

«Dio è presente: impariamo a dimorare con Lui.»

Ogni anno l'Avvento ritorna come un tempo in cui ci prepariamo interiormente a celebrare il Natale, evento straordinario e decisivo per l'umanità: Dio si è fatto uomo tra gli uomini. Dalla sua nascita alla sua morte sulla Croce, il Figlio di Dio ha condiviso in tutto la nostra condizione umana, ad eccezione del peccato. Le giornate si accorciano, le notti si allungano e la Chiesa ci invita ad alzare lo sguardo verso Colui che viene. Ciascuno è chiamato alla vigilanza, alla conversione del cuore e al rinnovamento della propria vita.

Questa attesa racchiude in sé diverse dinamiche. Ci prepariamo a celebrare la nascita di Cristo a Betlemme, mentre la nostra speranza si protende al contempo verso il suo ritorno nella gloria. Tra queste due venute se ne insinua tuttavia una terza, più silenziosa, più quotidiana: quella del Signore che viene incontro a noi e bussa ogni giorno alla porta del nostro cuore; ecco la novità del Vangelo: vivere fin da oggi della risurrezione di Gesù.

I. Fra Lorenzo, testimone della presenza di Dio

Questo ritiro dell'Avvento vuole condurci a riconoscere questa venuta quotidiana di Cristo. Si basa sull'insegnamento di un frate carmelitano scalzo del XVII secolo, la cui vita nascosta continua ancora oggi a illuminare numerosi credenti: fra Lorenzo della Risurrezione.

Fra Lorenzo, il cui nome di battesimo era

Nicolas Herman, nacque tra il 1613 e il 1614 a Hériménil, in Lorena, in una famiglia profondamente cristiana[1]. All'età di diciotto anni visse un'esperienza spirituale che lo segnò profondamente: «Era inverno, e le giornate erano corte e grigie. Il lavoro nei campi della Lorena era cessato. I boschi erano umidi e avevano perso i loro colori autunnali, e gli uccelli non cantavano più. Per Nicolas Herman, nel fiore degli anni, la primavera sembrava ancora lontana. Mentre, pensieroso, guardava un albero spoglio, gli sembrò che il tempo accelerasse il suo scorrere. E in quella corsa del tempo gli si rivelò all'improvviso un abisso insondabile. Comprese come l'albero si sarebbe presto ricoperto di germogli, di foglie, per poi portare frutti. Già diciotto volte aveva vissuto quel processo annuale di rinascita; ma questa volta la meraviglia si apriva su una Profondità Personale. Nicolas comprese chiaramente che l'intero fenomeno non era opera del solo albero. Vedeva la Forza che, con ordine e finalità, si dispiegava nell'evento cosmico. Anno dopo anno. Perché quel processo non si arrestava mai? Nicolas non contemplava più un cosmo cieco, ma guardava, per così dire, negli occhi di un Volto. «Ricevette una visione elevata della provvidenza e della potenza di Dio, che non si è mai cancellata dalla sua anima», dirà in seguito (Dialoghi 1)2. Da quel giorno Dio fu per lui «una Realtà vivente che ammirava e alla quale poteva dire: "Ti ringrazio"»3.

Sceglie quindi la carriera militare e presta servizio nell'esercito del duca di Lorena durante la guerra dei Trent'anni (dal 1618 al 1648). Per due volte si trova faccia a faccia con la morte; alla fine, una ferita lo costringe ad abbandonare la carriera militare all'età di ventun anni. Durante la convalescenza, quell'esperienza spirituale gli torna alla mente e decide di consacrare la propria vita a Dio. Si dedica per qualche tempo a una vita eremitica, ma non vi trova la pace che sperava. Si reca quindi a Parigi,

dove diventa lacchè presso un consigliere del Parlamento. A ventisei anni entra nel convento dei Carmelitani Scalzi di rue de Vaugirard, a Parigi, come frate converso, e riceve il nome di fra Lorenzo della Risurrezione. Lì conduce, fino alla sua morte, avvenuta il 12 febbraio 1691, un'esistenza umile, fatta di preghiera e di lavoro. Inizialmente incaricato della cucina per molti anni, diventa poi calzolaio quando la sua salute non gli permette più di svolgere le sue prime mansioni. Vivrà quindi la sua vita al Carmelo dedicandosi ai compiti ordinari al servizio della comunità. Dopo anni di turbamenti interiori, riceve la grazia di gustare la pace del cuore: la sua anima rimane «ancorata saldamente in Dio, al di sopra di ogni cosa, come fosse il suo centro e il suo luogo di riposo» (Massime 22). Ben presto, l'esistenza di fra Lorenzo sarà illuminata dall'attenzione quotidiana alla presenza di Dio e risplenderà su chi lo circonda e oltre: «La pratica più santa, più comune e più necessaria nella vita spirituale è la presenza di Dio: consiste nel provare gioia e nel fare l'abitudine alla sua divina compagnia, parlandogli umilmente e conversando amorosamente con Lui in ogni tempo, in ogni istante, senza regole né misure; soprattutto nel tempo delle tentazioni, delle sofferenze, delle aridità, dei disgusti e perfino delle infedeltà e dei peccati.» (Massime 6).

