



Novena di Natale: Il Dio in ginocchio

16 - 24 DICEMBRE 2025

**“È APPARSA INFATTI LA GRAZIA DI DIO,
 CHE PORTA SALVEZZA A TUTTI GLI UOMINI”** (Tito 2,11)

«*Quale rovesciamento! Si credeva di avere a che fare con il Dio onnipotente, che ci sovrasta con la sua potenza, il suo potere, la sua legge; davanti a lui, bisognava sottomettersi. Ed ecco che Gesù, Figlio di Dio, che rivela il mistero di Dio, nasce semplicemente, poveramente in una mangiatoia. Innocente, fragile, disarmato, ci tende le sue braccia aperte*» (Maurice Zundel).

Il cuore di questa Novena è proprio questo “rovesciamento della prospettiva” (renversement): non siamo solo noi ad attendere Dio, ma è Dio che attende noi.

Per Zundel, il Natale trascende il semplice fatto storico: è un “fatto interiore” vivo, dove Dio si fa povero per chiederci umilmente ospitalità nel cuore.

Silenzio. Povertà. Fragilità. La riflessione sull’Incarneazione di Maurice Zundel è un invito radicale a spogliare la nostra fede da ogni trionfalismo e a riconoscere Dio non nel potere che ci sovrasta, ma nell’Umiltà che si inginocchia.

La Novena che segue è pensata per aiutarti a compiere questo intimo capovolgimento, accogliendo il Bambino di Betlemme non come un sovrano, ma come Luce e costante rinascita nel profondo del tuo essere.

In attesa con Maria

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Preghiera di invocazione

Vieni, Signore, a visitarci con la tua pace, e la tua presenza ci riempirà di gioia.

L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria -EdellaconcepiiperoperadelloSpiritoSanto. Ave Maria...

Eccomi, sono la serva del Signore. - Si compia in me la tua parola. Ave Maria...

E il Verbo si fece carne. - E venne ad abitare in mezzo a noi. Ave Maria...

VENITE ADORIAMO
 1. Venite, adoriamo il Signore che presto verrà.
 2. E con la Vergin Madre, accogliamo il Signore che verrà.
 3. Con gli Angeli adoriamo il Signore che presto verrà.

“**Dio si è fatto carne.**
Dio incarnato non è affatto Dio diminuito, ma alla grandezza che possiede per natura, aggiunge, accettando di prenderla come un suo peso personale, la nostra debolezza che gli è estranea: si è fatto carne, non si potrebbe essere più chiari.

Perché è sceso fino a noi? Perché noi potevamo arrivare fino a Lui e tuttavia egli voleva attirarci a sé. La condiscendenza di Dio non ha altro scopo che la nostra elevazione; il suo impoverimento ha per fine il nostro arricchimento, la sua umiliazione tende alla nostra assunzione. Dio non viene diminuito dall’Incarneazione: colui che ama, quanto più accondiscende, tanto più s’innalza. Dio innalza fino a sé l’oggetto del suo amore.
Come l’amore del Padre ha raggiunto l’uomo mediante il Cristo, così anche l’amore dell’uomo arriva al Padre tramite il Cristo” (Don Carlo De Ambrogio)

16 Dicembre Giorno 1 : L’Attesa Umile

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Guai alla città ribelle... Ma io lascerò in mezzo a te un popolo umile e povero; confiderà nel nome del Signore” (Sofonia 3,1.12).

☆**MEDITAZIONE**
 Dio non si impone. Dio si propone. Egli è infinitamente discreto. Il Natale ci insegna che Dio è povero. La sua onnipotenza è l’onnipotenza dell’amore che non può costringere, ma solo mendicare la nostra accoglienza. Egli è in ginocchio davanti a noi, aspettando che noi esistiamo per Lui.

RACCONTO Si narra che San Francesco, a Greccio, volle vedere con gli ‘occhi del corpo’ i disagi in cui si trovò il Bambino Gesù. Non cercava lo splendore, ma la crudezza della povertà, perché capiva che solo nell’assenza di cose superflue lo Spirito trova spazio per scendere.

♥**PROPOSITO**
 Oggi farò un ‘digiuno di parole’ o di giudizi, per creare quel vuoto interiore dove l’umiltà di Dio può posarsi.

17 Dicembre Giorno 2 : La Genealogia della Grazia

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Genealogia di Gesù Cristo figlio di Davide, figlio di Abramo” (Matteo 1,1).

☆**MEDITAZIONE**
 Gesù non entra nella storia come un meteorite caduto dal cielo. Egli assume tutta la storia umana, anche quella fatta di peccatori e stranieri presenti nella sua genealogia. L’Incarneazione significa che Dio sposa la nostra umanità così com’è, per guarirla dal di dentro.

RACCONTO Lo scrittore Charles Péguy descriveva la speranza come una bambina piccola che cammina tra le due sorelle grandi, Fede e Carità. Sembra che siano loro a trascinarla, invece è la Speranza bambina che fa camminare tutto. Così è Gesù nella storia umana.

