



Meditazione Francescana di Avvento 2025

per preparare il tuo cuore a questo viaggio verso il Natale

Meditazione Francescana di Avvento per preparare il tuo cuore a questo viaggio verso il Natale

Silenzio e respiro

Chiudi gli occhi, porta le mani sul cuore.

Respira lentamente e dì dentro di te:

“Pace e Bene nel mio cuore.”

“Pace e Bene nel mondo.”

Senti che ogni respiro diventa un piccolo spazio di luce.

Preghiera

“Signore Gesù,

mostrami la ricchezza dell’amore,

vieni a nascere ancora dentro di me.

Fa’ che io Ti riconosca nei volti semplici,

nei poveri, nei piccoli, negli animali e nella terra.

O Francesco, amico della Luce,

insegnami la gioia di chi nulla possiede ma tutto dona.

Aiutami a preparare nel mio cuore una mangiatoia di pace.”

Crea il silenzio interiore

Rimani qualche istante in ascolto.

Immagina che una luce dorata avvolga il tuo petto: è l’amore che cresce, il Cristo che si espande in te.

Puoi sentire calore, tenerezza, o solo quiete, accogli qualunque cosa arrivi.

Intenzione per la giornata

Chiediti: “Come posso portare oggi, ogni giorno, un piccolo segno di Luce e d’Amore del Natale nel mondo?”

Può essere un gesto, una parola, un sorriso, un atto di cura.

Prendi con te un diario o un quadernino su cui annotare questo viaggio interiore e ricorda ogni gesto è un filo d’oro che prepara la nascita della Luce.

Francesco ci prenderà per mano e ci accompagnerà, come la Stella di luce, davanti a quel presepe.

Prefazione:

Questo libretto nasce nella notte del 1 novembre 2025 quando una voce alle 04.30 mi “sveglia” e una forza nello spirito mi chiama a scrivere.

Questa Luce si chiama “*francesco*”, Francesco d’Assisi e su sua ispirazione iniziamo insieme a creare questo cammino verso il Natale.

Per Francesco, il presepe non era solo un gesto religioso o una devozione natalizia, era ed è una rivelazione universale, un linguaggio cosmico d’amore e di unità.

Lo viveva come la manifestazione universale del Divino sulla Terra, la soglia tra cielo e terra.

Nella povertà della grotta egli vedeva il miracolo della discesa della Luce nella materia, il Verbo che si fa carne non solo in un Bambino, ma in ogni creatura che accoglie l'amore.

A Greccio, nel 1223, non volle un presepe "da guardare", ma un'esperienza viva, che ricordasse al mondo che Dio si fa presente nella realtà umile e quotidiana.

Non un Dio lontano, ma un Dio che respira tra il fieno, tra gli animali, tra gli uomini semplici.

*"Voglio vedere con gli occhi del corpo la povertà del Bambino Gesù."
francesco a Greccio, secondo Tommaso da Celano*

Francesco voleva toccare l'invisibile nel visibile, vedere Dio con gli occhi del cuore e del corpo insieme.

Per lui, la nascita di Cristo non è un evento del passato, ma un principio cosmico sempre attivo, una nascita continua in ogni tempo, luogo e essere vivente.

Il presepe come mistero universale

Il presepe non è solo Betlemme. È il mondo intero che diventa la culla di Dio. Ogni pietra, ogni albero, ogni creatura è parte di quella scena: il bue e l'asino rappresentano la natura che partecipa al Mistero, il fieno e la grotta simboleggiano la materia che si apre alla Luce, Maria e Giuseppe sono la presenza del femminile e del maschile sacro, il Bambino è il Sole interiore, la Luce che nasce nel cuore del mondo.

Francesco intuì che la spiritualità non separa il cielo dalla terra, ma li unisce. Il presepe è quindi la liturgia universale della comunione: ogni creatura vi ha un posto, ogni forma di vita diventa parte della rivelazione.

*"A Greccio nacque una nuova Betlemme: la semplicità venne onorata,
la povertà esaltata, l'umiltà lodata." Tommaso da Celano*

Il presepe nel cuore dell'uomo

Per Francesco, il vero presepe non è quello di legno o di pietra, ma quello che si costruisce nel cuore.

*Quando l'uomo accoglie la Luce,
quando fa spazio al silenzio,
quando si china sull'altro con amore,
allora il Cristo nasce in lui.*

Ecco perché il presepe è un simbolo universale di risveglio spirituale:

*ogni cuore può diventare grotta,
ogni anima può diventare mangiatoia,
ogni vita può accogliere la Presenza.*
f

*“Cristo nasce ogni volta che un cuore si apre.”
Sintesi dello spirito francescano*

Francesco e la visione cosmica

Francesco non vedeva solo l'uomo: guardava il cosmo intero come famiglia, fratello sole, sorella luna, fratello fuoco, sorella acqua.

Il presepe era per lui il riflesso del cosmo che adora il suo Creatore, non per dovere, ma per amore e gratitudine.

Perciò il presepe francescano non è mai chiuso in una chiesa: è nella foresta, nella grotta, nel cuore del mondo, in ogni casa di chi accoglie la Luce dello Spirito e dell'Universo.

È la natura stessa che celebra il Natale, cantando insieme all'uomo la nascita della Luce.

Per Francesco, il presepe è: un atto d'amore che unisce Cielo e Terra; una meditazione incarnata sul Mistero dell'Infinito che diventa umano; una rivelazione universale della Presenza divina in ogni forma di vita; un invito a *Rinascere ogni giorno*, come Bambini di Luce.