Gli scritti del fratello di cui disponiamo provengono soprattutto da due piccoli libri pubblicati dall'abate Joseph de Beaufort subito dopo la morte del fratello[4]: nel 1692: Le massime spirituali, Le lettere e L'elogio di fra Lorenzo; nel 1694: I quattro dialoghi, La pratica dell'esercizio della presenza di Dio e I costumi. L'abate Joseph de Beaufort era vicario generale di monsignor de Noailles, allora vescovo della diocesi di Châlons-sur-Marne (e poi, a partire dal 1695, di Parigi). L'abate Joseph de Beaufort, che frequentò fra Lorenzo per 25 anni, è il suo biografo ed editore «anoni-

mo». Abbiamo di fra Lorenzo 16 Lettere, risalenti agli ultimi dieci anni della sua vita. Sono indirizzate a varie persone. Le Massime spirituali sono una raccolta di diversi manoscritti di fra Lorenzo. Questo piccolo opuscolo è incentrato sulla ricerca di Dio nella vita quotidiana. L'autenticità non è in alcun modo messa in dubbio, ad eccezione del primo capitolo (su otto). Abbiamo poi: quattro Dialoghi che il nostro fratello ebbe con Beaufort, tra il 3 agosto 1666 e il 25 novembre 1667. A quanto pare redatti trent'anni dopo sulla base di appunti presi immediatamente. Una vita di fra Lorenzo, intitolata Elogio di fra Lorenzo. Questo elogio è una prima bozza biografica scritta dall'abate di Beaufort. Infine, due brevi scritti dell'abate di Beaufort, redatti sulla base degli scritti di fra Lorenzo per arricchire il secondo volume (quello del 1694): La pratica dell'esercizio della presenza di Dio è una sintesi dell'intero pensiero di fra Lorenzo. I costumi è un secondo abbozzo biografico, incentrato sulla solida pietà e sulle virtù di fra Lorenzo. Il loro interesse sta nel fornirci una breve sintesi del profilo spirituale del frate da parte di qualcuno che lo ha conosciuto, ma contengono pochi elementi che non si trovino già nelle fonti citate in precedenza. L'autenticità di queste fonti non è messa in discussione da nessuno. Tutti concordano nel ritenere che l'abate di Beaufort abbia cercato di trasmettere nel modo più fedele possibile l'eredità del frate.

Non era né un teologo di fama né un predicatore celebre; le sue giornate erano piene di compiti ripetitivi, a volte faticosi, spesso silenziosi. Eppure, in questa esistenza ordinaria, fra Lorenzo fece una scoperta che può sembrare molto semplice, ma che possiede una straordinaria profondità spirituale: Dio è presente; è lì in ogni istante, ed è possibile vivere continuamente alla sua presenza. Questa «Realtà vivente» sarà per fra Lorenzo della Risurrezione il fondamento della sua vita e del suo insegna-

mento: «È in ciò [nella presenza di Dio], a mio parere, che consiste tutta la vita spirituale, e mi pare che, praticandola come si deve, si diventi spirituali in poco tempo.» (Lettere 3)

Questa convinzione, trasmessa principalmente attraverso le sue lettere, i Dialoghi e le testimonianze raccolte dopo la sua morte, ha attraversato i secoli. Ancora oggi continua a toccare i lettori di tutto il mondo. Ancora più recentemente, papa Leone XIV ha sottolineato l'attualità di questo insegnamento. Nella prefazione che ha scritto nel 2025 per una nuova edizione vaticana de La pratica della presenza di Dio, spiega che quest'opera è tra i testi che hanno maggiormente segnato la sua vita spirituale e lo hanno formato nel suo cammino di conoscenza e di amore del Signore. Egli presenta il cammino proposto da fra Lorenzo come al tempo stesso semplice ed esigente: vivere nella presenza costante di Dio, attraverso piccoli atti continui di lode, preghiera, supplica e adorazione, in ogni azione e in ogni pensiero. Il Papa sottolinea inoltre che, man mano che la presenza di Dio diventa familiare e occupa lo spazio interiore, cresce la gioia di dimorare con Lui, mentre gli stessi compiti quotidiani possono diventare più leggeri. Così, la testimonianza di fra Lorenzo non è solo quella di un mistico del XVII secolo, ma diventa una vera e propria proposta spirituale per gli uomini e le donne del nostro tempo.

