CASTEL GANDOLFO

Parrocchia Pontificia

S. TOMMASO da VILLANOVA

PREGHIAMO IN FAMIGLIA
NOVENA DI NATALE

Traccia per
NOVENA DI NATALE
Primo giorno: la CAPANNA

ACCOGLIENZA

INTRODUZIONE:

in questo tempo di Avvento ci siamo impegnati per migliorare noi stessi aiutati dai valori che lo sport ci chiama a "mettere in campo", ma adesso che mancano pochi giorni al Natale proviamo a fare lo "sprint finale", a dare il meglio di noi stessi. Ogni giorno, aiutati da un personaggio del presepe e da alcune riflessioni tratte dalla raccolta di pensieri di Papa Francesco sullo sport, riflettiamo su come possiamo agire concretamente. Incominciamo!

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Luca 2, 1W7)

"In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. Questo primo censimento fu fatto quando era governatore della Siria Quirinio. Andavano tutti a farsi registrare, ciascuno nella sua città. Anche Giuseppe, che era della casa e della famiglia di Davide, dalla città di Nazareth e dalla Galilea salì in Giudea alla città di Davide, chiamata Betlemme, per farsi registrare insieme con Maria sua sposa, che era incinta. Ora, mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo"

RIFLESSIONE

Maria e Giuseppe arrivano a Betlemme per il censimento e cercano una stanza in albergo, ma non la trovano; sono tutte occupate per via della grande folla presente quei giorni in città. Si rifugiano quindi in una umile **capanna** utilizzata come riparo per

gli animali. Proprio qui Gesù viene al mondo ed è adagiato in una mangiatoia. La capanna dona riparo e protezione alla famiglia venuta da lontano, stranieri in difficoltà. Quel luogo diventa simbolo di accoglienza, umile e semplice, che non guarda alla provenienza o all'estrazione sociale.

Quando attendiamo qualcuno a casa, solitamente la nostra preoccupazione più grande è che chi arriva la trovi pulita e in ordine e non tanto che si senta desiderato e accolto, cosa che è successa invece a Gesù in quella stalla.

La capanna, quale segno di **ACCOGLIENZA**, ricorda la bandiera olimpica che con i suoi cinque cerchi intrecciati, rappresenta lo spirito di fratellanza che deve caratterizzare qualsiasi competizione sportiva e richiama all'accoglienza verso tutti senza esclusione o distinzione. Come dice papa Francesco, la bandiera olimpica è segno di fraternità, amicizia, concordia, rispetto, tolleranza e armonia delle diversità, valori che nella società multietnica in cui viviamo devono diventare i fondamenti della nostra cultura perché regni davvero la pace. Proprio i veri valori dello sport, inoltre, sono particolarmente importanti per affrontare questo tempo di pandemia e soprattutto la difficile ripartenza.

PREGHIERA

Signore, insegnaci
ad essere accoglienti verso tutti,
a guardare il prossimo come nostro fratello,
a vedere la diversità come ricchezza.
Amen

IMPEGNO

Mi impegno a trattare
con amicizia e rispetto tutti,
anche chi la pensa in modo diverso da me.

Secondo giorno
GIUSEPPE

IMPEGNO, COSTANTE.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA 1

"Ecco come avvenne la nascita di Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo. Giuseppe suo sposo, che era giusto e non voleva ripudiarla, decise di licenziarla in segreto. Però, mentre stava pensando a queste cose, ecco che gli apparve un angelo del Signore che gli disse: Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché quello che è generato in lei viene dallo Spirito Santo. Essa partorirà un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli, infatti, salverà il popolo dai suoi peccati" (Matteo 1, 18-21)

IN ASCOLTO DELLA PAROLA 2

(Matteo 2, 13-14)

