

24 dicembre

Esercizio di Contemplazione di Gesù con Maria e Giuseppe nel Presepe

★ Perché un esercizio di «contemplazione»?

La contemplazione è un modo di pregare un po' diverso dalla meditazione. Non si tratta tanto di fare dei pensieri o delle riflessioni a partire da un brano della Scrittura, quanto piuttosto di permettere allo Spirito Santo di risvegliare i nostri «sensi spirituali», ovvero quella sensibilità interiore che il Padre ci ha donato perché possiamo «gustare e vedere quanto è buono il Signore» (Sal 33,9). Egli, infatti, ci ha create perché possiamo entrare nella comunione piena con Lui. Perciò, possiamo credere che abbiamo in noi stesse la capacità di conoscerlo e di amarlo, non a parole, ma con i fatti e nella verità.

Proprio grazie all'Incarnazione, inoltre, l'amore di Dio è venuto in Gesù a toccarci nella nostra carne e a lasciarsi toccare da noi. L'esperienza di Lui che hanno fatto i suoi contemporanei è accessibile ancora oggi per noi, ogni volta che ci accostiamo a ricevere il suo corpo glorificato nell'Eucarestia, ogni volta che chiediamo il suo perdono nella Confessione, ogni volta che accogliamo in noi la Parola vivificata dallo Spirito. Allora, se davvero apriamo a Lui il nostro cuore, Gesù si fa per noi *luce*, per vedere nella verità il volto del Padre, delle sorelle e dei fratelli e il nostro vero volto; *voce*, che ci consola, ci rimprovera dolcemente e ci istruisce; *pane buono*, che sazia la nostra fame; *olio medicamentoso*, che lenisce le nostre ferite e ammorbidisce le nostre rigidità; *profumo del Cielo* che ci invita a seguirlo, dovunque e senza paura.

Per entrare nella contemplazione è importante, per prima cosa, desiderarlo. In secondo luogo, bisogna chiederne a Dio, con coraggio, la grazia. In terzo luogo, si tratta di lasciarsi aiutare dall'immaginazione. La facoltà di immaginare ciò che ci viene raccontato dal Vangelo, infatti, è un dono che Dio stesso ci ha fatto per aiutarci a percepire la sua vicinanza e la sua cura nei nostri confronti. San Francesco di Sales, nella *Filotea*, raccomanda questo modo di pregare, poiché «arricchisce la volontà, che è la parte affettiva della nostra anima, di buoni movimenti» – come l'amore per Dio e la fiducia nella sua bontà, lo zelo apostolico, la gioia, la compassione verso il prossimo –, che ci aiutano a sostenere l'impegno della nostra volontà, dandoci ali per avanzare più velocemente, quasi volando, nel cammino di santità. Con grande vantaggio per noi stesse, per la nostra comunità, per la nostra missione educativa e per la Chiesa intera. Provare per credere!

★ Traccia per l'esercizio di contemplazione (Luca 2, 4-7):

1. Nel nome di Gesù, chiedo al Padre il dono dello Spirito.

Posso ripetere lentamente questa preghiera, ispirata alla 4 strofa del *Veni Creator*:

*Vieni Spirito Creatore...
Risveglia in me i sensi spirituali,
effondi in me il tuo fuoco d'amore,
guarisci e fortifica il mio corpo e il mio cuore!*

2. Chiedo a Dio Padre, per intercessione di Maria e di Giuseppe, la grazia di poter entrare nella Grotta di Betlemme per:
 - incontrare Giuseppe (Lc 2,4-5) e ascoltare da lui il racconto del viaggio: la paura, il disagio... e poi la grande gioia...
 - incontrare Maria (Lc 2,6): ha partorito in un luogo di fortuna... forse ha bisogno del mio aiuto. Che cosa posso fare per lei?
 - adorare il Bambino deposto nella mangiatoia (Lc2,7) e lasciarmi toccare da Lui: è il Pane disceso dal Cielo... non sa ancora parlare, ma da Lui esce già una forza che risana tutti...
3. Concludo la preghiera con un colloquio cuore a cuore con Maria: la ringrazio, le affido la mia vita, i miei propositi, tutto ciò che mi sta a cuore...
4. Terminata la preghiera, è importante custodire con fede e amore ciò che lo Spirito Santo ha seminato in noi... a suo tempo, porterà frutto!