

allegato n. 1 – CONTEMPLAZIONE

Per recuperare e valorizzare il nostro spirito contemplativo, abbiamo pensato sia fondamentale mettersi alla sequela di Gesù cercando la sua compagnia.

Lo abbiamo fatto riprendendo quel verbo indicato dal Papa che ci dice innanzitutto di RIMANERE con Lui. Il senso di questo rimanere lo abbiamo trovato anche nelle parole del nostro Assistente nazionale.

1. ESERCITARE LO SPIRITO CONTEMPLATIVO NELLA FERTILITÀ E NELLA FAMIGLIA

Prima di iniziare il percorso che in questo Dossier ci porta a rivalutare il ruolo della preghiera contemplativa, facciamo un **esercizio individuale o anche di gruppo:**

quello di chiederci con quale ipotetico mezzo di trasporto siamo arrivati sino a questo punto del nostro percorso spirituale e motiviamo il perché di questa scelta. Se siamo in gruppo, ci confrontiamo.

LA PREGHIERA CONTEMPLATIVA DI PAPA FRANCESCO

L'8 aprile 2014 Papa Francesco lancia su Twitter il seguente messaggio:

"C'è bisogno di recuperare uno spirito contemplativo, perché l'amore di Dio riscaldi i nostri cuori."

Per il Pontefice la **«preghiera di contemplazione» si può fare solo «col Vangelo in mano»:** *«Prendere il Vangelo, leggere e immaginarmi nella scena, immaginarmi cosa succede e parlare con Gesù, come mi viene dal cuore - è il suggerimento del Santo Padre -. E con questo noi facciamo crescere la speranza, perché abbiamo fisso, teniamo fisso lo sguardo su Gesù. Fate questa preghiera di contemplazione».* A chi gli opponesse il poco tempo a disposizione: *«Ma ho tanto da fare!»*, Francesco risponde: *«Ma a casa tua, 15 minuti, prendi il Vangelo, un brano piccolo, immagina cosa è successo e parla con Gesù di quello. Così il tuo sguardo sarà fisso su Gesù e non tanto sulla telenovela, per esempio. Il tuo udito sarà fisso sulle parole di Gesù e non tanto sulle chiacchiere del vicino, della vicina...».* E così, ha ribadito, *«la preghiera di contemplazione ci aiuta nella speranza. Vivere della sostanza del Vangelo. Pregare sempre!».* Il Papa ha invitato a *«pregare le preghiere, pregare il Rosario, parlare col Signore, **ma anche fare questa preghiera di contemplazione per tenere il nostro sguardo fisso su Gesù**».* *«Da questa preghiera - ha ripreso - viene la speranza».*

Santa Marta, 3 febbraio 2015

IL PRIMO VERBO LASCIATO DA PAPA FRANCESCO PER L'AC "EN SALIDA": RIMANERE -

Udienza all'Azione Cattolica Italiana, 3 maggio 2014

Vorremmo partire da questo verbo che Papa Francesco, all'Udienza all'Azione Cattolica italiana il 3 maggio 2014, ci ha consegnato e che può costituire una traccia per il cammino spirituale: **rimanere.**

Ci pare che questo verbo possa ben rappresentare lo spirito contemplativo che è un rimanere in Cristo a tutto tondo.

Il Papa dice: *"Ma non rimanere chiusi, no"* Rimanere in che senso? **Rimanere** con Gesù, rimanere a godere della sua compagnia. Per essere annunciatori e testimoni di Cristo occorre **rimanere** anzitutto vicini a Lui. È dall'incontro con Colui che è la nostra vita e la nostra gioia, che la nostra testimonianza acquista ogni giorno nuovo significato e nuova forza. **Rimanere** in Gesù, rimanere con Gesù.

Dice infine il Papa di *"evitare la tentazione della 'quiete', che non ha niente a che fare con il **rimanere in Gesù**; evitare la tentazione della chiusura e quella dell'intimismo, tanto edulcorata, disgustosa per quanto è dolce.. E se voi andate, non cadrete in questa tentazione. E anche evitare la tentazione della serietà formale. Con questo rimanere in Gesù, andare ai confini, vivere la gioia evitando queste*

allegato n. 1 – CONTEMPL'AZIONE

tentazioni, eviterete di portare avanti una vita più simile a statue da museo che a persone chiamate da Gesù a vivere e diffondere la gioia del Vangelo”.

