

4<sup>a</sup>  
Domenica  
di Avvento

Quarta settimana di Avvento, ultimi giorni di allenamento. Gambe, mani, occhi... tutto ok, l'allenamento è andato bene e funzionano di nuovo con scioltezza. Manca ancora qualcosa però... che cosa? E come allenarlo? Lasciamoci guidare dalle intuizioni ricevute dalla Liturgia della Parola di questa domenica da sr Anna Mátiková, biblista.

## 4. Fitness... divino! Alleniamo il cuore



### Lecture liturgiche

**Isaia 7,10-14; Salmo 23; Romani 1,1-7; Matteo 1,18-24**

Il breve dialogo tra Acaz e il Signore riportato nel libro di **Isaia** (prima lettura) si svolge in un momento estremamente delicato. Resin, il re degli Aramei, e Pekach, il re degli Israeliti, hanno tentato di convincere Acaz, il re di Giuda, ad entrare con loro in coalizione contro il grande impero Assiro. Acaz non ha accettato e deve fare i conti con le conseguenze della sua decisione. Forse gli conviene rivolgersi all'Assiria? In questa situazione precaria Dio manda ad Acaz il profeta **Isaia** per offrirgli un segno della sua presenza e del suo aiuto. **Acaz però finge umiltà e si rifiuta di porgere l'orecchio a ciò che Dio ha da dirgli.** Vuole fare di testa sua. Indurisce il cuore e si tappa le orecchie per non sentire l'insistenza con cui **Isaia** esorta la corte reale: «**Ascolta, casa di Davide!**».

**Giuseppe**, lo sposo di Maria, ormai in attesa di Gesù, è il perfetto opposto della figura di Acaz. Acaz non sapeva che cosa fare ma si è rifiutato di dare ascolto alla voce del messaggero di Dio per poter manovrare irresponsabilmente secondo i propri comodi. Giuseppe invece **sa che cosa fare perché ha preso una decisione**, responsabilmente, scegliendo di fare ciò che considera una cosa giusta. Nonostante questo, **accetta però di rinunciare alla propria decisione e ascolta l'annuncio divino** del messaggero che gli parla in sogno.

Anche l'introduzione della **Lettera ai Romani** (nella seconda lettura) fa presente quanto possa essere flebile la parola di chi annuncia il Vangelo. Paolo non si presenta ai suoi destinatari con degli effetti speciali. Non stupisce con segni grandiosi. Semplicemente annuncia ciò che gli è stato affidato, confidando nella forza della Parola che, se ascoltata con attenzione, porta alla fede.

**La logica di Dio è opposta a quella umana.** Mentre gli eventi umani avvicinandosi al loro accadere aumentano di dimensione, accentuano la visibilità e alzano il volume, l'evento divino per eccellenza, quello della venuta del Figlio di Dio, più si avvicina più punta sulla piccolezza, l'umiltà e il silenzio.

**Come vivere allora questa piccolezza?** Le letture della quarta domenica di Avvento ci invitano ad un allenamento particolare e molto delicato: l'ultima domenica prima del Natale punta all'**organo centrale del nostro "corpo spirituale", il cuore.** Potrebbe sembrare scontato che a pochi giorni dalle feste natalizie siamo invitati ad allenare il cuore, ma – attenzione – esso va addestrato a una attività che in un primo momento nessuno gli attribuirebbe. Il nostro cuore, infatti, non deve imparare a gestire e animare il tutto, lo fa spontaneamente. Il nostro cuore deve invece **acquisire l'arte estremamente delicata dell'ascolto.**

La parola di Dio proposta per questa domenica ci suggerisce con insistenza di **raffinare il nostro udito**, ma non quello che capta i segnali acustici. Se vogliamo percepire e accogliere davvero ciò che Dio desidera comunicarci, è necessario avere un buon udito del "cuore".

Quando la volpe, ne *Il Piccolo Principe* di Antoine de Saint-Exupéry, affidava al nuovo amico il suo segreto, forse non immaginava nemmeno che il suo messaggio sarebbe diventato quasi uno slogan: «*Non si vede bene che col cuore.*»



*L'essenziale è invisibile agli occhi*». E certamente non pensava che il suo segreto avrebbe potuto declinarsi anche in questa maniera: **"Non si ascolta bene che col cuore. L'essenziale è inudibile alle orecchie"**. La Parola di Dio, infatti, viene trasmessa proprio su questa frequenza. Essa non grida dagli altoparlanti e non attira l'attenzione per il suo volume. Il suo sussuro leggero viene percepito solo dai cuori che non si sono lasciati assordire dalle urla clamorose del mondo.

**Acaz** non aveva pazienza per attendere i segni di Dio. La voce divina trasmessa dal profeta gli pareva forse troppo banale. Trova quindi più convincenti i discorsi dei potenti di turno. **Giuseppe** invece non ha ricevuto nessuna promessa di segni. Non ce n'era bisogno. L'udito del suo cuore era talmente sopraffino da riuscire a captare il messaggio divino persino nell'estrema evanescenza di un sogno.

Come ci fa notare il Salmo responsoriale, l'accesso al monte del Signore e al suo luogo santo è concesso solo a «chi ha mani innocenti e cuore puro» e il miglior "detersivo", che può rendere tali anche i nostri cuori, è proprio la Parola di Dio: ascoltata, accolta, custodita a lungo e meditata...

## Allenamento quotidiano per la quarta settimana

- Comincia la giornata facendo **silenzio dentro di te** e chiedendo al Signore di far risuonare la sua voce nel tuo cuore.
- Durante la giornata **cerca di parlare di meno e di ascoltare di più**. Non pretendere di avere l'ultima parola su tutto, prova invece a prestare ascolto a chi, per esempio, non alza mai la voce.
- Concludi la giornata facendo ancora una volta silenzio nel tuo cuore e provando ad **individuare come ti ha parlato il Signore oggi**: attraverso qualcuno che ti ha aperto il proprio cuore e ha condiviso con te le sue difficoltà? Attraverso i testi della Scrittura che nell'assenza dei soliti rumori risuonavano dentro di te? **Ringrazia** il Signore per tutto quello che hai fatto oggi e chiedi perdono per i momenti in cui invece hai dato spazio a ciò che allontana il tuo cuore da lui.
- Il giorno seguente **ricomincia**...

## Preghiera

*Spirito di pace,  
calma il mio cuore,  
turbato da preoccupazioni inutili,  
perché sappia concentrarsi su ciò che conta davvero.  
Guarisci le mie orecchie,  
rese sorde da parole spesso inutili e nocive,  
e risintonizzale sul tuo annuncio di salvezza  
perché io possa nuovamente sentire nel cuore  
i passi lievi e la voce di Colui che viene  
ed è ormai davvero vicino.  
Amen.*

»»» **Vai al percorso completo**