♥**PROPOSITO**
 Pregherò per un membro della mia famiglia con cui ho difficoltà, accettando che Dio passa anche attraverso le relazioni imperfette.

18 Dicembre Giorno 3 : Il Sogno di Giuseppe

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa” (Mt 1,20).

☆**MEDITAZIONE**
 Il dramma di Giuseppe si risolve nel silenzio. Dio parla quando il rumore cessa. Natale è il mistero del silenzio di Dio che diventa Parola. Dobbiamo fare silenzio in noi, non il silenzio del vuoto, ma il silenzio dell’ascolto, per percepire il respiro di Dio.

RACCONTO I Padri del Deserto dicevano: ‘Se vuoi conoscere Dio, impara prima a custodire la tua cella’. La cella non è solo la stanza, è il cuore. Giuseppe custodi la ‘cella’ della sua casa a Nazareth proteggendo il mistero.

♥**PROPOSITO**
 Spegnerò telefono e media per 15 minuti stasera, dedicandoli esclusivamente a stare davanti al presepe (o all’idea di esso) in silenzio.

19 Dicembre Giorno 4 : La Sterilità Feconda

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Non temere, Zaccaria, la tua preghiera è stata esaudita” (Luca 1,13).

☆**MEDITAZIONE**
 Zaccaria ed Elisabetta erano sterili, eppure portano la vita. Dio entra lì dove l’uomo ammette la propria incapacità. Finché siamo pieni di noi stessi, della nostra potenza, Dio non può nascere. L’Incarneazione richiede la nostra ‘disappropriazione’.

RACCONTO Un vecchio rabbino chiedeva: ‘Perché Dio ha creato l’uomo l’ultimo giorno?’. Risposta: ‘Perché se l’orgoglio lo assale, gli si possa dire: anche la zanzara è stata creata prima di te’. Solo riconoscendo il nostro nulla, accogliamo il Tutto.

♥**PROPOSITO**
 Individuerò una mia debolezza o fallimento recente e, invece di nascondere, lo offrirò a Gesù come la ‘paglia’ vuota della mangiatoia.

20 Dicembre Giorno 5 : Il ‘Sì’ che cambia la Storia

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola” (Lc 1,38).

☆**MEDITAZIONE**
 Maria non è stata perché ‘ha’ qualcosa, ma perché è totalmente ‘trasparente’. Ella non trattiene nulla per sé, nemmeno Dio. È pura capacità di accoglienza. Il suo ‘fiat’ non è una sottomissione servile, ma un’adesione creatrice: permette a Dio di essere Dio in lei.

RACCONTO Bernanos, nel ‘Diario di un curato di campagna’, fa dire al prete: ‘La Vergine è più giovane del peccato’. La sua purezza non è moralismo, è quell’eterna giovinezza del cuore che dice sempre Sì alla vita che viene.

♥**PROPOSITO**
 Dirò un ‘sì’ convinto a una richiesta di aiuto o a un imprevisto che mi disturba oggi, vedendovi una visita di Dio.

21 Dicembre Giorno 6 : La Visitazione: Portare Dio

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me?” (Luca 1,43).

☆**MEDITAZIONE**
 Non si può possedere Dio senza donarlo. Appena il Verbo si incarna in Maria, ella parte. Il vero cristiano è colui che porta una Presenza. Non abbiamo bisogno di fare grandi discorsi su Dio, ma di ‘essere’ una trasparenza tale che gli altri sentano Lui attraverso di noi.

RACCONTO Si racconta che San Martino di Tours, ancora catecumeno, tagliò il suo mantello per darlo a un povero. La notte sognò Gesù che diceva agli angeli: ‘Portiamo Dio quando copriamo le miserie altrui, mi ha coperto’. Portiamo Dio quando copriamo le miserie altrui.

♥**PROPOSITO**
 Farò una telefonata o una visita a qualcuno che so essere solo o ammalato, portando non cose materiali ma ascolto.

22 Dicembre Giorno 7 : Il Canto dei Poveri

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili” (Luca 1,52).

☆**MEDITAZIONE**
 Il Magnificat è il canto della liberazione. Ma da cosa ci libera Dio? Dal nostro falso io, dalla nostra maschera di potenza. Dio non è venuto per essere servito come un re orientale, ma per lavarci i piedi. L’Incarneazione è la rivoluzione della tenerezza.

RACCONTO Charles de Foucauld voleva vivere a Nazareth per essere ‘il piccolo fratello universale’. Scriveva: ‘Quando si ama, si vuole imitare. Gesù ha preso l’ultimo posto in modo così convinto che nessuno è mai riuscito a toglierglielo’.

♥**PROPOSITO**
 Cercherò oggi di non mettermi al centro dell’attenzione nelle conversazioni, lasciando spazio agli altri di raccontarsi.

23 Dicembre Giorno 8 : Lo Stupore della Nascita

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Levate il capo, perché la vostra liberazione è vicina” (Lc 21,28 - Antifona O).