Essi (i Magi) erano appena partiti, quando un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: alzati, prendi con te il bambino e sua madre e fuggi in Egitto e resta là finché non ti avvertirò, perché Erode sta cercando il bambino per ucciderlo. Giuseppe, destatosi prese con sé il bambino e sua madre nella notte e fuggì in Egitto, dove rimase fino alla morte d'Erode, perché si adempisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta: "Dall'Egitto ho chiamato mio figlio"

RIFLESSIONE

Non sappiamo molto di **Giuseppe**, ma dal suo agire comprendiamo che è un uomo giusto e buono, e infatti non vuole ripudiare Maria; è rispettoso della legge, tanto che parte subito per il censimento; è un uomo capace di sacrifici per la sua famiglia e sicu-

ramente di grande fede dato che dopo l'apparizione dell'angelo accoglie Maria come sua sposa anche se incinta.

Un uomo, insomma, di **SANI PRINCIPI.**

Tutti gli sport si ispirano a sani principi e tanti sono i valori che ci suggeriscono e che possiamo "mettere in campo". Papa Francesco, ad esempio, cita il ciclismo che mette in risalto alcune virtù come la sopportazione della fatica nelle lunghe e difficili salite, il coraggio nel tentare una fuga, l'integrità nel rispettare le regole, l'altruismo e il senso di squadra. Opportunamente coltivati, questi valori permettono di diventare non solo bravi ciclisti, ma persone migliori nella propria vita. Così come Giuseppe che, mettendo da parte l'orgoglio, è diventato il papà del Salvatore ed ha reso la sua vita un capolavoro.

PREGHIERA

Signore, donaci
il coraggio di affrontare le difficoltà,
la determinazione per non mollare,
l'altruismo per non lasciare nessuno indietro.
Amen

IMPEGNO

Come Giuseppe,
mi impegno a mettere i bisogni
di chi mi sta accanto
davanti e prima dei miei.

Terzo giorno
MARIA

DISPONIBILITÀ

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Luca 1:26-38)

"Nel sesto mese, l'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nazareth, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, chiamato Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te». A queste parole ella rimase turbata e si domandava che senso avesse un tale saluto. L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo; il Signore Dio gli darà il trono di Davide suo padre e regnerà per sempre sulla casa di Giacobbe e il suo regno non avrà fine». Allora Maria disse all'angelo: «Come è possibile? Non conosco uomo». Le rispose l'angelo: «Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo. Colui che nascerà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio. Vedi: anche Elisabetta, tua parente, nella sua vecchiaia, ha concepito un figlio e questo è il sesto mese per lei, che tutti dicevano sterile: nulla è impossibile a Dio». Allora Maria disse: «Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto». E l'angelo partì da lei"

RIFLESSIONE

Maria si stupisce per le parole dell'angelo e si domanda come tutto ciò sia possibile. Ascolta ciò che l'angelo ha da dirle e prontamente risponde: "Si", "Eccomi". Le basta poco per mettere da parte i suoi progetti, che la vedevano presto sposa di Giuseppe, accettare la volontà di Dio e mettersi in gioco.

Stupisce come una decisione così importante venga presa in maniera relativamente veloce, senza porre condizioni e senza domandare in cambio certezze.

Oggi avviene spesso il contrario. Il timore di non essere all'altezza del ruolo genitoriale, di non avere soldi a sufficienza per mantenere la famiglia … portano a volta le coppie a rimandare nel tempo la decisione di avere un figlio. Altre volte, invece, prima di diventare genitori si attende di aver raggiunto altri traguardi ritenuti prioritari, si dà più importanza alla carriera o a esaudire i propri desideri piuttosto che a creare una famiglia. **Maria** va controcorrente. Si fida delle parole dell'angelo, comprende di essere parte di un progetto molto più grande di lei e, proprio come avviene negli sport di squadra, mette da parte il proprio individualismo e il desiderio egoistico di primeggiare a favore di un bene superiore.

