ANSELM GRÜN

LA TUA LUCE CI DONA SPERANZA

24 rituali per l'Avvento

EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Titolo originale:
Dein Licht schenkt uns Hoffnung.
24 Rituale für den Advent

© 2015 Vier Türme GmbH, Verlag,
Münsterschwarzach 2015

ISBN 978-3-89680-971-1

www.vier-tuerme-verlag.de

Traduzione di Luigi Dal Lago

ISBN 978-88-250-4239-9
ISBN 978-88-250-4240-5 (PDF)
ISBN 978-88-250-4241-2 (EPUB)

Copyright © 2016 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

AVVENTO

Arrivo

L'Avvento è il tempo silenzioso in cui attendiamo la venuta di Gesù. Avvento significa arrivo. Aspettiamo l'arrivo di Gesù nel nostro cuore. E aspettiamo anche la venuta di Gesù alla fine del mondo. Da sempre i cristiani hanno celebrato l'Avvento come un tempo speciale per prepararsi al Natale e nelle famiglie si sono fatti degli addobbi particolari. In tutti i popoli ci sono usanze e rituali legati all'Avvento, che hanno inserito il mistero del Natale nella vita quotidiana e ne hanno espresso la verità teologica in modo da toccare il cuore delle persone. Perciò in questo libro vorrei descrivere il messaggio più importante dell'Avvento e a tale scopo troverete per ogni giorno un breve testo, che illustra un aspetto di tale messaggio, come pure un esercizio pratico, un piccolo rituale per approfondire e sperimentare concretamente nella propria vita di ogni giorno ciò che l'Avvento ci vuole comunicare.

Inoltre, c'è il messaggio delle quattro domeniche di Avvento. Ognuna di esse ha caratteristiche particolari. Nella *prima domenica* di Avvento vengono proclamate letture tratte da testi apocalittici, che evocano i tempi della fine e ci esortano alla vigilanza. Nella *seconda e terza domenica* al cen-

tro della scena viene posto Giovanni Battista, colui che grida nel deserto e ci indica il Messia che sta per arrivare. E nella *quarta domenica* d'Avvento contempliamo Maria, che porta in grembo il Salvatore promesso. Maria è la figura dell'Avvento che ci mostra il Cristo, che viene per noi e che vuole nascere anche dentro ognuno di noi. Per questo nei 24 giorni del mese di dicembre ho inserito una breve introduzione ad ognuna delle quattro domeniche di Avvento. Vorrei che si meditasse sul loro messaggio in modo che il mistero dell'Avvento possa risplendere nella vita quotidiana delle persone e nella vita della loro famiglia.

In Germania c'è l'usanza antica di appendere nelle case uno speciale calendario, in cui ci sono delle finestrelle da aprire una per ogni giorno dell'Avvento. In passato c'erano un simbolo dell'Avvento o un'immagine, o anche una frase della Bibbia. Oggi invece il calendario dell'Avvento è rivolto specialmente ai bambini. In ogni finestrella trovano qualcosa di dolce, o qualche giocattolo. Vorrei offrire per ognuno dei 24 giorni dell'Avvento un piccolo esercizio, che si può compiere da soli oppure insieme con tutta la famiglia o con gli amici. Per esempio, la sera del sabato in cui inizia la prima settimana di Avvento, si può leggere il testo riguardante la domenica e decidere di compiere insieme un rito per tutta quella settimana. Oppure si legge ogni volta la breve introduzione corrispondente al giorno e si compie poi il gesto o l'esercizio proposto. Se diamo forma al tempo di Avvento in questo modo attento e consapevole,

diventerà per la famiglia e per ciascuno personalmente un tempo benedetto, che ci prepara al Natale in una maniera speciale.

Oggi in Germania e in molti paesi il tempo di Avvento è una sorta di tempo di Natale anticipato. Ci sono i mercatini di Natale, in cui già una settimana prima dell'inizio dell'Avvento, si sentono risuonare continuamente le melodie natalizie. Questo modo di anticipare il tempo di Natale ci impedisce di celebrarne adeguatamente la festa, nel suo vero giorno, come meriterebbe di essere fatto. Il mio intento è quindi di riscoprire in modo consapevole il significato originario dell'Avvento come tempo di silenzio, di attesa e di vigilanza, affinché lo si possa sperimentare nuovamente in tutta la sua efficacia salutare.