Benedizione

*“Che il mio cuore diventi una stella che guida,
la mia parola un canto di pace,
la mia vita una preghiera silenziosa.
Pace e Bene.
Cristo viene, e trova casa in noi.”*
f

CALENDARIO FRANCESCO di AVVENTO al NATALE dal 1 al 31 dicembre 2025

**“Tutti in cammino VERSO LA LUCE DEL NATALE”
Un cammino di silenzio, amore, dolcezza e rinascita interiore
con lo spirito di Francesco d’Assisi nella Luce del Cristo**

*“Per tutti coloro che camminano nella semplicità del cuore.”
f con Monica Pederzoli*

Fratelli e sorelle della Luce,
l’Avvento è il tempo del cuore che si apre.
È il cammino del pellegrino che torna alla Sorgente, di colui che si spoglia di tutto per lasciare che Dio nasca in lui.

Francesco d’Assisi ci accompagna con la sua voce mite:
“Facciamo in noi una casa per Dio e in noi dimori sempre.”

L’Avvento è un cammino di 24 giorni di dolce attesa, ma noi non attendiamo soltanto una data, ma un modo nuovo di essere vivi nella Luce Cristica, pertanto proseguiremo fino al 31 Dicembre.

Come Francesco d’Assisi, impariamo a riconoscere il volto di Cristo in ogni creatura, nella terra che respira, nei cuori che amano, negli uomini di buona volontà che attendono e operano verso il risveglio della coscienza Cristica. Questo calendario è un invito che Francesco ci affida, a piccoli passi verso la Luce che nasce dentro e intorno a noi ed entreremo ogni giorno un po’ di più nel silenzio, nella gratitudine, nella pace.

Saranno 31 giorni di preparazione del cuore, ciascuno con: un tema, una riflessione ispirata, una meditazione o una preghiera breve, un intento concreto quotidiano. Non per fuggire il mondo, ma per amarlo con occhi nuovi, gli occhi del Cristo che nasce dentro ogni creatura aperta all’amore.

Quando troverete le frasi ispirate da Francesco verranno firmate con la lettera *f*.

Nei dialoghi “ispirati” solitamente Francesco si firma con l’iniziale del suo nome in minuscolo.

Ora apri il tuo Cuore e Respira...

Il viaggio inizia...

Pace e Ogni Benedizione.

PARTE PRIMA: giorni dal 1 al 12 dicembre

1 Dicembre - Il silenzio che prepara

“Nel silenzio, l'anima parla a Dio e Dio sussurra all'anima.” f

Chiudi gli occhi.

Senti il respiro che va e viene come un'onda.

Nel mondo che corre, tu fermati.

Nel cuore che rumoreggia, tu ascolta.

Il silenzio non è vuoto: è grembo. È la grotta dove nascerà la Luce.

Meditazione:

Immagina di sederti accanto a Francesco, in una chiesetta spoglia.

Nessuna parola, solo il respiro del mondo.

Ogni volta che respiri, una parola si accende dentro: Pace.

Gesto del giorno:

Cerca un momento di silenzio, anche breve. Spegni i suoni, guarda il cielo.

Lascia che il silenzio ti insegni.

Frase del giorno:

“Nel silenzio, Dio parla.” f

2 Dicembre - La semplicità

“Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile.

E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile.” Francesco d'Assisi

Francesco ci ricorda che la via della gioia è la semplicità.

Non serve molto per essere felici: basta un cuore nudo, pronto ad amare.

Togli il superfluo, non solo dagli oggetti, ma dai pensieri, dalle paure, dalle apparenze.

Meditazione:

Respira lentamente.

Ogni espirazione è un lasciar andare.

Ogni inspirazione è un accogliere.

Lascia che il tuo cuore diventi semplice come un campo dopo la pioggia.

Gesto del giorno:

Offri qualcosa che hai, un oggetto, un sorriso, del tempo, a chi ne ha bisogno.

Frase del giorno:

“Nulla mi appartiene, tutto è dono.” f

3 Dicembre - La gratitudine

“Lodato sii, mio Signore, per tutte le Tue creature.”

Cantico delle Creature di Francesco d'Assisi

Ogni cosa che esiste è un segno dell'Amore.

Francesco non guardava con gli occhi, ma con il cuore riconoscente.

La gratitudine non è un pensiero: è una danza dell'anima che riconosce la bellezza in tutto.

Meditazione:

Chiudi gli occhi e porta alla mente tre cose per cui sei grato oggi.

Possono essere piccole, un sorriso, un raggio di sole, un respiro.

Ogni gratitudine è un fiore che sboccia nella tua anima.

Gesto del giorno:

Scrivi o condividi con qualcuno le tue tre gratitudini.

Trasforma il “Grazie” in un gesto concreto.

Frase del giorno:

“Tutto è dono e tutto diventa azione della grazia.” f

4 Dicembre - La luce interiore

“Dio è bellezza, e la Sua luce splende in chi ama.” f

Non c'è notte così oscura da spegnere la fiamma del cuore.

Francesco portava la luce anche nei luoghi di dolore, perché sapeva che ogni ombra è solo un invito ad accendere una candela.

Meditazione:

Immagina una piccola fiamma al centro del petto.

Con ogni respiro, quella luce cresce.

Con ogni sorriso, illumina qualcuno accanto a te.

Gesto del giorno:

Accendi una candela oggi, per te, per qualcuno che ami, per chi ha perso la speranza.

Frase del giorno:

“La mia luce nasce dal Tuo Immenso Amore.” f

5 Dicembre - L'ascolto

“Ascolta, o figlio, la voce del Signore e seguila con gioia.”

