

---

## 3<sup>a</sup> Domenica di Avvento - anno B

«Il mio spirito esulta in Dio!»

---

### Preghiera iniziale: Is 12,1-6

\* Ecco, Dio è la mia salvezza; | io avrò fiducia, non avrò timore,  
+ *perché mia forza e mio canto è il Signore; | egli è stato la mia salvezza.*

\* Attingerete acqua con gioia | alle sorgenti della salvezza.  
+ *Rendete grazie al Signore e invocate il suo nome, | proclamate fra i popoli le sue opere.*

\* Cantate inni al Signore, perché ha fatto cose eccelse, | le conosca tutta la terra.  
+ *Canta ed esulta, tu che abiti in Sion, | perché grande in mezzo a te è il Santo d'Israele.*

### Il Salmo responsoriale: Lc 1,46-50.53-54

*Sorella di chi si sente guidato e accudito da una Misericordia incredibile, Maria guarda l'Onnipotente senza paura: è il MIO salvatore. Il Santo e l'Onnipotente si china sull'umiltà e sul bisogno di ogni creatura facendo grandi cose, facendosi vicino.*

**<sup>46</sup>L'anima mia magnifica il Signore <sup>47</sup>e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, <sup>48</sup>perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. <sup>49</sup>Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome; <sup>50</sup>di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono. <sup>53</sup>Ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote. <sup>54</sup>Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia.**

### Commento

\* *Il "Magnificat"*. Non tutte le preghiere bibliche sono nel libro dei Salmi: Maria ci regala un bellissimo extra. Più ancora di un ringraziamento, *magnificare Dio* è sussultare, non stare nella pelle, perché è stato osservato un evento veramente spettacolare. Per Maria, è

l'arrivo di un Figlio davvero speciale. In più, oltre alla bella gioia di una donna divenuta madre, è arrivata alla fine l'attesa di secoli e secoli, la speranza e il sospiro di generazioni e di popoli! La svolta di tutta una vita (per Maria) è anche la svolta della storia del pianeta.

\* *Maria e NOI*. La sua preghiera rispecchia la sua personalità e il momento che sta vivendo. È *sua* (vedi i pronomi “mio – mia” ecc. vv. 46-49), ma non è chiusa in se stessa. La Serva di Dio è una degli umili del mondo. Come Dio ha guardato lei, si può star certi che guarda anche loro: timorati di Dio (umili che si lasciano guidare da lui), affamati di pane e giustizia sociale, soli e senza voce... Maria è voce di Israele (v. 54), quello antico e quello nuovo: la Chiesa Serva e Sposa, di cui Maria è membro eccellente, sorella e madre.

\* «*L'anima mia magnifica il Signore*» (v. 46). Questa preghiera non è costruita a tavolino: esce dal profondo dell'essere umano, ha bisogno di eruttare e non può essere frenata. *Dio, quanto sei grande!*

\* «*Ha guardato proprio fino a me!*» (v. 48). Che meraviglia, che dall'infinitamente alto ci sia un interesse tenero (misericordioso) per l'infinitamente basso! Maria ha capito un paradosso essenziale per l'esperienza cristiana: se vuoi trovare Dio non arrampicarti alla vetta, immaginando che Egli sia lì, ma scendi sempre più, abbraccia i tuoi propositi non del tutto mantenuti, le tue contraddizioni, le tue attese e relative delusioni... Abbraccia ciò che sei davvero, e troverai Uno che è disceso dal Cielo e già ti abbraccia.

\* «*Onnipotente - Santo*» (v. 49). La sua maternità rivela a Maria il significato vero di due titoli che la Bibbia riferisce a Dio e possono essere fraintesi. È “*Onnipotente*” non perché può fare tutto ciò che vuole, ma perché ama in modo totalmente efficace; può tutto ciò che è **per** il suo servo, è una onnipotenza dedicata agli altri. “*Santo*” in sé significa “separato – autosufficiente”, ma già le antiche Scritture precisavano che Dio non è indifferente alle sorti umane. È il **Santo DI Israele**, il Mistero ha deciso di appartenere al suo popolo! Completamente diverso, Egli è totalmente nostro, vicino, attento.