Il vostro
padre Anselm Grün

«Vieni, Signore Gesù!»

Sia Matteo, come pure Marco e Luca, ci tramandano un discorso di Gesù sulla fine dei tempi. Questo è appunto il Vangelo della prima domenica di Avvento. Oggi abbiamo difficoltà a comprendere simili brani evangelici che vengono definiti «apocalittici». Questo termine significa, «svelare», «rivelare», quindi i testi apocalittici vogliono mostrarci com'è la situazione del nostro mondo. Non è destinato a durare per sempre. Non è neppure la nostra vera patria. Noi abbiamo la nostalgia di un altro mondo, che sia guidato da Dio e non dai potenti di questo mondo. Ecco perché la prima domenica di Avvento è caratterizzata dalla nostalgia per il mondo di Dio e dall'attesa della venuta di Gesù. Se arriva Gesù, per noi questo mondo viene trasformato.

Ma Gesù vuole venire verso di noi in ogni istante. E di questa venuta in ogni istante parla Gesù nel Vangelo di Marco, quando racconta la parabola del portiere che deve vigilare sulla casa del suo padrone (cf. Mc 13,33-37). Noi dobbiamo essere come un portiere che attende l'arrivo del suo Signore. Il portiere non permette a nessun estraneo di entrare in casa, e apre la porta solo al suo Signore. Evagrio Pontico, un monaco del IV secolo, ha descritto l'atteggiamento dei monaci proprio usando l'imma-

gine del portiere. Davanti alla porta della nostra casa interiore, dovremmo essere come il portiere che vigila, affinché non entrino in noi pensieri ed emozioni sconvenienti. Spesso non siamo più padroni della nostra casa. È occupata da ogni sorta di padroni, da ferite che ci condizionano, dalla collera che si è insediata dentro di noi, dalla paura e dalla delusione che ci abitano. Sulla porta del nostro cuore dovremmo sempre interrogare ogni pensiero che vuole introdursi in noi, chiedendo chi è e che cosa vorrebbe, se ci vuole portare un messaggio importante, oppure se è un estraneo, che mette in discussione il nostro diritto sulla casa in cui siamo. Solo così potremo discernere bene chi far entrare e chi no. Perciò dovremmo stare vigilanti davanti alla porta della nostra casa interiore, per essere veramente pronti nel momento in cui il Signore arriva e desidera entrare da noi. Questo infatti è lo scopo del nostro vigilare: essere pronti per accogliere il Signore che bussa alla porta della nostra casa e domanda di entrare.

Naturalmente sappiamo che il Signore è già qui. Ma poiché siamo noi a non essere in casa, a non abitare veramente nel nostro spazio interiore, proprio per questo viviamo il Signore come colui che viene. Nell'Avvento aspettiamo l'arrivo del Signore, la venuta del Signore nella nostra casa. L'invocazione piena di ardente desiderio: «Vieni, Signore Gesù!», che caratterizzava la chiesa dei primi tempi, è oggi anche l'invito di rientrare in noi stessi, di fermarci a casa nostra, nel nostro cuore. Solo se siamo in noi stessi, il Signore può arrivare da noi ed

entrare. L'Avvento ci vuole risvegliare dal sonno, perché vediamo la realtà, così com'è veramente. L'Avvento ci vuole preparare alla venuta del Signore, in modo che siamo presenti in casa quando egli bussa alla nostra porta. Il Signore viene ogni giorno da noi. Viene nelle persone dei fratelli e sorelle che incontriamo. Viene in noi nel silenzio, quando cessa il rumore dei nostri pensieri disordinati. E bussa alla nostra porta mediante gli impulsi del nostro cuore. Se gli apriamo, allora oggi si compie in noi l'Avvento, la venuta del Signore, l'arrivo di colui che abbiamo tanto desiderato, l'entrata del Re della gloria nella casa del nostro cuore.

Quando il Vangelo parla della fine del mondo, non abbiamo bisogno di immaginare il momento in cui questo mondo cesserà di esistere. La fine del mondo arriva per ciascuno di noi nel momento della morte. Per ogni persona il mondo giunge allora alla sua fine. Allora irrompe in noi il regno di Dio. Allora Dio trasformerà totalmente la nostra persona. Perciò il tempo di Avvento è anche il tempo in cui diventiamo coscienti della finitezza della nostra vita. Il pensiero della morte, nella quale questo mondo per noi sarà finito, ci vuole invitare a vivere ora in modo consapevole, a sperimentare in ogni momento il mistero della nostra vita. Proprio perché la nostra vita è limitata, siamo esortati a essere sempre presenti nell'istante in cui siamo e a riflettere circa le tracce di vita che vorremmo lasciare impresse in questo mondo.

