

Settimana 1: Coltivare la vigilanza interiore

«Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!» (Mc 13,37)

Vangelo (Mc 13,33-37)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare. Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; fate in modo che, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati. Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».

Vegliare per accogliere la presenza di Dio

Il tempo dell'Avvento inizia con un appello che attraversa tutta la Scrittura: *«Vegliate!»* (Mt 24, 42; Mc 13, 33-37; Lc 12, 35-40). È un invito ad aprire gli occhi e a tenere il cuore vigile. Nel nostro linguaggio comune, vegliare significa restare svegli mentre gli altri dormono. Nel linguaggio biblico, la vigilanza ha un significato molto più profondo. **Indica l'atteggiamento interiore di chi rimane attento alla Parola di Dio, disponibile alla sua azione e pronto a rispondere quando Egli si manifesta**. *«Sulle tue mura, Gerusalemme, ho posto sentinelle»* (Is 62,6; cfr. Is 21,6-8; Ab 2,1), il cristiano è chiamato a mantenere il proprio cuore rivolto a Dio e a discernere il momento della sua venuta. Questa vigilanza non è né inquietudine né tensione; è un'attenzione amorevole, **una disponibilità interiore**. La sentinella non cerca di provocare la venuta di Dio, ma si tiene pronta ad accoglierlo. Fra Lorenzo esprime questa disposizione con notevole semplicità: *«All'inizio è necessaria una certa assiduità per formare l'abitudine a intrattenersi continuamente con Dio e a riferirgli tutto ciò che si fa, ma dopo un po' di esercizio, ci si sente risvegliati dal suo amore senza alcuna pena»* (Dialoghi 13). **Vegliare significa quindi lasciare** che **l'amore di Dio risvegli progressivamente in noi una nuova attenzione**, finché il nostro cuore impari a rimanere disponibile alla sua Parola e al suo disegno.

L'Avvento ci insegna quindi non tanto a cercare segni straordinari, quanto a rimanere nell'attesa fiduciosa di Colui che viene, lasciando che la sua Parola orienti il nostro sguardo, purifichi i nostri desideri e disponga il nostro cuore ad accoglierlo. Perché Cristo Gesù è già qui: il Risorto è il Vivente, Colui che era, che è e che viene (Ap 1,8). In Lui scopriamo che *«Gesù Cristo è lo stesso ieri e oggi e per sempre!»* (Eb 13,8). **Colui che attendiamo è già in mezzo a noi, e Colui che viene dimora con noi.** La vigilanza cristiana consiste quindi nel vivere rivolti verso questa venuta, nella fede, nella speranza e nella disponibilità, affinché, quando Cristo bussa alla porta, siamo pronti ad aprirgli: *«Ecco: sto alla porta e busso»* (Ap 3, 20). L'Avvento è proprio quel tempo in cui la Chiesa ci insegna nuovamente a vedere e ad attendere. Da secoli, i profeti, Giovanni Battista, la Vergine Maria e tutta la tradizione cristiana ci ripetono che Dio viene. Eppure, il paradosso è immenso: Colui che attendiamo è già presente; Colui che viene è già con noi. L'Avvento, lungi dal farci attendere un

© 2026 I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD https://www.esercizi-online.karmel.at/ | Tutti i diritti riservati

Dio assente, ci insegna ad accogliere più pienamente Colui che, in Cristo, non cessa di venire incontro a noi. **Ecco perché l'attesa cristiana non è mai passiva: è una disposizione del cuore, un risveglio della fede e un'apertura alla venuta del Dio vivente.**

