

PREGARE



Elisa Parise

# Attendere vita

*Meditazioni quotidiane  
Avvento Natale Epifania*



EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA



**PREGARE**

---



**Elisa Parise**

# Attendere vita

Meditazioni quotidiane:  
Avvento, Natale, Epifania

*A mio marito e ai miei figli,  
perché quello che c'è scritto qui  
lo sto imparando insieme a loro.*

ISBN 978-88-250-5668-6

ISBN 978-88-250-5669-3 (PDF)

ISBN 978-88-250-5670-9 (EPUB)

Copyright © 2023 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

*[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)*

Prima edizione digitale: novembre 2023

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

## Introduzione

Data presunta del parto: 24 dicembre. *Attendere vita* inizia lì, in poche parole e una cartella clinica.

Porre come limite alla dolce attesa la vigilia di Natale è stato davvero un dono: connettersi con l'avvento di Gesù anche fisicamente è stato per la nostra famiglia il dono di rendere concreta la fede appresa nell'infanzia e coltivata nel tempo. Un figlio e una figlia sono sempre una grazia, ma il regalo per la nostra famiglia è stato ed è renderci migliori e più umani di giorno in giorno, sin da quel primo istante in cui quella microscopica vita ci è stata affidata. Custodire la vita è azione propria del Creatore e farsi protagonisti attivi dell'atto di creazione, a sua immagine e somiglianza, è una delle sfide più grandi per ogni vocazione, ma una delle soddisfazioni più avvincenti che possano capitare.

*Attendere vita* è stato scritto cullando un neonato: è un libro che profuma di latte, che ha la morbidezza della pelle ancora non toccata dal sole; ma è anche un libro pieno di lacrime: la fatica della conoscenza reciproca, di un tempo che sembra troppo lento per i ritmi a cui ci siamo tutti un po' assuefatti. È un libro nato un pezzo alla volta e in ordine sparso, seguendo

le ispirazioni che solo la Parola sempre viva ed efficace sa suggerire mentre l'ideale cozzava con il reale e il reale spingeva a trovare strategie per raggiungere l'ideale. Dentro ci sono storie di famiglia e di famiglie: con gratitudine si è cercato di raccogliere ogni spunto che provenisse dalla ricchezza che deriva dalla fitta rete di relazioni che ci circondano, volenti o nolenti. Con riconoscenza si sono accolte anche storie di scuola, di professori e studenti che come i magi inseguono la stella della conoscenza, chiedendosi dove sia la verità. E infine hanno trovato spazio anche le elucubrazioni sul testo, la verifica delle traduzioni, la risorsa preziosa della lingua originale: lo scavo etimologico non spaventi il lettore o la lettrice, perché troveranno in esso una risorsa in più per leggere con occhi diversi pagine di Vangelo molto famose ma sempre vive.

In *Attendere vita* si trova una proposta di meditazione quotidiana seguendo i Vangeli del tempo di avvento e di Natale nei cicli A, B e C: sono riflessioni intessute nelle esperienze quotidiane che si lasciano scandagliare dalla Parola, sono suggerimenti per rovesciare i meccanismi delle abitudini e lasciar fiorire la vita evangelica possibile pur nella fragilità della stirpe umana. Ogni spunto può partire dal pretesto di un episodio di vita, oppure dall'esegesi biblica o letteraria del passo, senza trascurare il riferimento alle tradizioni popolari o ad alcuni grandi santi e san-



te che nonostante la distanza nel tempo non hanno mai smesso di stare vicino agli uomini e alle donne di ogni epoca.