Luce

Nel tempo di Avvento ascoltiamo testi meravigliosi tratti dal libro del profeta Isaia. Spesso parlano di una luce che risplende e illumina le nostre tenebre. Georg Friedrich Händel ha musicato in modo meraviglioso l'inizio del nono capitolo del libro del profeta Isaia. È il testo che dice:

> Il popolo che camminava nelle tenebre ha visto una grande luce; su coloro che abitavano in terra tenebrosa una luce rifulse (Is 9,1).

La luce che giunge nel nostro mondo mediante Gesù, vuole rischiarare la nostra tenebra interiore. Chi abita in una regione buia è colui nel cui cuore c'è il buio e la tristezza. Se la luce di Dio penetra e risplende in questa oscurità, tutto diventa luce e il nostro umore si rischiara, da cupo diventa luminoso. Il tempo di Avvento ci invita a esaminare la nostra tenebra e a far sì che la luce di Cristo la illumini.

Esercizio

Accendi una candela nella tua stanza e mettiti in silenzio davanti ad essa. Guarda come la dolce luce della candela illumina tutto nella tua stanza e getta una scia luminosa su ogni cosa. Immagina

che a Natale Cristo stesso diffonda la sua luce delicata in ogni spazio del tuo cuore: nella tua paura, nella tua inquietudine, nella tua superficialità, nella tua rabbia e nella tua gelosia.

Ora chiudi gli occhi e con il tuo occhio interiore osserva come la luce della candela splende nel tuo corpo, nel tuo petto, nel tuo cuore, nel tuo collo, nelle tue mani, nei tuoi fianchi; sì, immagina che i raggi caldi e luminosi arrivino fino alle dita dei tuoi piedi. Lascia che la luce si fermi soprattutto dove tu senti ora di averne il massimo bisogno.

E questa luce di Cristo vuole entrare anche nella tua abitazione: nello studio dove lavori, in ogni stanza dove operi, nella stanza da letto in cui riposi, ma dove talvolta sei preso dall'inquietudine che ti agita, nel salotto di casa dove sei insieme con la tua famiglia, in tutti i conflitti e le tensioni che possono esserci anche con i tuoi familiari.

Fidati di questa luce, in apparenza così debole, affinché getti un raggio di chiarore su tutta la tua vita, affinché porti il mistero dell'amore di Dio nella tua abitazione, in modo che, là dove sei, tu possa sentirti veramente a casa. Infatti, uno può sentirsi veramente a casa solo là dove abita il mistero. Troviamo la nostra patria, il luogo di nascita, solo dove Dio ci visita come luce e amore e trasforma in terra natìa le nostre estraneità.

Attendere

Attendere fa parte della struttura fondamentale della nostra vita. L'essere umano è sempre in attesa. Tutti facciamo l'esperienza di attendere qualcuno. Aspettiamo che arrivi un amico e siamo impazienti finché non giunge. Aspettiamo una telefonata e guardiamo l'orologio chiedendoci quando l'altro finalmente si farà vivo. Infatti ci eravamo messi d'accordo sull'orario della chiamata. Oppure siamo in fila davanti al bancone della compagnia aerea e speriamo di arrivare in tempo alla fine della fila. L'attendere caratterizza la nostra vita. Molte persone fanno fatica ad aspettare. In America ho sperimentato come la gente aspetta pazientemente per ore davanti allo sportello per poter cambiare la prenotazione di un volo annullato. Da noi in Germania, ciò provocherebbe senz'altro una rivolta da parte della gente.

L'Avvento è il tempo in cui attendiamo che Dio venga nel nostro cuore. E lo sappiamo molto bene nel nostro intimo: quando Dio viene, tutto va bene. Quando Dio viene a noi, anche noi rientriamo in noi stessi. E ci mettiamo in contatto con la nostra profonda nostalgia, che va oltre i confini di questo mondo. Possiamo mantenere viva in noi questa nostalgia. Diventiamo un tutt'uno con noi stessi

e siamo totalmente presenti in quest'unico istante. Rimaniamo fermi, perché quest'unico istante contiene già tutto ciò che costituisce la nostra vita. Siamo semplicemente qui, presenti nel momento attuale, pieni di attenzione, vigilanti.