È qui che l'insegnamento di fra Lorenzo della Risurrezione illumina mirabilmente la liturgia dell'Avvento. Per lui, la grande difficoltà della vita spirituale non sta nell'attirare Dio a noi. Dio è già lì. La vera difficoltà consiste nel prendere coscienza di questa presenza e nel dimorarvi. Egli diceva: *«È necessario mettersi alla presenza di Dio intrattenendosi continuamente con Lui, è vergognoso abbandonare quel dialogo per badare alle sciocchezze. […] Bisogna vivificare la nostra fede. […] Questo cammino di fede è lo spirito della Chiesa ed è sufficiente per giungere a un'elevata perfezione»* (*Dialoghi* 4). Questa frase «Bisogna vivificare la nostra fede» potrebbe riassumere l'intera prima settimana del nostro ritiro. Fra Lorenzo ci riporta alla semplicità e alla bellezza della speranza e della fede: *«La pratica della presenza di Dio ci fortifica nella speranza. La nostra speranza cresce in proporzione alle nostre conoscenze di Dio nella misura che la nostra fede penetra nei segreti della divinità per mezzo di questo santo esercizio; man mano che scopre in Dio una bellezza che supera infinitamente non solo quella dei corpi che vediamo sulla terra ma quella delle anime più perfette e degli angeli, allora la nostra speranza cresce e si fortifica, e la grandezza di quel bene cui lei aspira a godere, e già pregusta in qualche modo, la rassicura e la sostiene.»* (*Massime* 34). Prima di trasformare le nostre azioni, dobbiamo riconoscere Colui che è già presente nel cuore di ciascuna di esse: ***«Per riuscire ad abbandonarci pienamente a Dio, come Egli desidera da noi, bisogna vigilare attentamente su tutti i moti dell'anima, che s'intromettono tanto nelle cose spirituali quanto nelle più dozzinali. A tal fine Dio dà luce per questo a coloro che hanno l'autentico desiderio di esser suoi***» (*Dialoghi* 7). Nella sua corrispondenza dirà: *«Non conosco un mezzo più adatto né più facile di questo. Poiché non ne pratico altri, lo consiglio a tutti»* (*Lettere* 8). «Se fossi un predicatore, non predicherei altro che la pratica della presenza di Dio; e se fossi un direttore spirituale, la consiglierei a tutti, tanto la ritengo necessaria e anche agevole» (Lettere 3). Secondo lui, «questa visione amorosa di Dio presente ovunque» è «la più santa, la più solida, la più facile e la più efficace maniera d'orazione» (*Massime* 31). E, dolcemente ma inesorabilmente, esploreremo questo mondo segreto, questo regno di Dio, e ne rimarremo meravigliati in segno di ringraziamento.

Spesso passiamo la vita a cercare Dio altrove. Ma l'Emmanuele è con noi! Immaginiamo che ci aspetti in esperienze straordinarie, in intense emozioni spirituali o in circostanze eccezionali. Sogniamo un silenzio perfetto, un ritiro ideale, un monastero isolato, una disponibilità che forse non avremo mai.

Fra Lorenzo, dal canto suo, scoprì Dio in una cucina, che era la sua più grande avversione naturale. Il rumore delle pentole, le richieste incessanti dei frati, la stanchezza delle giornate, le goffaggini del proprio carattere: tutto sembrava allontanarlo dalla contemplazione. Eppure, era proprio lì che Dio lo aspettava. Potrebbe dirci personalmente: *«Il tempo dell'azione […] non è per nulla differente da quello dell'orazione. Possiedo Dio così tranquillamente nel trambusto della mia cucina, dove talvolta più persone mi chiedono allo stesso tempo cose diverse, come se fossi in ginocchio davanti al Santissimo Sacramento» (Costumi 9)*, oppure ancora: *«Non bisogna affatto stancarsi di compiere piccole cose per amor di Dio, il quale non guarda tanto alla grandezza dell'opera ma all'amore. Non desti stupore se agli inizi spesso veniamo meno a tale compito, alla fine sopraggiunge l'abitudine che ci fa compiere i nostri atti senza pensarci e con un mirabile piacere.»* (*Dialoghi* 49)

Questa confidenza rivoluziona il nostro modo di intendere la preghiera, di cui rivela il vero frutto: **imparare a dimorare con Dio ovunque, senza sminuire in alcun modo l'importanza della preghiera silenziosa o dell'Eucaristia**. Il Carmelo ha sempre insegnato che la preghiera silenziosa trasforma progressivamente tutta la persona. Santa Teresa di Gesù paragona l'anima a un castello interiore il cui centro è abitato da Dio. San Giovanni della Croce mostra come tutte le facoltà dell'anima siano purificate per vivere nell'unione d'amore. Fra Lorenzo, dal canto suo, ci mostra in che cosa si concretizza questa unione nella vita quotidiana: una conversazione semplice, serena e quasi continua con il Signore. Così, la vigilanza richiesta da Gesù assume un significato nuovo. **Vegliare non significa vivere nell'inquietudine; significa dimorare nella presenza.** La Scrittura ce ne offre un'immagine particolarmente bella con il profeta Elia. Dopo le manifestazioni grandiosi del vento, del terremoto e del fuoco, Dio si rivela nel *«sussurro di una brezza leggera»* (1Re 19,12). Chi non è attento si lascia sfuggire questa visita. **Dio non si impone: si lascia scoprire.**

