



CONTEMPLAZIONE

Roma, 22 febbraio 2022



Care Sorelle e cari Fratelli,

Pace e bene!

Su Francesco in preghiera, Bonaventura scrisse:

Francesco “si sforzava di mantenere lo spirito alla presenza di Dio pregando senza interruzione, per non rimanere privo della consolazione del Diletto. Sia camminando che sedendo, in casa e fuori, lavorando e riposando, lui restava così intento nella orazione da sembrare che avesse dedicato ad essa ogni parte di se stesso: non solo il cuore e il corpo, ma anche l'azione e il tempo... Perché potesse ricevere l'elargizione delle consolazioni spirituali con maggior raccoglimento, durante la notte si recava per pregare in posti solitari o in chiese abbandonate ... [Lì] l'uomo di Dio restava solo e in pace... Ora supplicava il Padre, ora scherzava con lo Sposo, ora dialogava con l'Amico”.

Bonaventura, Leggenda Minore, Cap. 4.

Sarebbe ragionevole pensare che i primi fratelli di Francesco gli abbiano chiesto come pregare. Sospetto che non avesse molte parole da dire sul tema, ma che l'esempio della sua vita dicesse molto di più. Bonaventura ci offre una descrizione eccellente della preghiera di Francesco. Chiara l'assimila bene per se stessa ed esorta noi a “Fissare il Signore.” Tutto ci insegna che la nostra preghiera inizia e termina nel nostro incontro d'amore con Dio, con Gesù, con lo Spirito, con Maria, con tutta la gente e con tutto il creato. Francesco ci mostra che la nostra preghiera, la nostra contemplazione è un'esperienza di stare con, di fissare in silenzio e ciò ci conduce ad un cuore indiviso pieno di amore.

Nel leggere le testimonianze di Francescane del Terzo Ordine che seguono, noi ringraziamo loro per l'ispirazione che ci offrono aiutandoci a considerare la nostra risposta a Dio nella preghiera, nella contemplazione, nel fissare lo sguardo..., comunque e dovunque siamo in sintonia con la nostra profonda relazione con Dio nella nostra quotidianità. Siamo grati a Dio per l'abbondante effusione di amore e di grazia più di quanto possiamo chiedere o immaginare.

Suor Deborah LOCKWOOD, Presidente CFI-TOR
Suor M. Magdalena SCHMITZ, Vice-Presidente
Suor Dolores CANEO, Consigliera
Suor Joanne BRAZINSKI, Consigliera
Suor Benigna AOKO, Consigliera
Fr. Franco KANNAMPUZHA, Consigliere

Incontrare Dio con tutti i nostri sensi Contemplazione nella vita quotidiana

Suor Christina Mülling OSF

Lingua originale: Tedesco

Dove cerco Dio quando voglio incontrarlo? Da qualche parte in "cielo" - lontano - o nelle immediate vicinanze? Fuori di me o nel mio intimo? La mia vita quotidiana ha qualcosa a che fare con Dio? La preghiera è per me solo un tempo libero in cui le pie parole scompaiono lungo una strada a senso unico verso il nulla o tutta la mia vita è preghiera perché vivo in e con Dio e sono unito/a a lui in una relazione viva, indipendentemente da quello che sto facendo?

Per Francesco, Dio era stato solo una figura astratta per quasi la metà della sua vita. Era vissuto "come se Dio non esistesse" (R. Manselli). Naturalmente andava in chiesa la domenica. Come cittadino rispettato nel Medioevo non poteva permettersi di non farlo. Inoltre, nella scuola della chiesa di San Giorgio imparò a leggere e scrivere usando i Salmi - quindi non era estraneo alla Bibbia. Esteriormente quindi era sicuramente un "buon cristiano". Eppure non aveva un rapporto personale con Dio. Dio era distante. Non aveva niente a che fare con la sua vita quotidiana.

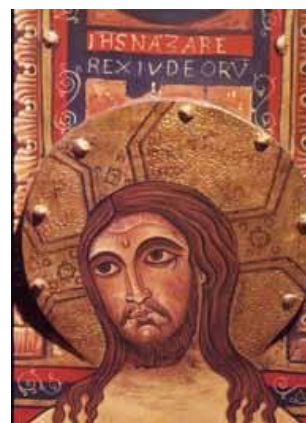
Come crebbe la relazione viva di Francesco con Dio? Come divenne un uomo contemplativo, cioè un uomo che dimorava con il mistero di Dio in un "tempio", cioè Dio incontrava in lui la sua dimora? E com'era questa "Con-Templazione" in Chiara?

1. Dio ci viene incontro nella nostra ricerca



Miniatura dalla Legenda Major
© Museo Francescano di Roma

Dopo la sua insensata esperienza nelle prigioni di Perugia e quella della nascente economia monetaria piuttosto disumana, Francesco anelava cercare Dio. Nella sua ricerca sperimentò che Cristo rispondeva al suo desiderio; si rivela a Francesco sotto forma di lebbrosi che gli bloccarono la strada in modo che non potesse passare davanti a loro. Lo fecero sobbalzare dal suo cammino. Nel contatto con loro Francesco si sentì profondamente scosso e soddisfatto. Attraverso il bacio di un lebbroso l'amarrezza della sua vita fu trasformata in dolcezza (Testamento 3).



Crocifisso di San Damiano

Davanti alla croce di San Damiano, Francesco avvertì improvvisamente che il Crocifisso lo guardava e gli parlava. Fu come se i suoi occhi si fossero aperti, e sulla croce, che sicuramente aveva visto spesso prima di allora, vide il Cristo vivente. Una leggenda non storica dice addirittura che durante questo incontro gli occhi del Crocifisso si aprirono. Il nimbo, originariamente piatto, si sarebbe inclinato verso Francesco. La leggenda riflette l'esperienza interiore di Francesco il quale improvvisamente vede quel Dio lontano vicino a sé: vede Dio solidale con lui, che lo rispetta e che vuole attraverso lui plasmare la Chiesa.



Miniatura dalla Legenda Major
© Museo Francescano di Roma

Nella Porziuncola Francesco sperimentò un messaggio di Dio ancora più chiaro attraverso le parole della Sacra Scrittura. All'improvviso si sentì toccato personalmente dal Vangelo. Parole che prima lo sfioravano, ora parlavano direttamente alla sua vita. "Questo è ciò che voglio... dal profondo del mio cuore questo è ciò che voglio fare". (1 C 22,3; FQ 213) Si rese conto: 'Questo messaggio mi sta parlando ora, in questo preciso momento. Dio/Cristo sta parlando direttamente a me!' Il desiderio di Dio da parte di Francesco lo rese sensibile, perspicace e attento a Dio. Gli incontri e le esperienze quotidiane divennero trasparenti in Dio. San Bonaventura dice che solo un uomo di desideri può arrivare ad un incontro con Dio.¹ Gli incontri meravigliosi di Francesco non

¹ Itinerario, Prol. 3

sono riservati solo a lui, ma possono essere dati anche a noi comuni mortali. Così cominciò a riconoscere e a sperimentare Dio nei luoghi comuni.

2. Incontrare Dio con tutti i sensi

2.1 Francesco

La contemplazione francescana inizia con i sensi (udire, guardare, sentire, gustare). Non si tratta di una falsa mortificazione dei sensi, ma piuttosto di dirigere i sensi a Dio attraverso le cose create.