Con umiltà e grande **DISPONIBILITÀ,** accoglie l'invito a diventare la mamma del Messia e con determinazione dice il proprio "Sì". È questa una lezione importante in una società come la nostra che esaspera il soggettivismo e la centralità del proprio io. Tutta la vita andrebbe vista come un gioco di squadra. Lo abbiamo compreso bene durante la pandemia, ma il parziale ritorno alla normalità ci ha fatto dimenticare troppo presto che fac-ciamo tutti parte dello stesso team.

PREGHIERA

Signore, rendici generosi,
capaci di fare squadra e di pensare
gli uni agli altri sull'esempio di Maria. Amen

IMPEGNO

Mi impegno a dire 'Sì'
quando qualcuno mi chiede aiuto,
senza lamentarmi.

Quarto giorno
L'ASINO e IL BUE

UMILTÀ

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

Nei vangeli della nascita di Gesù non si parla di animali presenti nella stalla. Nei Vangeli apocrifi si racconta invece che nella stalla dove Maria depose Gesù Bambino erano ricoverati un bue e un asinello che subito riconobbero il Salvatore e lo adorarono. Nel Vangelo apocrifo dello Pseudo-Matteo si legge: «Così si adempì ciò che era stato annunziato dal profeta Isaia che aveva detto: "Il bue ha riconosciuto il suo proprietario e l'asino la greppia del suo padrone"».

RIFLESSIONE

L'asino e il **bue**, pur non essendo presenti nel racconto evangelico, indicano a tutti l'atteggiamento adeguato di fronte al mistero che viene manifestato nella stalla di Betlemme: essi sanno a chi appartengono, conoscono il loro padrone.

Così noi siamo chiamati, con **UMILTÀ**, a riconoscere in Gesù il nostro Signore - che si è fatto uomo ed è venuto ad abitare in mezzo a noi - e a donare quel tanto che possiamo per scaldare il cuore di chi ci è accanto.

Papa Francesco ci ricorda che nello sport, così come nel lavoro, nello studio, nelle relazioni, non ci si sente più liberi quando non si hanno limiti, ma quando, coi propri limiti, si dà il massimo. Non possiamo pri-

meggiare o essere i migliori in ogni campo o in ogni occasione. Dobbiamo essere padroni e non schiavi dei nostri limiti.

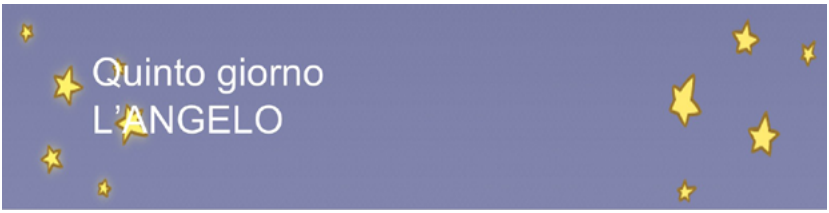
Così come il bue e l'asinello hanno riscaldato con il loro fiato Gesù, anche noi, con i talenti che abbiamo a disposizione, possiamo fare del bene ai nostri fratelli.

PREGHIERA

Signore, rendimi capace
di gioire e ringraziare per i miei talenti,
di non arrabbiarmi di fronte ai miei limiti,
di lavorare per migliorare me stesso.
Amen

IMPEGNO

Provo a ripensare
alle volte che la rabbia per un insuccesso
ha preso il sopravvento
e chiedo perdono al Signore.



ENTUSIASMO

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Luca 2, 8-14)

"Un angelo del Signore si presentò a loro (ai pastori), e la gloria del Signore li avvolse di luce, così che essi ebbero una grande paura. L'angelo disse: «Non temete! Io vi porto una bella notizia, che procurerà una grande gioia a tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato il vostro Salvatore, il Cristo, il Signore. Lo riconoscerete così: troverete un bambino avvolto in fasce che giace in una mangiatoia». Subito apparvero e si unirono a lui molti altri angeli. Essi lodavano Dio con questo canto: «Gloria a Dio in cielo e pace in terra agli uomini che egli ama». Poi gli angeli si allontanarono dai pastori e se ne tornarono in cielo"

RIFLESSIONE

L'angelo porta ai pastori la bella notizia della nascita di Gesù, una notizia che, assicura loro, donerà molta gioia. Noi cristiani siamo chiamati a essere portatori della Buona Notizia proprio come l'angelo e dobbiamo farlo con **ENTUSIASMO**, con il sorriso.

