

# Tre soste quotidiane con Maria

*Dalla Circolare 695 del 24 ottobre 1987 di Madre Marinella Castagno*

È importante per noi saper usare dei “mezzi ordinari” di autoformazione, dei quali la preghiera è senza dubbio il primo e più importante. [...] Spesso corriamo il rischio di “recitare formule” senza lasciarci penetrare dal loro significato; di conseguenza non ricaviamo profitto, per la crescita spirituale, dai brevi momenti di preghiera disseminati lungo la giornata. Sentiamo sovente l’esigenza di più ampi spazi di colloquio con il Signore, mentre non sappiamo dialogare veramente con Lui tutte le volte che a Lui ci rivolgiamo. È questo, senza dubbio, frutto di attivismo e di una conseguente superficialità spirituale, tanto dannosa. Non saremo mai vere figlie dei nostri Fondatori se non sapremo cogliere il valore dei brevi, ma profondi e sentiti contatti con il Signore, Dio fra noi, alla cui presenza vogliamo vivere e lavorare.

La preghiera dell’*Angelus*, breve ma densa di significati teologici e spirituali, è un aiuto ad imparare da Maria a pregare e nello stesso tempo ci offre tre momenti di contemplazione del mistero dell’Incarnazione, che ritmano la nostra giornata. [...] L’esortazione ad una meditazione frequente e profonda del mistero è volta a far sentire viva e sempre attuale la presenza del Dio incarnato in Maria per opera dello Spirito Santo.

Impegniamoci, care sorelle, ad una recita più attenta dell’*Angelus* tre volte al giorno. [...] Impariamo prima di tutto da Maria a *pregare*. La preghiera dell’*Angelus* ci richiama il più bel dialogo tra Dio e la sua creatura; una domanda ed una risposta che rendono possibile l’unico grande Evento di salvezza dell’umanità: l’Incarnazione del Figlio di Dio. Da Maria impariamo a *metterci in ascolto delle richieste di Dio* per rispondervi, accogliendo nella fede il suo invito e ripetendo con amore la nostra piena disponibilità. È il Signore che vuole venire; è Maria che lo accoglie; è l’umanità che riceve la salvezza. A noi il Signore, in quel momento di preghiera con Maria, ripete la domanda: sta a noi rispondere il “sì” per ricevere, con la forza dello Spirito Santo, la capacità di divenire strumenti di salvezza.

La breve preghiera ci darà nuova luce e nuovo slancio anche nei momenti di stanchezza, se la trasformeremo in un istante di contemplazione. Non abbreviamo per fretta o per superficialità la preghiera. Due minuti sono un nulla, ma possono essere una forte ricarica se, nella recita dell’Ave Maria, sappiamo meditare quanto annunciamo nei versetti. Sentiremo *la forza dell’obbedienza* nel ripetere il Fiat con Maria, *l’apertura totale del cuore indiviso* nell’accoglienza dello Spirito Santo, *la capacità di vivere con Maria*, la povera di Jhwh, *la nostra povertà*, contemplando l’annientamento del Dio fatto uomo.

## **Per riflettere e pregare:**

- Come sto maturando, nella mia vita di FMA, l’integrazione tra contemplazione e azione?
- Quali e quante soste contemplative danno il ritmo alla mia giornata?
- *Esercizio spirituale*: mi preparo alla preghiera dell’*Angelus* con l’aiuto dell’immaginazione. Entro nella scena e mi concentro su qualche particolare dell’atteggiamento o del volto della Vergine. Chiedo la grazia di condividere i suoi sentimenti. Prendo l’abitudine di recitare l’*Angelus* nella consapevolezza che ora sono io la Vergine, da cui il Padre aspetta un “sì”!

Maria Ausiliatrice, insegnaci a pregare come hai pregato tu e ad amare come hai amato tu. Intercedi per noi, perché il nostro piccolo “sì” possa essere, come il tuo, gradito al Padre e così possiamo accogliere in noi la presenza viva del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.