Tutta la persona è rivolta a Dio nella e con la creazione. Possiamo solo proclamare "*ciò che era fin da principio, ciò che noi abbiamo udito, ciò che noi abbiamo veduto con i nostri occhi, ciò che noi abbiamo contemplato e ciò che le nostre mani hanno toccato*" (1 Gv 1,1)

Tutto ciò che può essere percepito e sentito attraverso i sensi punta a Dio e conduce a un'esperienza di Dio.

Per esempio, io vedo la creazione con il mio occhio fisico. Ma quando la guardo bene, la grandezza e la bellezza della creazione mi appare come uno specchio attraverso il quale posso vedere la grandezza e la bellezza di Dio. Perché dalla grandezza e dalla bellezza delle creature, secondo Bonaventura,² si possono trarre conclusioni sul loro Creatore. Una persona che incontra la creazione in questo modo cammina alla presenza di Dio.

Tommaso da Celano ci dice cosa significava per Francesco camminare alla presenza di Dio e come per lui l'intera creazione fosse una scala per raggiungere Dio. Dio è impresso in tutta la creazione come una filigrana. Egli vedeva le orme di Dio in tutte le creature, gli esseri viventi e gli inanimati, che costituivano per lui un ponte da attraversare e che conduceva verso Dio.

2.2 Chiara

A causa della sua vita appartata, prima nella torre di famiglia, poi nel chiostro di San Damiano, non c'è molto negli scritti di Santa Chiara sull'incontro con Dio nelle creature. Tuttavia, una dichiarazione di Suor Angela Lucia fatta durante il processo di canonizzazione testimonia che anche Chiara esortava le sue sorelle ad incontrare Dio nelle e attraverso tutte le creature.

3. Incontrare Dio in impressioni piacevoli

Il cuore di chi ascolta o di chi guarda va più in profondità rispetto a ciò che sperimentiamo attraverso i sensi. Coglie anche qualcosa dell'essenza di ciò che viene ascoltato o visto. Perciò ascoltare è più che udire; guardare è più che vedere; percepire è più che sentire. Francesco imparò ad incontrare Dio anche in tutto ciò che scatenava una consapevolezza interiore.

Secondo Bonaventura, ciò che percepisco con i miei sensi e che si forma in me, quello che interiorizzo scatena in me dei sentimenti: La gioia, quando qualcosa è bello, o il piacere, quando qualcosa ha un buon sapore o è piacevole, ecc.³

Quando abbiamo percepito e goduto di qualcosa, secondo Bonaventura,⁴ lo giudichiamo; cioè ci chiediamo la ragione per cui qualcosa dà piacere; perché ogni effetto è un segno di ciò che lo causa. Ecco perché le impressioni che sperimentiamo come belle, amabili o benefiche e di cui godiamo ci mostrano, stanno a significare che ciò che stiamo percependo contiene la bellezza, l'amabilità, il benessere e la gioia stessa - cioè Dio. Solo in Dio c'è la fonte della vera gioia. Tutte le altre gioie vogliono solo condurci a cercare questa gioia più profonda.⁵ Perciò, sempre e ovunque dove ci rallegriamo, siamo condotti sulla via della vera gioia, sulla via di Dio.

Troviamo un'eco di questa forma di incontro divino nelle Lodi di La Verna: Tu sei gaudio e letizia! Tu sei bellezza! Tu sei il sommo bene! ... *Lodi di Dio 4 (FQ 37)*

Gli effetti di queste esperienze di Dio nutrono e guariscono l'anima. Nel godimento della musica, dell'arte, della bellezza, di un sapore delizioso, e così via, la mia anima può trovare nutrimento e guarigione perché alla fine godo e sperimento Dio stesso in essi!

² Itinerarium I,8

³ Itinerarium II,2-7

⁴ Itinerarium II,5+7

⁵ Itinerarium II,8

4. Rinnovamento dei "Sensi interiori" attraverso la Fede, la Speranza, l'Amore

In Francesco e Chiara, tuttavia, possiamo trovare altre capacità sensoriali che vanno oltre le normali funzioni sensoriali. Per esempio, Francesco seguiva le "parole profumate" di Gesù, o portava sulla lingua il sapore della vita, che trasformava ciò che era amaro in dolcezza... *Test 1 - 3 (FQ 59)*

Chiara seguiva anche il profumo dei suoi balsami (4 Ag 30), attraverso i quali i morti vengono fatti rivivere (3 Ag 13).

Francesco e Chiara sentivano l'odore e il sapore della presenza di Dio, per così dire. Tutte queste erano capacità che ovviamente si erano sviluppate in loro solo con il tempo. Questi "sensi spirituali" permettevano loro di percepire direttamente la presenza di Dio. Esse operavano il gusto, l'odorato, il tatto, la vista e l'udito spirituali.

Secondo Bonaventura, però,⁶ questi sensi spirituali hanno bisogno di rinnovamento perché nella persona umana possono atrofizzarsi e oscurarsi. La causa di tutto ciò la si riscontra nel disorientamento delle tre capacità mentali dell'essere umano: memoria, intelligenza e desiderio.

- Le preoccupazioni della vita quotidiana hanno una tale presa sulle persone che esse dimenticano il loro centro e non riflettono più su se stesse, si lasciano trascinare dalle distrazioni.
- Il potere della cognizione è preso dal temporaneo, dal superficiale, senza guardare in profondità la fonte. E così si perde 'l'intuizione del cuore'.
- Il desiderio di felicità vera è intorpidito dal desiderio di piaceri superficiali.

Tuttavia, Dio fornisce all'umanità una via d'uscita da questa miseria. In Gesù Cristo, Dio costruisce un ponte per noi. Ci viene incontro e ci aiuta a risalire! Lui è la "scala" o la "porta"⁷ attraverso la quale possiamo tornare alle nostre profondità e a Dio. Questo rinnovamento avviene attraverso la fede, la speranza e l'amore.⁸ E tutto ciò ripristina la capacità di contemplare.

I sensi spirituali che ci aiutano a percepire Dio vengono riaperti. La persona così rinnovata vede con chiarezza, ode con chiarezza ed è sensibile a Dio - attraverso tutto ciò che è superficiale. È di nuovo in Dio e quindi nella sua dimora. Ha ritrovato la sua vocazione più profonda: Diventare un compagno d'amore con Dio.⁹

4.1 Fede - Rinnovamento dei sensi spirituali dell'udito e della vista

La Lettera ai Romani ci dice che *La fede viene dall'ascolto, e questo significa ascoltare la parola di Cristo (Rm 10,17)*. La fede permette alla parola di Dio di entrare in me e di abbandonarmi alla sua potenza attiva - confidando che essa non tornerà indietro senza aver operato ciò che è stata mandata a fare (Is 55,11).

Maria, la Madre della Fede, ci mostra come questo può avvenire. Ella si apre alla Parola di Dio e accetta una verità che per lei è inizialmente nascosta. Dice "Sì!" al progetto di Dio con lei. La parola latina "fides" (fede) ha diversi significati: In primo luogo, significa fede, fiducia. Ma in un secondo passo significa anche fedeltà, onestà, affidabilità e in un terzo: parola d'onore, promessa. La fede ha a che fare con la fedeltà, cioè è sempre una decisione del momento, è la libertà costantemente appena afferrata di dire sì o no.

Inoltre, il testo della Lettera ai Romani afferma che la fede dipende da un ascolto vitale della PAROLA DI DIO. La fede è accesa sempre di nuovo dalla parola, in stretto contatto con Colui che è la Parola stessa. La fede consente la conoscenza di Dio e permette di vedere la gloria di Dio sul volto di Cristo (2 Cor 4,6) e su tutte le creature.

