

Care sorelle,



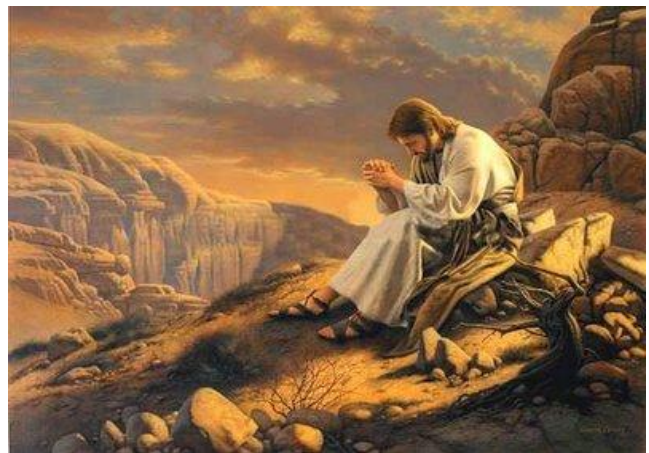
Papa Francesco scrive: *”L’approssimarsi della Quaresima è sempre una buona occasione per tirare fuori dall’armadio del proprio cuore quello zaino particolare che usiamo ogni anno per vivere il tempo propizio della conversione.”*

La preghiera, il digiuno e l'elemosina insieme alla contemplazione della Croce, strumento per mezzo del quale Gesù nostro salvatore e redentore è morto ed ha pagato per tutti i nostri peccati, le nostre malattie, le nostre trasgressioni, possono essere per noi aiuto a percorrere il nostro cammino di conversione.

Gesù prima della sua passione e morte fu guidato dallo Spirito nel deserto (Lc. 4,1) per pregare e per chiedere forza al Padre nella dura prova del digiuno, delle tentazioni e inginocchiatosi esclamò: *“Padre se vuoi allontana da me questo calice ! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la Tua volontà”* (Lc. 22,42).

Non la mia, ma la tua volontà! Quante volte con troppa facilità ci appropriamo di questa espressione senza chiederci se realmente ci siamo messe in atteggiamento di completa e fiduciosa disponibilità di fronte a Dio ed essere attente alla sua grazia e alle sue molteplici manifestazioni, per capire cosa desidera da noi e gustare così quella pace interiore che nasce dal nostro abbandono e dalla nostra fede in Lui. Mettiamo tutto nelle sue mani, Egli ci renderà molto di più: *“Il centuplo su questa terra e la vita eterna”* (Mc. 10,30).

Sull’esempio di Gesù, entriamo anche noi nel deserto della nostra anima, e mettiamoci in ascolto della sua Parola perché la parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore. Non v’è creatura che possa nascondersi davanti a lui, ma tutto è nudo e scoperto agli occhi suoi e a Lui noi dobbiamo rendere conto (Ebrei 4).



Sant’Agostino ci esorta a una riflessione più profonda: *“Rientra nel tuo cuore, tu che sei diventato estraneo a te stesso, a forza di vagabondare fuori non conosci te stesso, e cerchi colui che ti ha creato! Torna, torna al cuore, distaccati dal corpo... Rientra nel cuore: esamina quel che avverti di Dio, perché lì si trova la Sua immagine; nell’interiorità dell’uomo abita Cristo”*.

E' certamente questo, un cammino di fede, un cammino di perfezione che ci aiuta a liberarci da molti pesi inutili per fare spazio a Dio attraverso l'arma più potente che ci irrobustisce nella via della Perfezione: la parola di Dio che se ascoltata e messa in pratica è come costruire la casa sulla roccia.



Noi consacrate dovremmo essere esperte della Parola di Dio per le tante possibilità che abbiamo di ascoltarla e di pregarla: nella liturgia delle ore, nella liturgia eucaristica, nella Lectio Divina (se la facciamo). Purtroppo non sempre è così, a volte l'ascoltiamo ma non l'approfondiamo, non la lasciamo penetrare nel terreno buono della nostra anima, la lasciamo cadere tra le spine che fanno male a noi stesse e agli altri senza portare frutto. L'ascolto della Parola

di Dio è un esercizio che tutte possiamo e dobbiamo fare, quanto più ci impegniamo di assimilarla, di praticarla tanto più il Signore parla al nostro cuore tramite il Suo Spirito. - Si racconta - Tre monaci, tutti e tre studiosi della Bibbia, andarono un giorno da un grande uomo di preghiera per chiedergli come pregare la Parola.