☆**MEDITAZIONE**
 Il cristianesimo è la religione dello stupore. Dio è sempre nuovo. Ogni Natale è la possibilità di una nuova nascita di Dio nella nostra anima. Se Dio non nasce in noi, il Natale storico di Betlemme non serve a nulla.

RACCONTO Il poeta Angelo Silesio scrisse un distico famoso: ‘Se Cristo nascesse mille volte a Betlemme, ma non nascesse in te, saresti perduto in eterno’. L’evento deve farsi evento interiore.

♥**PROPOSITO**
 Mi fermerò 5 minuti davanti al Tabernacolo o al Crocifisso chiedendo semplicemente: ‘Signore, nasci nei miei pensieri oggi’.

24 Dicembre Giorno 9 : La Luce nelle Tenebre

DALLA LITURGIA DEL GIORNO
 “Verrà a visitarci dall’alto un sole che sorge” (Luca 1,78).

☆**MEDITAZIONE**
 Siamo alla vigilia. Tutto è pronto. Ma ricordare. Dio è infinitamente vulnerabile. È un bambino. Un bambino non si teme, si abbraccia. Consegnate a Lui tutto ciò che in voi è buio, perché Egli è venuto proprio per illuminare le tenebre, non per giudicarle.

RACCONTO Durante la Prima Guerra Mondiale, nel Natale del 1914, soldati tedeschi e inglesi uscirono dalle trincee per cantare insieme ‘Stille Nacht’ e scambiarsi sigari. Per poche ore, la presenza del Bambino fermò la follia degli uomini. È il potere disarmante della fragilità.

♥**PROPOSITO**
 Parteciperò alla Messa della Notte (o della Vigilia) arrivando in anticipo per pregare per chi vive il Natale nella guerra o nella solitudine.

CANTI DI NATALE

1. Quannu Diu vinni a lu munnu
 fu na notti troppu scura,
 e ppi dillu iù mi confunnu,
 ma bbi lu dici la scrittura.
 Quannu Diu s'avia 'ncarnari
 mannau a l'Angilu Gabrieli:
 "A Maria ma salatura,
 la Rigina di li cieli.
 Ni mancarunu palazzi
 a lu Re di la natura?
 Ca nasci unta li strapazzi
 nta na povira mangiatura
 E la notti di Natali
 e nasciu li Bambineddu:
 e nasciu Gesuzzu beddu
 'mmenzu o voi e o sciccareddu.
 E nasciu lu Bambineddu
 nta la pagghia puureddu,
 parturiu dda ran Signura
 nta na povira mangiatura.
 È la notti di natali
 e nasciu lu Bambineddu
 e cci misuru nomu beddu
 Sarbaturì, lu picciriddu.

2. VENITE FEDELI,
 l'angelo ci invita,
 venite, venite a Betlemme.
 Nasce per noi Cristo Salvatore.
venite, adoriamo; venite, adoriamo;
venite, adoriamo il Signore Gesù!
 La luce del mondo brilla in una grotta:
 la fede ci guida a Betlemme.
 Nasce per noi Cristo Salvatore.
 La notte risplende,
 tutto il mondo attende:
 seguiamo i pastori a Betlemme.
 Nasce per noi Cristo Salvatore.
 Il Figlio di Dio, Re dell'universo,
 si è fatto bambino a Betlemme.
 Nasce per noi Cristo Salvatore.

«Sia gloria nei cieli, pace sulla terra»,
 un angelo annuncia a Betlemme.
 Nasce per noi Cristo Salvatore.

3. È NATO UN BIMBO A BETLEMME (Cfr Lc 2,11)
 è nato un Bimbo a Betlemme, è nato un Figlio a Maria,
 il suo nome: Gesù Messia; il suo nome: Gesù Messia.

4. ASTRO DEL CIEL, Pargol divin,
 mite Agnello, Redentor,
 Tu che i vati da lungi sognar,
 Tu che angeliche voci annunziar,
 luce dona alle menti,
 pace infondi nei cuor!
 Astro del ciel, Pargol divin,
 mite Agnello, Redentor,
 Tu di stirpe regale decor,
 Tu virgineo, mistico fior,
 luce dona alle menti,
 pace infondi nei cuor!

5. TU SCENDI DALLE STELLE
 o Re del Cielo,
 e vieni in una grotta al freddo e al gelo (2v)
 O Bambino mio divino, io ti vedo qui a tremar.
 O Dio beato!
 Ah! Quanto ti costò l'avermi amato! (2v)
 A te che sei del mondo il Creatore,
 mancano i panni e il fuoco, o mio Signore. (2v)
 Caro eletto pargoletto, quanta questa povertà
 più mi innamora, giacché ti fece amor povero ancora. (2v)
 Tu lasci del tuo Padre il divin seno,
 per venire a tremar su questo fieno; (2v)
 Caro eletto del mio petto, dove amor ti trasportò!
 O Gesù mio, perché tanto patir, per amor mio.