Attraverso il dono della fede, i sensi spirituali dell'udito e della vista vengono ripristinati.¹⁰ Il senso dell'udito e il senso della vista sono sensi a lungo raggio che sono ancora in grado di percepire qualcosa anche da una grande distanza. Questo significa che una fede vissuta ci rende più chiaroveggenti e più sensibili a Dio nella nostra vita e intorno a noi - anche se sembra essere lontano.

Il simbolo della fede è la croce. Questo simbolo ha potere. È come un'indicazione chiave nella musica. Questo piccolo segno cambia e innalza tutte le note corrispondenti in un pezzo di musica. Questo "segno

⁶ Itinerario M,1 + I,7

⁷ Itinerario M,2

⁸ Itinerario M,2

⁹ Itinerarium M,3

¹⁰ Itinerarium M,3

più" della croce s'irradia con potenza nella nostra vita come un segno che trasforma. All'improvviso vediamo una persona o una situazione in una luce diversa, in un contesto diverso. La nostra prospettiva è spostata. È un miracolo della fede quando gli occhi del nostro cuore si aprono improvvisamente e riconosciamo in una persona poco gradevole il nostro fratello o sorella; quando vediamo il valore inconfondibile e l'unico valore di una persona vecchia e senile. Quando, lì, dove per la prima volta sospettiamo la vita, sentiamo nel profondo del nostro cuore una tranquilla melodia di morte che ci trattiene dal fare qualcosa. O quando, in situazioni e decisioni da cui vorremmo scappare, sentiamo una dolce melodia di vita che ci invita a saltare oltre la nostra ombra e rimanere. Proprio come fece Francesco con i lebbrosi.

Per allenare l'udito spirituale, Francesco istruì i suoi fratelli in un modo speciale di ascoltare. Insegnò loro un triplice tipo di ascolto:

1. Ascolta con le tue orecchie fisiche.
2. Ascolta con il tuo cuore, cioè con affetto amorevole. Ascolta il messaggio d'amore di ciò che state ascoltando ha per voi.
3. Conserva nel tuo cuore ciò che hai sentito e ascoltato e poi mettilo in pratica nella tua vita.



Sr. Sigmunda May, The Listener
© Kloster Sießen

Nel Cantico di esortazione a Chiara e alle sue Sorelle, Francesco invita anche le Sorelle ad ascoltare. (CA:ED; FQ 64)

Forse Francesco riconobbe nella Sorellanza contemplativa di San Damiano un tipo di comunità di ascolto che aveva la missione di formare e coltivare una speciale comunità di ascolto nella Chiesa stessa in cui egli stesso sentì la chiamata del Signore a diventare "tutto orecchi" per la parola e la chiamata del Signore.¹¹

Mentre Francesco parla più dell'udito, Chiara si concentra sulla vista. Nella sua seconda lettera ad Agnese di Praga (2 Agnese) presenta tre passi della contemplazione: mirare, contemplare e bramare imitarlo (sprofondare nella contemplazione). Lo specchio è l'immagine centrale della contemplazione di Chiara. Lo specchio in cui guarda è Cristo, la sua povertà, la sua vita, la sua sofferenza e la sua morte.

Vede la sua vita riflessa nella vita di Cristo. Ma poi guarda più in profondità. Sotto la superficie scopre la potenza attiva di Dio nella vita di Gesù e nella sua vita. E finalmente può immergersi in questa realtà di Dio e riposare in essa. Lei sa: attraverso lo specchio che Cristo è per lei, da tempo è stata vista da Dio e trasformata dal suo sguardo (4 Agnese)

4.2 Speranza - Rinnovo del senso spirituale dell'olfatto

Paolo dice che dobbiamo afferrarci saldamente alla speranza che ci è posta dinanzi (Eb 6,18): In essa infatti noi abbiamo come un'ancora della nostra vita, sicura e salda, la quale penetra fin nell'interno del velo del santuario. (Eb 6,19).

Il simbolo della speranza, quindi, è l'ancora. La speranza ci àncora in Dio. Va oltre tutto ciò che è visibile ed esperienziale e si fissa in ciò che deve ancora venire. Proprio come un'ancora assicura una nave al fondale invisibile e le impedisce di andare alla deriva.

Bonaventura collega questo dono al senso dell'olfatto.¹² L'olfatto è uno dei sensi primari ed è molto più radicato nella psiche di quanto si pensi. Il senso dell'olfatto è solitamente responsabile del benessere, della simpatia, dell'ambiente familiare e sicuro. Possiamo sentire l'odore del pericolo, ma sentiamo almeno altrettanto distintamente il bene che sta arrivando. Seguiamo il profumo, anzi ne siamo letteralmente attratti. Il profumo è un'anticipazione del bene, una realtà ancora in lontananza, eppure potentemente attrattiva. Ecco perché questo senso dell'olfatto è anche connesso con il desiderio e l'affetto. La speranza è diretta verso ciò che non possiamo ancora vedere e afferrare, verso ciò che deve ancora venire. Dà alla nostra vita una direzione e una meta. Questa trasformazione avviene anche in Francesco: egli percepisce la Parola di Dio con nuovi sensi: gusta e annusa la vita che è contenuta in essa.

¹¹ J. Schneider, *Kirschen im Winter*, 41-43 (trad.)

¹² *Itinerarium N,3*

Chiara può anche percepire la presenza di Cristo come un profumo. Attribuisce a questo profumo dello Sposo un effetto speciale sulla persona che lo contempla: Al suo profumo i morti risorgono (4 Agnese). Per questo il punto è "*correre attratti dalla dolcezza del suo profumo*" (4 Agnese). Lo sposo come il Risorto attira la persona come un profumo, non con forza - esigendo, ma attirando, così che la persona corre verso lo sposo di propria iniziativa.

4.3 Amore - Rinnovo del senso spirituale del gusto e del tatto

Dio è Amore! Per questo una persona che ama può riconoscere Dio e solo chi ama può essere in Dio e può riconoscere e sperimentare Dio in se stesso. Solo coloro che amano, sono in grado di percepire qualcosa dell'amore di Cristo per noi e per il Padre.

Al dono dell'amore, Bonaventura associa il ripristino dei sensi spirituali del gusto e del tatto.¹³ L'intimità dell'amore può essere percepita solo con i sensi che presuppongono il contatto diretto. L'amore deve essere percepibile, capace di essere sperimentato, di essere assaporato. Non è senza motivo che il sacramento dell'amore di Dio per noi è l'Eucaristia. L'amore si nutre della presenza dell'Amato.

Questa trasformazione dei gusti gioca un ruolo importante nella vita di Francesco.

" Tornato che fu dunque ad Assisi, dopo alcuni giorni, i suoi amici lo elessero una sera loro signore, perché organizzasse il trattenimento a suo piacere. Terminato il banchetto, uscirono da casa. Gli amici gli camminavano innanzi; lui, tenendo in mano una specie di scettro, veniva per ultimo, ma invece di cantare, era assorto nelle sue riflessioni. D'improvviso, il Signore lo visitò, e n'ebbe il cuore riboccante di tanta dolcezza, che non poteva muoversi né parlare". Leggenda dei Tre Compagni 7,1-5 (FQ 615-616)

Nel suo Testamento, Francesco testimonia un'altra esperienza di dolcezza. Egli scrive che dopo l'incontro con il lebbroso, ciò che era stato amaro fino a quel momento " mi fu cambiato in dolcezza d'animo e di corpo." (Test 3).