- Il primo raccontò di aver letto la Bibbia da capo a fondo e di averla imparata a memoria.
- Il secondo disse di averla letta e riletta fino ad avere imparato a cantarla.
- Il terzo, intimidito dalla sapienza dei primi due, non osava parlare; l'uomo di Dio lo incoraggiò ed egli disse di essere riuscito a leggere una frase soltanto, ma di averla macinata giorno e notte nella mente e nel cuore, senza poter andare più avanti. Il grande uomo di preghiera rispose: *"E' questo il modo di pregare la Parola"*.

Impariamo anche noi a cogliere dalla Parola di Dio del giorno un'espressione che ci possa accompagnare per tutta la giornata.

Carissime sorelle oltre la preghiera ricordiamoci che la Quaresima è il tempo del digiuno per eccellenza. Mi piace comunicarvi quanto ho letto a proposito: Il digiuno quaresimale non ha nessun rapporto con una dieta salutista o con lo sciopero della fame. In entrambi i casi lo scopo è quello di dare positivamente risalto a se stessi o alle proprie idee, mentre il digiuno che la Scrittura insegna è questione di amore, di dono, di conversione del proprio cuore perché sia più aperto a Dio e agli altri. Non a caso a Gesù interessa che avvenga nell'interiorità, nel segreto: "Così il Padre, che vede nel segreto, vi ricompenserà" (Mt 6,16). Il digiuno del cristiano è teso alla conversione, al dominio di



sé, alla vittoria della propria volontà sull'istinto..... Come digiunare? Tre sono le modalità possibili:

- 1) assumere un solo pasto al giorno oltre ad una piccola colazione;
- 2) non mangiare nulla fino al tramonto del sole;
- 3) a pane ed acqua.

Quest'ultimo rappresenta la forma più usata e motivata nella storia cristiana. Esso non insiste né sul togliere i pasti né sul diminuire drasticamente la quantità, ma esige di non cibarsi d'altro se non di pane e acqua, elementi che richiamano in primo luogo all'essenzialità della vita, a ciò che è fondamentale e non superfluo per l'esistenza. Digiunare col corpo, con la volontà e con amore per accrescere nel più profondo di noi la convinzione di aver fame anzitutto di Lui. Il pane e l'acqua evocano inoltre, i due "doni del Padre", Gesù, che si è proclamato "Pane di vita" (Gv 6) e lo Spirito santo, che è "acqua che fa rinascere dall'alto" (Gv 3).



La Chiesa inoltre, ha sempre rinunciato al cibo anche per aiutare i poveri. Per questo, digiuno ed elemosina, vanno di pari passo: tolgo dalla mia tavola ciò che può essere necessario a chi ha di meno. Anche qui - l'ha detto Gesù - il Padre tuo non ti farà mancare la ricompensa. Dunque digiunare per donare. *Ricordiamoci che altre forme di penitenza sono raccomandabili e urgenti accanto al digiuno dal cibo: quello dalle inutilità, dalla televisione, dai musci lunghi, dai silenzi in comunità, dal tempo buttato via nell'ozio, dalla pigrizia nel fare i propri doveri, dai ritardi nei confronti di Dio.*

Un'ultima cosa: può sembrare che digiunare e sacrificarsi siano cose alquanto pesanti e tristi; no, esso porta alla pace interiore e persino alla gioia! "Per amore è possibile persino oggi apprezzare i sacrifici e dunque augurarsi, al posto del solito buon appetito:... buon digiuno!!!" (da Christus Veritas: riscoprire il digiuno).

La Quaresima per ogni Suora Compassionista Serva di Maria deve essere un tempo privilegiato sia per il carisma sia per essere figlie di una Madre, qual era la nostra Fondatrice, che ha sperimentato sul proprio corpo e con tanti digiuni gli effetti della Passione, morte e risurrezione di nostro Signore Gesù Cristo.

Come vogliamo vivere la Quaresima nelle nostre comunità in questo anno speciale della vita consacrata? Lectio Divina, Confessione, Eucarestia, Adorazione, Pratica della Via Crucis, Invito alla carità, Digiuno ... un cammino quaresimale in sintonia con la Chiesa, da viverlo con spirito di fede e rinnovamento spirituale in attesa della Pasqua.

Buon cammino

Roma, 2 febbraio 2015-02-06

Presentazione di Gesù al Tempio

Aff.ma madre

Sr Eleonora Simanelli