Non si troveranno forse risposte, né un punto di arrivo: non si tratta di insegnamenti morali o di catechesi, ma di una proposta di cammino da fare insieme nei giorni. Il suggerimento da manuale prevede l'utilizzo del sussidio all'interno di uno spazio di preghiera, possibilmente di fronte a un'icona con una candela accesa e in un congruo tempo di silenzio; nella realtà dei fatti sappiamo che la frustrazione di non raggiungere la perfezione può bloccare l'energia vitale del desiderio dell'incontro con il Signore. Pertanto si suggerisce di utilizzarlo lì dove si è, così come si è: sarebbe opportuno trovare un momento nella giornata per leggere la Parola del giorno e la proposta di meditazione, in modo che possa poi risuonare nel quotidiano; ma ci si potrebbe anche prefiggere di seguire la lettura solo delle domeniche e dei giorni festivi, lasciando risuonare la Parola meditata nel corso della settimana. Con ciò non si vuole certamente sminuire l'importanza di avere un metodo per la preghiera, ma si intende valorizzare il desiderio di un incontro personale con Gesù anche laddove gli impegni della vita quotidiana si fanno esigenti.

*Attendere vita* è la traccia del cammino mai compiuto: proprio perché nato da esperienze concrete e

in mezzo a esperienze concrete, è una proposta da parte di chi sa di avere ancora molta strada da percorrere. *Attendere vita* è il travaglio e il parto: la concentrazione massima, prima di dare il via a ciò che si è solo preparato nel tempo; non è meta e traguardo, ma punto di passaggio.

## **PRIMA SETTIMANA DI AVVENTO**



## Domenica A

### ATTENTI AL LADRO

Hai mai conosciuto qualcuno che adora il Natale a tal punto da attenderlo di anno in anno senza posa? Ci sono persone che spergiurano di non riuscire a disfare l'albero di Natale perché troppo grande è la nostalgia dei giorni magici di dicembre.

Eppure l'avvento inizia con durezza e anche con un pizzico di paura: è il tempo della sorveglianza e della difesa, stando alla piccola parabola del padrone di casa che veglia sui ladri.

Quali ladri dobbiamo temere e che cosa non devono portarci via? Proviamo a lasciarci educare dal Vangelo in questo periodo per vigilare sul nostro modo di attendere.

Sala d'attesa, sedie gremite, alcuni in piedi. Tutti chini su se stessi, chiusi in attività e pensieri personali. Il ladro sembra essere il vicino e sembra che possa portarci via tempo, preziosissimo tempo, per riempirlo con le sue lamentele, come se non ne avessimo già delle nostre.

Uscita di un nuovo modello: di auto, di cellulare, di aggeggio tecnologico qualsiasi. Annunciata e stra-annunciata mesi prima di modo che nessun'altra cosa possa ghermire l'attenzione dei consumatori che devono bramare l'oggetto dei desideri fino ad acquistarlo immediatamente. Stessa cosa vale per i saldi, le promozioni e le grandi offerte: prendere o lasciare, l'affare va fatto seduta stante. Uscire di casa al mattino. Azioni calcolate al millimetro e incastrate secondo ingranaggi svizzeri. Finché l'imprevisto o il bambino che non sta dietro a ritmi serrati ti rubano la pazienza, la serenità e l'amorevolezza.

Il ladro dei nostri giorni è il tempo: ne abbiamo pochissimo, lo vogliamo sfruttare tutto, non abbiamo tempo per attendere. Per annoiarci, per rispettare le nostre risorse, per lasciare che le cose accadano secondo i loro tempi, per permettere ai bambini di essere lentamente e pigramente bambini. Ottimiziamo tutto ma ci lasciamo sottrarre molto.

Riporre gli addobbi, spegnere le luci, lasciare il vuoto per un periodo, mangiare i dolci tradizionali solo al momento giusto sono azioni rituali, inutili in se stesse ma educative.

Tra un prima e un dopo esiste il vuoto, tra qui e là la distanza: non lasciamoci derubare del tempo dell'attesa e vigiliamo su tutte le nostre accelerazioni e forzature della naturalità della vita. Il Natale... Quando arriva, arriva!

## **Domenica B**

### **PICCOLO VANGELO DOMESTICO**

L'ultima volta che il piccolo di casa è stato ammalato, la colonnina di mercurio ha per la prima volta sfiorato la sommità del termometro. Era notte e il suo respiro affannoso insieme ai brividi frequenti non mi lasciavano dormire.

