SIGNIFICATO E IMPORTANZA DELLA PREGHIERA NELLA *VITA* DELLA VERGINE CONSACRATA

- La preghiera è **un'esperienza umana universale**, che si è espressa secondo modalità molteplici e assai diversificate in ogni epoca e in ogni luogo della terra.
  Ogni persona ha un suo modo di concepire la preghiera, un suo stile di preghiera, dei tempi propri di preghiera…

  Noi abbiamo voluto proporvi soltanto qualche breve spunto di riflessione sul **significato e l'importanza della preghiera nella vita della vergine consacrata.**

- Ci siamo lasciate aiutare da
  - una relazione del Padre gesuita **Dario Mollá Llácer;**
  - alcuni suggerimenti, consigli, inviti relativi alla preghiera che il **Cardinal Martini** ha rivolto all'OV o, più in generale, alle consacrate *[ringraziamo le sorelle del Silenzio di Maria per la collaborazione]*

- Al punto 2.2 dei nostri *Lineamenta* troviamo scritto:

  "La consapevolezza [della consacrata]
  di sentirsi scelta, pur con i propri limiti, e amata con amore sponsale da Cristo,
  diventa il senso di tutta la sua esistenza e tutto di lei lì confluisce"

  Il nostro **rapporto sponsale con Gesù è il cuore della nostra vita,** ciò che unifica e dà senso a tutto il resto.

  Spesso capita di percepire e sperimentare contraddizione, forte scontro o incompatibilità tra esigenze interiori ed esigenze della vita lavorativa, familiare e sociale.
  Una delle sfide basilari dell'esperienza umana, e di qualsiasi spiritualità che intenda dar senso a tale esperienza, è la **sfida dell'integrazione** dei diversi aspetti che la compongono.
  Questo non significa sommare una cosa sull'altra indefinitamente, né accordare un poco di questo e un poco di quello, cercando equilibri abbastanza difficili da sostenere.

  Tenere ben chiaro e presente il nostro **orizzonte fondamentale** di vergini consacrate, cioè il nostro intimo rapporto d'amore sponsale con Gesù, **dà** invece **un ordine e un fine condiviso** a tutte le attività del nostro personale progetto di vita.
  Ci permette di vivere unificate in noi stesse, integrando – per esempio – azione e contemplazione, servizio agli altri e cura della nostra qualità personale, aspirazione ad alte mete e umiltà, eccetera…

  "Tutto ha origine dal rapporto profondo con Cristo Signore"
  (Lineamenta 2.3)

  Per una vergine consacrata, la preghiera può dunque essere innanzitutto vista come il **rimanere affettivamente centrata lì dove deve essere, cioè in quell'unione con Gesù nella quale il Padre comunica la propria forza e il suo stesso Spirito.**

  Il rapporto di profonda intimità con Gesù, [...] per noi si realizza soprattutto nell'Eucaristia e nella preghiera che nasce dall'ascolto della Parola. Un'intimità che vi farà perseverare nella speranza

anche contro ogni speranza, consolando il vostro cuore e inclinando gli affetti ad aderire sempre e comunque alla promessa di Dio. E' la consolazione del cuore.

(Canali dell'amore di Cristo nel mondo di oggi. Omelia nella Consacrazione delle vergini, 2000)

Ognuna di noi deve curare questa **ricerca orante** dell'unione con Gesù, **adattando tempi e forme** *[ben riproposte nella scheda di lavoro che ci è stata consegnata]* alle proprie caratteristiche personali.

Del raccoglimento facciamo spesso esperienza. Concentrazione infatti vuol dire avere un centro unico: se riusciamo a metterci davanti al Signore, da noi si sprigiona una capacità incredibile.
Io mi trovo spesso distratto da visite, udienze, incontri, telefonate, notizie: ma nel momento in cui riesco finalmente a raccogliermi, vedo più chiaramente ciò che Dio vuole da me, ciò che debbo fare, ciò che è veramente importante. Anche Giovanni Paolo II lo conosce e lo vive quotidianamente. Al mattino, prima di incominciare una giornata intensa e faticosa, si ritira in cappella in assoluto silenzio e resta lì immobile. Credo che proprio per questa sua profonda interiorità egli sia pieno di forza quando parla.