L'esperienza della dolcezza è un'esperienza fondamentale per San Francesco, che non si limita ad alcuni momenti privilegiati della sua conversione ma percorre come un filo d'oro tutta la sua vita, fino a La Verna, dove chiama Dio stesso "tutta la nostra dolcezza" (LobGott 6).

Spendere "tutte le nostre energie e sensibilità dell'anima e del corpo a servizio del tuo amore e non per altro " - come scrive Francesco nella sua spiegazione del Padre nostro - (Vat 5), significa, in questo contesto, essere così affascinati dalla bontà e dalla bellezza di Dio che, partendo dal centro del cuore, dirigono tutta la persona nella sua sensualità e fisicità verso questo amore così sperimentato.

¹³ Itinerario M,3

Contemplazione / Carisma

*Da: Suor Maria Gabriele Weber SPSF
Suor M. Barbara Schröder SPSF
Franciscan Sisters of the Poor
Originale in tedesco*

Nel 1845 la Beata Madre Francesca Schervier fondò la nostra congregazione religiosa: Questa è stata chiamata da Dio a “curare le ferite e salvare le anime”. Dopo soli quattro anni, nel 1949, all’interno della comunità, fu fondato il “Ramo delle Recluse”. Questo gruppo era comprendeva al massimo dieci suore.

Madre Francesca, mettendo da parte il suo profondo desiderio di entrare in un ordine contemplativo, permise a Dio di condurla sempre più profondamente nella vocazione per una carità attiva.

Era suo desiderio rafforzare e sostenere l'attività delle suore attraverso la preghiera e lo stile di vita delle recluse, e quindi essere aperta alla volontà di Dio, alla Chiesa e a tutti: uomini e donne. Madre Francesca sapeva che un carisma che non è nutrito e vissuto nella contemplazione perderà il suo splendore e l'energia che indicano e mettono in relazione con il Divino. Ciò che è dato da Dio e ricevuto dall'essere umano si manifesta nell'amore fiducioso per Dio e nell'amore attivo per il prossimo. Prendersi cura degli altri e la devozione irradiano bontà, gentilezza, benevolenza e compassione e risvegliano forza, speranza e fiducia in colui o colei che dà e nella persona assistita.

La persona si immerge nella contemplazione attraverso Dio stesso. La persona permette che le cose accadano, si lascia amare e guidare e, in questo modo, porta la volontà e l'azione di Dio nel mondo. Allo stesso modo Frate Francesco arrivò a scoprire e riconoscere la presenza di Dio ovunque, mostrandola attraverso la sua riverenza, gratitudine, gioia e pace.

Nel 2016, dopo 167 anni, il “**Ramo delle Recluse**” è stato sciolto come comunità indipendente. Oggi, tre ex “recluse” vivono una “forma di vita contemplativa” concordata con la Superiora Generale. Vivono e svolgono attività che si addicono al loro stile di vita nella nostra comunità apostolicamente attiva. Anche qui vediamo chiaramente che la contemplazione e l'azione non possono essere separate, ma sono efficaci solo nella loro unione. Percepire le sofferenze, le necessità e le preoccupazioni degli altri, presentarle a Dio nella preghiera, e permettere di lasciarsi usare nel servizio sono semi di salvezza, di benedizione, di luce e di energia. La contemplazione e il carisma si dispiegano solo quando vengono trasmessi, con cura e cooperazione tra sorelle. Non solo le “contemplative” ma ogni religioso, ogni battezzato, ogni individuo è chiamato a mantenere la sua relazione con Dio, ad approfondirla e a testimoniare LUI che è la fonte di luce e di forza.



CONTEMPLAZIONE

*Sr. M. Biancarosa Gotti
Monache Francescane T.O.R. ZOGNO-BERGAMO
Lingua originale: Italiano*

Nell'esortazione e nell'esempio dell'umile fraticello Francesco, fedele interprete della Parola, riconosciamo che l'umiltà è verità. Chi medita assiduamente la Parola riconosce la verità di se stesso, cioè il nostro essere umili vasi di creta. Solo se ci lasciamo lavorare da Gesù egli opera il miracolo in noi.

Accogliere il Signore nella propria vita non vuol dire perdersi nel guardare il cielo e disinteressarsi di tutto. La conversione a Dio è questione di scelte concrete di vita e non di parole; questo è quel che ci vuol dire anche san Francesco. La Parola è la via che ci fa incontrare Gesù quale amico che desidera comunicare con noi.

Come dice la liturgia, per chi l'ascolta,

- la Parola fa passare dalla morte alla vita. E' come lampada che dà luce al nostro cammino. La liturgia quotidiana è la vera miniera a cui attingere per superare la vacuità, la monotonia e la banalità della vita quotidiana. Vi sono i salmi il cui scorrere ritmato si ripercuote nelle fibre più intime del cuore. La gioia nella sofferenza dell'attesa, la speranza di ogni uomo che si travasa nella mente e nell'interiorità di chi la proclama con l'audacia e con la forza; con la certezza che facciano breccia nel cuore di Colui che sempre ascolta il grido del misero.
- La Parola è Pane, per noi che ci abbuffiamo di cibo e di chissà quante altre cose, mai sazi di beni, di primati e di sicurezze.
- La Parola è il Pane umile sul tavolo del povero, che al di là di ogni ingordigia, si accontenta di questo cibo basilare, che sazia ogni fame, ma insieme è fonte di desiderio, che appaga e stimola ancora l'appetito per ulteriori avventure nel testo scritturistico. E' fonte di conversione, quando l'uomo vecchio preme dal di dentro e stimola alla vendetta.
- la Parola è un sorso d'acqua fresca nell'assolante arsura, rappacifica e fa porgere il perdono quando la stanchezza e il tedio, l'ira e il risentimento stimolano alla vendetta. Quando mille pensieri oscuri invadono la fantasia, e lo scoraggiamento vorrebbe far breccia sullo spirito, ecco la Parola che ci auto-trascende e ci fa varcare le porte della vita. Sì Cristo è la Parola vivente, anche san Francesco ce ne ha dato un esempio di sequela coraggiosa e fedele.



LA CONTEMPLAZIONE FRANCEScana NELLA VITA QUOTIDIANA

Suor Enelly Ortiz, OSF
Suore Scolastiche di S. Francesco
Originale in spagnolo

L'Incarnazione, la Passione e l'Eucaristia sono stati i principali punti di riferimento della preghiera contemplativa nella vita quotidiana di San Francesco e Santa Chiara.

Oggi la preghiera contemplativa continua ad essere ciò di cui abbiamo bisogno per rafforzare il nostro impegno/consacrazione. Per vivere in queste tre realtà dobbiamo fare spazio al silenzio.

Nell'abbracciare il silenzio con grande sincerità verso noi stesse potremmo avvertire paura perché supponiamo che dalle tenebre della nostra interiorità possano emergere cose che ci spaventano, voci che ci rimproverano, situazioni che chiedono di essere corrette. Non dobbiamo avere paura di ascoltare il nostro profondo io. Per quanto questo ci possa spaventare, lì al centro c'è Dio, amore infinito, che ci ama molto, che busa al nostro intimo e aspetta.

Dobbiamo imparare l'ammirevole silenzio di Maria: silenzio di adorazione, di meraviglia per tutto ciò che Dio fa. Forse ci siamo abituati a considerare con poca attenzione i continui miracoli che Dio continua ad operare sotto i nostri occhi. Potrebbe succedere di credere che Dio continui a fare cose perché non sa stare fermo.