Sono molti i genitori che lottano costantemente con il sonno dei loro figli. Molti ricevono per grazia bambini che dormono tutta la notte da subito, altri incappano in metodi sedicenti efficaci per regolare il sonno dei pargoli, ma la verità è che il bambino ha un meccanismo tutto suo di regolazione dei cicli sonno-veglia e questo dipende fortemente dalla fisiologia del bambino e dai suoi bisogni primordiali: i cuccioli non dormono da soli perché non sarebbero in grado di sfuggire ai predatori né di sopravvivere da soli se dovesse accadere loro qualcosa.

La nostra famiglia fa parte di quelle che hanno vissuto avventure notturne a volte rocambolesche, sicché il risveglio al mattino è stato spesso pieno di

malumore. Vegliare e stare svegli quando si dovrebbe dormire non fa parte del ciclo biologico funzionale alla vita dell'adulto: il Vangelo ci chiede davvero troppo! La privazione del sonno è stata utilizzata addirittura come tortura!

Quando però i nostri bambini sono ammalati, vegliare su di loro spesso è l'unica cosa che riusciamo a fare: laddove il loro corpo chiede di attendere, noi non possiamo fare altro che stare svegli e pronti perché il decorso del malessere non ci trovi addormentati. Offriamo lo spazio delle braccia per consolare e coccolare, ci alziamo per cercare qualche sollievo, dispensiamo baci e sorrisi miracolosamente rassicuranti. La vita che stiamo custodendo non ci appartiene, non è la nostra: siamo come il servo cui è affidata la custodia della casa. E stiamo svegli.

L'avvento è un tempo esigente, da subito: ci attende un cammino impegnativo e ci viene affidato un compito altrettanto serio. La vita di Gesù che ci sarà consegnata non ci appartiene ma il padrone affida a ciascuno di noi un compito: restare svegli è l'unico modo per riuscire a percepire ogni segnale utile a coltivare la presenza del Signore in mezzo a noi. Non ci trovi addormentati il dono di una vita bella!



## **Domenica C**

### **È VICINO**

Chi pensa che l'avvento sia un tempo di zucchero e luminarie, faccia un passo indietro.

La liturgia della prima domenica ci avverte fin da subito che non siamo di fronte al fratello minore della quaresima: benché non sia richiesto rigore e digiuno, ci si spalanca davanti comunque un tempo assai duro in cui è in ballo la lotta con il nemico.

Vigilare è l'azione chiave per aprire il periodo che prepara al Natale: stare svegli, prestare attenzione e custodire. Sono azioni impegnative, che richiedono volontà, presenza ed energia. Sono azioni che ben conoscono la donna e l'uomo che attendono un bambino.

Nel periodo particolarmente fecondo della gestazione c'è tutto il tempo per allenarsi: spesso ci si trova svegli a orari impensati, si presta attenzione ai dettagli e si custodisce la vita con una serie meticolosa di gesti quotidiani. Negli ultimi giorni della gravidanza si impara cosa significa non sapere il giorno e l'ora: si

immagina chi sarà, si osservano tutti i cambiamenti del corpo, si preparano le ultime cose.

Il travaglio è anche un'occasione: la simbiosi della triade mamma-papà-bambino è fatta apposta per preparare tutti e tre a morire per rinascere allo stato nuovo. È un tempo che ci avverte che sono arrivati il giorno e l'ora, ma è anche un tempo faticoso. Può capitare che il dolore ci piombi addosso e che non sappiamo attraversarlo, ma può anche succedere di viverlo come tempo di grazia per aprirsi al cambiamento.

Se dunque è faticoso attendere vigilanti perché non sappiamo quando, è altrettanto faticoso arrivare al punto. «Quando cominceranno ad accadere queste cose, risollevatevi e alzate il capo, perché la vostra liberazione è vicina»: Gesù ci avverte che nel passaggio in mezzo agli eventi sconvolgenti c'è il momento buono per guardare oltre. La donna lo sa: ogni contrazione pare dividerla, ma in realtà la avvicina al suo cucciolo.

Vigilare è l'azione chiave per giungere al giorno di Natale: ogni passo piccolo o grande, più o meno faticoso, ci avvicina al mistero della vita che nasce ogni volta.