(Ritrovare se stessi, 1996)

- Vivere così unificate e integrate nella Trinità, ci permette di dimorare in un **"atteggiamento contemplativo": tutta la nostra quotidianità si apre all'esperienza di Dio e viene illuminata dalla Sua presenza.**

  Tale atteggiamento è più determinante rispetto agli impegni, alle attività o ai contesti in cui siamo fisicamente collocate.

  Impariamo a **relazionarci con il mondo esterno dal di dentro di noi stesse, disponibili a essere toccate dalle realtà della vita.**

Senza la contemplazione tutto diventa insipido, diventa esecuzione faticosa di precetti, volontarismo, moralismo. La mancanza di contemplazione ci impedisce di cogliere globalmente i vari aspetti dell'esperienza cristiana e di vivere realmente il "vieni e seguimi" di Gesù. Per questo ci si ritrova incerti, alle prese con continui ripensamenti e con desideri di evasione: perché non si ha come riferimento la contemplazione.

(La donna nel suo popolo, 1984)

- **Buoni frutti a livello umano**
  - il nostro sguardo si fa più attento alla storia, alle persone, alle situazioni nella loro varietà e complessità (vengono meno: superficialità, disinteresse, solipsismi, angelismi…);
  - siamo più portate a vedere e ad ascoltare personalmente, a toccare con le nostre mani e dunque a sviluppare criteri di giudizio propri, analisi più profonde e più libere;
  - cerchiamo la prossimità, la vicinanza, il contatto, imparando a entrare in un vero dialogo con gli altri.

  La preghiera, che sviluppa in noi un atteggiamento contemplativo, ci rende **veramente umane con gli umani**, capaci di **accogliere una vulnerabilità personale e altrui** che molte volte ci procurerà ferite e ci farà soffrire, ma anche **purificherà il nostro affetto** e permetterà alla nostra **vita** di essere **realmente offerta.**

- **Buoni frutti a livello spirituale**
    - immerse nel mondo, siamo aperte a scoprire ciò che va al di là di esso, ciò che lo trascende;
    - relazionandoci con le persone in un faccia a faccia libero ma rispettoso, non invadente, possiamo imparare a percepire – con pazienza e costanza – cosa c'è di Dio in ciascuna di esse.

  La preghiera, che sviluppa in noi un atteggiamento contemplativo, ci permette di **incontrare Dio nella vita.**

Il progresso nella vita spirituale è ritmato dalla capacità sempre crescente di unificare, nell'adorazione e nel servizio amoroso dell'unica persona, le molte attività. E' la contemplazione che unifica i vari esercizi meditativi: essa consiste nel guardare il Signore, Gesù, centro e sintesi di tutte le parole di Dio. Guardarlo, accontentarsi di lui al di là di ogni pensiero, nutrirsi della sua persona, lasciarsi attrarre da lui e in lui vedere il volto del Padre. Soprattutto in una vocazione apostolica è molto importante nutrirsi abbondantemente delle molte "parole di Dio" per poter contemplare, quando il Signore lo vorrà, con verità e umiltà la Parola, presente in tutte le "parole di Dio" e dietro a esse.

(La donna nel suo popolo, 1984)

- Curare la nostra preghiera, cioè il profondo rapporto che intessiamo con Gesù, con il Padre e con lo Spirito Santo in noi stesse e nelle concrete situazioni della nostra esistenza, ci inserisce in una **dinamica quotidiana di amore e di desiderio.**

  Il contatto bruciante con la Parola di Dio, con l'Eucaristia, con la Presenza viva di questo Signore che muore e risorge per me, mette in moto un **processo di risposta e di ricerca**:

  Come rispondere all'Amore ricevuto?
  Cosa mi chiede l'Amore?
  Verso dove mi conduce qui e ora?

  In Gesù troviamo il modello e l'orizzonte per capire cosa significhi amare e come si possano amare in verità Dio e gli uomini:

  "Dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine" (Gv 13,1)

  L'amore non è **mai statico**: sta sempre cercando e si domanda come amare di più e meglio.
  Per l'amore **non esiste la routine**: ogni istante è nuovo.
  L'amore situa la nostra vita **più in là** dei parametri **del calcolo, della mediocrità,** del "si può o non si può", del puntare al minimo, del "tiriamo avanti".
  Ogni amore cerca la **concretezza** per essere vero: l'amore che non diventa concreto, evapora.