© 2026 I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD https://www.esercizi-online.karmel.at/ | Tutti i diritti riservati

Il nostro mondo è saturo di rumore. Siamo costantemente sollecitati dalle notizie, dagli schermi, dalle preoccupazioni e dalle urgenze. Questo trambusto esterno finisce spesso per invadere il nostro cuore. Corriamo da un compito all'altro senza vivere veramente ciò che facciamo. Siamo fisicamente presenti qui, mentre la nostra mente è già altrove. **Eppure, Dio non ci raggiunge mai se non nell'istante presente. Il passato appartiene alla sua misericordia. Il futuro appartiene alla sua Provvidenza. Il presente è il luogo del suo incontro.** Fra Lorenzo aveva compreso questa verità con sorprendente semplicità. Ogni volta che si accorgeva che la sua mente si era distratta, tornava dolcemente a Dio, senza agitazione, senza scoraggiarsi, senza condannarsi. Che lezione di libertà! Quanto tempo perdiamo a rattristarci per le nostre distrazioni! Lui non si sofferma su questo. Ritorna. Sempre. Questa fedeltà dei ricominciamenti è già un modo di vegliare. L'Avvento ci insegna proprio quest'arte dei ricominciamenti. Ogni mattina è una nuova attesa. Ogni giornata diventa una nuova visita. Ogni istante può diventare un inizio.

Il Vangelo secondo san Matteo ci ricorda che il Signore verrà *«nell'ora che non immaginate»* (Mt 24,44). Questa parola non vuole spaventarci; vuole renderci disponibili. Dio non sceglie sempre i momenti che avevamo previsto. Ci raggiunge in un volto incontrato, in una fatica offerta, in una parola di riconciliazione, in un servizio discreto, a volte persino in una prova che apre il nostro cuore a una fiducia più profonda. Vegliare consiste quindi nell'accogliere queste visite ordinarie di Dio. **Questa presenza non è innanzitutto sensibile. Fra Lorenzo insiste molto su questo punto. Non cerca né consolazioni straordinarie né fenomeni mistici. La sua fede si fonda su una certezza teologale: il Dio vivente è presente, perché Colui che ha promesso è fedele**. La sua presenza non dipende quindi né da ciò che proviamo né da ciò che percepiamo, ma dalla fedeltà stessa di Dio alla sua Parola (Eb 10,23). Così, quando non proviamo nulla, Dio rimane presente. Quando la nostra preghiera sembra arida, Dio rimane presente. Quando il lavoro assorbe tutte le nostre forze, Dio rimane presente. Quando non sappiamo più come pregare, Dio rimane presente. Questa fede semplice è forse uno dei più grandi insegnamenti di fra Lorenzo. Ci libera dalla ricerca incessante di sentimenti religiosi per stabilirci in una relazione fondata sulla fedeltà di Dio.

Per mettere in pratica la Parola nella vita

Il primo passo di questo ritiro sarà quindi molto semplice. Non si tratta di aggiungere lunghe pratiche spirituali alle nostre giornate già ben piene. Si tratta solo di fermarci qualche istante, più volte al giorno, per prendere coscienza che Dio è lì. Forse basterà mormorare interiormente, come ci invita a fare fra Lorenzo: *«Non sarà fuori luogo, per coloro che cominciano questa pratica, formulare interiormente qualche parola breve, come: "Mio Dio, sono tutto vostro", "Dio d'amore, vi amo con tutto il cuore", "Signore, fate di me secondo il vostro cuore" o qualsiasi altra parola che l'amore suggerisca sul momento»* (*Massime* 30). Questo ritorno umile e ripetuto costituisce già un vero e proprio esercizio spirituale. Fra Lorenzo insisteva sulla necessità di ricominciare senza sosta: la presenza di Dio diventa progressivamente un'abitudine interiore quando ci esercitiamo a tornare a Lui con semplicità e fiducia. La fedeltà a questi piccoli atti conta più della loro durata o della loro intensità. Bastano pochi secondi, ma, se ripetute con fedeltà, queste pause interiori trasformano poco a poco il nostro sguardo. Scavano in noi una nuova disponibilità. Rendono la nostra giornata un'attesa serena in cui ogni evento diventa occasione di incontro. Fra Lorenzo non promette una vita senza difficoltà. Promette qualcosa di più prezioso: una presenza che non ci abbandona mai. L'Avvento ci invita ad entrare in questa certezza. Non aspettiamo un Dio lontano. Accogliamo un Dio vicino. Non prepariamo solo la festa del Natale; impariamo a riconoscere l'Emmanuele già presente nel segreto della nostra vita.