Messaggio riassuntivo del Prologo della Regola di San Benedetto

Ascoltare è un atto d'amore.
Non solo le parole, ma i silenzi, i sospiri, i battiti della vita.
Francesco ascoltava il vento, gli uccelli, i fratelli e i poveri.
In ogni voce udiva Dio che parlava piano.

Meditazione:

Siedi in silenzio.
Ascolta i suoni intorno a te.
Poi ascolta il tuo respiro.
Infine, ascolta il battito del cuore: è la voce del Creatore in te.

Gesto del giorno:

Dedica tempo ad ascoltare veramente qualcuno.
Non per rispondere, ma per comprendere.

Frase del giorno:

“Chi ascolta con amore, ascolta Dio.” f

6 Dicembre - Il perdono

“O Signore, fa’ di me uno strumento della tua pace: dove è odio, fa’ che io porti l’Amore. Dove è offesa, che io porti il perdono...”

Pregiera Semplice di Francesco d’Assisi

Il perdono è una rinascita del cuore, un’esperienza di grazia che permette di ritrovare Dio con un cuore nuovo e riconcigliato.

È un dono il *per-dono* che risana l’anima e offre la forza di ricominciare diventando strumenti di pace.

Il perdono di Assisi è una “carezza di Dio che *rialza* l’anima” e la riconduce a casa verso la Sorgente.

L’abbraccio di Francesco al lebbroso è l’atto che segna l’inizio della sua conversione e della sua spiritualità incentrata sul perdono, la misericordia e la compassione.

Questo gesto diventa un simbolo potentissimo di trasformazione interiore.

Meditazione:

Chiudi gli occhi e porta alla mente qualcuno da perdonare.
Forse è te stesso.
Immagina di offrirgli luce.
Lascia che la ferita diventi un luogo dove può fiorire la pace.

Gesto del giorno:

Scrivi (anche solo per te) una parola di perdono.
Poi rileggila come fosse una preghiera.

Frase del giorno:

“Il perdono libera il cuore.” f

7 Dicembre - Fratello Sole e Sorella Luna

“Lodato sii, mio Signore, per Frate Sole, per Sorella Luna e per le Stelle...”

Cantico delle Creature di Francesco d'Assisi

Francesco vedeva in ogni creatura un volto amico.

Non adorava la natura: la riconosceva come parte della famiglia divina.

Ogni filo d'erba è preghiera, ogni uccello è canto, ogni raggio di sole è carezza di Dio.

Meditazione:

Esci, anche solo un momento.

Senti l'aria sulla pelle, la luce negli occhi.

Ogni respiro è comunione con la terra, con l'acqua, con il cielo.

Ripeti interiormente: *Siamo uno nella Luce.* f

Gesto del giorno:

Cura una pianta, raccogli un rifiuto, ringrazia la terra sotto i tuoi piedi.

Fallo come un atto sacro.

Frase del giorno:

“Ogni creatura loda il Signore con me.” f

8 Dicembre - La purezza del cuore

“Ave, Signora, santa regina, santa Madre di Dio, Maria, eletta dal santissimo Padre celeste, e consacrata dal suo santissimo Figlio diletto e dallo Spirito Santo Paraclito.”

Francesco d'Assisi “Saluto alla Beata Vergine Maria”

Oggi la Luce si fa dolcezza e il cielo si apre come un grembo di pace.

È la festa della Mamma Celeste, la Madre che accoglie ogni creatura nel suo abbraccio di misericordia.

Maria è la donna del “Sì”, “Eccomi”, la porta dell'Infinito, la stella che guida verso Cristo.

In Lei, Dio trova una dimora, e l'umanità ritrova la sua origine di luce.

Francesco la chiamava:

“Santissima Vergine Maria, regina fatta umiltà, Madre del Re eterno e Signora di tutte le creature”.

E aggiungeva: *“Tu sei la Madre nella quale fu e rimase tutta la pienezza della grazia e ogni bene.”*

Per Francesco, Maria è il cuore dell'obbedienza e dell'ascolto, la Madre che

non trattiene, ma consegna, che non comanda, ma serve, che nel silenzio custodisce e dona.

Meditazione:

Siedi in silenzio.

Immagina Maria avvolta da una luce azzurra e oro,
che ti sorride con dolcezza e posa la mano sul tuo cuore.

Ascolta la sua voce:

*“Figlio mio, figlia mia,
lascia che la Luce ti abiti.*

Il mio Sì vive anche in te.”

Respira profondamente. Ogni respiro è un “Fiat voluntas tua” (sia fatta la tua volontà), una risposta d’amore alla vita.

Ripeti lentamente:

*“Madre Celeste,
insegnami il Tuo silenzio, la Tua fiducia,
la Tua grazia che non giudica.” f*

Gesto del giorno:

Accendi una candela bianca o azzurra davanti a un’immagine di Maria,
oppure davanti al cielo, che oggi è il suo Santo manto.

Offrile un’intenzione: la pace del mondo, la guarigione di un cuore,
la nascita di un nuovo amore verso la vita.

