

Prenditi un adeguato tempo di silenzio.

In esso rileggi più volte il testo del salmo, soffermandoti su quelle espressioni che "risuonano" in te, che sembrano riflettere meglio i tuoi sentimenti, che colpiscono un particolare tuo punto di debolezza o esaltano le positività della tua vita vissuta.

In questo tempo di silenzio puoi lodevolmente interpretare il senso del salmo leggendo il brano di vangelo proposto in prima facciata e il commento che ne fa san Charles de Foucauld, come riportato sulla seconda pagina.

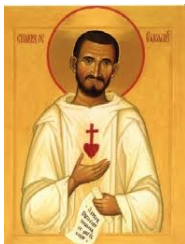
Quando sei pronto, puoi far risuonare a voce alta, senza aggiungere alcun commento, quelle parole del salmo che più ti hanno colpito. Se preghi insieme a qualcun altro, chiedi a ciascuno di esprimere la propria "risonanza", per arricchire la comprensione di tutti.

Recita questa preghiera finale.

Signore Gesù,
Ti affido i miei giorni.
Ti consegno la mia vita
nel suo scorrere quotidiano,
con le sue gioie, le sue fatiche,
le sue paure e disagi,
Ridonami, in questo tempo
di attesa della tua venuta,
uno sguardo lungimirante
e fiducioso nella tua azione provvidente.
Amen.

Concludi con il segno di croce e l'invito a ripetere questa preghiera tutti i giorni di questa settimana, facendo attenzione a come le vicende quotidiane modificano il nostro modo di interpretare il salmo stesso.

**Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.
Amen.**



SUSSIDIO PER LA PREGHIERA PERSONALE NEL TEMPO DI AVVENTO

Perché sei nato, mio Dio?

VEGLIATE PER STARE CON GESÙ

la vigilanza e l'attesa



✠ Lettura del Vangelo secondo Matteo

(Mt 24,37-44)

In quel tempo. Gesù disse ai suoi discepoli: «Come fu ai giorni di Noè, così sarà la venuta del Figlio dell'uomo. Infatti, come nei giorni che precedettero il diluvio mangiavano e bevevano, prendevano moglie e marito, fino a quando Noè entrò nell'arca, e non si accorsero di nulla finché venne il diluvio e inghiottì tutti, così sarà anche alla venuta del Figlio dell'uomo. Allora due uomini saranno nel campo: uno sarà preso e l'altro lasciato. Due donne macineranno alla mola: una sarà presa e l'altra lasciata. Vegliate dunque, perché non sapete in quale giorno il Signore vostro verrà. Questo considerate: se il padrone di casa sapesse in quale ora della notte viene il ladro, veglierebbe e non si lascerebbe scassinare la casa. Perciò anche voi state pronti, perché nell'ora che non immaginate, il Figlio dell'uomo verrà.»

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA PERSONALE O IN FAMIGLIA

- Cerca un angolo della casa che sia adatto alla preghiera.
- Prepara un lume acceso e una Bibbia o il Vangelo, o un'immagine sacra o un crocifisso.
- Evita le distrazioni e fai in modo di non dover pensare alle faccende quotidiane.
- Qualche istante di silenzio serve per prendere coscienza di ciò che stai per fare.

COMMENTO DI SAN CHARLES DE FOUCAULD

«*Vegliate*»

Trascorri i tuoi ultimi due giorni per dare ai tuoi apostoli tutte le istruzioni di cui hanno bisogno, per dire loro tutto ciò che potrà essere utile. Come sei buono, mio Dio, fino a che punto ti dimentichi di te stesso! Tu Dio, di cui sarebbe tanto giusto parlare, non dici una parola di te! Come sei buono! Ci ami davvero «fino alla fine», tu che non solo doni te stesso per noi, ma ti doni a noi nella Santa Eucarestia, tu che, durante questi ultimi giorni della tua vita, non hai una parola per te e ti occupi solo di noi!

Vegliamo, siamo vigilanti: Nostro Signore ci dice con questa parola di mantenerci puri, di mantenerci sempre in condizione di apparire davanti al nostro Maestro. Vegliamo, *vegliamo* attendendo incessantemente la morte, pensando spesso ad essa, preparandoci ad essa, facendo tutto con questo pensiero che moriremo forse questa sera. *Vegliamo* pensando alla morte. Vegliamo anche restando attenti a tutte le nostre azioni, vegliando su noi stessi per non fare nulla che possa dispiacere al nostro Maestro, al nostro Sposo, ponendo grande attenzione a tutto ciò che compiamo per non fare nulla che non sia in vista di Dio, che non sia per la sua gloria, che non sia la sua volontà.

Vegliamo anche nel senso più proprio, facciamo la guerra al sonno, dormiamo il meno possibile per imitare Gesù che trascorre le sue notti in preghiera, per imitare Maria e Giuseppe che passano le loro notti nella contemplazione e nell'adorazione di Gesù; dormiamo il meno possibile, attraverso la mortificazione, per trovare il tempo di dare alle nostre anime il cibo spirituale (preghiere, meditazioni, letture), e soprattutto per adorare il più a lungo possibile il nostro Dio, per essere il più a lungo possibile in presenza di Gesù, per adorarlo il più possibile, per impiegare per quanto è possibile tutti i momenti della nostra vita ad adorarlo, ad amarlo, a contemplarlo, ad annegarci, a inabissarci nella sua contemplazione e nel suo amore. Amen.

PREGHIAMO

Inizia con un segno di croce fatto con calma.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.
Amen.

Questa preghiera, recitata personalmente o insieme, ti aiuta ad entrare nel clima adatto.

Signore Gesù, all'inizio del tempo di Avvento voglio rinnovare la memoria della tua prima venuta, il desiderio dell'attesa nel tempo presente e la speranza nella tua venuta definitiva come Signore della vita. Rendimi perseverante e docile all'azione dello Spirito per riconoscere e accogliere la tua continua venuta. Amen.

Leggi con attenzione e senza fretta il testo del salmo 121 (122).

La parola-chiave è "vegliare". Le prospettive aperte dal salmo suscitano una profonda impressione di ottimismo e di pace: il giorno ultimo è quello in cui andremo incontro al Signore: «Quale gioia quando mi dissero: Andremo incontro al Signore!».

Quale gioia, quando mi dissero:
"Andremo alla casa del Signore".

E ora i nostri piedi si fermano
alle tue porte, Gerusalemme!

Gerusalemme è costruita
come città salda e compatta.

Là salgono insieme le tribù,
le tribù del Signore,

secondo la legge di Israele,
per lodare il nome del Signore.

Là sono posti i seggi del giudizio,
i seggi della casa di Davide.

Domandate pace per Gerusalemme:
sia pace a coloro che ti amano,

sia pace sulle tue mura,
sicurezza nei tuoi baluardi.

Per i miei fratelli e i miei amici
io dirò: "Su di te sia pace!".

Per la casa del Signore nostro Dio,
chiederò per te il bene.