A proposito dell'intimismo della preghiera Papa Giovanni Paolo II, nella Novo Millennio ineunte al 52 diceva *"si deve respingere la tentazione di una spiritualità intimista e individualistica, che mal si comporrebbe con le esigenze della carità (...)"*

Papa Francesco dice *"la prima motivazione per evangelizzare è l'amore di Gesù che abbiamo ricevuto, l'esperienza di essere salvati da lui che ci spinge ad amarlo sempre di più. Però, che amore è quello che non sente la necessità di parlare della persona amata, di presentarla, di farla conoscere? Se non proviamo l'intenso desiderio di comunicarlo, abbiamo bisogno di soffermarci in preghiera per chiedere a Lui che torni ad affascinarci”.*

*"(...) la migliore motivazione per decidersi a comunicare il Vangelo è contemplarlo con amore, è sostare sulle sue pagine e leggerlo con il cuore. Se lo accostiamo in questo modo, la sua bellezza ci stupisce, torna ad affascinarci. **Perciò è urgente recuperare uno spirito contemplativo, che ci permetta di riscoprire ogni giorno che siamo depositari di un bene che umanizza, che aiuta a condurre una vita nuova. Non c'è niente di meglio da trasmettere agli altri”.***

Infine il Papa mostra che il contemplativo arriva ad una convinzione fondamentale: *"tutta la vita di Gesù, il suo modo di trattare i poveri, i suoi gesti, la sua coerenza, la sua generosità quotidiana, tutto parla alla nostra vita personale..."* Ogni volta che si torna a scoprirlo, ci si convince che è proprio questo è ciò di cui gli altri hanno bisogno.

IL VERBO RIMANERE DI PAPA FRANCESCO COMMENTATO DA MONSIGNOR MANSUETO BIANCHI - ASSISTENTE NAZIONALE DELL'AZIONE CATTOLICA

A proposito di Rimanere, il nostro assistente nazionale, Monsignor Mansueto Bianchi dice che esso è l'ancoraggio, è la gravitazione permanente del cuore e della vita. Esso è la sorgente della nostra identità. Il cuore di ogni apostolato, il cuore di ogni andare per la missione è quello stare seduti ai piedi di Gesù, come fa Maria a Betania ascoltandolo mentre Lui le parla.

Rimanere discepoli è il cuore di ogni itinerario e di ogni cammino di missione.

Cammino che non è per così dire di trionfo, di esuberanza, di successo, ma è un cammino segnato dalla croce.

Allora, dice Mons. Bianchi, se nella vicenda della missione non c'è questo cuore di discepoli, questo rimanere discepoli, la missione finisce per auto-divorarsi, per planare, se non precipitare.

Ed è questo rimanere, cioè questo stare, che ci permette di essere continuamente evangelizzati.

È allora importante riconsegnarci continuamente al Vangelo, al Signore. Ecco l'importanza della Liturgia, dei sacramenti, dell'Eucarestia, della preghiera personale, della preghiera familiare, del prendersi cura della propria fede senza considerarla prerequisito, come qualcosa di scontato che non si mette mai in discussione.

**Ed io e noi come gruppo o in famiglia, rimaniamo in Gesù, con Gesù?
In che misura siamo tentati di chiuderci nell'intimismo?**

LA PREGHIERA CHE AIUTA A SVILUPPARE LO SPIRITO CONTEMPLATIVO

La preghiera è qualcosa di così essenziale e connaturale all'uomo che quand'anche una persona confessasse di non pregare mai, sarebbe difficile ipotizzare che, seppure per un attimo, non abbia mai rivolto un pensiero, una richiesta, o un grazie a quel Dio che magari sente lontano o indifferente...

allegato n. 1 – CONTEMPL'AZIONE

Pregare è, al tempo stesso, un'arte (...come l'amore!) che s'impara praticandola assiduamente, ma anche semplicemente nella filigrana della vita di ogni giorno dove gioie e sofferenze, preoccupazioni e soddisfazioni, ansie e speranze, fallimenti e successi si susseguono.

