



CIRCOLARE N. 9

Consorelle carissime,

un libretto scritto anni or sono da un parroco romano e indirizzato ad un ipotetico suo ragazzo, era intitolato “Per fortuna c’è la Quaresima”. Possiamo dirlo anche noi, mentre ci prepariamo a vivere questo tempo forte dell’anno liturgico.

La Costituzione Conciliare sulla Sacra Liturgia afferma che la **Quaresima** *“dispone i fedeli alla celebrazione del mistero pasquale con l’ascolto più frequente della Parola di Dio e la preghiera più intensa”*.

**“Preghiera più intensa”**: in preparazione al Giubileo del 2025, Papa Francesco ha dato l’avvio ufficiale all’anno della preghiera, *“un anno dedicato a riscoprire il grande valore e l’assoluto bisogno della preghiera”*.

**Care sorelle**, durante quest’anno, soprattutto in questo tempo propizio, tempo opportuno di grazia quale il tempo della **Quaresima**, **propongo di soffermarci sulla dimensione della preghiera nella nostra vita consacrata**, per rivitalizzare in noi la dimensione dell’intimità con Colui che ci ama, che ci ha chiamate e ha dato la sua vita per noi.

Dal capitolo terzo delle nostre Costituzioni *“La nostra comunione di vita”*, precisamente *“... nella preghiera”*, invito a rileggere personalmente gli articoli dal 57 all’ 80, per meditarli e impegnarci a viverli quotidianamente, sostenute dalla grazia del Signore.

Non vorrei trattenermi sulla preghiera comunitaria, in quanto ogni comunità ha i suoi orari stabiliti nella programmazione che, se vissuti nella fedeltà, ci sostengono in maniera vitale. Vorrei soffermarmi, invece, sulla preghiera personale e verificare se realmente, come recita l’articolo 58 delle nostre Costituzioni *“...la preghiera abbia il primo posto nella nostra vita”*, perché in questo stesso articolo troviamo la motivazione principale: **“A imitazione di Gesù orante...”**

Ricordiamo quanto afferma chiaramente Tertulliano, come leggiamo nell’ufficio delle letture della III settimana di **Quaresima**: *“C’è un fatto che dimostra più di ogni altro il dovere dell’orazione. Ecco, questo: che il Signore stesso ha pregato”*. In **“Principi e norme per la liturgia delle ore”**, al n° 4 leggiamo: *“Lo stesso Figlio di Dio... ha voluto anche lasciarci testimonianza della sua preghiera. Spessissimo, infatti, i vangeli ce lo presentano in preghiera... La sua attività quotidiana era strettamente congiunta con la preghiera, anzi quasi derivava da essa”*.

A proposito di **Gesù** come esempio di preghiera, san Francesco di Sales accennando all’orazione mentale, scrive nella **“Filotea”**: *“...se spesso nella meditazione contempi Nostro Signore, il cuore e l’anima si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue*





## LA SALESIANA DEI SACRI CUORI: *più sorella per essere più generativa*



azioni a modello delle tue”; e poi prosegue con un paragone tenero e bello: “I bambini, a forza di ascoltare le mamme e balbettare dietro di loro, imparano la loro lingua; avverrà lo stesso per noi se ci terremo vicino al Salvatore. Con la meditazione: osservando le sue parole, le sue azioni e i suoi affetti, impareremo, con il suo aiuto, a parlare, agire e volere come Lui”.

Una certa eco di queste parole del **nostro santo Patrono** mi pare di trovarla **nell’articolo 64 delle nostre Costituzioni**: “Facciamo ogni giorno un’ora di preghiera personale (meditazione e lettura spirituale), che, se **fedelmente esercitata**, ci abilita al dialogo con Dio e ci aiuta a scoprire negli avvenimenti di ogni giorno il suo amore e la sua volontà”.

Nella “**Filotea**” **San Francesco** ci avverte: “Che se poi non riesci a fare orazione nemmeno nel corso di tutta la giornata, rimedia al vuoto moltiplicando le orazioni giaculatorie, leggendo qualche passo di un libro di devozione, facendo qualche penitenza che elimini il difetto e prendi ferma risoluzione di rimetterti in carreggiata il giorno dopo”.

**Il tempo della preghiera è quello in cui lasciamo entrare il Signore nella nostra esistenza e ci lasciamo trasformare a sua immagine.**

**Sorelle care**, la preghiera personale, quindi, è un indispensabile collegamento tra me e Dio, è il termometro della nostra forza spirituale, indicandoci lo stato della nostra salute spirituale.

“La preghiera è la voce di un “io” che brancola, che procede a tentoni, in cerca di un “Tu”. La preghiera è un rapporto tra un io e un Tu, è un incontro a tu per tu, tra me e Dio” (Papa Francesco). Una relazione personale con Dio inizia nel momento in cui realizziamo il bisogno che noi abbiamo di Lui. La bellezza di un incontro è in proporzione diretta con il posto che una persona occupa nella vita.

Se questo è vero, sentiamo quanto è autentica, oltre che bella, la famosa definizione di preghiera di **santa Teresa d’Avila**: “La preghiera, per me, altro non è che un intimo rapporto di amicizia e un frequente intrattenersi da solo a solo con Colui da cui sappiamo di essere amati”.

Sì, **sorelle**, la preghiera ci permette di comunicare con Dio e per noi consacrate dovrebbe essere un dialogo ininterrotto con il Padre. Essere nella preghiera significa **sperimentare giorno per giorno il fatto di essere amate da Lui così come siamo.**

Nel nostro cuore è impressa una profonda sete di amore che può essere saziata solo da Colui che è l’Amore infinito. Grazie alla preghiera possiamo finalmente attingere alla sorgente dell’Amore che è Dio senza dover continuare a elemosinare qualche goccia di affetto da chi non è in grado di donarci quell’amore di cui il nostro cuore ha un bisogno vitale.





