



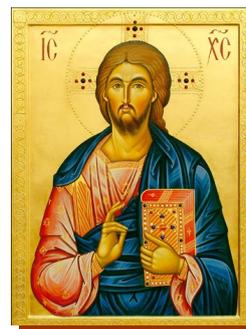
# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

**“Or dunque - parola del Signore - ritornate a me con tutto il cuore” Gioele 2,12**

*Madre Maria Paola Paganoni o.s.c.*

venerdì 17 marzo 2017 - 1° incontro – Parole e gesti per pregare



*“Più di ogni cosa degna di cura  
custodisci il tuo cuore,  
perché da esso sgorga la vita.”*

Pr 5,23

Per prima cosa vorrei fare una precisazione: don Matteo mi aveva chiesto già dall'anno scorso di venire a parlare ed io ho sempre ricusato... Non sono una esperta in teologia, sono solamente una religiosa che cerca, in povertà, il Signore, con cuore ardente perché, a sua volta, sa di essere stata cercata da Lui, afferrata da Lui.

Ho pensato di parlare, visto che siamo in Quaresima, della preghiera e dell'organo predisposto. Questa sera, allora, predisponiamoci a fare un pellegrinaggio un po' particolare... il pellegrinaggio verso il nostro cuore che è l'organo che il Signore ci ha donato come organo deputato alla preghiera.

Per quanto possiamo parlarne, tutte le nostre parole a proposito della preghiera non potranno mai eguagliare quel che l'esperienza insegna. E' come con il nuotare: non si impara se non sperimentando l'acqua, buttandoci.....Così la preghiera ha bisogno dell'esperienza. Pregare è essenzialmente fare esperienza della presenza divina. Dobbiamo sapere che abbiamo ottenuto il diritto di accesso alla pre-senza divina tramite l'accesso di Cristo al Padre, per quella via inaugurata da Lui il giorno della sua crocifissione e da lui aperta con la sua resurrezione e la sua ascensione, via recente e viva attraverso il suo corpo, identificato con il velo che separava nel tempio le cose di Dio dallo spazio degli uomini. (Eb 10,19-20) Ora, quel velo è stato lacerato “*da cima a fondo*” (Mc 16, 38). Ormai, attraverso il suo corpo ed il suo sangue versati, abbiamo accesso al Santuario. E lo Spirito santo, dal nostro Battesimo, ci presenta al Padre, come figli, come eredi. Da quel momento “*la nostra comunione è con il Padre e col Figlio suo Gesù Cristo*”. (1 Gv 1,3)



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

Le cose che vi dirò questa sera sono espressioni di verità scoperte, perché vissute, dai Padri della tradizione della Chiesa indivisa, da monache e monaci, da donne e uomini di Dio che, nella Chiesa di Occidente e d'Oriente, dai primi secoli del cristianesimo ad oggi, hanno vissuto di preghiera. Alcuni di loro sono diventati preghiera vivente. Per questo ci metteremo alla loro scuola.

Di Abba Agatone del deserto egiziano si dice: “I fratelli gli chiesero quale virtù richiede maggior fatica. Rispose: “Io credo che non vi sia fatica così grande come pregare Dio”.

Della preghiera ne abbiamo bisogno, ne sentiamo la necessità, ma facciamo fatica a farla. Non è forse vero?

Sulla preghiera c'è una richiesta che un discepolo ha fatto esplicitamente al Maestro: “*Signore, insegnaci a pregare*” (Lc 11, 1). È l'unica volta che i discepoli chiedono esplicitamente... Hanno bisogno di imparare..... anche perché vedono spesso che Gesù si ritira in preghiera...

Come i discepoli anche noi, dopo una pratica religiosa di molti anni, abbiamo, forse, ancora bisogno di imparare a pregare.

Chiediamo con umiltà, questa sera, assieme ai discepoli: “*Signore, insegnaci a pregare*”!. Chiediamolo alla Spirito, maestro interiore della preghiera.

Per prima cosa dovremmo rileggere i Vangeli per comprendere che cosa e come sia la preghiera di Gesù: lì troveremo dei criteri indicatori.

L'intera vita di Gesù è stata, infatti, una esperienza di preghiera, nella misura in cui è stata una ricerca continua di intimità con il Padre, un rapporto filiale con Lui in una scoperta progressiva della Sua Presenza. Così dovrà essere per noi.