  Pregare è restare **immerse in Dio-Amore, sorgente di ogni nostra possibile risposta d'amore.**

Guardiamo a Maria al banchetto di Cana. Soltanto lei vede l'insieme, ha il colpo d'occhio e capisce che cosa di essenziale sta succedendo e che cosa di essenziale sta mancando. Questo è lo spirito contemplativo di Maria, il suo dono della sintesi, la capacità di attendere alle cose particolari. ...
La grazia della vostra vocazione di consacrate è proprio quella di coltivare, pur nelle singole incombenze, lo sguardo d'insieme sulle situazioni della comunità, dei gruppi, della Chiesa, della

società, in modo da riuscire a cogliere con amore i momenti difficili, delicati e da darvi voce, da provvedervi con discrezione ed efficacia.
Questo meraviglioso dono contemplativo dovrebbe desiderarlo ogni consacrata: non è la perizia, la destrezza nel fare questo o quello, la specializzazione delle capacità umane, ma è una percezione complessiva che sa conservare il senso del tutto. E' un dono importante, anzi necessario alla vita della Chiesa. Il dono contemplativo è qualcosa di più sottile, che dà unità, gusto, sapore, consistenza all'insieme della Chiesa.

(La donna nel suo popolo, 1984)

- Se dimoriamo consapevolmente e appassionatamente in quel "*vincolo sponsale con Cristo*" che dal giorno della Consacrazione siamo "*chiamate a realizzare*", sperimentando che "*in Gesù possediamo tutto, perché abbiamo scelto Lui solo al di sopra di tutto*" (*cfr. Preghiera di Consacrazione*), ci è poi più spontaneo **vivere di gratitudine,** in maniera grata.

  La **lode** non rimane soltanto un'espressione liturgica, ma diventa un **atteggiamento abituale,** possibile in ogni momento delle nostre giornate.

  Certo **in alcune circostanze** difficoltà, carenze, problemi e frustrazioni torneranno a farsi sentire con **più pesantezza** e ci riuscirà faticoso ringraziare.
  Tuttavia, rientrare nel cuore del nostro cuore, ricentrarci nel dialogo con Colui che è per noi

  "la gioia, l'onore e l'unico volere;
  il sollievo nell'afflizione;
  il consiglio nell'incertezza;
  la difesa nel pericolo,
  la pazienza nella prova,
  l'abbondanza nella povertà,
  il cibo nel digiuno,
  la medicina nell'infermità"

  ci aiuta a mettere in secondo piano ciò che crediamo di meritare e non ci viene dato, per concentrarci nuovamente su ciò che – senza averlo meritato, né sperato, né chiesto – **abbiamo ricevuto e continuiamo a ricevere** giorno dopo giorno.

  Dalla gratitudine scaturiscono
  - uno stato interiore di gioia, di disponibilità e di agilità nel dar risposta alle domande dell'esistenza;
  - una sensibilità più viva nel percepire ciò che il quotidiano ha di dono;
  - una minore tensione quando non riceviamo risarcimenti e ricompense per ciò che abbiamo fatto
  - e dunque una maggiore libertà rispetto ai riscontri che gli altri offrono alla nostra dedizione.

  L'atteggiamento contrario risulta invece molto inefficace e pericoloso, anzitutto per noi stesse:
  - ci porta a vivere di lamentele;
  - ci rinchiude nella frustrazione e nel rancore;
  - ci impedisce di apprezzare ciò che ci viene continuamente e gratuitamente donato;
  - ci spinge a comportarci in maniera ingiusta nei confronti degli altri, ai quali facciamo "pagare" la nostra insoddisfazione,
  - e dunque impoverisce le nostre relazioni.

Noi siamo fatti [...], siamo creati, diceva sant' Ignazio di Loyola, anzitutto per lodare Dio. Quindi nella lode troviamo la pienezza di noi stessi.

