'anno nuovo a Maria
  - Atto di benedizione: farsi benedire e benedire gli altri per l'anno che inizia
- 

## EPIFANIA (6 gennaio): LA MANIFESTAZIONE UNIVERSALE

**Cristo si manifesta alle genti:** L'Epifania celebra la manifestazione di Gesù ai popoli pagani, rappresentati dai Magi venuti dall'Oriente. Il Natale era per i pastori ebrei, l'Epifania è per il mondo intero.

### **Il cammino dei Magi ci insegna:**

1. **Cercare seguendo i segni:** i Magi hanno visto una stella e l'hanno seguita. Anche noi siamo chiamati a riconoscere i segni che Dio pone sul nostro cammino
2. **Non fermarsi alle difficoltà:** la stella scompare a Gerusalemme, ma i Magi non tornano indietro. Chiedono, cercano, perseverano
3. **Adorare e offrire:** giunti a Betlemme, i Magi si prostrano (adorazione) e offrono i loro doni (oro, incenso, mirra). Anche noi siamo chiamati ad adorare Cristo e a offrirgli la nostra vita
4. **Tornare per un'altra strada:** dopo l'incontro con Cristo, non si torna come prima. Si cambia percorso, si vive diversamente

### **Tre dimensioni dell'Epifania:**

1. **Dimensione missionaria:** la fede cristiana non è per pochi eletti, ma per tutti i popoli. Siamo inviati ad annunciare
2. **Dimensione del dialogo:** i Magi rappresentano le culture e le religioni che cercano Dio. Siamo chiamati al dialogo rispettoso
3. **Dimensione della manifestazione personale:** anche noi siamo chiamati a "manifestare" Cristo con la nostra vita. Non nascondere la fede, ma testimoniarla

### **Proposta per l'Epifania:**

- Benedizione della casa (con gesso benedetto si scrive sulla porta: 20+C+M+B+26, che significa "Christus Mansionem Benedic" - Cristo benedica questa casa)
- Gesto missionario: annunciare a qualcuno (con semplicità e rispetto) la propria fede
- Offerta concreta: come i Magi offrirono i loro doni, scegliere un dono da offrire a Cristo (tempo, talenti, beni materiali)

---

## **BATTESIMO DEL SIGNORE (11 gennaio): LA NOSTRA IDENTITÀ**

**Fine del tempo di Natale:** Con il Battesimo di Gesù si conclude il tempo di Natale e inizia il tempo ordinario. Ma non è una conclusione qualsiasi: è la rivelazione dell'identità di Gesù e della nostra identità.

**La voce del Padre:** «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento» (Mt 3,17). Prima ancora che Gesù faccia qualcosa, il Padre dichiara chi è: Figlio amato. Non per i meriti, ma per relazione.

**Anche noi nel Battesimo:** siamo diventati figli amati, anche noi abbiamo ricevuto lo Spirito, anche noi siamo inviati in missione. Il Battesimo non è solo un rito del passato, ma un'identità presente da vivere ogni giorno.

### **Tre dimensioni del Battesimo da riscoprire:**

1. **Identità di figli:** prima di ogni prestazione, siamo figli amati. Questo fonda la nostra dignità incondizionata
2. **Dono dello Spirito:** non siamo soli, lo Spirito ci abita, ci guida, ci trasforma. Invocare lo Spirito ogni giorno
3. **Missione:** il Battesimo ci invia nel mondo come testimoni. Non siamo battezzati per noi stessi, ma per gli altri

### **Proposta per il Battesimo del Signore:**

- Rinnovare le promesse battesimali (personalmente o in comunità)
- Rivedere la propria data di Battesimo e celebrarla come "compleanno spirituale"
- Gesto profetico: vivere oggi da "battezzato" in modo visibile (un gesto di servizio, una parola di testimonianza, una scelta controcorrente)

## **CONCLUSIONE: DALL'AVVENTO ALLA VITA ORDINARIA**

L'Avvento-Natale ci ha accompagnato attraverso atteggiamenti fondamentali: vegliare, convertirsi, attendere, sperare, desiderare, gioire, accogliere, incarnare, illuminare, vivere relazioni familiari. Ma ora cosa succede? Il tempo ordinario non è "meno importante" del tempo forte. Anzi, è lì che si verifica se gli atteggiamenti dell'Avvento si sono radicati o erano solo emozioni passeggerie.