Puoi dire, come Francesco:

*“Ti prego, Madre Santa, di intercedere per noi
presso il tuo Figlio diletto,
affinché lo Spirito della Verità ci guidi nella via della pace.”*

Frase del giorno:

*“Madre di Luce, rendi il mio cuore puro come il Tuo.
Insegnami a dire con Te: Sia fatta la Tua volontà.” f*

Preghiera a Maria

*“Dolce Madre,
fiore di umiltà e di amore,
grembo in cui la Parola si è fatta carne,
insegnaci a custodire Dio nelle piccole cose,
a servire con gioia,
a credere senza vedere.*

*Come Francesco, vogliamo amarti
non solo con le parole,
ma con la vita che si fa canto.
Coprisci con il Tuo manto di pace,*

*proteggi la Terra,
e fa' che ogni cuore diventi la Tua casa.
Amen.” f*

Frasi di Francesco a Maria sulle quali poter meditare oggi:

“In Te non c'è alcuna ombra di colpa: sei la dimora luminosa del Signore.”

*“Tu, che hai portato nel grembo il Signore della gloria, prega per noi, affinché
siamo degni delle promesse di Cristo.”*

“O Madre di misericordia, per mezzo tuo ogni grazia scende dal cielo.”

*“In Te, dolce Signora, si è compiuto il miracolo dell'amore: l'Altissimo si è fatto
umile, perché Tu hai detto sì.”*

In questo giorno luminoso, Francesco ci ricorda che Maria non è lontana nel cielo, ma presente in ogni cuore che accoglie la Luce.

È la Madre del nuovo mondo, la Madre della semplicità e della pace. La Mamma Celeste ci invita alla purezza che accoglie, non che separa; alla tenerezza che guarisce, non che teme; alla fiducia che apre le porte del cuore, come Lei aprì quelle del cielo.

“Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.” Vangelo di Matteo

La purezza non è severità, ma trasparenza. È uno sguardo limpido che vede la bontà anche nelle crepe del mondo.

Francesco non giudicava vedeva la luce in ogni cosa, come Dio la vede in noi.

“Rendimi limpido, Signore, come acqua che riflette il cielo.” f

9 Dicembre - La gioia umile

“La vera gioia non nasce dalle cose, ma dall'incontro con Dio.” f

Francesco danzava nella neve e cantava tra le rovine.

La sua gioia non dipendeva dal mondo ma dall'amore che portava dentro.

La gioia è una fiamma che nessuna notte può spegnere.

Meditazione:

Chiudi gli occhi e ricorda un momento in cui hai sorriso senza motivo.

Ritrova quella luce dentro di te.

È la gioia del cuore che sa di essere amato.

Gesto del giorno:

Porta una piccola gioia a qualcuno: un sorriso, un messaggio, un gesto di bontà.

Frase del giorno:

“La mia gioia è nella Tua presenza.” f

10 Dicembre - Il servizio

“È donando che si riceve.” Preghiera semplice di Francesco

Servire è la più alta forma d'amore.

Non perché dobbiamo, ma perché riconosciamo nell'altro un riflesso del Cristo.

Francesco lavava i piedi dei poveri, perché vedeva in loro la luce del Maestro.

Meditazione:

Respira profondamente.

Ogni respiro che entra è un dono; ogni respiro che esce è un'offerta.

Chiedi nel silenzio: Come posso servire oggi con amore?

Gesto del giorno:

Offri il tuo tempo, la tua presenza, un aiuto semplice e concreto.

Non aspettarti nulla in cambio.

Frase del giorno:

“Fa' di me, o Signore, uno strumento della Tua pace.” Francesco d'Assisi

11 Dicembre - La pace

“Il Signore ti dia pace.” Saluto di Francesco d'Assisi

Così salutava Francesco ogni fratello, ogni sconosciuto, ogni creatura.

La pace non è assenza di conflitto: è radice d'amore.

È scegliere, ogni volta, la via della mitezza.

Meditazione:

Porta una mano al cuore.

Respira lentamente.

Ad ogni respiro, ripeti: *“Pace dentro di me. Pace intorno a me.” f*

Senti questa parola posarsi sul mondo come una carezza.

Gesto del giorno:

Evita oggi ogni parola o gesto che generi tensione.

Sii tu la calma che vorresti vedere.

Frase del giorno:

“Pace e Bene, in me e nel mondo.” f

12 Dicembre - L'umiltà

“Quanto è grande l'uomo quando si fa piccolo per amore di Dio.” f

Dio si fa piccolo per entrare nel mondo.

Francesco scelse la povertà non per dolore, ma per somigliare a Cristo, che nacque in una stalla e si fece servo per amore.

Meditazione:

Immagina di inginocchiarti davanti alla mangiatoia.

Senti che non serve essere grandi: basta essere veri.

Ogni respiro diventa un atto di resa, di fiducia.

Gesto del giorno:

Riconosci un tuo limite con dolcezza, senza giudizio.

Lascia che la grazia abiti la tua fragilità.

Frase del giorno, Mantra:

“Mio Dio e mio tutto.” San Francesco d'Assisi

Questi primi dodici giorni portano il gruppo nel cuore del cammino interiore: dal silenzio alla semplicità, dalla gratitudine alla pace.

Nei prossimi 12 giorni entreremo nella luce del Natale, con i temi di misericordia, fraternità, speranza e amore divino.

PARTE SECONDA: giorni dal 13 al 24 dicembre

13 Dicembre - La misericordia

“Sii misericordioso come il Padre tuo è misericordioso.” Gesù Vangelo di Luca

Francesco non giudicava: abbracciava.

La misericordia è il battito del cuore di Dio che pulsa nel mondo.

Quando perdoni, quando accogli, quando comprendi, diventi strumento della Sua tenerezza.

Meditazione:

Chiudi gli occhi.

Visualizza una grande luce che scende dal cielo e si posa sul tuo cuore.

Lascia che quella luce si espanda verso tutti: amici, sconosciuti, nemici.