Esercizio

Fa' attenzione oggi specialmente ai tempi di attesa che stai vivendo: aspettare l'ascensore, aspettare il treno, aspettare l'autobus, attendere alla cassa del supermercato, attendere una visita, essere bloccati in una coda e aspettare che l'ingorgo finisca…

E poi esercitati nel modo giusto di attendere. Percepisci la tua impazienza. E dì a te stesso: non è così importante quando riuscirò ad andare avanti. Ora sono presente all'istante che sto vivendo, sono in me. Non aspetto soltanto finché arrivi il treno. Sono in attesa di Dio, che è già qui, che vorrebbe venire da me, se anch'io sono del tutto presente all'istante che vivo.

Se percepisci di essere impaziente, presenta a Dio la tua impazienza. E d'improvviso diventi calmo, tranquillo e ti senti protetto da Dio. Diventi libero dalla pressione di dover adempiere le attese che gli altri hanno su di te. Ora, in questo istante, dirigi il tuo attendere verso Dio. Allora l'istante perde il suo aspetto spiacevole. E la tua vita riceve invece slancio e vitalità.

Vegliare

Il tempo di Avvento è il tempo del vegliare, dell'essere svegli e attenti. I Padri della chiesa consideravano la situazione dell'umanità come se tutti fossero immersi nel sonno. Gli uomini si lasciano cullare da illusioni di ogni genere. Pensano di vivere in modo consapevole, ma in realtà permettono che il loro spirito sia oscurato da idee che vengono loro inculcate dai mass media. Nel tempo di Avvento molti si fanno intontire dalle melodie delle canzoni natalizie, che risuonano continuamente nei supermercati o nei mercatini di Natale. Producono un'atmosfera irreale, che ci vuol trasportare in un mondo fittizio.

Da questo mondo apparente dobbiamo svegliarci. Il gesuita indiano Anthony de Mello concepisce la mistica come lo svegliarsi alla realtà. Mi sveglio per vedere la realtà così com'è per davvero.

Esercizio

Una forma di risvegliarsi è l'attenzione. Oggi cerca di vivere attentamente. Quando ti alzi, presta attenzione al fatto che incominci ed entri in un nuovo giorno, in un giorno nel quale Dio vorrebbe incontrarti. Quando ti lavi, sta' attento a ciò che fai. Gusta la gioia di purificarti da ogni sporcizia

interiore ed esteriore. Quando fai la prima colazione, presta attenzione a ciò che mangi e gusta ogni boccone.

Fa' attenzione alle persone che incontri e renditi conto coscientemente di ognuna. Sta' attento ai passi che fai. Non vai semplicemente da un punto a un altro. Il camminare è piuttosto un'immagine del cammino interiore che stai facendo, che non puoi mai considerarti arrivato nella tua vita e rimanere fermo, ma devi andare sempre più avanti, devi cambiare te stesso sempre di più.

Presta attenzione a ciò che cominci. E anche a quello che porti a termine. E metti veramente fine a ciò che hai compiuto, in modo che puoi essere attento a ciò che ti capita in seguito. Prendi coscienza che Dio in ogni istante ti avvolge con la sua benedizione come con un mantello protettivo. Allora esci di casa e cammini per le strade con un atteggiamento del tutto diverso.

Nostalgia

Il tempo di Avvento è quello in cui veniamo in contatto con la nostra più profonda nostalgia. È la nostalgia di casa, di sicurezza e protezione, la nostalgia di amore e felicità.

Ogni tempo dell'anno liturgico è un tempo di guarigione e salvezza. L'Avvento è il tempo in cui le nostre bramosie si dovrebbero trasformare in nostalgia. La bramosia è sempre una nostalgia repressa. La nostalgia mira sempre a qualcosa che va oltre le cose terrene. Nessuna persona, il possesso di nessun bene materiale, il conseguimento di nessun successo mondano può estinguere la nostra più profonda nostalgia. In definitiva essa può essere soddisfatta soltanto da Dio. È per questo che la nostalgia ci spinge a superare la quotidianità e ci orienta verso Dio. Come dicono alcuni poeti, la nostalgia è una caratteristica della dignità umana.