Ecco perché la corona dell'avvento è circolare: ogni volta il tempo ritorna in un eterno fluire che mi trova sempre diverso ma sempre me stesso come l'anello nuziale, indissolubile e sempre in divenire.

Ecco perché il calendario dell'avvento: perché con gesti semplici insegniamo che ogni giorno è *kairós*, è occasione buona e gradevole. Le mamme e i papà lo sanno: ogni giorno è importante per il loro bambino che cresce, dentro e fuori dalla pancia.

# Indice

**Introduzione** ..... pag. 5

## **PRIMA SETTIMANA DI AVVENTO**

### **Domenica A**

**ATTENTI AL LADRO** ..... 11

### **Domenica B**

**PICCOLO VANGELO DOMESTICO** ..... 13

### **Domenica C**

**È VICINO** ..... 15

### **Lunedì**

**NON SON DEGNO DI TE** ..... 18

### **Martedì**

**GUARDA LA COCCINELLA!** ..... 20

### **Mercoledì**

**ABITARE LE SOLITUDINI** ..... 22

### **Giovedì**

**IL CIELO NELLA ROCCIA** ..... 25

### **Venerdì**

**SACRAMENTI NEL QUOTIDIANO** ..... 28

<b>Sabato</b>	
<b>L'AMORE CHE TRASFORMA.....</b>	<b>31</b>

## **SECONDA SETTIMANA DI AVVENTO**

<b>Domenica A</b>	
<b>VUOTO PER PIENO .....</b>	<b>37</b>

<b>Domenica B</b>	
<b>COSA SEI DISPOSTO A PERDERE? .....</b>	<b>40</b>

<b>Domenica C</b>	
<b>AL CENTRO DELLA PERIFRASI.....</b>	<b>42</b>

<b>Lunedì</b>	
<b>SE L'INTIMITÀ È STRAZIATA .....</b>	<b>44</b>

<b>Martedì</b>	
<b>E LE ALTRE NOVANTANOVE? .....</b>	<b>47</b>

<b>Mercoledì</b>	
<b>PREGA, RIPOSA, AMA! .....</b>	<b>50</b>

<b>Giovedì</b>	
<b>NASO ALL'INSÙ.....</b>	<b>53</b>

<b>Venerdì</b>	
<b>CHE SAPORE HA LA FELICITÀ?.....</b>	<b>55</b>

<b>Sabato</b>	
<b>RESTA CON NOI .....</b>	<b>58</b>

## TERZA SETTIMANA DI AVVENTO

<b>Domenica A</b>	
<b>PARADOSSI QUOTIDIANI .....</b>	<b>63</b>
<b>Domenica B</b>	
<b>BEATI I MARTIRI .....</b>	<b>66</b>
<b>Domenica C</b>	
<b>CONVERTITI E GIOISCI! .....</b>	<b>68</b>
<b>Lunedì</b>	
<b>A RIVEDER LE STELLE .....</b>	<b>71</b>
<b>Martedì</b>	
<b>FIGLIO MIO PREDILETTO .....</b>	<b>74</b>
<b>Mercoledì</b>	
<b>INFINITO PRESENTE .....</b>	<b>76</b>
<b>Giovedì</b>	
<b>L'ORO NASCOSTO .....</b>	<b>78</b>
<b>Venerdì</b>	
<b>LAMPADA AI MIEI PASSI .....</b>	<b>81</b>

## QUARTA SETTIMANA DI AVVENTO

<b>Domenica A</b>	
<b>STAI QUI CON ME .....</b>	<b>85</b>
<b>Domenica B</b>	
<b>UNA MERAVIGLIA DI ARCOBALENO .....</b>	<b>88</b>

<b>Domenica C</b>	
<b>MAGNIFICAT</b> .....	91

**GIORNI FERIALI  
DAL 17 AL 24 DICEMBRE**

<b>17 dicembre</b>	
<b>LIBERI LEGAMI</b> .....	95
<b>18 dicembre</b>	
<b>IRRESISTIBILE RESILIENZA</b> .....	98
<b>19 dicembre</b>	
<b>UN SILENZIO ELOQUENTE</b> .....	100
<b>20 dicembre</b>	
<b>SÌ FATICOSI</b> .....	103
<b>21 dicembre</b>	
<b>VITA BENEDICENTE</b> .....	106
<b>22 dicembre</b>	
<b>CANTARE SOTTO LA PIOGGIA</b> .....	109
<b>23 dicembre</b>	
<b>FATTI PER IL PARADISO</b> .....	112
<b>24 dicembre</b>	
<b>UNIFICATI</b> .....	115