Non pensare, lascia che la compassione fluisca come un fiume.

Gesto del giorno:

Fai qualcosa di gentile per chi soffre: un ascolto, una parola, un piccolo aiuto.

Non chiederti se lo merita: fallo per amore.

Frase del giorno:

“Dove è ferita, io porti carezza.” f

14 Dicembre - Il canto della vita

“Cantiamo le meraviglie del Signore, perché grande è il Suo amore.” f

Francesco cantava anche nella fatica, perché sapeva che la vita è un canto, non un compito.

Ogni nota nasce dal cuore che si affida.

Chi canta loda, anche quando tace.

Meditazione:

Senti il respiro come melodia.

Inspirando: *“Lodato sii...”*

Espirando: *“...mio Signore.”*

Ripeti più volte, fino a percepire che tutto il tuo essere canta.

Gesto del giorno:

Ascolta una musica che eleva il cuore o canta tu stesso, anche piano.

Lascia che la voce diventi preghiera.

Frase del giorno:

“Ogni respiro è lode al Tuo nome.” f

15 Dicembre - La fraternità

“...e chiamava fratello ogni creatura...” f

Francesco non vedeva estranei: solo fratelli e sorelle.

Ogni volto è un riflesso del volto divino.

Quando guardi qualcuno con amore, stai guardando Cristo.

Meditazione:

Chiudi gli occhi e visualizza un cerchio di luce intorno a te.

Dentro, ci sono tutti: chi ami, chi ti ha ferito, chi non conosci.

Tutti uniti, tutti figli della stessa Luce.

Gesto del giorno:

Scrivi o dì una parola di pace a qualcuno da cui ti sei allontanato.

Sii ponte.

Frase del giorno:

“Siamo tutti fratelli, figli della stessa Luce.” f

16 Dicembre - La fede

“Credere è camminare anche quando la strada non si vede.” f

Francesco compiva ogni suo passo come “Atto di Abbandono” al Divino.

La fede non è solo “fidarsi” ma è “credere in...” Dio, un’azione che implica un affidamento totale ed il coraggio di amare totalmente.

La fiducia è l’espressione attiva di questa fede, un atteggiamento di Abbandono e fedeltà che permea ogni aspetto della vita.

Vi consiglio di leggere “Atto di Abbandono a Gesù” di Don Dolindo Ruotolo, potete trovare il PDF gratuitamente nel web.

Meditazione:

Respira lentamente.

Immagina un sentiero che scompare nella nebbia.

Senti che non hai paura: sai che Dio è nel passo, non nella meta.

Gesto del giorno:

Affida a Dio o alla Vita una preoccupazione.

Scrivila, poi lascia che si scioglia nel silenzio.

Frase del giorno:

“Cammino nella fede, non nella vista.” f

17 Dicembre - La speranza

“La notte non è mai così buia da nascondere la stella.” f

Sperare non è attendere passivi: è credere nella luce anche quando tutto tace.
Francesco “sperava” contro ogni logica, e così il miracolo accadeva.

Meditazione:

Visualizza una stella nel cielo della notte.
Ogni volta che ispiri, senti che quella luce scende nel tuo cuore.
Lì brilla la speranza, anche nel dolore.

Gesto del giorno:

Offri parole di speranza a qualcuno che è scoraggiato.
Sii tu la stella di un altro.

Frase del giorno:

“La mia speranza è la Luce che non muore.” f

18 Dicembre - La compassione

“Rallegratevi con quelli che sono nelle gioia, piangete con quelli che sono nel pianto.” San Paolo

Francesco non fuggiva la sofferenza: la abbracciava.
La compassione è la via del cuore che non teme di sentire.

Meditazione:

Porta la mano al petto.
Senti il battito del tuo cuore e pensa a chi soffre.
Inspira luce, espira pace verso di lui.
Fallo tre volte.

Gesto del giorno:

Visita, chiama o pensa con amore a una persona sola o triste.
Anche un pensiero sincero è preghiera.

Frase del giorno:

“Il mio cuore batte con il Tuo, Signore.” f

19 Dicembre - La luce interiore

“La grotta di Betlemme è nel cuore di ogni uomo.” Teologo Jacques Maritain

La nascita divina non avviene lontano, ma dentro.
Quando lasci entrare l'Amore, Dio nasce in te.

Meditazione:

Siedi in silenzio.

Immagina una piccola grotta nel tuo cuore.

All'interno, una luce che cresce piano, come una culla che si riempie di calore.

Gesto del giorno:

Spegni le luci per qualche minuto e contempla una candela.

Senti che quella fiamma è la tua anima viva.

Frase del giorno:

"Cristo nasce in me, ogni volta che amo." f

20 Dicembre - La bellezza semplice

"Chi guarda con amore, trova bellezza anche nella polvere." A.de Saint-Exupéry

Francesco trovava poesia nel quotidiano: un fiore, un pezzo di pane, un canto d'uccello. In ogni elemento della natura e nel quotidiano vedeva il riflesso della bellezza divina invitando a lodare il Creatore.

La bellezza è lo sguardo di chi sa vedere Dio in ogni cosa.

Meditazione:

Osserva qualcosa di semplice, una foglia, un volto, una tazza.

Guardala come se fosse la prima volta.

Ringrazia per quel momento di presenza.

Gesto del giorno:

Crea qualcosa di bello: un disegno, una tavola curata, una parola gentile.

Offrila come dono.