© 2026 I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD https://www.esercizi-online.karmel.at/ | Tutti i diritti riservati

Una proposta di lectio divina

Riprendiamo ora lentamente il Vangelo di questa prima settimana: *«Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. […] Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà […]. Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!»* **(Mc 13,33.35.37).**

Leggete. Rileggete molto lentamente il testo. Quale parola, quale espressione o quale frase di Gesù attira particolarmente la vostra attenzione? Non cercate subito di spiegare il testo. Accoglietelo innanzitutto come una parola rivolta proprio a voi oggi.

Meditare. Cosa significa per me oggi: *«Vegliate»*? Sono davvero attento alla presenza del Signore Gesù nella mia giornata? Dove è attualmente disperso il mio cuore? Cosa mi impedisce di riconoscere i passi discreti di Dio nella mia vita?

Pregate. Presentate semplicemente al Signore ciò che avete scoperto. Potete dirgli: *«Signore Gesù, insegnami a vegliare. Apri gli occhi del mio cuore affinché io possa riconoscere la tua presenza in ciò che vivo oggi».*

Rimanete. Dopo aver parlato con il Signore Gesù, rimanete qualche istante in silenzio. Non si tratta più di cercare qualcosa a cui pensare o da provare, ma semplicemente di rimanere davanti a Colui che è lì. Come fra Lorenzo, imparate poco a poco a *«conversare continuamente con Dio».*

Tre esercizi per vivere la presenza di Dio

1. Le tre soste della presenza

Scegliete ogni giorno tre momenti ordinari, ad esempio al risveglio, a metà giornata e prima di andare a dormire. Fermatevi per qualche secondo e prendete semplicemente coscienza della presenza del Signore risorto. Respirate serenamente e dite interiormente: *«Signore Gesù, tu sei qui. Sono alla tua presenza. Insegnami a rimanere con te».* Non cercate alcuna consolazione particolare. Si tratta solo di compiere un atto di fede. Dio è presente non perché lo percepiamo, ma perché è fedele.

2. Trasformare un momento ordinario in un incontro

Scegliete un'attività che svolgete ogni giorno: preparare un pasto, guidare, camminare, lavorare, svolgere una faccenda domestica, rispondere alle e-mail, incontrare qualcuno. Prima di iniziare, prendetevi qualche secondo per rivolgervi al Signore: *«Vivrò questo momento con te».* Poi svolgete questa attività cercando di rimanere interiormente con Lui. Se vi accorgete di averlo dimenticato, non scoraggiatevi: tornate semplicemente alla Sua presenza. In questo modo, un'attività che sembrava puramente ordinaria può diventare progressivamente un luogo di incontro con Cristo.

3. Il ritorno senza scoraggiamento

Alla fine della giornata, ripensate brevemente a ciò che è accaduto. Non cercate innanzitutto i vostri successi o i vostri fallimenti. Chiedetevi piuttosto:

In quali momenti ho preso coscienza della presenza di Dio?

In quali momenti l'ho dimenticato?

Sono riuscito a tornare semplicemente a Lui quando mi sono reso conto della mia distrazione?

Quale evento quotidiano posso ora rileggere come una possibile visita del Dio della vita?

Concludete con un semplice atto di ringraziamento: «Grazie, Signore Gesù, per essere stato con me oggi, anche quando non pensavo a te». Questa rilettura ci insegna poco a poco a discernere ciò che fra Lorenzo aveva scoperto: Dio non smette di essere presente solo perché noi smettiamo di pensare a lui. È la nostra attenzione che deve essere costantemente risvegliata.

© 2026 I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD https://www.eserczi-online.karmel.at/ | Tutti i diritti riservati

Per entrare nella preghiera

Prendiamoci ora qualche istante di silenzio. Non cerchiamo nulla di straordinario. Non cerchiamo di suscitare un sentimento religioso. Ricordiamo semplicemente questa parola: «*Vegliate!*». Poi lasciamo che penetri in noi. Il Signore è qui. Era qui all'inizio di questa giornata. Era qui nei nostri incontri, nel nostro lavoro, nelle nostre gioie, nelle nostre fatiche e forse anche nelle nostre contrarietà. È qui adesso. E sarà ancora qui quando ci addormenteremo. Possiamo allora riprendere dolcemente questa parola di fra Lorenzo: *«Bisogna stabilirsi nella presenza di Dio conversando continuamente con Lui».* Chiediamo la grazia non di pensare costantemente a Dio con le nostre sole forze, ma di tornare umilmente a Lui ogni volta che ci accorgiamo di esserci allontanati. Forse è proprio questa la vera lezione di questa prima settimana: vegliare non significa non distrarsi mai; significa non smettere mai di tornare.