Come l'angelo che incoraggia e rassicura i pastori, così dobbiamo fare noi cristiani con chi è distante o alla ricerca di Dio perché tutti possano sperimentare la bellezza dell'amore di Dio Padre per noi. Il papa ci ricorda di non dimenticare mai la **BELLEZZA**: la bellezza della vita, la bellezza dello sport, quella bellezza che Dio ci ha dato. Lo sport è una strada adatta a

questa scoperta, per aprirsi, per uscire dalle proprie chiusure e mettersi in gioco.

Così si impara a partecipare, a superarsi, a fare fatica insieme. E tutto questo aiuta a diventare membri attivi della comunità e della Chiesa e a rendere la nostra società più bella!

PREGHIERA

Signore,
donami la capacità di accostarmi
al prossimo con il sorriso,
di parlare di te con entusiasmo,
di testimoniare il tuo amore con le opere.
Amen

IMPEGNO

Mi impegno a partecipare con entusiasmo
alla Messa e alle attività
a scuola e a casa
per manifestare la gioia
di essere tuo amico.

Sesto giorno
LA STELLA COMETA

PASSIONE

"IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Matteo 2, 9-11)

"… Ed ecco, la stella, che (i Magi) avevano visto spuntare, li precedeva, finché giunse e si fermò sopra il luogo dove si trovava il bambino. Al vedere la stella, provarono una gioia grandissima"

RIFLESSIONE

Secondo molti studiosi la **stella** era, per i profeti, il simbolo del Messia e quindi dell'arrivo di Gesù. Proprio la stella guida i Magi dal Salvatore.

È lei, citata nelle antiche scritture, a ispirare questi studiosi venuti da lontano; è lei che accende nei loro cuori la **PASSIONE** e li spinge a partire pur nella consapevolezza che non sarà un'impresa facile.

"Lo sport, attraverso esempi positivi, è capace di infondere nei giovani la passione, quella cosa meravigliosa che fa accadere le cose e che può benedire la nostra vita se le consentiamo di guidarla". Queste parole sono di Alex Zanardi, pilota di formula 1 che ha subito, a causa di un grave incidente, l'amputazione delle gambe, ma non si è arreso e ha iniziato una nuova avventura con l'handbike.

Recentemente ha avuto un altro grave incidente da cui non si è ancora ripreso, ma le sue parole non smettono di ispirare i nostri cuori:

"Il fuoriclasse è un uomo che ha capito per tempo quanto importate sia percorrere con gioia il cammino piuttosto che farsi dominare dall'illusione di doverlo concludere prima degli altri".

Tutti noi possiamo nel nostro piccolo essere dei fuoriclasse se lo facciamo con passione e possiamo essere di ispirazione per gli altri se lo facciamo con gioia, come piccole stelle che illuminano la strada di chi ci è accanto.

PREGHIERA

Signore,
aiutami a essere un fuoriclasse di bontà,
a farmi guidare nelle scelte dalla passione
e non dal tornaconto.
Rendimi una piccola stella
capace di illuminare chi mi è accanto.
Amen

IMPEGNO

Mi impegno a essere
un buon esempio
affrontando le situazioni
con ottimismo e impegno.

Settimo giorno
I PASTORI

PARI OPPURTUNITÀ

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Luca 2, 8-12)

"C'erano in quella regione alcuni pastori che, pernottando all'aperto, vegliavano tutta la notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande timore, ma l'angelo disse loro: «Non temete: ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia»"

RIFLESSIONE

Il Salvatore è nato, ma la notizia non viene data a studiosi eruditi come ve ne erano molti in Israele, ma ai **pastori**, gente posta a un livello sociale molto basso, a persone umili e malviste dalla maggioranza, spesso messi sullo stesso piano dei briganti e dei malfattori.