## LA SALESIANA DEI SACRI CUORI: *più sorella per essere più generativa*



Poiché la preghiera è la risposta d'amore dell'uomo all'amore di Dio che di continuo si dona alla sua creatura, il Signore nel chiederci di essere amato vuole che **ogni nostro gesto sia fatto solo per amore**, di un amore che si dona senza chiedere nulla. L'esistenza diventa così continua lode, una perenne liturgia, preghiera. Occorre, però, lasciare quello spazio interiore in cui Dio imprime nei nostri cuori le Sue parole, quelle parole di amore, di speranza, di pace profonda e di comunione che ci permettono di trovare le risposte di cui abbiamo bisogno.

La nostra preghiera, quindi, non deve essere solo di richiesta. La preghiera non riguarda tanto il cambiare le circostanze, quanto il cambiare noi stessi. A volte, ad esempio, chiediamo che una persona difficile da sopportare cambi, ma la preghiera invece ci aiuta a comprendere che siamo noi a dover cambiare, a diventare più accoglienti, ad avere uno sguardo più ampio che possa abbracciare tutti.

**Per avere una vita consacrata gioiosa, è fondamentale che le nostre preghiere siano riempite di adorazione e ringraziamento**, cioè lo scopo della preghiera non è principalmente quello di chiedere aiuto da Dio, anche se, grazie a Dio, possiamo chiedere aiuto ogni volta che ne abbiamo bisogno. Il fine della preghiera è principalmente quello di ringraziare e lodare Dio, e pregare che la Sua volontà sia fatta. *“La preghiera, ha detto Papa Francesco, è anzitutto ascolto e incontro con Dio. I problemi di tutti i giorni, allora, non diventano ostacoli, ma appelli di Dio stesso ad ascoltare e incontrare chi ci sta di fronte”*.

**Sorelle care, ciascuna di noi è chiamata a ricercare dei momenti di preghiera personale per entrare in contatto con Dio e rendere speciale la sua vita consacrata**. Per questo, pregare deve diventare una funzione naturale proprio come respirare. La preghiera infatti, può essere intesa come *“il respiro dell'anima”*, quel respiro che avvolge e penetra nella nostra vita e che ci dà forza e vita stessa. La preghiera, è l'ossigeno dell'anima e dello spirito, ci dona ristoro quando ci sentiamo troppo affaticate e oppresse per continuare ad affrontare la scalata del viaggio della nostra vita, ci dona forza quando siamo scoraggiate, prostrate dalle tante e a volte terribili sferzate della vita. La preghiera ricolma il nostro cuore di quella gioia piena, incontenibile, a cui sempre la nostra anima aspira, e ci dona quella pace profonda capace di resistere alle prove più dure della vita.

**Trovare il tempo per il Signore deve essere una priorità per noi consacrate: che siano momenti di preghiera gratuita che nasce solo dall'amore e che sa esprimere solo chi ne fa esperienza**. Dalla preghiera dipende tutta la nostra vita spirituale e la nostra missione. La preghiera non è in contrasto con l'operosità quotidiana, è il luogo dove ogni azione ritrova il suo senso, il suo perché e la sua pace.





## LA SALESIANA DEI SACRI CUORI: *più sorella per essere più generativa*



**La preghiera e il servizio sono complementari.** Una vita consacrata incoerente con i valori professati distrugge la stessa preghiera, e chi di noi intendesse pregare senza impegnare la propria vita, vivrebbe in una sorta di schizofrenia spirituale. Va però insieme sottolineato che nessun impegno di vita è possibile senza la grazia del Signore, e dunque pregare per ottenerla è indispensabile.

Pensiamo a quanto tempo dedichiamo a scorrere i social, ad esempio, o a quanto ne sprechiamo in chiacchiere vane. Se investissimo tutto quel tempo su Dio e sulla preghiera sarebbe un grande passo avanti. È un impegno che potremmo prendere tutte, per la **Quaresima**.

Il nostro **Padre Fondatore** ci ricorda che *“la vita religiosa dipende specialmente dalle pratiche spirituali e dalla regolarità con cui sono compiute. Le suore si adopereranno a tutto per essere in ciò esattissime e diligentissime”*. **Monsignor Luigi Porsi** nel suo libro *“Filippo Smaldone apostolo dei sordomuti”*, così scrive: *“Don Filippo aveva costruito la sua spiritualità ... con una vita di preghiera e di unione con Dio, in un rapporto profondamente personale e segreto con Lui, anche in mezzo all'attività e alla gente”*.



*Se comprendiamo l'importanza della preghiera personale, il nostro cuore non può non sentire il bisogno di un rapporto continuo con Dio. Non sopporta tempi ridotti, tanto meno marginali: è un fatto continuo!*

Vi auguro, **care sorelle**, ci auguriamo, in questo tempo favorevole, di crescere in quell'intimo rapporto di amicizia con Dio che si potrà attuare solo con **“una preghiera più intensa”**.

**“Per fortuna che c'è la Quaresima”**, ricordavo all'inizio di questa lettera.

La quaresima, tempo “forte”, è anche, in modo particolare, tempo di impegni “al superlativo”.

***La preghiera trasforma la nostra vita: mettiamoci in cammino.***

Brasilia 2 febbraio 2024

Presentazione del Signore | XXVIII GM della Vita Consacrata



Suor Neve Lucia INGROSSO  
Madre Generale

*Suor Neve Lucia Ingrosso*