Marcel Proust (1871-1922), uno scrittore francese, dice: «La nostalgia fa sbocciare le cose». E la nostalgia è la traccia che Dio ha sepolto nel nostro cuore. Molti si lagnano che non riescono a percepire Dio. Certamente non possiamo sperimentare Dio sempre, ma possiamo sempre cogliere la sua traccia nel nostro cuore. E la nostalgia di Dio è già Dio. Nella nostalgia dell'amore c'è già amore.

Il 4 dicembre è anche la festa di santa Barbara. C'è un'usanza legata a questo giorno, ed è quella di mettere dentro un vaso alcuni ramoscelli, di solito presi da un albero di ciliegio, e si pensa che dovrebbero fiorire entro Natale. I ramoscelli sono segni dell'amore che anche nelle fredde giornate d'inverno potrebbe fiorire in noi e riempire di profumo la nostra casa.

I ramoscelli di santa Barbara sono espressione della nostra nostalgia d'amore e di sicurezza, del desiderio di calore e tenerezza nel mezzo dei giorni freddi in cui ci troviamo a vivere. Se ti è possibile, cerca dei ramoscelli nel tuo giardino e in questo giorno mettili in un vaso dentro la tua casa, con la speranza che quei ramoscelli fioriranno il giorno di Natale.

Esercizio

Mettiti davanti a una candela accesa e poni le mani sul petto. Là dove poggiano le tue mani, sentirai il calore del tuo corpo. Così prendi contatto con la tua nostalgia. Immagina tutto quello che desideri ardentemente: amore, felicità, pace, silenzio, Dio. E poi immagina: in questa nostalgia c'è già l'amore. Non devi essere infelice, se qualcuno non corrisponde al tuo amore. Nella tua nostalgia d'amore percepisci già un amore che nessuno ti può togliere.

Poi, partendo dalla nostalgia che provi, va' nella vita di tutti i giorni. Se Dio colma la tua nostalgia d'amore, non hai più bisogno che la colmino il

tuo lavoro o la tua famiglia e neppure le relazioni con gli altri. Puoi godere con riconoscenza di tutto quello che c'è nella tua vita. La tua nostalgia è tenuta desta da tutte le esperienze che ti recano soddisfazione e anche da quelle deludenti, da ciò che ha successo e da quello che non ha buon esito. E nella tua nostalgia scopri una profonda pace interiore, che nulla ti potrà togliere.

Indice

Avvento 5

Prima Domenica di Avvento:
«Vieni, Signore Gesù!» 9
1 dicembre: Luce 12
2 dicembre: Attendere 14
3 dicembre: Vegliare 16
4 dicembre: Nostalgia 18
5 dicembre: Arrivare 21
6 dicembre: San Nicola 23

Seconda Domenica di Avvento:
«Preparate la via del Signore!» 27
7 dicembre: Cambiare modo di pensare 30
8 dicembre: Festa di Maria Immacolata 32
9 dicembre: Perdono 35
10 dicembre: Preparare la strada 38
11 dicembre: Abbassare i monti 40
12 dicembre: Purificare 42
13 dicembre: Portatrici di luce: Odilia e Lucia . 44

Terza Domenica di Avvento:
«Rallegratevi!» 47
14 dicembre: Compiere una buona azione. . . . 52
15 dicembre: Gioia 54
16 dicembre: La vicinanza del Signore 57
17 dicembre: Ricerca di alloggio 59
18 dicembre: Angelo 61

19 dicembre: Il germoglio del tronco reciso . . . 64
20 dicembre: Spade trasformate in aratri. 67

Quarta Domenica di Avvento:
«Avvenga per me secondo la tua parola». . . 71

21 dicembre: Maria come modello di fede 76
22 dicembre: La nascita di Dio
nella nostra anima 79
23 dicembre: Incontro 82
24 dicembre: Celebrare un nuovo inizio 84

Postfazione:
Avvento e Natale come tempo di salvezza . . 87

1. Trasformare l'avidità in nostalgia. 88
2. L'immagine del bambino divino 91
3. L'immagine del nuovo inizio. 94
4. Simboli salutari del tempo di Avvento
e di Natale 97
La corona di Avvento 97
La candela 99
L'albero di Natale 100
Il presepio 101
L'angelo. 103
La stella 104
Celebrare la notte santa. 105