Dio Padre invia un angelo ad annunciare la nascita del figlio a pastori normalmente estranei a qualsiasi forma di religiosità, che certo non si aspettavano una manifestazione divina né tantomeno di venire coinvolti in un piano di salvezza. Erano lì, a fare il loro lavoro nel cuore della notte così come erano abituati ormai da chissà quanto tempo.

Dio Padre non dimentica chi vive tra le difficoltà e chiede anche a noi di fare lo stesso.

Anche lo sport può essere strumento di pace e di sviluppo sociale, da promuovere con l'idea di non lasciare indietro nessuno indipendentemente dalle circostanze in cui si trova.

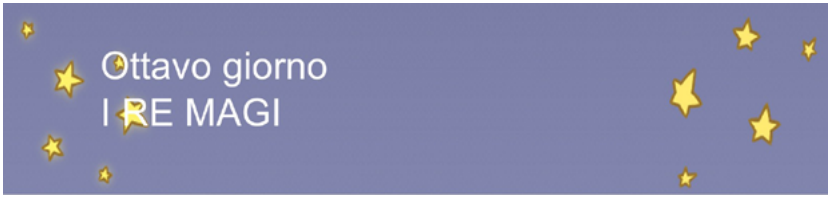
Con questo intento Tegla Loroupe, una delle più forti maratonete al mondo, cresciuta in Kenya in una casa di fango con 24 fratelli, è riuscita a far ammettere alle olimpiadi del 2016 il Team dei Rifugiati. Tutti hanno diritto ad avere delle **OPPORTUNITÀ** e lo sport è capace di unire le persone e guarire le ferite.

PREGHIERA

Signore,
fa' che sappiamo lottare per l'uguaglianza,
aiutaci a fare passi concreti
perché nessuno si senta escluso
e perché tutti si sentano parte
della Tua grande famiglia.
Amen

IMPEGNO

Mi impegno a non fermarmi all'apparenza,
ma ad andare in profondità di fronte
a quanti vengono spesso giudicati
solo per l'aspetto fisico
o la provenienza.



METTERSI IN GIOCO

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Matteo 2, 1-2)

"Gesù nacque a Betlemme, una città nella regione della Giudea, al tempo del re Erode. Dopo la sua nascita, arrivarono a Gerusalemme alcuni uomini sapienti che venivano dall'oriente e domandarono: «Dove si trova quel bambino, nato da poco, il re dei giudei? In oriente abbiamo visto apparire la sua stella e siamo venuti qui per onorarlo»"

RIFLESSIONE

L'evangelista Matteo vuole indicare che i pagani, qui rappresentati dai **Magi**, cercano Dio e per trovarlo non misurano la strada né il pericolo che possono incontrare durante il percorso.

Vengono da lontano, da Oriente, sono persone umili capaci di porsi delle domande, vanno a Betlemme, affrontando i disagi del cammino e finalmente, "entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, e prostratisi lo adorarono" (Mt 2,11).

Hanno visto un bimbo come tanti altri: tanta strada per venire a vedere un bambino. I Magi sono le persone che sanno vedere con "occhi interiori", i soli che mostrano che quel bambino non è un bimbo qualsiasi, ma il "re del Giudei".

E lo adorano. Trovato il bambino, ritornano gioiosi alla vita normale, perché la loro vita è cambiata.

Papa Francesco esorta tutti a mettersi in gioco e lo fa partendo dalle parole dell'apostolo Paolo che usa

l'esempio di un atleta: "Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo!".