## DA NATALE ALL'EPIFANIA

<b>25 dicembre - Santo Natale</b>	
<b>ASTRO DEL CIEL.....</b>	<b>121</b>
<b>26 dicembre - Santo Stefano</b>	
<b>PROMESSE ESIGENTI.....</b>	<b>123</b>
<b>27 dicembre - San Giovanni Evangelista</b>	
<b>IMPERFETTO AMANTE, PERFETTO PERDONATO .....</b>	<b>126</b>
<b>28 dicembre</b>	
<b>Santi Innocenti martiri</b>	
<b>DALLA PARTE DI CHI SOFFRE.....</b>	<b>129</b>
<b>29 dicembre</b>	
<b>IN PACE MI ADDORMENTO .....</b>	<b>131</b>
<b>30 dicembre</b>	
<b>ZITTO ZITTO, QUATTO QUATTO .....</b>	<b>134</b>
<b>31 dicembre</b>	
<b>ALLA FINE UN PRINCIPIO .....</b>	<b>136</b>
<b>1 gennaio</b>	
<b>Maria Santissima Madre di Dio</b>	
<b>IN MEMORIA DI ME .....</b>	<b>138</b>
<b>2 gennaio</b>	
<b>ABBIAMO SEGUITO LA SUA STELLA.....</b>	<b>141</b>
<b>3 gennaio</b>	
<b>SORGENTE DI AMICIZIA.....</b>	<b>144</b>



<b>4 gennaio</b>	
<b>GUARDATI COME DIO TI GUARDA .....</b>	<b>147</b>
<b>5 gennaio</b>	
<b>RINASCERE DALL'ALTO .....</b>	<b>150</b>
<b>6 gennaio - Epifania</b>	
<b>CHIARA STELLA .....</b>	<b>153</b>

**IMMACOLATA CONCEZIONE  
E DOMENICHE DEL TEMPO DI NATALE**

<b>8 dicembre - Immacolata Concezione della B.V. Maria</b>	
<b>UN'AVE MARIA .....</b>	<b>157</b>
<b>Santa Famiglia A</b>	
<b>DEVI AUGURARTI CHE LA STRADA SIA LUNGA .....</b>	<b>160</b>
<b>Santa Famiglia B</b>	
<b>STRAPPATI ALLA MORTE .....</b>	<b>162</b>
<b>Santa Famiglia C</b>	
<b>A SCUOLA DALLA VITA.....</b>	<b>166</b>
<b>Seconda domenica dopo Natale</b>	
<b>SOSTA PER GRAZIA .....</b>	<b>168</b>

Data presunta del parto: 24 dicembre.

Meditazioni scritte da una donna nel periodo finale della gravidanza.

L'attesa della nascita di Gesù, unita a quella del proprio figlio, nello scorrere dei giorni e nel meditare la Parola diventa più concreta e più forte che mai.

L'autrice propone una serie di riflessioni quotidiane per vivere la liturgia intessendola con la vita, la speranza e il futuro.

**Elisa Parise** (1986), pordenonese di nascita e padovana per elezione, è laureata in lettere classiche presso l'Università degli studi di Padova. Insegna discipline letterarie e latino presso l'ISIS Magrini-Marchetti di Gemona del Friuli (UD). Da gennaio 2020 scrive per «La Gazzetta del Sole». L'interesse per la lingua e per l'analisi testuale incrocia l'amore per la Parola nell'esperienza esegetica della vita.

Originaria di Cordenons (PN), oggi vive sulle verdi colline all'ombra di un castello del Medio Friuli insieme a Roberto, Rossella e Martino.

In copertina: illustrazione di Valentina Salmaso