Dobbiamo imparare il silenzio di ciò che è impronunciabile. Quando ci rendiamo conto che le cose che accadono non sono così piccole come sembrano solo perché non sono accessibili ai nostri occhi e alle nostre orecchie, ma solo davanti a Dio infinito, non ci sono più parole ma solo ammirazione. In questo caso tacere e lodare.

E' anche con la Madonna che impariamo il silenzio del Sì. Il silenzio di chi è presente, di chi comprende e accetta, che ascolta e si sintonizza con il suono che dà senso a tutte le cose.

È probabile che il silenzio raggiunga il suo punto più alto quando finalmente abbattiamo tutte le barriere e apriamo tutte le porte: ci lasciamo plasmare da Dio, che ci ama e non vuole distruggere la nostra personalità. Egli desidera fare di noi una sola cosa con Lui.

Il silenzio della preghiera è fondamentale, dove i momenti più alti dell'incontro tra l'io e Dio, sono fondamentali. Ma questo incontro di solitudine, del tu per tu, è impossibile finché non impariamo il silenzio che ascolta con calma, ammirazione, bontà e dolcezza il più piccolo dei fratelli di Gesù. Soprattutto coloro che sembrano non avere voce e nulla da comunicare, semplicemente perché non ci siamo mai fermati ad ascoltarli.

Il CONTEMPLATIVO è colui/colei che, in silenzio, guarda Dio con amore, pronto ad ascoltare Dio con amore. Per questo è necessario essere convinti che Dio ha qualcosa da offrire, ha qualcosa da dire a noi, e che ci conosce per nome e ci ama.

Per noi il silenzio è fondamentale e necessario per trovare Dio. "Dio non è nel rumore", dice la Bibbia. Ascolta, osserva, guarda intorno a te.

Quando Gesù era in mezzo a noi, quando Lui assunse la nostra natura e le nostre circostanze, Dio rivelato in Gesù Cristo era una persona del silenzio.

Il silenzio è povertà - quella povertà evangelica che rende felici chi la possiede. E' la povertà di Gesù e di Maria - una povertà scelta, assunta, cercata sotto l'ispirazione dello Spirito Santo.

Suor Franka Bagarić
Suore Scolastiche Francescane di Cristo Re
Provincia di Sacra Famiglia, Mostar, Bosnia ed Erzegovina
Originale in italiano

“I fratelli e le sorelle...con gioia sempre nuova testimoniano ogni giorno la propria consacrazione a Dio.”
(Regola, Capitolo III, Lo spirito di preghiera, Art. 9)

La contemplazione è un dono di Dio non meritato che Dio dona a chi vuole, quando vuole e in modo in cui vuole. L'uomo/la donna, però, sul cammino terrestre può prepararsi per tale dono e questo possiamo chiamare la via contemplativa. La via verso l'osservazione interna, che può rendere il nostro quotidiano una gioiosa consacrazione a Dio, è possibile soltanto se le nostre potenze mentali, la memoria, la ragione e la volontà si calmano e diventano passive. “Si tratta di uno stato di pace e di connessione interiore”, secondo Evagrio Pontico, “che è necessario avere prima dell'unione con Dio” (L. Gardet, *Mistica*). Lì avviene qualcosa con l'orante, si risveglia il nostro vero essere divino. “Il centro dell'anima è Dio”, afferma san Giovanni della Croce (*Fiamma viva d'amor, 12*), ma noi non ne siamo consapevoli perché ce lo oscurano le nostre potenze mentali che sono troppo forti.

Ma come vivere la dimensione contemplativa nel nostro quotidiano come sorgente della forza e della luce? Come con gioia sempre nuova testimoniare ogni giorno la propria consacrazione a Dio?

Quando parliamo di contemplazione di solito pensiamo al ritiro nel silenzio, in un'oasi che ci serve come rifugio dalla quotidianità chiasmata. Questo è certamente necessario per poter assaggiare la vicinanza di Dio e diventare consapevoli del chiasso interiore delle nostre emozioni, paure e pensieri. Ci chiediamo allora che cosa fare e come affrontare questo senza perdere di vista la meta? È necessario che qualcuno ci introduca a quest'arte e a questa via, che ci insegni, che ci dica come fare. Sin dagli anni '80 del secolo scorso le Suore Scolastiche Francescane di Cristo Re nell'Erzegovina hanno avuto la grazia e il privilegio di praticare, sotto la guida di Fra Mladen Herceg OFM, questo modo di preghiera. Ancora oggi cercano di intessere la quotidianità di esso e di trasmetterlo a coloro che vedono in esso la propria via spirituale.

Durante l'anno, nel programma della nostra Provincia religiosa sono proposti un corso di esercizi spirituali contemplativi di sette giorni e due corsi più brevi, di quattro giorni. Esercitare la via contemplativa in questi giorni di grazia diventa la base per trasmettere la prassi contemplativa nella quotidianità in cui è necessario trovare, almeno una o due volte al giorno, il tempo di venti minuti per stare nel silenzio davanti al Signore. Nel silenzio in cui il Signore stesso metterà in ordine i nostri pensieri ed emozioni, e ci renderà liberi dalle paure e preoccupazioni. Con la persistenza nel silenzio, che è insopportabile all'uomo “esteriore”, il Padre stesso ci dice e incarna in noi il suo Verbo (*cfr. Catechismo della Chiesa Cattolica, 2717*). Poiché, *se Cristo è nato mille volte a Betlemme, ma non in te, rimani un essere che vaga perso in eterno*, dice Angelus Silesius.

Un'unica parola – Gesù – che il Padre incarna in noi nel silenzio, passa in tutta la nostra comunione di preghiera, facendo sì che essa non sia solo un ripetersi delle formule memorizzate, ma un tempo prezioso di donazione di se stessi e di ascolto della volontà di Dio per il mio qui e ora. Attraverso il silenzio, quell'unica parola – Gesù – come acqua pura della Fonte inesauribile, è sorgente della gioia, della forza e di vera luce nel nostro quotidiano attivo.



RESTAURA... RICOSTRUISCI LA MIA CASA ATTRAVERSO UN PROCESSO DI CONTEMPLAZIONE

Suor Doreen D Souza UFS
Ursuline Franciscan Sisters, India
Lingua originale: inglese

La Congregazione delle Ursuline Franciscan Sisters sta per effettuare diversi capitoli: provinciali, regionali e il capitolo generale. Il tema scelto è: **‘Restauro la mia Casa’**.

“Francesco, non vedi che la mia CASA sta crollando? Va' dunque e restauramela” (L3C 13). Queste parole rivolte a Francesco dal Crocifisso di San Damiano ci hanno dato la possibilità di un’analisi personale, comunitaria e sociale. La Famiglia Francescana continua a riflettere sulla missione ricevuta dalla Croce in San Damiano. Quando Dio toccò l’animo di Francesco, la sua vita cambiò totalmente. E sappiamo quel che scrisse nel suo testamento: “Ero un peccatore, ma quando Dio mi toccò, ciò che era amaro mi fu cambiato in dolcezza”. E cos’era così amaro per lui? La vista dei lebbrosi e degli emarginati. Lui abbracciò l’amarezza. Abbracciò il fetore. Purificò la sua anima. E proprio durante questo tempo di preghiera e di contemplazione lui continuava a porsi la domanda: Signore, cosa vuoi che io faccia? E la voce gli rispose: ‘Francesco va e restaura la mia casa’

Nel messaggio di apertura del Capitolo Provinciale, la superiora generale, suor Susheela Sequeira ha pronunciato queste parole: ‘E’ lo Spirito Santo che ci ha ispirato il tema *“Restauro la Mia Casa”* e queste sono le parole con le quali Egli ci invita a restaurare e ricostruire le nostre relazioni personali, comunitarie e sociali per la costruzione del Regno di Dio’. Il fondamento della ‘Mia Casa’ è Gesù Cristo e la struttura è la chiamata al discepolato mediante la vocazione cristiana e religiosa grazie alla quale apparteniamo alla nostra Chiesa, alle nostre famiglie cristiane e all’intero universo.