Frase del giorno:

"Dove è amore, lì è bellezza." f

21 Dicembre - L'attesa

"Vegliate, perché non sapete quando il Signore verrà." Gesù Vangelo di Matteo

L'attesa non è ansia, ma disponibilità. Significa essere svegli e pronti ad un incontro con una serena preparazione spirituale. È un invito a non addormentarsi spiritualmente, ma a rimanere vigili e aperti all'azione di Dio nella propria vita e nel mondo.

È la donna che prepara la culla, il cuore che dice: "Eccomi".

Iniziamo a creare dentro di noi uno spazio accogliente riordinando la nostra interiorità.

Meditazione:

Siedi in silenzio e ascolta il tuo respiro.
Ad ogni inspirazione, senti che qualcosa di nuovo sta per nascere.
Ad ogni espirazione, prepari spazio.

Gesto del giorno:

Metti ordine in casa o nel cuore.
Ogni gesto di cura è una preghiera di accoglienza.

Frase del giorno, Mantra:

“La mia vita è la Tua dimora.” f

22 Dicembre - L'amore

“Ama e fa' ciò che vuoi.” S.Agostino nel suo Commento alla Prima Lettera a Giovanni

L'amore è il respiro di Dio nel mondo. Ogni atto d'amore è preghiera incarnata.
Per Francesco l'amore è un concetto profondo che si esprime attraverso l'amore universale e fraterno, egli amava tutto e tutti, anche ciò che il mondo scartava.

Meditazione:

Respira con il cuore.
Ad ogni respiro, ripeti piano: “Amore”.
Lascia che questa parola ti riempi fino a traboccare.

Gesto del giorno:

Compi un atto d'amore gratuito.
Un dono, una carezza, un silenzio accogliente.

Frase del giorno:

“L'amore è la mia via.” f

23 Dicembre - La culla del cuore

“Facciamo in noi una casa per Dio.” San Paolo di Tarso, Prima Lettera ai Corinzi

Ora tutto è pronto.
Il cuore è diventato stalla, luce, canto.
La semplicità è divenuta splendore.

Meditazione:

Chiudi gli occhi e immagina di preparare una culla nel tuo petto.
Ogni respiro la riscalda, ogni pensiero d'amore la riempie.
In quella culla nasce la Pace.

Gesto del giorno:

Prepara uno spazio sacro in casa: una candela, una piccola natività, un segno d'amore.

Frase del giorno:

"Vieni, Signore Gesù." Vangelo di Giovanni

24 Dicembre - La Notte di Luce

"Il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi." Vangelo di Giovanni

È la notte in cui il cielo tocca la terra.

È la notte in cui ogni creatura canta: Gloria!

Ma la gloria di Dio è umile, nascosta, fragile come un bambino.

Meditazione:

Accendi una candela nel buio.

Siedi in silenzio, ascolta il respiro, il battito, la vita.

Senti che la Luce non è fuori, ma dentro.

Cristo nasce ora, in te, nel mondo, nel fratello.

Gesto del giorno:

Abbraccia chi ami, o pensa con amore a chi è lontano.

Offri pace, bene, luce.

Frase del giorno:

"Gloria a Te, Luce eterna. Sei nato in noi, e noi in Te." f

Il cammino dell'Avvento non finisce nel giorno di Natale.

Inizia quando ci ricordiamo che Dio non viene "una volta l'anno",

ma ogni volta che scegliamo la gentilezza, la fiducia, la semplicità...l'AMORE.

"Ama, e canta. Perché ogni amore vero è una nascita del Cristo nel mondo." f

Cari, fratelli e sorelle del cammino, il 25 dicembre è il cuore di tutto questo percorso: non la fine, ma l'inizio della Luce che rimane.

Il cammino non si ferma alla grotta, dopo la nascita inizia la "Vita Nuova", quella che porta la luce del Natale nel mondo di ogni giorno.

Ecco dunque la terza parte del "CALENDARIO FRANCESCO di AVVENTO al NATALE", dal 25 al 31 Dicembre.

Un'estensione del percorso interiore, per chi vuole vivere "La Settimana Santa della Luce": i giorni in cui l'amore si fa presenza, gratitudine e rinnovamento.

PARTE TERZA: giorni dal 25 al 31 dicembre

La Settimana Santa della Luce

25 Dicembre - Il Giorno della Luce

“O mirabile umiltà! O stupenda povertà! Il Signore dell’universo si adagia in una mangiatoia.” Santa Chiara d’Assisi

È l’alba del Mistero.

La notte si dissolve, e la Luce non nasce nel cielo lontano, ma nel cuore dell’uomo che accoglie.

Cristo non viene per pochi: viene per tutti, in ogni luogo, in ogni tempo.

Viene in silenzio, nel respiro della Madre, nel sorriso di un bimbo, nel gesto d’amore che non chiede nulla.

Francesco lo aveva capito: che Dio non vuole templi, ma cuori aperti.

Non desidera offerte, ma mani che accolgono.

E così, in quella notte nel Dicembre del 1223 a Greccio, Francesco volle che il mondo vedesse il “Bambino” e si ricordasse che il Cielo abita la Terra.

Meditazione:

Siedi in silenzio.

Respira lentamente e senti che l’aria entra come Luce.

Porta le mani al cuore e ripeti:

“Tu nasci in me, Signore e io rinasco in Te.” f

Immagina la terra illuminarsi piano:

ogni cuore una candela, ogni anima una stella.

È il mondo che si accende, è il Cielo che sorride.

Gesto del giorno:

Oggi nulla è piccolo.

Mangia, sorridi, abbraccia, ringrazia: tutto è preghiera.

Guarda gli occhi di chi ami e riconosci in essi la Luce del Bambino.