II. Vivere la presenza di Dio nella vita quotidiana

Il messaggio di fra Lorenzo si ricollega profondamente a quello del tempo dell'Avvento. Infatti, attendere il Signore non significa solo guardare al domani; significa imparare a riconoscere Colui che è già qui. Il Dio che speriamo è anche il Dio che ci accompagna, che ci precede, che cammina al nostro fianco e che già dimora in noi per

grazia del suo Spirito.

La nostra epoca è caratterizzata da un'agitazione costante. Le giornate si susseguono a un ritmo serrato, le sollecitazioni si moltiplicano e possiamo facilmente avere la sensazione che Dio non abbia più spazio nelle nostre agende. Molti sognano lunghi momenti di silenzio o di solitudine per pregare di più. Fra Lorenzo ci ricorda tuttavia con dolcezza che l'incontro con Dio non dipende innanzitutto dalle circostanze esterne. Esso inizia con un atto di fede, rinnovato incessantemente, che consiste semplicemente nel rivolgere il nostro cuore al Signore Gesù risorto.

Questo ritiro non richiederà quindi di abbandonare le nostre responsabilità familiari, professionali, comunitarie o pastorali. Al contrario, proporrà di viverle in modo diverso. Il lavoro, gli incontri, i pasti, gli spostamenti, le gioie come le contrarietà potranno progressivamente diventare luoghi privilegiati in cui lasciarsi incontrare da Cristo. Il nostro percorso seguirà la dinamica della liturgia dell'Avvento e si articolerà attorno a quattro grandi momenti spirituali, ispirati all'insegnamento di fra Lorenzo.

III. Un percorso spirituale per l'Avvento

Nel corso della prima settimana scopriremo che la presenza di Dio può essere vissuta in ogni istante. Ancor prima di parlare di conversione o di impegno spirituale, dobbiamo aprire gli occhi su una realtà fondamentale: Dio è già lì. Ci precede sempre. Seguendo l'esempio delle sentinelle poste dai profeti sulle mura — «Sulle tue mura, Gerusalemme, ho posto sentinelle» (Is 62,6; cfr. Is 21,6-8; Ab 2,1) —, saremo invitati a coltivare quella vigilanza interiore alla quale Cristo ci chiama: «Vegliate dunque» (Mt 24,42). Non si tratterà solo di attendere Colui che viene, ma di imparare

a riconoscere la sua presenza già all'opera, i suoi passaggi spesso discreti e i suoi richiami silenziosi nel cuore degli eventi più ordinari della nostra vita.

La seconda settimana ci farà scoprire che il lavoro quotidiano diventa un luogo di incontro con il Risorto. Fra Lorenzo non ha incontrato Dio sfuggendo alle sue occupazioni, ma proprio nel mezzo di esse. Nel trambusto della cucina, nelle fatiche della vita comunitaria, nella ripetizione dei gesti più semplici, ha imparato a offrire ogni azione come un atto d'amore. Seguendo il suo esempio, cercheremo di trasformare le nostre responsabilità quotidiane in una vera e propria liturgia della vita.

La terza settimana ci condurrà ancora più lontano: la preghiera non si limita ai tempi liturgici, ma abbraccia l'intera giornata. La preghiera non è riservata a pochi momenti privilegiati; diventa un atteggiamento permanente del cuore. Senza sminuire l'importanza della liturgia, dei sacramenti o dei momenti di preghiera silenziosa, fra Lorenzo ci mostra come questi momenti permeino l'intera esistenza, fino a rendere ogni istante un dialogo con Dio. Le parole di san Paolo assumeranno allora tutto il loro significato: «Pregate ininterrottamente» (1Ts 5,17).

Infine, la quarta settimana si aprirà con la gioia propria dell'Avvento: la gioia cristiana nasce da questa familiarità permanente con Dio. Quando l'anima impara a vivere sotto lo sguardo del Dio vivente, di Colui che è e che dimora con lei, una pace profonda si insedia poco a poco in lei (Es 3,14; Ap 1,8). Scopre allora che il Dio che si è rivelato a Mosè come «Io sono» è il Dio della Vita, è il Vivente, Colui che non cessa di accompagnarci e di chiamarci a vivere della sua stessa vita (Gv 11,25). Questa gioia non dipende né dai successi né dalle circostanze favorevoli; sgorga dalla certezza che Dio dimora con noi. La Vergine Maria sarà la nostra guida, insieme a fra Lorenzo, in questi ultimi giorni prima del Natale. Ella

è la prima dimora del Verbo fatto carne, colei che accoglie nel proprio seno il Dio vivente e che, nella fede, si rende interamente disponibile alla sua Parola. All'Annunciazione, ella accoglie Colui che è e che viene, e il suo «sì» fa di lei la dimora in cui il Verbo si incarna. Seguendo il suo esempio, anche noi siamo chiamati a diventare una dimora della presenza divina nel cuore del mondo.

