

Comunità Pastorale dei Santi Magi - Milano

BASILICA DI S. EUSTORGIO
Cellule Parrocchiali di Evangelizzazione
Insegnamento di Don Adam – novembre 2025
(disponibile su www.santeustorgio.it)

Mettere il cuore sotto sforzo

Buongiorno a tutte e a tutti.

Volevo proporvi questa meditazione intitolata “mettere il cuore sotto sforzo”: una meditazione per l’inizio dell’Avvento.

Quando un medico vuole capire se il cuore è sano, non si limita ad ascoltare il battito a riposo: lo mette sotto sforzo. Solo così si vede se è forte, se resiste, se è capace di sostenere la vita.

Anche il nostro cuore spirituale ha bisogno di essere messo alla prova. A riposo, può sembrare sereno, ma è nella fedeltà quotidiana, nella preghiera, nella vigilanza e nella perseveranza che si rivela la sua vera condizione.

L’Avvento che sta per iniziare è proprio questo: un tempo per verificare il cuore, per riscoprirne la forza, per renderlo più pronto ad amare e ad attendere il Signore che viene.

L’attesa non è un’emozione passeggera, ma un allenamento interiore. È la decisione concreta di alzarsi un po’ prima, di ritagliarsi uno spazio per il silenzio, di rimettere Dio al centro della giornata. È un piccolo sforzo che diventa preghiera, un gesto di vigilanza che allena il cuore alla fedeltà.

Ma questo cammino non si fa da soli. L’Avvento è un tempo da vivere insieme, come cellule che si sostengono e si incoraggiano a vicenda. Ogni cellula può fare il suo “esame sotto sforzo spirituale”, scegliendo un fioretto comune: un momento di preghiera, un gesto di accoglienza, una visita ad un malato, un pellegrinaggio, un segno concreto di attenzione verso chi è più lontano; potremmo persino pensare a un messaggio che esprima il ricordo orante e l’affetto fraterno della cellula verso chi ne è uscito... Così l’attesa diventa missione: non solo prepararsi alla venuta del Signore, ma rendere visibile la sua presenza nel mondo attraverso la nostra vita.

E permettetemi, come vostro pastore, di sognare insieme a voi: vorrei poter vedere la nostra cappella sempre più abitata e frequentata dalle cellule: piccole comunità che si ritrovano nella preghiera silenziosa davanti al Signore, per accordare il battito del proprio cuore con il cuore di Gesù.

Lì, nel silenzio che non è vuoto ma presenza, Cristo ci parla nel profondo. Il suo silenzio ci riempie della sua Parola, ci nutre di luce e di verità e questa Parola, custodita nel cuore, si trasforma poi nelle nostre parole: parole buone, capaci di

consolare, di testimoniare, di annunciare la buona notizia ai fratelli e alle sorelle che incontriamo ogni giorno.

Pregare insieme in cappella, nella quiete, diventa allora il primo gesto missionario: perché solo chi si lascia riempire dal silenzio del Cristo può portare al mondo parole che edificano, che risvegliano, che aprono alla speranza. La missione nasce sempre da un cuore che ha imparato a tacere davanti a Dio per lasciar parlare Lui.

E, mentre il Signore ci parla, ci ricorda che la sua venuta non è solo un evento futuro: Egli viene già ora, nei volti, nelle storie, nelle persone che la sua provvidenza ci fa incontrare. Vegliare, allora, significa avere occhi aperti per riconoscerlo; significa non lasciare che la nostra sonnolenza spirituale ci renda ciechi di fronte alla sua presenza viva nei fratelli.

L'Avvento è il tempo in cui le cellule imparano a vegliare insieme: a sostenersi nella preghiera, a riconoscere i segni di Dio, a uscire con gioia per condividere la speranza del Vangelo. È un tempo per accordare i nostri cuori al cuore di Cristo, e per fare della nostra comunità una luce accesa nel mondo, un segno di accoglienza, di fraternità e di fede viva.

Che questo Avvento sia davvero il nostro test da sforzo spirituale: un tempo per allenare il cuore alla vigilanza, per risvegliare la speranza, per lasciarci riempire dalla Parola e restituirla al mondo come testimonianza di vita. Così, quando il Signore verrà - e viene ogni giorno - ci trovi svegli, uniti e missionari, con il cuore delle nostre cellule che batte all'unisono con il cuore di Gesù, perché da Lui solo nasce la forza di amare e di evangelizzare.

Buon cammino di Avvento a tutte e a tutti e buon esame sotto sforzo!!!