Se sei solo, sappi che non lo sei mai:

la Luce è con te, e dentro di te.

Frase del giorno:

“Cristo è nato: nasce in ogni respiro d’amore.”

“Pace e Bene su tutta la Terra.” f

26 Dicembre - Il dono del cuore

“È nel dare che si riceve.” Francesco d’Assisi

Il giorno dopo la nascita, la Luce chiede di essere donata.

Cristo non resta nella culla: entra nei gesti, nelle mani, nelle strade.

Francesco lo sapeva: solo chi dà, moltiplica la gioia.

Meditazione:

Chiudi gli occhi e senti il tuo cuore come un calice colmo di luce.

A ogni respiro, quella luce si riversa sul mondo.

Ripeti piano: *“Ciò che dono, cresce in me”*.f

Gesto del giorno:

Fai un dono senza nome, un atto d'amore anonimo: una parola, un gesto, un aiuto. Dai e lascia andare.

Frase del giorno:

*“Luce donata, luce moltiplicata.”*f

27 Dicembre - La gratitudine

“Tutto è grazia.” Santa Teresa di Lisieux

Questa frase che vi voglio donare, “Tout est grâce”, è di Santa Teresa di Lisieux alla quale mi sento profondamente unita in spirito.

Teresina spiegò, nel suo diario “Storia di un'anima”, che anche nelle difficoltà e nelle prove, tutto può essere vissuto come un'espressione della grazia divina, che si manifesta in modo speciale attraverso la sua “piccola via” di affidamento totale a Dio. La sua spiritualità insegna a vedere ogni cosa, anche la sofferenza, come un'opportunità di amore e crescita spirituale.

L'espressione riflette la sua profonda fede e la sua spiritualità.

- La sua spiritualità, consiste nel vivere in modo semplice e umile, offrendo ogni cosa, anche i piccoli sacrifici, come un atto di amore verso Dio.
- Santa Teresina ci insegna che Dio si occupa di ogni anima con un amore unico, come se fosse l'unica esistente, illuminando sia i “grandi cedri” sia i “piccoli fiori da niente”.

Anche Francesco, come Teresina vedeva la bellezza nelle prove quotidiane come evoluzione verso Dio. Entrambi scorgono che ogni respiro è un dono, ogni incontro un frammento di eternità e che la gratitudine è preghiera.

Meditazione:

Porta le mani al cuore.

Nomina mentalmente tre cose per cui ringraziare oggi.

Anche piccole: la luce del mattino, un sorriso, la tua stessa vita.

Gesto del giorno:

Scrivi un messaggio di ringraziamento a qualcuno.

Se non puoi, invia un pensiero silenzioso di gratitudine.

Frase del giorno:

“Grazie, Signore, per tutto ciò che è...mi abbandono con fiducia totale al tuo amore.” f

28 Dicembre - Il silenzio che ascolta

“La parola nasce dal silenzio, come il canto dal cuore.” Gibran

Dopo la festa, torna il silenzio.

È nel silenzio che la Parola si fa “Viva” in noi.

Francesco amava il silenzio che parla, non quello che chiude.

Meditazione:

Siedi per cinque minuti in silenzio.

Ascolta il respiro, il battito, la vita che ti attraversa.

Ogni rumore diventa parte della preghiera.

Gesto del giorno:

Evita le parole superflue.

Parla solo per costruire, per benedire, per amare.

Frase del giorno:

“Nel silenzio Ti incontro, Signore.” f

29 Dicembre - La rinascita interiore

“Ogni giorno ricominciate, come fosse il primo.” f

Il Natale non è un evento passato, ma un processo continuo.

Dio nasce in noi ogni volta che scegliamo la vita, la bontà, la fede.

Meditazione:

Respira profondamente e senti l'aria come nuova energia.

Immagina di rinascere ora, con cuore puro e occhi nuovi.

Gesto del giorno:

Fai qualcosa per rinnovare te stesso o il tuo spazio: riordina, scrivi un'intenzione, accendi una nuova candela.

Frase del giorno:

“Rinasco in Te, Signore della Vita.” f

30 Dicembre - La gioia condivisa

“Un santo triste è un triste santo.” Detto francescano

La gioia è contagio d'anima.

Francesco sapeva che ridere con Dio è un atto di fede.

La gioia spirituale non nega il dolore, ma lo trasforma in canto.

Meditazione:

Richiama un ricordo che ti fa sorridere.

Lascia che quella gioia si espanda nel corpo, nel cuore, nel volto.

Senti che anche Dio sorride in te.

Gesto del giorno:

Diffondi leggerezza: una parola giocosa, un sorriso sincero, una risata condivisa.

Frase del giorno:

“La mia gioia è segno della Tua Presenza.” f

Il 31 dicembre è l'ultima soglia del cammino, ma nel pensiero di Francesco e nel cuore della spiritualità cristica non esiste un “fine”, solo “Nuova Nascita” ovvero “Ri-Nascita”.

È la notte della Rinascita, il momento in cui l'anima, dopo aver accolto la Luce di Natale, diventa essa stessa Luce.

31 Dicembre - La Rinascita della Luce

“Cominciamo, fratelli, a servire il Signore Iddio, perché finora abbiamo fatto poco o nulla.” Francesco d'Assisi

È l'ultimo giorno dell'anno, e il primo dell'anima che rinasce.

Il tempo antico si dissolve come neve al sole, e nel silenzio di questa notte, la Vita si rinnova nel cuore di chi sa dire sì.

Francesco chiamava ogni inizio “un nuovo dono”: non guardava al passato, ma alla Grazia che sempre ricomincia.