\* «*Ha spiegato – ha disperso – ha rovesciato – ha innalzato – ha*

*ricolmato – ha rimandato – ha soccorso» (vv. 51-54). Sono cose davvero grandi, se non altro perché non esistono ancora se non in piccola parte. Secondo alcuni, si tratta di linguaggio profetico: sulla base della sua fiducia in Dio, Maria vede la sua opera come già compiuta, il mondo nuovo come già presente. Oppure, Maria dichiara ciò che Dio ha deciso di fare; sembra incredibile, ma anche la sua maternità lo è, ed è reale! Spesso Gesù paragona il Regno di Dio (il mondo nuovo) a un seme: ha già in sé tutto il DNA della pianta e la forza per crescere, ma ora brilla per la piccolezza. Il Vangelo ci racconta degli umili inizia di un racconto che andrà ai confini del mondo. La Pasqua di Gesù è già vittoria sul male e sulla morte, ma deve prendere possesso di tutti e di ciascun momento della vita. Maria è beata perché vede e valorizza i piccoli segni della luce futura.*

*\* Il Magnificat nella liturgia di oggi. Lo Spirito apre gli occhi anche di Isaia (1<sup>a</sup> lettura), su se stesso, mandato a portare un lieto annuncio ai miseri, e su tutta la terra, pronta a produrre germogli di mondo nuovo. La Luce manda il suo testimone, Giovanni (Vangelo), a mettere un segno della conversione che ci farà accogliere il Messia: il battesimo di penitenza. In questa Domenica della gioia, Paolo invita tutti a essere sempre lieti e rendere grazie (2<sup>a</sup> lettura): sarà possibile se lo Spirito di profezia (che è in Maria) non viene spento; lo Spirito è all'opera quando si valuta il bene e il male che c'è, e si trattiene il bene, ci si concentra sopra. Si gioisce se si trovano i motivi giusti.*

### A scuola di preghiera con i Salmi

**Pregare ARRABBIATI.** La rabbia è una emozione praticamente inevitabile. Viene quando una aspettativa non è corrisposta: dagli altri, da Dio, e anche da se stessi (ce l'ho con me stesso perché non sono riuscito a...). Poiché non è socialmente accettabile, viene spesso *mascherata*: o da malesseri fisici (gastrite ecc.), o da aggressività ritenuta accettabile (guerra, polemiche...), o da modi filosofeggianti: si discute se Dio esiste, se il mondo / il sistema sono giusti, bla e bla. *Rabbia e delusione* sono parenti, e in qualche modo devono essere scaricate. Incredibile, ma si trascura spesso la via migliore: lavorare modificando le aspettative (su Dio, sugli altri, su se stessi)!

La preghiera ci può aiutare a gestire la rabbia *esprimendola*. Nella Bibbia ciò accade abbastanza spesso. Giobbe parla a Dio con durezza (Gb 9,16-24, solo una volta gli dà del tu), Geremia si arrabbia con Lui (Ger 15,18) e Gesù è furioso contro un certo malcostume (Gv 2,16!). Alcuni Salmi (58/57; 83/82; 109/108) o loro parti sono stati purtroppo esclusi dall'uso liturgico perché ritenuti troppo "arrabbiati" (ad esempio, la finale del Sal 137/136). È uno sfogo che non prende a pugni nessuno. Anzi, esternando la rabbia, possiamo "osservarla", e magari poco a poco riprendere il controllo...

È bello poter essere certi che possiamo dire a Dio qualunque cosa e qualunque sentimento, le cose che non diremmo a nessuno mai, sapendo che ci amerà lo stesso. Egli ama ogni nostro centimetro, ogni nostra oscurità: ma forse siamo noi incapaci a volerci bene così... Può essere quindi salutare esercitarsi nella preghiera *arrabbiata*, utilizzando le situazioni della nostra vita e i Salmi citati sopra, e anche i Sal 35/34; 41/40 (molto blando); 52/51.

### Per meditare e condividere

\* Una volta tanto, diciamoci a vicenda solo buone notizie, semi del mondo nuovo: "cuor contento, il Ciel l'aiuta".

\* Abbiamo vissuto esperienze preghiera di esultanza, e anche di "rabbia"? Sono due estremi che possono dare qualche disagio...

\* Vediamo anche noi il volto di Dio "Onnipotente e Santo" come Maria? Cosa vuol dire sentire Dio come *nostro*?

\* Forse per "umiltà" intendiamo una cosa non benedetta da Dio: il silenzio di chi non ha voce, di chi deve subire, di chi è costretto a vedere la soddisfazione degli egoisti... Lasciar decidere ad altri, non avere le parole giuste da dire quando sarebbe necessario...

### Preghiera finale

***Padre nostro...***

Guarda, o Padre, il tuo popolo che attende con fede il Natale del Signore, e fa' che giunga a celebrare con rinnovata esultanza il grande mistero della salvezza. Per Cristo nostro Signore.