**Ma... che cos'è la preghiera?**

**“L'orazione è un semplice rapporto di amicizia in cui l'anima s'intrattiene da solo a solo con Dio e non si stanca di esprimere il suo amore a Colui da cui si sa amata”** (Santa Teresa d'Avila, Autobiografia VIII)

Nel capire che cosa è la preghiera ci aiuteranno, questa sera, due grandi monaci, uomini di Dio, morti a tarda età, da pochi anni: il primo, è un trappista belga Dom Andre Louf, abate del monastero francese di Notre Dame di Mont - des Cats, che ho avuto la fortuna di incontrare proprio qui a Milano alla scuola di accompagnamento spirituale voluta dal Card. Martini e, ancora, poco prima che morisse, a Bose. Il secondo è Padre Matta el Meskin, farmacista egiziano di Alessandria, che si è fatto monaco copto ed ha fatto rinascere uno dei più antichi monasteri dei primi secoli, là, nel deserto, dove è nato il monachesimo. Egli ha dedicato tutta la sua vita a formare i suoi cristiani alla preghiera.



# COMUNITÀ PASTORALE S. GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

Ambedue questi monaci hanno messo per iscritto i loro studi e, soprattutto, la loro esperienza. Rimando ai loro testi, oltre che ad alcune pagine bellissime -ne sono testimone- del Catechismo della Chiesa Cattolica che prende a piene mani dai Padri dei primi secoli della Chiesa indivisa. (cfr Bibliografia)

### La Preghiera come dono di Dio

La preghiera è un mistero radicato nelle profondità della nostra coscienza. È un appello divino interiore costantemente rivolto all'uomo affinché questi **pervenga all'unione con Dio**.

La preghiera è la risposta libera della nostra volontà che di tanto in tanto risponde a questo appello: quello di **“mettersi, consapevolmente, alla presenza di Dio per intrattenersi con lui. È un dialogo d'amore”!** Come dice Gregorio di Nissa, **“dialogo ardente da parte di Dio, dialogo lento ed esitante da parte dell'uomo”**.

La preghiera comincia sempre da un invito amorevole e segreto di Dio a stare alla sua presenza, accompagnato da un ardente desiderio di dialogo con noi, da un suo invito che riceve da parte nostra una risposta libera. Prosegue secondo il progetto di Dio in una progressiva opera di conversione e di purificazione. Perviene infine al suo scopo ultimo: l'uomo si offre umilmente in sacrificio d'amore, in vista della comunione eterna con Dio, nella Gerusalemme celeste.

Dio ci attira a sé tramite la preghiera. E noi, tramite la preghiera, camminiamo verso di lui in un profondo e inesprimibile mistero.

**“Nella preghiera, l'essenziale è avere il cuore vicinissimo a Dio**, come testimonia la dolcezza della presenza di Dio nell'anima”, così scrive un santo vescovo russo Giovanni di Kronstad e questo è possibile perché Dio si è fatto vicinissimo all'uomo, in Cristo Gesù.

Dobbiamo scoprire o riscoprire questa verità:

Dio **viene a noi e fa di noi la sua dimora**. (Cfr Gv 14, 23): *“Gli rispose Gesù: «Se uno mi ama, osserverà la mia Parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui”*. Ma dove il Padre e il Figlio hanno preso dimora?

*“Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà”*. (Mt 6, 6)

Nel Battesimo e ogni volta, che ci accostiamo ai Sacramenti, alla Eucarestia e alla Riconciliazione, c'è in noi una dimora, una stanza dove il Signore viene.

È nella stanza segreta del mio cuore il luogo dove incontro Dio. E lì nasce la preghiera...

Da dove partiamo per pregare? Dall'altezza del nostro orgoglio e della nostra volontà o *«dal profondo»* (Sal. 130, 1) di un cuore umile e contrito? L'umiltà è il fondamento della preghiera. *“Non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente”* (Rm 8, 26). L'umiltà è la disposizione necessaria per ricevere gratuita-



# COMUNITÀ PASTORALE S. GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

mente il dono della preghiera: l'uomo è un mendicante di Dio, in un continuo atteggiamento di desiderio e di richiesta. Abbiamo appena ascoltato, domenica scorsa, nella nostra liturgia ambrosiana, il Vangelo della Samaritana. Gesù le dice:

*«Se tu conoscessi il dono di Dio!»* (Gv 4,10). La meraviglia della preghiera si rivela proprio là, presso i pozzi dove andiamo a cercare la nostra acqua: là Cristo viene ad incontrare ogni essere umano; egli ci cerca per primo ed è Lui che ci chiede da bere. Gesù ha sete; la sua domanda sale verso di noi. Che lo sappiamo o non lo sappiamo, la preghiera è l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di Lui.