San Paolo si riferisce alla sfida del dare un significato alla vita stessa e da qui l'invito a **METTERSI IN GIOCO** non solo nello sport ma nella vita, alla ricerca del bene, del vero bene, senza paura, con coraggio ed entusiasmo.

Proprio come hanno fatto i Magi, che senza certezze sono partiti alla ricerca del bene più grande Gesù, noi tutti siamo chiamati a dare il meglio di noi stessi, spendendo la vita per ciò che vale davvero e che dura per sempre.

PREGHIERA

Signore,
donami occhi capaci di vedere oltre il mio cortile
e il coraggio di superare la paura
di espormi al giudizio.
Mostrami la via che porta a TE, mio Gesù.
Amen

IMPEGNO

Mi impegno a mettere da parte i passatempi inutili e dedicarmi a fare qualcosa di buono per gli altri.

Nono giorno
GESÙ BAMBINO

DONO GRATUITO

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

(Luca 2, 6-7)

"Mentre si trovavano a Betlemme, giunse per Maria il tempo di partorire; ed essa diede alla luce un figlio, il suo primogenito. Lo avvolse in fasce e lo mise a dormire nella mangiatoia di una stalla, perché non avevano trovato altro posto"

RIFLESSIONE

Papa Francesco durante l'udienza generale del 27 dicembre 2017 in Aula Paolo VI incentrata sul significato del Natale dice: "Ai nostri tempi, assistiamo a una specie di 'snaturamento' del Natale: in nome di un falso rispetto di chi non è cristiano, che spesso nasconde la volontà di emarginare la fede, si elimina dalla festa ogni riferimento alla nascita di **GESÙ**.

La costruzione del presepe e, soprattutto, la liturgia, con le sue letture bibliche e i suoi canti tradizionali, ci fanno rivivere l'oggi in cui è nato per noi il Salvatore, il Cristo Signore. Ma in realtà questo avvenimento è l'unico vero Natale! Senza Gesù non c'è Natale.

C'è un'altra festa, ma non Natale! Come Lui stesso ci ha insegnato con la sua vita, accogliere Gesù significa diventare quotidianamente un **DONO GRATUITO** per coloro che si incontrano sulla propria strada. Ecco perché a Natale si scambiano i doni.

Il vero dono per noi è Gesù. Lui, inviato dal Padre, è stato un dono e noi vogliamo essere dono per gli altri". Gesù per noi cristiani è l'esempio da seguire.

Nel mondo dello sport coloro che sono considerati "campioni" diventano facilmente figure di riferimento.

Gli atleti hanno questa straordinaria possibilità e responsabilità di trasmettere a tutti i valori positivi dello sport e il desiderio di spendere la vita per obiettivi alti e nobili.

Ognuno di noi può essere testimonial di lealtà, onestà, altruismo, concordia e umanità; ognuno di noi può essere testimone credibile del Vangelo. Il Papa ci propone un'immagine tratta dal mondo del rugby. Per giungere al traguardo bisogna correre insieme: la palla viene passata di mano in mano e si avanza insieme finché si arriva alla meta. E allora si festeggia!

La pandemia ci ha insegnato come sia importante avanzare tutti insieme verso la meta, solo così si può ottenere la vittoria contro questo virus e finalmente festeggiare tutti insieme.

PREGHIERA

Signore,
ti preghiamo per chi, questo Natale,
sta vivendo un momento difficile
a causa della pandemia;
per chi è provato
per la difficile situazione economica;
per chi è solo.
Infondi fiducia nei cuori di tutti noi
perché non venga meno
il desiderio di festeggiare il dono della vita
e del tuo amore. Amen

IMPEGNO

Mi impegno a vivere ogni giorno come un dono
e ringrazio Dio per le cose
che rendono davvero bella la mia vita.

Prima settimana d'avvento

Allenamento

Seconda settimana d'avvento

Coraggio

Terza settimana d'avvento

Impegno

Quarta settimana d'avvento

Collaborazione

NATALE

Spirito Di Famiglia
Entusiasmo