Noi di solito siamo soliti coniugare l'altro verbo che comincia con la lettera elle, cioè "lamentarsi": ci lamentiamo, critichiamo, vorremmo che le cose fossero diverse. Invece il primo sentimento cristiano è la lode. Il riconoscimento che Dio in ogni caso è grande, e che fa ogni cosa bene, e anche ciò che non comprendiamo è espressione della sua grandezza.
Quando uno cerca di allinearsi con questo sentimento della lode, allora tutta la sua vita cambia, diventa più serena, più allegra, più riposata, più equilibrata. Spesso mancando di questo spirito di lode noi siamo turbati, adirati, delusi; invece se predomina la nota della lode noi siamo gioiosi, contenti, riconoscenti, riconosciamo anche il male che c'è in mezzo a noi, ma come circondato dal bene immenso della provvidenza di Dio.
[...]
Questo l'ho detto molte volte, anche quando andavo in giro nelle parrocchie e sentivo i Consigli pastorali che si lamentavano: siamo pochi, siamo sempre gli stessi, non c'è ricambio, ecc. Io dicevo: ma voi avete qualcosa per cui lodare Dio, per ringraziarlo? Il dono della fede che vi è stato dato è immenso, è qualcosa di miracoloso, è un dono grande di Dio.
Bisogna partire dai doni di Dio per riconoscere anche le nostre manchevolezze, ma sempre in questa atmosfera di riconoscenza e di lode.

(Il primato della lode. Meditazione nel ritiro spirituale dell'OV, 2009)

- *"L'intimo rapporto vissuto con il Signore, quale risposta al suo amore divino, si rivela luogo fecondo" (Lineamenta 2.2)* per una vita da "donne nuove", redente e rigenerate dalla Grazia, anche perché ci permette di attingere incessantemente tutti i doni dello Spirito Santo.

  Ci soffermiamo in particolare sul **dono della fortezza,** necessario per affrontare evangelicamente le inevitabili lotte e combattimenti delle nostre giornate
  - le **normali difficoltà** attraverso cui passa qualunque esistenza umana e dalle quali noi pure non siamo esenti;
  - le **difficoltà** "in aggiunta", che sorgono quando si cerca di operare in fedeltà alla Buona Notizia (Gesù stesso ci ha annunciato fatiche **"a causa sua e del Vangelo"**).

  Difficoltà che possono arrivare
  - dall'esterno;
  - dalle persone più vicine effettivamente e/o affettivamente;
  - da noi stesse

  e che hanno dunque **diverso impatto** sui nostri equilibri umani e spirituali.

  La fortezza che scaturisce dal rimanere saldamente radicate e integrate nell'intimo dialogo con Dio, genera in noi

  - **la pazienza**, cioè "il familiarizzarci con la legge evangelica del periodo lungo, che fa i conti con la lentezza con la quale il lievito fa fermentare la massa o con quella del seme che si fa strada nel terreno" (Dolores Alexandre)
    La pazienza è un'arma potente contro
    - l'ansia e la fretta;
    - l'insoddisfazione di sé, spesso provocata da attese inadeguate o sproporzionate;
    - i giudizi precipitosi nel valutare persone e risultati.

  - **La capacità di sopportare** garbatamente, con stile, senza vittimismo e con solidità, gli inconvenienti, le sofferenze e le contraddizioni
    - cercando di vivere le nostre sofferenze in comunione con Gesù e nel modo in cui Lui le ha vissute;

    - collocando e relativizzando le nostre croci nell'insieme delle croci dell'umanità;
    - affrontandole con adeguate dosi di umorismo, di buon senso, di sostegno da parte degli amici, di attenta lettura della storia di ieri per non ingigantire troppo i problemi di quella di oggi.

- **La capacità di resistere,** di non abbandonare il campo, di non gettare la spugna prima del tempo
    - ricordando che Gesù non ha ceduto alla tentazione di scendere dalla croce;
    - misurando con intelligenza e vera umiltà le nostre forze, senza però far prevalere la logica mediocre che a volte sottostà ad alcune critiche che ci vengono rivolte: "Sei esagerata!"; "Non c'è bisogno di tanto!"; "Non vedi che gli altri non fanno così?"…

Spesso nella prova non si può fare altro che resistere, rimanere (*mènein*) sotto (*upo*), ed è già una vittoria. Sovente le prove più pesanti non sono quelle che esternamente sembrano le più gravi, bensì le prove che colpiscono i miei punti più delicati e più vulnerabili. A volte le piccole punture di spillo ci hanno prostrato. L'approccio positivo alle difficoltà consiste nel dire: non mi spavento, non ho fretta, non cerco di togliermela subito di dosso. La prova non è una situazione strana: siamo invitati a cercarne il senso e viverla, portarla con pazienza e dignità. Se non avessimo le prove, non sapremmo con certezza che la speranza è in noi e che l'amore sgorga. Proprio perché le prove ci vengono addosso e non sono delle fantasie nostre, ci danno la speranza che l'amore è stato diffuso nel nostro cuore.

(Suonerò per te sull'arpa a dieci corde, 1994)