

NATALE : TRACCE DI MEDITAZIONE

Riattualizza i luoghi, i tempi, gli eventi legati alla tua storia personale. Riattualizza l'emozione del nascere. Fa il pellegrinaggio alle sorgenti della tua vita ritrova volti, eventi e luoghi della tua storia personale, attualizza il tuo natale rivivi l'emozione del tua nascere.

Immaginati bambino sul punto di uscire dal grembo per venire alla luce. Osserva il volto della mamma ansiosa di vederti per la prima volta dopo averti ospitato nel seno per nove mesi. Immagina il travaglio doloroso del parto, presto dimenticato dalla gioia di vederti. Ascolta il tuo grido alla vita quando per la prima volta l'ossigeno ha inondato i polmoni. A quel primo respiro è legato lo scorrere continuo della tua vita. Ascolta la musica silenziosa dei respiri. Celebra il miracolo di esistere! Respira come fosse la prima volta; respira la grazia di essere vivo.

La vita è un Natale incessante.

b b b a a a

Arpa

Lo stesso ruscello di vita
che notte e giorno scorre nelle mie vene,
danza in ritmica armonia
quei palpiti maestosi
della vita del mondo.

Mi alzai nella notte pensando:
anche nel sonno il respiro procede,
il cuore pulsa, il sangue circola
insieme al ritmo dei pianeti orbitanti.
Una folla sterminata di cellule
vibra in tono con le corde dell'arpa
e danzano nel coro di un immensa vita.

b b b a a a

"Adoro Dio per il mio natale, per la mia infanzia che non ricordo ma che immagino da quello che fanno gli altri bambini. Rivivo l'esperienza del succhiare, del soddisfare i gusti, del piangere per i fastidi del corpo, del ridere, dormire, svegliarsi, far noti i desideri, dimenare le membra, strillare, sdegnarsi coi grandi perché non accondiscendono, vendicarsi piangendo", (Sant'Agostino Confessioni 1,6).

b b b a a a

Natale è vivere il dono della famiglia.

Richiama alla mente gli episodi della storia personale. Vivi il dono del focolare. *Foco* è simbolo del calore familiare; *lares* è il vibrare delle fiamme simbolo della presenza attorno a te dei familiari, degli amici e di coloro che ti hanno preceduto nella parentela della vita.

b b b a a a

Celebra il Natale con racconti, scene, canti, musiche, disegni, poesie, messaggi.

Attualizza il presepio di frate Francesco e la preghiera semplice "Dov'è la tenebra Dio porti la luce; dove c'è l'odio Dio porti l'amore....".

Scegli una parole belle da portare ai vicini di casa.

Ama i bambini, sono tra noi per commuovere e purificare.

"Ogni bambino che nasce porta la buona notizia che Dio non si è ancora stancato degli uomini", (Tagore).

Ogni bambino che nasce è natale nel mondo.

Accorgiti dei bambini che vivono accanto a te.

b b b a a a

Natale è

rivivere lo stupore del nascere
accogliere, rispettare, amare il dono della vita
celebrare il dono della famiglia
accogliere l'inatteso, il diverso, il disagiato
dare famiglia a chi non ha famiglia
sobrietà, semplicità: "ecologia del presepio"
amicizia; c'è un modo bello per avere un amico: andarlo a trovare.

b b b a a a

Parole belle:

Io sono parte di un immensa vita.
Se Gesù bussava alla mia porta lo saprò riconoscere?
Cerca il volto di Gesù in chi ti vive accanto.
Gloria nel cielo e pace tra gli uomini che Dio ama.
Ogni uomo è una stella, accogli ognuno come dono del cielo.

b b b a a a

"Gesù può nascere mille volte a Betlemme, ma se non nasce dentro di me è come non fosse mai nato", (Silesio).