Pertanto, questo ritiro non proporrà una serie di riflessioni indipendenti, ma un vero e proprio itinerario spirituale. Ci condurrà dall'attenzione alla presenza, dalla presenza all'offerta, dall'offerta alla preghiera continua e dalla preghiera alla gioia dell'Emmanuele.

Ogni settimana seguiremo lo stesso percorso. Partendo dalle letture liturgiche dell'Avvento, lasceremo che la Parola di Dio illumini la nostra vita. Gli scritti di fra Lorenzo ci mostreranno poi come questa Parola possa essere vissuta concretamente nella nostra quotidianità. Suggerimenti per la meditazione, una proposta di lectio divina, semplici esercizi spirituali e una preghiera concluderanno ogni tappa, affinché la riflessione possa progressivamente trasformarsi in esperienza. Lo scopo di questo ritiro non è quindi quello di aggiungere un'ulteriore attività a un'agenda già ben piena. Al contrario, esso mira a unificare la nostra esistenza attorno a un'unica realtà: la presenza amorevole di Dio.

Al termine di questo cammino, forse capiremo che il Natale non è solo l'anniversario di un evento passato. La nascita di Cristo Gesù a Betlemme rivela la volontà di Dio di dimorare tra gli uomini. Il Verbo si è fatto carne per condividere la nostra condizione umana e aprirci alla sua stessa Vita. Ecco perché la contemplazione del presepe non sarà solo il culmine del nostro Avvento; diventerà il percorso del nostro stesso cuore, chiamato ad accogliere Gesù, il Vivente. Fra Lorenzo ci insegna a non stancarci mai di tornare a Dio, anche dopo

le distrazioni, le fatiche o le cadute. Questa umile perseveranza costituisce senza dubbio uno dei messaggi più belli che egli possa offrire alla nostra epoca. La santità non è riservata a pochi privilegiati: cresce in questi innumerevoli ritorni fiduciosi verso Colui che non smette mai di stare alla porta del nostro cuore e di bussare, aspettando umilmente che gli apriamo (Ap 3,20).

Che questo ritiro sia quindi un invito a rallentare interiormente, ad ascoltare di più, a riconoscere le visite del Signore Gesù nelle realtà più semplici e a lasciare che cresca in noi questa familiarità con quel Dio fatto carne che trasforma poco a poco tutta l'esistenza. Così, quando nella notte di Natale risuonerà l'annuncio degli angeli: «Oggi […] è nato per voi un Salvatore» (Lc 2, 11), potremo accogliere questa Buona Novella con un cuore già preparato, non solo perché l'avremo attesa, ma soprattutto perché avremo imparato, giorno dopo giorno, a vivere alla presenza di Colui che è l'Emmanuele, Dio-con-noi, ieri, oggi e nei secoli dei secoli.

---

note a piè di pagina:

1. Conrad De Meester, «Introduction», in Laurent de la Résurrection, Écrits et entretiens sur la pratique de la présence de Dieu, éd. établie et présentée par Conrad De Meester, Cerf, Paris 1991 (Épiphanie).

2. Le citazioni di fra Lorenzo sono tratte da: Frate Lorenzo, La pratica della presenza di Dio, a cura di Alessia Brombin, BUR Rizzoli, Milano 2026. D'ora in poi le opere sono indicate direttamente nel testo con il titolo (Lettere, Massime, Dialoghi, Costumi, Elogio), seguito dal numero della lettera o del paragrafo.

3. Conrad De Meester, Vie et pensées du frère Laurent de la Résurrection, Cerf, Paris 1992 (Foi vivante).

4. Sulla vita di fra Lorenzo fino al suo ingresso nel Carmelo, cfr. Dominique Poirot, «Nicolas Herman, Laurent de la Résurrection», Carmel 65 (1992/3).

Fr. Jean-Sébastien de Notre-Dame
du Sacré-Cœur (Pissot), ocd (Avon)



Avvento 2026 con fra Lorenzo della Resurrezione | «Esercitarsi alla Presenza di Dio»© 2026 I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD https://www.esercizi-online.karmel.at/ | Tutti i diritti riservati
I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD
https://www.esercizi-online.karmel.at/