Pregiera e amore sono realtà inscindibili, e questo è vero per la persona in se stessa, sia per la coppia, sia per la comunità familiare, che è per definizione comunione di persone, intima comunità di vita e di amore (cfr. *Gaudium et spes*, 48).

Proprio perché chiamata a diventare sempre più ciò che è – ossia comunità di vita e di amore-, la famiglia, e specialmente la famiglia giovane, ha bisogno di pregare, non può vivere senza la preghiera.

2. TESTIMONIANZE di PREGHIERA IN FAMIGLIA

Testimonianza di Lorenza e Massimo: pregare in coppia, pregare con i figli

Che cos'è la preghiera e come prega una famiglia con uno, due o più figli?

"La preghiera è qualcosa di molto grande – racconta Lorenza. Si può pregare a livello individuale, in qualunque momento durante la giornata, magari proprio in quelli in cui ci si sente più lontani, quelli in cui si devono affrontare situazioni complesse, allora la preghiera mi fa fare l'esperienza della libertà interiore, mi apre orizzonti nuovi, mi rilancia... Poi ci sono dei momenti in cui Massimo ed io sentiamo il bisogno di pregare insieme, specialmente la sera, molto spesso anche con i bambini, Simone (9 anni), Luciana (8 anni) e Arianna (di quasi 5 anni). La preghiera ci richiama all'infinito senza farci dimenticare il quotidiano. La vita di tutti i giorni è fatta di tante piccole cose, anche di tante difficoltà, di tante litigate, di piccoli o grandi scontri... il tempo della preghiera insieme ci rimette in strada. Da ragazza avevo forse idealizzato la famiglia, invece ora so che ha i suoi momenti di croce che però si incastrano bene con quelli della preghiera che ci fa rimettere in sintonia, in comunione. A volte basta poco: utilizziamo un libretto che riporta frasi del Vangelo commentate semplicemente, a volte diciamo un'Ave Maria per ciascuno, come un piccolo Rosario... a volte Massimo suona la chitarra e insieme cantiamo; altre volte invece ci lasciamo invitandoci a pregare personalmente. Spesso sono proprio i bimbi che ci richiamano alla preghiera insieme, magari prima dei pasti. Al mattino, quando Massimo o io li accompagniamo a scuola, in macchina diciamo insieme qualche preghiera, spesso rinnoviamo insieme la consacrazione a Maria, usando una breve preghiera con la quale ci affidiamo a Lei... Però a noi preme insegnare loro che la preghiera abbraccia un po' tutto, richiede lo stare attenti a tante cose, a come ci si rapporta gli uni agli altri, in famiglia e fuori, a come si usano le cose, per non scindere preghiera e realtà quotidiana".

Massimo aggiunge che "la preghiera mi accompagna la giornata, come consapevolezza della presenza del Signore, di Maria che ci illuminano soprattutto nei momenti di difficoltà o di tensione. Questa consapevolezza desideriamo trasmettere ai bimbi, cercando di vivere la nostra fede e di testimoniarla nelle scelte quotidiane, ed anche condividendo con loro esperienze in luoghi di spiritualità...un giorno, speriamo, potranno ricordare i momenti particolari vissuti insieme...

Noi gettiamo il seme della testimonianza poi dovranno assumere le loro responsabilità...".

Testimonianza di Patrizia e Piero: Educarsi ed educare alla preghiera

Pregando insieme, marito e moglie insieme, genitori e figli insieme, in modo molto semplice e vero la famiglia prega, si educa alla preghiera e può trasmettere questo patrimonio ai figli, introducendoli alla progressiva scoperta di Dio e al colloquio personale con Lui.