Attualmente viviamo in un mondo secolarizzato che offre una vasta gamma di possibilità di crescita in tutti gli aspetti della vita. Ma nella vita personale e comunitaria francescana la vera crescita non è possibile se non coltiviamo i valori basilari. La preghiera e la contemplazione rinsaldano e approfondiscono la nostra relazione con Dio e, allo stesso tempo, ci rendono capaci di abbracciare tutti come fratelli e sorelle.

I Capitoli Provinciali si sono soffermati su tre testi significativi per l’approfondimento del tema: *‘Restauro la Mia Casa’*.

- In primo luogo: Ascoltare ciò che dice lo Spirito (cfr. Atti 2,8).
- In secondo luogo: Discernere i segni dei tempi (cfr. Mt. 16,3).
- In terzo luogo: Costruire il Regno di Dio. (Mt. 6,33).

Francesco e i suoi fratelli hanno offerto la loro vita per rinnovare la Chiesa nel XII secolo ed ora, nel XXI secolo Dio invita noi, le Ursuline Franciscan Sisters a restaurare e ricostruire la Casa. Ed è questa la sfida che ci viene lanciata: Siamo disposte e pronte a camminare con Gesù e con San Francesco per restaurare la nostra Casa?

Quali sono i segni del tempo attuale che ci invitano ad essere attente per capire come Restaurare la Nostra Casa? Stiamo vivendo una delle crisi più angoscianti dei nostri tempi. La pandemia del Covid 19, la cui crudele presenza è in mezzo a noi da quasi due anni, ci ha mostrato attraverso la prima, la seconda e la terza ondata, la nostra vulnerabilità e la nostra impotenza malgrado i progressi della scienza e della tecnologia. Noi abbiamo un ruolo importante da svolgere in questo tempo cruciale. La nostra missione di Ursuline Franciscan Sisters consiste nel costruire comunità basate sui valori evangelici di giustizia, di pace e di amore, e nel motivare i nostri compagni e compagne in questa nobile impresa. Dobbiamo proclamare che la gentilezza, la fede, il lavorare insieme per il bene comune sono grandi obiettivi di vita che devono essere perseguiti (*Fratelli Tutti* 56-86).

Durante i Capitoli Provinciali sono state messe in risalto la preghiera e la contemplazione. La preghiera di Francesco era contemplativa. Egli scoprì che la sua vita era fatta di ritiro e di attività, di preghiera e di predicazione. Francesco, pur appartenendo a un Ordine di vita attiva, ebbe la capacità di ritirarsi dall'attività quotidiana in modo da divenire sempre più cosciente della sua unione con Dio. Questo carisma contemplativo è l'essenza della nostra spiritualità francescana.

Noi che stiamo cercando di recuperare lo spirito di Francesco dobbiamo aprirci allo spirito di preghiera e di contemplazione, il solo che può renderci attenti/e alle esigenze del Regno secondo il carisma della nostra Congregazione.

'Entriamo in profondità nella vita della gente, unicamente per amore di Dio, in semplicità di vita e proclamiamo il messaggio della pienezza di vita del Regno di Dio'.



LA CONTEMPLAZIONE E IL CARISMA FRANCESCANO

*Joanne Meyer, OSF
Suore di St. Francis of Assisi, St. Francis, WI, USA
Originale in inglese*

Quando scelgo di passare del tempo in preghiera contemplativa, e di cercare di vivere in un atteggiamento di contemplazione, noto che le mie radici si rendono più salde. E penso che ciò succede a chiunque cerchi di fare la stessa cosa, nella prospettiva dell'Incarnazione. La presenza di Dio invade tutto e sperimento un desiderio sempre più profondo di metanoia, sia per me che per gli altri. Desidero sempre di più che il regno di Dio diventi il centro della mia vita e del mondo.

Mi ritrovo a scegliere di cominciare di nuovo, ogni giorno. Oggi voglio vedere, udire, pensare e rispondere dal Tuo punto di vista, oh Santo!

Penso spesso all'invito rivolto da Francesco di Assisi, invito a iniziare ora, poiché finora non abbiamo fatto nulla.

Vivere in modo contemplativo aiuta a capire che tutta la vita è relazione, interconnessione: siamo tutti fratelli e sorelle. E ciò è vero anche nel nostro mondo divisive. Scopro in me un desiderio crescente di amare tutti e di cercare il bene di tutti, come anche del creato.

Pregare e vivere in modo contemplativo accresce la consapevolezza e l'interesse verso la sofferenza dei poveri del mondo. Mentre la mia situazione di vita limita le attività fisiche che sono in grado di svolgere, porto nel mio cuore e nella preghiera la sofferenza degli altri. Ho sperimentato questo come una chiamata. E nonostante il dolore che questo comporta, prevalgono la pace, la gioia e la gratitudine.

CONTEMPLAZIONE: LUCE ED ENERGIA PER LA MIA VITA

Suor Raquel Hooker Algeciras, cmdp, Colombia
Capuchina de la Madre del Divino Pastor
Lingua originale: Spagnolo

Per me, suora cappuccina della 'Madre del Divino Pastore', figlia di San Francesco di Assisi e del Beato José Tous y Soler, OfmCap, la contemplazione è una questione di amore. Fin dal battesimo sono stata chiamata ad ESSERE CONTEMPLATIVA, chiamata alla santità. Padre San Francesco è stato chiamato, "Altro Cristo"; la contemplazione lo spinse a identificarsi con Gesù, a pensare, sentire e agire come Lui. La contemplazione spinse il nostro fondatore, il Beato José Tous y Soler, ad essere "Bontà in Azione". E di lui fu detto: *"non ha lasciato nessuno ferito"*. Loro sono stati contemplativi nell'ESSERE e nel FARE. Hanno messo in pratica il comandamento dell'amore, e sono diventati CONTEMPLATIVI NELL'AZIONE. I loro insegnamenti e la testimonianza della loro vita mi hanno fatto capire che l'ESSERE CONTEMPLATIVI rende fecondo il nostro FARE.



Il mio carisma francescano mi aiuta a sentirmi avvolta dallo sguardo amorevole di Dio, mi aiuta a mettermi alla sua presenza, a credere che Lui si trovi nell'aria che respiro, nella luce che mi illumina, in tutto ciò che mi circonda, nella natura. Mi permette di vederlo nel mio prossimo, in tutti coloro che mi circondano, specialmente nei più bisognosi. Sapere che mi incontro in Dio, mi rende capace di muovermi in Dio come il pesce nell'acqua, perché Dio è davanti a me, Dio è dietro di me, alla mia destra, alla mia sinistra, sopra e sotto di me. E Lui è in me, in ogni cellula del mio corpo.