Preghiera

Signore Gesù,
Tu vieni incessantemente a visitare il tuo popolo,
eppure spesso ti ignoriamo.
Oggi ci dici: «Vegliate!»
Insegnaci la vigilanza del cuore,
quella che riconosce la tua presenza
nella semplicità dei giorni ordinari.
Dacci l'umile fede di fra Lorenzo,
che sapeva trovarti nel mezzo del lavoro,
delle fatiche e dei compiti più semplici.
Che il tuo Spirito ci renda attenti
ai segni discreti del tuo amore.
Fa' che questa settimana sia un vero e proprio apprendistato della tua presenza,
affinché possiamo scoprire con meraviglia,
al di là delle nostre sole aspettative,
che Tu ci stai già aspettando.
Tu che sei l'Emmanuele, Dio con noi,
rimani con noi oggi, domani
e nei secoli dei secoli. Amen.

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



© 2026 I Carmelitani di Parigi, d'Austria, d'Italia con le Edizioni OCD https://www.esercizi-online.karmel.at/ | Tutti i diritti riservati

Lunedì 30 novembre: Una fede viva come quella di Maria



« Madone et Enfant » Ambrogio da Fossano

«Ascoltandolo, Gesù si meravigliò e disse a quelli che lo seguivano: “In verità io vi dico, in Israele non ho trovato nessuno con una fede così grande!”» (Mt 8,10)

«Quando [Dio] trova un’anima pervasa da una fede viva, vi riversa grazie in abbondanza» (Fra Lorenzo della Risurrezione, Lettere 1)

In questo primo giorno di Avvento, Signore, ti chiedo una fede viva, come quella della Vergine Maria.



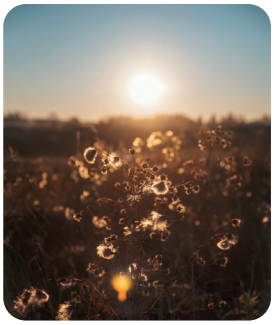
Martedì 1 dicembre: Le nostre povertà offerte

«Egli libererà il misero che invoca e il povero che non trova aiuto. Abbia pietà del debole e del misero e salvi la vita dei miseri.» (Sal 72,12-13)

«Mi avverto sempre più debole e miserabile, tuttavia più coccolato da Dio.» (Fra Lorenzo della Risurrezione, Lettere 2)

Di fronte alle mie mancanze, mi chiuderò in me stesso o mi aprirò alla misericordia del Signore?

Mercoledì 2 dicembre: Grazie



«Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.» (Sal 23,1)

«Abbiamo un Dio immensamente buono che sa quello di cui abbiamo bisogno.» (Fra Lorenzo della Risurrezione, Lettere 6)

Oggi posso dedicare un po’ di tempo a rendere grazie, a dire grazie al Signore.



Giovedì 3 dicembre: Un amore filiale

«Non chiunque mi dice: “Signore, Signore”, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli.» (Mt 7,21)

«Chiedetegli, umilmente e amorosamente, come un bambino al suo Padre buono, di conformarsi alla sua santa volontà.» (Fra Lorenzo della Risurrezione, Lettere 13)

Prima di fare qualcosa, mi prendo il tempo di chiedermi se sia la volontà del Padre.

« Icône de Jésus » Église melkite Saint-Nicolas, Marseille

Venerdì 4 dicembre: Contemplarlo nelle piccole cose



«Gli umili si rallegreranno di nuovo nel Signore.» (Is 29,19)

«La mia occupazione più consueta è di stare alla presenza di Dio con tutta l’umiltà di un servo inutile, tuttavia fedele.» (Fra Lorenzo della Risurrezione, Elogio)

Sono consapevole di essere chiamato a diventare santo? E che posso esserlo nella quotidianità della mia vita?



Sabato 5 dicembre: Accogliere nel nostro cuore

«È bello cantare inni al nostro Dio, è dolce innalzare la lode.» (Sal 147,1)

«Dio sa molto bene ciò di cui abbiamo bisogno, e tutto ciò che fa è per il nostro bene.» (Fra Lorenzo della Risurrezione, Lettere 16)

Accogliere con gioia gli imprevisti di questa giornata – sia positivi che negativi – come se provenissero dalla mano di Dio.