*«Tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva»* (Gv 4,10). La nostra preghiera di domanda è paradossalmente una risposta. Risposta al lamento del Dio vivente verso il popolo che ama: *«ha abbandonato me, sorgente d'acqua viva, e si è scavato cisterne, cisterne piene di crepe»* (cfr Ger 2, 13).

A quale pozzo noi andiamo ad abbeverarci? Alla fonte dell'acqua viva? O a cisterne screpolate....?

### Con che cosa pregare? L'organo della preghiera

Da dove viene la preghiera dell'uomo? Ma, per indicare il luogo dal quale sgorga la preghiera, le Scritture parlano talvolta dell'anima o dello spirito, più spesso del cuore. È il cuore che prega. Il cuore è la dimora dove sto, dove abito (secondo l'espressione semitica o biblica) dove «discendo» quando entro in me. È il nostro centro nascosto, irraggiungibile dagli altri; solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo. È il luogo della decisione, che sta nel più profondo delle nostre facoltà psichiche. È il luogo della verità, là dove scegliamo la vita o la morte. È il luogo dell'incontro, poiché, ad immagine di Dio, viviamo in relazione: è il luogo dell'alleanza, il luogo della Sua Presenza, il luogo dove noi passiamo con la forza dello Spirito, da immagine a essere somiglianza di Dio.

Dal Battesimo, lo sappiamo, lo Spirito ci abita, ha preso possesso di noi, insieme al Padre e al Figlio.

Ne segue che la relazione con la SS. Trinità, Padre, Figlio e Spirito appartiene fondamentalmente al nostro essere. Lo Spirito di Dio, allora, se è presente in noi, se gli permettiamo di esserci, è in noi la fonte della preghiera.

In ciascuno di noi esiste questo luogo preciso abilitato alla preghiera, come un organo della preghiera.

Lungo i secoli, nelle diverse culture e lingue, questo luogo della preghiera ha ricevuto nomi diversi molto differenti. Conveniamo di chiamarlo con il nome più antico, nome che occupa nella Bibbia un posto centrale: **il cuore**.

*“Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne. Porrò il mio spirito, dentro di voi...”*. (Ez. 36, 26-27a)

Gesù ha realizzato in pienezza questa nuova alleanza profetizzata da Ezechiele.



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

Dio stesso, infatti, è sceso ed è intervenuto a dissigillare il cuore dell'uomo e a renderlo docile e disponibile alla sua Parola.

### **Ma quando lo Spirito ha preso possesso di noi ed il cuore è divenuto organo della preghiera?**

Questa preghiera l'abbiamo ricevuta al momento del nostro Battesimo insieme alle possibilità misteriose che lo Spirito ci ha donato: la vita di grazia cioè la vita divina, l'immagine del Figlio in noi e lo stato di preghiera.

Al momento del Battesimo la Trinità ha posto in noi la sua dimora. Là, nelle profondità del nostro cuore, da allora, siamo sempre in contatto con Dio.

### **Facciamo la scoperta che noi abbiamo un cuore abitato!**

Lo Spirito santo si è impossessato di noi, prende, se possiamo usare questa espressione, a rimorchio il nostro cuore e lo volge verso la Presenza di Dio, adorandoLo.

*"Voi però non siete sotto il dominio della carne, ma dello Spirito, dal momento che lo Spirito di Dio abita in voi"*. (Romani 8, 9) (Cfr anche Galati 4,6)

Nella vita di tutti i giorni il nostro cuore è in uno stato, purtroppo normalmente, di apatia. È ordinariamente nascosto. Emerge, appena, alla coscienza... Il nostro cuore dorme.

Gesù ce lo ha spesso ricordato: il nostro cuore sonnecchia, è cieco, indurito, come sbarrato... È lento e pigro...talvolta avvolto nelle tenebre. Il nostro cuore, allora ha bisogno di essere cercato, trovato, svegliato e circondato! *"Circoncidete dunque il vostro cuore ostinato e non indurite più la vostra cervice"*. (Deut 10, 16)

### **Pellegrinaggio verso il proprio cuore**

Ritrovare il cammino verso il proprio cuore, allora, è un pellegrinaggio quanto mai necessario ed urgente per ciascuno di noi. È forse il compito più importante dell'uomo. Ognuno porta in sé, secondo l'espressione di San Pietro *"l'uomo, nascosto nell'intimo del cuore"*. (I Pt 3,4) (Traduzione CEI precedente). È l'uomo nuovo, la nostra vera identità di "figli" nel Figlio Gesù.