Patrizia e Piero, per esempio, oggi genitori del piccolo Stefano, dopo aver vissuto la preghiera soprattutto come cammino personale, sono arrivati a sentire l'esigenza di condividerla e così la preghiera è diventata anche esperienza di coppia: "*La cosa che desideravo di più era pregare insieme*", afferma

allegato n. 1 – CONTEMPL'AZIONE

Piero. Da qui alcune piccole concrete scelte quotidiane: l'alzarsi prima al mattino per iniziare insieme la giornata, facendo colazione e pregando le Lodi. Quando Stefano si sveglia in anticipo rimane con mamma e papà attorno al tavolo, "gioca" con qualche immagine sacra. Arrivati al *Padre nostro*, quando Piero e Patrizia sono soliti darsi la mano e pregare per le persone e le situazioni che più stanno loro a cuore, ecco Stefano intervenire (sì, intervieni!), aggiungendo le sue intenzioni: per il nonno ammalato, per i dottori, per il Papa... Così la preghiera può avere come "contenuto originale la stessa vita di famiglia, che in tutte le sue diverse circostanze viene interpretata come vocazione di Dio e attuata come risposta filiale al suo appello: gioie e dolori, speranze e tristezze, nascite e compleanni, anniversari delle nozze dei genitori, partenze, lontananze e ritorni, scelte importanti e decisive, la morte di persone care, ecc., segnano l'intervento di Dio nella storia della famiglia, così come devono segnare il momento favorevole per il rendimento di grazie, per l'implorazione, per l'abbandono fiducioso della famiglia al comune Padre che sta nei cieli" (*Familiaris consortio*, n. 59).

TERMOMETRO DELLA VITA DI COPPIA, ANCHE NEI MOMENTI DI CRISI

"La preghiera è stata ed è il termometro della nostra vita familiare e di coppia – sottolinea Patrizia - anche dei momenti di crisi. Ci si ritrova lì, in qualche modo la preghiera ci 'costringe' all'incontro... e riavvia al dialogo! A volte si tratta di recitare insieme tre Ave Maria... ricordare che un giorno abbiamo accolto Maria nella nostra vita (una scelta fatta personalmente ma insieme quando eravamo fidanzati), ci basta per sentirla ripeterci: Fate ciò che Gesù vi dice. E dal Vangelo traiamo la luce per riprendere il cammino".

A Cana, infatti, dove una famiglia giovane iniziava il suo percorso, "c'era la Madre di Gesù" (Gv 2,1), Gesù diede inizio ai suoi miracoli e i discepoli credettero in Lui. Senza entrare qui in merito al significato di questo primo segno di Gesù, non possiamo però non cogliere la sollecitazione a far sì che in ogni famiglia sia "invitata" Maria, la Madre, che con la sua presenza discreta ed efficace introduce nel cuore stesso della famiglia il Figlio Gesù, ne fa risuonare la Parola, ne illumina il mistero di amore e di salvezza. Questo si realizza specialmente quando con creatività la famiglia riscopre la preghiera del rosario come occasione per contemplare, con lo sguardo e il cuore di Maria, il mistero della vita del salvatore fatto uomo per noi, e soprattutto quando, con Lei, la famiglia – genitori e figli insieme - celebra il Mistero pasquale, il dono supremo di Cristo che si attualizza in ogni Celebrazione eucaristica. Allora dentro alla famiglia, chiesa domestica, Maria continua la sua missione di madre e maestra di amore e di preghiera. Un amore che, come il suo, attinge vitalità e concretezza dalla preghiera a Colui che non può che dare cose buone, lo Spirito Santo, a quelli che glielo domandano (cf Mt 7,7-11) con la semplicità e la fiducia del bambino, e che a Lui si affidano con la disponibilità e l'abbandono della Serva del Signore: "Eccomi! Avvenga di me quello che hai detto" (Lc 1,38).

Al termine di queste testimonianze, proviamo ad interrogarci individualmente ed in gruppo: quale ruolo riveste la preghiera nella mia / nostra vita spirituale ?

Per riprendere la domanda iniziale a cui abbiamo risposto, proviamo ora a chiederci con quale ipotetico mezzo di trasporto saremmo disposti a ripartire da dove siamo, per rimetterci in cammino.