### **Cinque consegnate per il tempo ordinario:**

1. **Mantenere la vigilanza:** non tornare al sonno spirituale. Continuare le pause di consapevolezza, la preghiera quotidiana, l'attenzione ai segni
2. **Perseverare nella conversione:** il cambiamento non avviene in quattro settimane. Continuare a scegliere ogni giorno il comportamento nuovo
3. **Custodire la gioia:** non lasciarsi risucchiare dal grigiore quotidiano. Alimentare la gratitudine, la celebrazione, la condivisione
4. **Vivere l'incarnazione:** portare nella vita concreta (scuola, lavoro, relazioni) gli atteggiamenti spirituali dell'Avvento
5. **Essere luce:** testimoniare con la vita che il Natale non è finito, che Cristo è presente, che la vita ha senso

**Metafora conclusiva:** L'Avvento è come l'allenamento prima della gara. Il tempo ordinario è la gara vera. Abbiamo preparato i muscoli spirituali, ora dobbiamo correre. Non da soli, ma accompagnati dallo Spirito e dalla comunità.

---

## **PER GLI EDUCATORI: STRUMENTI PRATICI**

### **Come proporre questo percorso a un gruppo di giovani**

1. **Non tutto insieme:** non proporre tutte e 10 le parole in un solo incontro. Meglio un incontro per ogni domenica, focalizzato su 2-3 parole
2. **Partire dall'esperienza:** iniziare ogni incontro non dalla teoria, ma dall'esperienza dei giovani. Esempio: "Secondo voi, cosa significa vegliare oggi? Quando vi sentite 'addormentati'?"
3. **Passare dalla Parola:** dopo la condivisione esperienziale, leggere il brano evangelico della domenica e cercare insieme cosa dice alla nostra vita
4. **Proporre gesti concreti:** ogni incontro dovrebbe concludersi con una proposta pratica, verificabile, alla portata di tutti
5. **Creare simboli:** usare simboli visivi (candele per la luce, corda per il cammino, seme per l'attesa) che rendano tangibili i concetti

### **Schema di incontro settimanale (60-90 minuti)**

1. **Accoglienza e ambientazione (10'):** creare clima, accendere candele, momento di silenzio iniziale
2. **Condivisione esperienziale (15'):** domanda provocatoria sulla parola-chiave della settimana, condivisione a coppie o piccoli gruppi
3. **Ascolto della Parola (15'):** lettura del Vangelo della domenica, breve commento, silenzio meditativo
4. **Approfondimento (20'):** sviluppo di una delle 10 parole, con esempi, testimonianze, collegamenti alla vita
5. **Proposta pratica (10'):** presentazione del gesto concreto da vivere durante la settimana
6. **Preghiera conclusiva (10'):** preghiera spontanea o guidata, benedizione, canto

## **Materiali da preparare**

- **Cartellone dell'Avvento:** con le 4 candele da accendere progressivamente e le parole-chiave da appendere ogni settimana
- **Schede personali:** una scheda per ogni giovane con le domande di riflessione e lo spazio per annotare esperienze
- **Calendario dell'Avvento spirituale:** non con cioccolatini ma con versetti biblici/proposte/domande da aprire ogni giorno
- **Playlist musicale:** canti adatti all'Avvento (non solo natalizi commerciali, ma canti di attesa, di speranza, di conversione)

## **Attenzioni pedagogiche**

- **Rispettare i tempi:** non tutti maturano allo stesso ritmo. Non forzare, non giudicare chi fa più fatica
  - **Valorizzare le differenze:** ogni giovane vive l'Avvento secondo la propria sensibilità. Accogliere la diversità
  - **Testimoniare in prima persona:** l'educatore deve per primo vivere ciò che propone. La testimonianza vale più di mille parole
  - **Creare comunità:** l'Avvento non è solo percorso individuale, ma comunitario. Favorire la condivisione, il sostegno reciproco
  - **Aprirsi al mondo:** non chiudersi nel gruppo, ma aprirsi al territorio, alla parrocchia, alle necessità concrete
- 

**L'Avvento è un tempo di grazia. Viviamolo pienamente, perché la venuta del Signore trasformi davvero la nostra vita.**

*«Ecco, io sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20)*