Dio Padre si è fatto presente nella persona di Gesù. Sono consacrata e battezzata e, come tale, devo annunciare un GESU' VIVENTE. La mia battaglia consiste di cercare di "cristificarmi", in modo che coloro che mi circondano possano vedere Gesù in me. La contemplazione mi dà luce ed energia, e così i miei sentimenti, i miei pensieri e il mio agire si assomigliano sempre di più a quelli di Gesù. Per questo devo cercare di vedere, udire, agire come Gesù, in una parola, devo cercare di avere il cuore di Gesù, la misericordia di Gesù.

La vita spesa nell'AMORE ci rende CONTEMPLATIVI. La pratica del comandamento dell'amore, ci permette di avere uno sguardo diverso su ciò che ci circonda, perché non possiamo amare Dio e non amare il prossimo. Ci permette di vedere tutti gli eventi alla luce della verità e della misericordia divina. Ci insegna che riusciremo ad unirci a Dio solo nella misura in cui siamo uniti ai nostri fratelli, e pratichiamo le opere di misericordia. Se mi sento avvolta dall'amore e dalla misericordia di Dio, devo corrispondere a questo amore, amando Dio come ci ha insegnato Gesù: *"Amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. Questo è il primo comandamento. E il secondo è questo: Amerai il prossimo tuo come te stesso."* (Mt. 22, 36-40).

Lo Sguardo Contemplativo Francescano

Suor Mary Kemen, OSF
Sisters of St. Francis of Assisi, USA
Originale in inglese



Non mi considero un'esperta in materia di contemplazione, bensì una pellegrina in cammino con gli altri verso Dio. Ciò che vorrei condividere con voi è il frutto della mia riflessione sulla chiamata come Fratelli e sorelle del Terz'Ordine Francescano ad essere contemplativi nel mondo.

La contemplazione francescana è un modo di vedere e di essere nel nostro mondo. È un elemento essenziale del nostro stile di vita nell'approfondimento della nostra relazione con Dio, con gli altri e con tutto il creato. È un elemento fondamentale per noi francescani e francescane chiamati a vivere il Vangelo nel nostro mondo. La contemplazione è la capacità di diventare sempre più sensibili alla presenza di Dio e divenire sempre più rispondenti all'invito di portare l'amore di Dio, la guarigione/la cura e la compassione nelle nostre relazioni con gli altri. Amare Dio intensamente e vedere Dio nelle nostre esperienze costituisce il centro della contemplazione francescana. La contemplazione non è ritirarsi dal mondo, bensì entrare nel mistero più profondo della vita, radicata nel desiderio ardente e volontà di essere colmata e guidata dallo Spirito.

Per essere contemplativi nel mondo dobbiamo essere donne e uomini di preghiera che passano del tempo in quiete solitudine con gli occhi fissi in Gesù. Lo sguardo su Cristo ci rende capaci di crescere nella consapevolezza di essere in presenza di Dio che ci ama incondizionatamente e che è la fonte di ogni bene. E così arriviamo a sperimentare che Dio non abita solo in noi, ma in tutte le genti e in tutto il creato.

Attraverso il nostro sguardo posato su Cristo, lo Spirito ci chiama alla conversione. E ciò trasforma il nostro modo di vedere, di ascoltare e di amare, e siamo chiamati/e ad arrivare agli altri, specialmente coloro che ne hanno maggiormente bisogno. La nostra vita diventa così di servizio e non di dominio, di umiltà e non di prestigio, di povertà e non di ricchezza. Fiduciosi nella misericordia di Dio, siamo in grado di affrontare le nostre tenebre interiori, lasciandoci guidare verso una maggiore integrazione e riconciliazione dentro di noi. Ci apriamo a ricevere e a rispondere alla chiamata di Dio per un amore più grande.

Attraverso il nostro sguardo posato su Cristo, diventiamo più consapevoli dell'amore e della bontà di Dio in noi, con gli altri e con tutto il creato. Con sguardo nuovo, ci rendiamo conto della dignità di tutto ciò che Dio ha creato. Desideriamo sempre più avere relazioni corrette/giuste con tutti i nostri fratelli e sorelle. Diventiamo sempre più consapevoli del come tutto ciò che abbiamo è dono del nostro buon Dio e di come siamo chiamati ad usarli per servire gli altri.

Come per Francesco e Chiara, vivere la nostra chiamata ad essere contemplativi nel mondo, è un cammino di trasformazione che abbraccia tutta la vita e che ci rende sempre più simili a Cristo.

Come loro, anche noi facciamo in modo di volgere il nostro sguardo ogni giorno su sul volto di Gesù. Così facendo, saremo ricolmi con la profonda consapevolezza della presenza del buon Dio, e sentirci rinvigoriti per andare avanti con gioia e portare l'amore copioso di Dio a tutti coloro che incontriamo.

COME LA CONTEMPLAZIONE INFONDE LUCE ED ENERGIA AL NOSTRO CARISMA DEL TERZO ORDINE

*Suor Anna Kiven Wiykiynyuy
Tertiary Sisters of St. Francis, CAMERUN
Originale in inglese*

Il carisma del Terzo Ordine ci invita a vivere la vita evangelica di penitenza. Questa vita evangelica è sostenuta dai quattro pilastri della nostra Regola: Contemplazione, Conversione, Minorità e Povertà.

La dimensione contemplativa del nostro carisma è la capacità di costruire una dimora nei nostri cuori dove, secondo le parole di san Francesco, noi possiamo adorare la Trinità. E' lo spazio intimo nel silenzio del nostro cuore dove possiamo ascoltare gli aneliti interiori. Creare questo spazio richiede tempo ed esige un impegno regolare per comunicare con Lui.

Santa Chiara ci ammonisce dicendo che in questo spazio possiamo solo "fissare" Cristo come in uno specchio. E proprio nello spazio di questo fissare che si imprime il ritmo per portare avanti i nostri apostolati quotidiani. E così la Luce brilla dal di dentro e si riflette in tutte le nostre attività come pure nella vita fraterna. La Contemplazione è quindi la Sorgente, la Fonte, lo Zampillo che ci rinfresca e ci dà energia. E' proprio dall'ascolto profondo della nostra anima nella quiete e nel silenzio della nostra consapevolezza che l'energia fluisce.



Nella preghiera contemplativa, portiamo il nostro mondo a Dio e per mezzo della contemplazione portiamo Dio agli altri attraverso i nostri diversi apostolati, e per mezzo di una vita di testimonianza dei valori Evangelici. I frutti della nostra contemplazione ci permettono di sviluppare un linguaggio comprensibile al nostro mondo, in particolare al mondo dei giovani che sono alla ricerca di "un qualcosa" di significativo per la loro vita e a volte si sentono confusi.

La nostra contemplazione ci spinge quindi oltre il confine della cappella nella creazione. Ci porta a vedere, toccare, sentire, ammirare e amare Dio in tutto il creato. Ogni volto che incontriamo diventa così un riflesso del volto di Dio: volti felici, volti tristi, occhi pieni di lacrime, volti sconcertati, volti affamati, tutti diventano il Volto di Dio in cerca della nostra amorevole attenzione. Nel rispondere a questi volti con amore, rendiamo visibili i frutti della nostra contemplazione. Nello spirito di Francesco e Chiara il mondo diventa veramente il nostro chiostro.

Nel mondo di oggi, dove è sempre più difficile rimanere in silenzio, la dimensione contemplativa del nostro carisma è estremamente essenziale in tutti gli aspetti della nostra formazione. L'osservanza dei valori che promuovono la contemplazione diventa parte integrante del nostro programma di formazione.