Fondamentale è metterci alla ricerca del nostro cuore perché questa dimensione costituisce la nostra realtà più profonda e proprio lì Dio ci incontra e soltanto a partir da lì possiamo incontrare gli altri uomini.

Là Dio ci parla e soltanto partendo da lì anche noi possiamo parlare all'uomo.

Immaginiamo questo nostro progressivo itinerario verso la profondità del nostro cuore!

Non siamo ancora là...siamo soltanto in cammino....

Costantemente questo stesso Spirito, che è l'amore tra il Padre e il Figlio, grida in noi e prega con gemiti inesprimibili, dice San Paolo.



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

Allora scopriamo che portiamo in noi continuamente questo stato di preghiera come un tesoro nascosto di cui non siamo neppure coscienti. Il Signore ci chiama alla preghiera continua. Non spaventiamoci: **la preghiera continua è, allora, la consapevolezza di questa Presenza, che già esiste, è il desiderio di metterci davanti a Dio che ci abita. Questa consapevolezza da incosciente diviene, in noi, cosciente, consapevole. È la memoria, il ricordo di questa presenza con noi: la preghiera, allora, scaturisce con semplicità.**

È importante, che il nostro cuore si desti, che risvegli questo “ricordo”... siamo tanto distratti!

Finché dorme il cuore, invano cerchiamo il luogo della preghiera e facciamo fatica a pregare.

Allora ogni metodo di preghiera mira a quest'unico scopo: non essere distratti, **ritrovare il cuore e svegliarlo** e, così, scoprire che esso è abitato!

Bisogna, **liberarlo e sbarazzarlo da tutto quanto lo sta ingombrando.**

*“Tornare al cuore”* dicevano i medioevali, soprattutto i Certosini: (cfr Guido il Certosino I, l 46, 8)

Questo è un ritorno a sé che genera raccoglimento e interiorità.

Gli antichi padri suggeriscono di **scendere con l'attenzione, dalla mente al cuore e lì sostare.**

**“Abitare secum”** è **entrare nel luogo della Presenza di Dio in noi**, e rimanere, sempre, alla Presenza del nostro Creatore e del Figlio suo, Gesù, il Vivente. Ci fermiamo un attimo:

**Mi fermo e cerco di scendere dalla mente in questo luogo “abitato” che è il mio cuore...**

**È necessario, però, scavare dentro di noi, con tanto desiderio.**

*“Il regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto nel campo; un uomo lo trova e lo nasconde; poi va, pieno di gioia, vende tutti i suoi averi e compra quel campo”.* (Mt 13,44)

Come il mercante dell'Evangelo bisogna vendere tutto per comprare il campo e dissotterrare il tesoro! È quello che noi stiamo facendo questa sera avendo donato al Signore, gratuitamente a Lui del tempo, allontanati dalle nostre occupazioni normali... abbiamo ascoltato la sua voce e siamo venuti! Siamo chiamati a dissodare questo terreno che è il nostro cuore: zolla molto dura, terra talvolta secca, arida...

Questo lavoro spirituale, anche se faticoso, ci darà una grande gioia.

Ma come facciamo? Noi non siamo monaci...siamo madri e padri di famiglia, lavoriamo, studiamo..

Ma se c'è il desiderio, bastano, all'inizio, quindici minuti al giorno....Scopriremo che non siamo soli ed abbandonati in questo lavoro: lo Spirito santo ci aiuta e prega il Padre.

Inoltriamoci nel cammino della preghiera... liberiamo il cuore. Prendiamo in mano il Vangelo, la Bibbia, un Salmo e partiamo da lì, lentamente cominciamo a metterci alla Presenza del Signore.

Un monaco del nostro tempo si è servito di una immagine. Si tratta di un uomo profondamente interiore che la preghiera ha davvero invaso. (lo stesso pd. Louf?) Gli chiesero come fosse arrivato a quel punto. Rispose che poteva difficilmente spiegarlo: “Oggi, ho l'impressione che da anni portavo la preghiera nel mio cuore



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

senza saperlo. Era come una sorgente ricoperta da una pietra. Ad un certo momento, Gesù ha spostato la pietra. Allora la sorgente si è messa a sgorgare e da allora non ha smesso....”.