In questa soglia di luce, il Bambino di Betlemme cresce dentro di noi, e ci invita a camminare nudi di paura, vestiti di fiducia.

Non è la fine di un ciclo, ma il ritorno all'essenziale, il momento in cui il cuore si fa culla di un nuovo mondo.

Meditazione:

Siedi in silenzio, accanto a una candela.

Guarda la fiamma: essa non brucia, trasforma.

Chiudi gli occhi e senti che il tuo respiro si fonde con il respiro del mondo.

Ogni inspirazione è la vita che entra,
ogni espirazione è il passato che si scioglie.
Ripeti dentro di te:

“O Luce eterna, rinaschi in me.

Fa' che io diventi strumento della Tua Pace.” f

Immagina un raggio dorato che scende sul mondo,
tocca i cuori, accende speranze,
illumina persino le tenebre più profonde.

Gesto del giorno:

Scrivi su un foglietto tutto ciò che vuoi lasciare: paure, rancori, pesi.

Brucialo con gratitudine, come offerta alla Luce.

Poi scrivi su un altro foglio tre parole per il nuovo anno: Pace, Amore, Fiducia
o quelle che la tua anima ti suggerisce. Custodiscile in un luogo sacro: saranno
il tuo voto di rinascita.

Puoi anche dire come Francesco:

“Ogni giorno ricominciamo, e sia lodato il Signore.”

Frase del giorno:

“La Luce rinasce in me, e io rinasco nella Luce.”

“Pace e Bene in ogni cuore, su tutta la Terra.” f

Pregiera di Rinascita

“Signore,

in questa notte che chiude e apre,

fa' che io deponga ciò che non serve più,

e accolga ciò che mi conduce alla Vita.

Fa' che il Tuo Amore mi rinnovi,

che la Tua Pace mi sostenga,

che la Tua Luce mi guidi nel nuovo cammino.

Come Francesco, voglio ricominciare ogni giorno,

povero e libero,

grato e ardente di Te. Amen.” f

Parole di francesco per il Nuovo Inizio

“Ricomincia ogni giorno, come se fosse il primo.”

“Finora abbiamo fatto poco o nulla; cominciamo oggi, e facciamolo con amore.”

“Beato colui che nulla possiede e tutto dona.”

“Dove è il cuore, là è la vita.”

Il 31 dicembre, per Francesco, non è la chiusura del tempo, ma la nascita del tempo nuovo dentro il cuore pacificato. È l'attimo in cui l'uomo diventa eco del Cielo, e il mondo intero, per un istante, respira all'unisono con Dio.

Concludo questo viaggio con questo scritto ispirato dallo spirito di francesco, dedicato a tutti i “Risvegliati nello Spirito” per l’anno 2026, parole che uniscono semplicità, luce, energia e la chiamata all’Amore Universale.

Il Nuovo Anno dello Spirito 2026

*“Fratelli e sorelle della Luce,
il tempo che viene non è di paura, ma di rinascita.
Chi cammina nel silenzio e nell’amore
già prepara il giardino dove Cristo fiorirà di nuovo.
Non temere la piccolezza: in essa abita la forza del cielo.
La goccia che cade sull’arida terra
è la stessa che risveglia il seme del mondo nuovo.
Sii pace che cammina, non parola che giudica.
La terra ha bisogno di cuori che cantano,
non di menti che dividono.
Ogni creatura che ami diventa Vangelo,
ogni sorriso donato è una preghiera che sale.
Chi vive nella semplicità non perde nulla:
possiede tutto ciò che è eterno.
Il 2026 sia l’anno in cui i figli della Luce
riconoscono di essere “Uno” solo nel cuore di Dio.
Cammina con leggerezza:
l’aria, l’acqua, la terra e il fuoco sono tuoi fratelli.
Benedici il mondo con i tuoi passi.
Fratelli risvegliati,
non cercate segni nei cieli,
ma accendete il cielo dentro di voi.
Là Cristo attende di rinascere.
Il futuro appartiene a chi sa amare senza misura,
perdonare senza condizione,
servire senza essere visto.
Quando non sai che fare, canta.
Il canto è l’anima che ricorda da dove viene.” f*

Benedizione per i Risvegliati nello Spirito

*“Il Signore ti dia occhi puri per vedere la Luce,
orecchi aperti per udire la Verità,
e mani ardenti per costruire la Pace.
Cammina, anima risvegliata:
il mondo attende la tua gentilezza.” f*

*francesco
con Monica Pederzoli
Pace e Ogni Bene*

Benedizione di San Francesco d'Assisi

“Il Signore ti benedica e ti custodisca.

Mostri a te la Sua faccia e abbia misericordia di te.

Rivolga verso di te il Suo sguardo e ti dia pace.

Il Signore ti benedica,

fratello mio, sorella mia,

con tutta la Sua dolcezza e la Sua luce.”

(Benedizione di San Francesco d'Assisi, tratta dal “Testamento”
e dalle Lettere ai Fratelli)

Troverai ogni informazione in merito al mio incontro con francesco
avvenuto ad Assisi nel dicembre del 2023 sul sito www.arcadiluce.it

Canale YouTube: Monica Pederzoli e “Arca di Luce”

E-mail: arcadiluce7@gmail.com

Instagram: [@falcodiluce](https://www.instagram.com/falcodiluce) e [@arcadiluce](https://www.instagram.com/arcadiluce)

Facebook: [@falcodiluce7](https://www.facebook.com/falcodiluce) e [@arcadiluce](https://www.facebook.com/arcadiluce)

