

Lettura continua della Lettera di San Paolo Apostolo ai Filippesi

- Tempo di Avvento -

<i>Grn</i>	<i>Brano</i>	<i>Indicazioni per la lettura*</i>
1	Fil 1,1-2	Il saluto iniziale: Paolo non è solo; da Dio giungono grazia e pace
2	Fil 1,3-7	Il ringraziamento di Paolo per i Filippesi
3	Fil 1,8-10	La preghiera di Paolo per i Filippesi
4	Fil 1,11-14	Paolo in catene
5	Fil 1,15-18	Cattivi maestri
6	Fil 1,19-20	Paolo desidera l'espansione del Vangelo
7	Fil 1,21-26	Vivere è Cristo
8	Fil 1,27-30	La lotta del vivere secondo Cristo
9	Fil 2,1-4	Comunione e umiltà
10	Fil 2,5-11	Umiliazione, identità e missione di Gesù
11	Fil 2,12-13	Dio vivifica il compito dei cristiani
12	Fil 2,14-18	Il progresso dei Filippesi è il vanto di Paolo
13	Fil 2,19-24	Amicizia missionaria di Paolo e Timoteo
14	Fil 2,25-30	Amicizia missionaria di Paolo ed Epafrodito
15	Fil 3,1-6	L'ascendenza giudaica di Paolo
16	Fil 3,7-11	La giustificazione per la fede
17	Fil 3,12-16	Fine e destinazione della vita cristiana
18	Fil 3,17-4,1	La nostra cittadinanza è nei cieli
19	Fil 4,2-3	Le donne collaboratrici di Paolo
20	Fil 4,4-7	La vera gioia
21	Fil 4,8-9	Fondamenti per il discernimento
22	Fil 4,10-13	“Indifferenza” paolina
23	Fil 4,14-18	Concreta collaborazione all'apostolato
24	Fil 4,19-23	Saluti di Paolo ai Filippesi

*La delimitazione e i titoli delle parti della lettera sono proposte da don Paolo Costa (Biblista)

Suggerimenti per la preghiera

Al mattino

- Cerco un luogo e una postura che siano comodi ma adeguati alla preghiera e, dopo il segno di croce, mi dispongo alla presenza di Dio in silenzio e raccoglimento (2')
- Invoco lo Spirito Santo per essere illuminato nella preghiera (1')
- Leggo lentamente il brano (più volte se necessario) (5/10')
- Mi soffermo innanzitutto su ciò che più mi colpisce e lo accolgo, senza la fretta di voler capire a cosa "debba servire" ma mi appresto a vivere questo nuovo giorno in atteggiamento di ascolto e di attesa (1')
- Offro a Dio la preghiera e la giornata. Concludo con un *Gloria al Padre* (1')

Durante il giorno

- posso richiamare alla mente ciò che mi ha colpito al mattino (2')

A fine giornata - per **l'esame di coscienza**

- Mi fermo in un clima di silenzio per scoprirmi alla presenza di Dio e mi raccolgo nel cuore
- Invoco lo Spirito Santo per essere illuminato nella preghiera e chiedo la grazia di vedermi come Dio mi vede, quale figlio amato
- Richiamo alla mente il punto, il versetto che ho accolto al mattino e su cui ho riflettuto
- Ringrazio il Signore e verifico la mia giornata alla luce della parola che mi ha accompagnato (condivido con Dio, a cuore aperto, le situazioni, i volti, gli incontri, gli affetti, le difficoltà incontrate, il tempo vissuto...) e considero quanto man mano affiora in me, con il suo aiuto, dinanzi a quello sguardo d'amore e di misericordia
- Ringrazio Dio per il tempo donatomi e chiedo perdono per quanto vissuto separatamente da Lui, con il proposito, nel caso sia necessario, di confessarmi appena possibile
- Concludo con un *Gloria al Padre*

Dopo i primi giorni di percorso, può essere utile e fruttuoso spiritualmente iniziare a focalizzare su un aspetto della mia vita, che mi accorgo affiorare più di frequente, su cui penso di poter camminare e crescere con l'aiuto di Dio: diventa allora un sentiero da percorrere in questo tempo di Avvento (in preparazione all'Anno Santo della *Speranza*), a cui prestare maggior attenzione, sera dopo sera, giorno dopo giorno, aiuto dall'*elemosina*, dalla *preghiera* e dal *digiuno*. È opportuno a tal fine un incontro con un presbitero/guida spirituale che possa aiutarmi nel percorso.