*Gesù le dice: “Credimi, donna, viene l’ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l’ora -ed è questa- in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità”. (Gv 4, 21-24)*

La Parola di Dio, proclamata durante la Messa domenicale e quotidiana e letta personalmente, tocca il nostro cuore, lo ferisce, lo sprona, lo penetra, lo fende, lo apre.

La Parola scuote il cuore dal suo torpore...”. Svegliati, o tu che dormi...”. Al centro dell’uomo nel suo nucleo più profondo, nel suo cuore, una luce nuova si alza....

*“E Dio, che disse: “Rifulga la luce dalle tenebre”, rifulse nei nostri cuori, per far risplendere la conoscenza della gloria di Dio sul volto di Cristo”. (2 Cor 4, 6)*

In che giorno siamo state, stati battezzati?

**Da quel giorno, là nel più intimo del nostro io, Gesù è presente con il Padre e lo Spirito!**

*“Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paràclito perché rimanga con voi per sempre”.(Gv 14,15-16)*

Ci troviamo alla sua Presenza!! Come le mirofore, che il mattino di Pasqua stavano tornando dal sepolcro, e..improvvisamente si trovano davanti il Risorto!

*“Ed ecco, Gesù venne loro incontro e disse: “Salute a voi!”. Ed esse si avvicinarono, gli abbracciarono i piedi e lo adorarono”. (Mt 28,9)*

Ogni volta che ci lasciamo afferrare dal desiderio di pregare ed entriamo, scendiamo nel nostro cuore, facciamo, per lo più inconsapevolmente, poche volte consapevolmente, questa esperienza, quella dell’incontro con l’Amato Signore ... Questa è la preghiera!

Ambrogio ci dice: **“Tu appena cominci a cercarlo, e Cristo ti è già vicino. Non può sottrarsi a chi lo desidera, lui che si è manifestato a chi non lo attendeva: poiché Cristo è amore.”**

Bisogna applicarsi alla preghiera, con un desiderio ardente! Desiderare Dio è già preghiera., dicono i Padri.

I Padri dicevano, però anche, che occorre montare la guardia al nostro cuore. È necessario cercare una certa sobrietà, essere pacificati, trovare la quiete in un profondo silenzio. Occorre essere vigilanti e...lottare...con la Parola, occorre mantenere il cuore sveglio e, abituarlo a “stare” lì davanti a questa Presenza, leggendo, pregando la Parola. Abituarsi alla lettura orante della Parola!Quella che i monaci chiamano Lectio.



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

Ma attenzione: colui che è chiamato a penetrare nel suo cuore fino alla sede dello Spirito, del Figlio, e del Padre, si troverà necessariamente, anche a che fare con il Nemico.

Quando il coraggio ti abbandona, quando sei stanco e tribolato, prega, prega con ardore. Il nemico ci attaccherà con desideri diversi ogni volta che vorremo trovare un momento per pregare..

Ti sarà chiesto di acconsentire alla preghiera o di rinunciare alla preghiera per altro... In questa scelta ci aiuta lo Spirito che è sempre dalla nostra parte. Ci aiuta anche la Parola di Dio **invocando il Signore Gesù e lo Spirito.**

Portiamo in noi ancora, è vero, le tracce del peccato. Per distaccarci dal peccato dobbiamo aggrapparci con forza e tanto desiderio alle frange del mantello di Gesù, il Vivente, come fece quella donna, un giorno, l'emorroissa. Dobbiamo aggrapparci, sempre di più, al Signore Gesù.

Sant'Agostino dice: "Non interrompere il tuo ardente desiderio di Dio e così non interromperai la tua preghiera."

*"Notte, tenebre e nebbia, fuggite: entra la luce, viene Cristo Signore!"*. Ci fa cantare un inno della preghiera del mattino.

Questo è il mio augurio per voi, che si fa preghiera per ciascuna e ciascuno, in questo cammino verso la Pasqua di Resurrezione.

*Signore*

*"Mi indicherai il sentiero della vita,*

*gioia piena nella tua presenza,\**

*dolcezza senza fine alla tua destra"* (dal Salmo 15)

### ***Bibliografia:***

Il catechismo della Chiesa cattolica Parte IV, La Preghiera: 2559-2865,

La Trinità: 249-267, Lo Spirito: 683-741, Battesimo: 365-367

Louf A. , Lo Spirito prega in noi, Qiqajon, Bose

Matta el Meskin, L'esperienza di Dio nella preghiera, Qiqajon

Evdokimov P., *La novità dello Spirito, Ancora*