Uno dei connotati spirituali (eredità spirituale) delle Tertiary Sisters of St. Francis è ciò che noi chiamiamo "la preghiera dell'ora". Si tratta di una breve preghiera che ricorda in ogni ora del giorno, uno dei misteri della nostra salvezza, per renderci sempre più consapevoli della presenza di Dio con noi nelle attività del momento

Per vivere il nostro carisma TOR e divenire nell'oggi una presenza scomoda, come Francesco e Chiara nel loro tempo, la contemplazione è la Fonte che sprigiona luce ed energia.

Le residenze delle suore della Congregazione fondata da Madre Clara Maria de Azevedo e Souza a Porto Alegre, nel sud del Brasile, sono chiamate “**Betania**”. Il nome è tipico della Congregazione, sostituendo quello di Comunità. Con questo nome si riconoscono tutte le Fraternità, indipendentemente dalla missione che esercitano tra il popolo o da qualsiasi altra caratteristica che possano avere.



Questo era il desiderio della Fondatrice e di P. Pacifico, il cofondatore: *“La Congregazione sarà di vita mista; si darà molta importanza alla contemplazione. Le suore faranno due meditazioni quotidiane. Saranno Marta-Maria: Marta per la loro attività senza smettere di essere Maria per il loro raccoglimento e unione con Dio”*. Madre Clara desiderava che nella Congregazione vi fossero anime oranti. È una preziosa eredità spirituale della Congregazione.

Betania ha reso inequivocabile la missione delle suore e soprattutto la missione all'interno della stessa vita congregazionale, che rimane una sfida. Le Case furono quindi istituite per essere come la casa di Marta e Maria in Palestina. Nella sua totale disponibilità all'azione divina, Madre Clara l'ha percepita e vissuta pienamente, nei modi e nelle circostanze del suo tempo; nella sfida posta a lei e alle vocazioni dell'epoca; nel modo di essere e di evangelizzare nell'ispirazione che accoglieva. L'ha passata alle suore.

Illuminata dalle costanti riflessioni del cofondatore e consigliere, Madre Clara scelse anche il modo concreto e particolare di fare *“...le Suore saranno Marta per azione e Maria per contemplazione...”*. Pur nella consapevolezza della sua vecchiezza, ormai ottuagenaria, ma anche da prima, Madre Clara lo ha testimoniato con ardore nella prolungata preghiera quotidiana personale; sempre coltivata con discrezione e in silenzio finché è vissuta.

Le Betanie, da allora, divennero luoghi di *dedizione all'“Ospite Divino”* *“Gesù nell'Eucaristia”*, mandato affidato da Mons. João Becker alle Suore del primo Gruppo, quando erano ancora solo all'inizio. Disse loro: ***“Lascio Nostro Signore affidato alle cure delle Signore.”*** Madre Clara ha accolto questo mandato della Chiesa con grande venerazione. Ha definito, come uno dei tratti distintivi della sua cara “Piccola Pianta Serafica”, ovvero la sua Congregazione, la missione di essere lei e le Suore perenni custodi del “Divino Ospite” a Betania. Quella celebrazione eucaristica ebbe una risonanza così forte con la Fondatrice tanto da portare a due importanti decisioni:

1. considerò il 24 di ogni mese giorno di adorazione eucaristica speciale in tutte le Betanie, secondo i loro tempi e circostanze;
2. assunse questo giorno come data della fondazione della Congregazione.

Attualmente, il modo di concretizzare l'aspetto congregazionale assunto fin dall'ispirazione primitiva si perpetua nella Congregazione alla luce degli incontri di Gesù con Maria e Marta in Palestina, sempre rivisitati. Gli studi e le riflessioni in preparazione al recente Capitolo Generale hanno aggiornato il cammino francescano attivo-contemplativo nel nuovo contesto sociopolitico-religioso, ecclesiale e francescano.

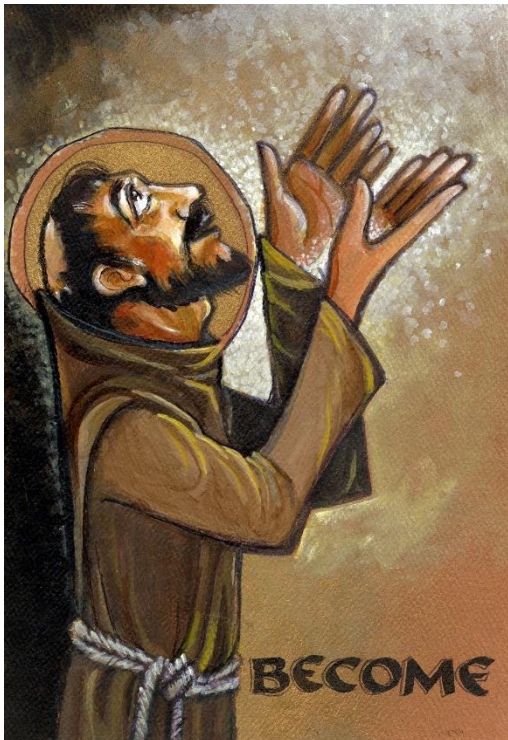
Come la Contemplazione infonde Luce ed Energia al nostro Carisma del Terzo Ordine

*Suor Anne Marie Lom, O.S.F.
Franciscan Sisters of Christian Charity
Stati Uniti d'America
Originale in inglese*

Per contemplazione intendo “il mormorio costante della vita di Dio attiva in me e che mi spinge a scorgere la presenza di Dio in ogni momento, in ogni persona e in tutta la creazione”. Questo “zampillare” persistente dell’amore, della grazia di Dio nella mia coscienza, mi motiva a condividere il carisma della Vita Evangelica con coloro che cercano e condividono questa stessa pace, gioia e visione del mondo. La contemplazione mi ricorda sempre più che sono un essere unico, prezioso e amato da Dio, essenza stessa e fonte di Amore, in modo totale e incondizionato.

Poiché sono amata, provo con fiducia nuove avventure, studio più profondamente, e condivido con maggiore trasparenza. Il lasciare andare il mio ego, cioè la paura di non essere ben accetta, o di non essere abbastanza intelligente, mi rende libera di fronte alle opinioni e ai commenti degli altri, e mi spinge a inoltrarmi verso un territorio spirituale inesplorato. Inesplorato ma in realtà ‘vecchio’ nella comunicazione che Dio ha avuto per millenni con le persone che cercano e trovano lo Spirito di Dio.

Nelle Lodi di Dio, san Francesco esclama: “Tu sei amore. Tu sei sapienza. Tu sei umiltà. Tu sei pazienza. Tu sei quiete. Tu sei pace. Tu sei gaudio e letizia, Tu sei giustizia e temperanza. Tu sei tutta la nostra ricchezza e sufficienza. Tu sei bellezza. Tu sei mansuetudine. Tu sei protettore. Tu sei custode e nostro difensore. Tu sei refrigerio. Tu sei la nostra sicurezza e speranza. Tu sei la nostra fede, la nostra grande consolazione.” E’ come se tutte le azioni, tutta la luce, tutta l’energia di San Francesco inizino e scaturiscano dalla contemplazione, dalla relazione unica che ogni persona ha con Dio. San Buonaventura si serve dell’espressione “sorgente zampillante” quale immagine dell’amore di Dio che si riversa nella vita quotidiana, ordinaria perché quell’amore “zampilla” dall’esperienza della contemplazione.



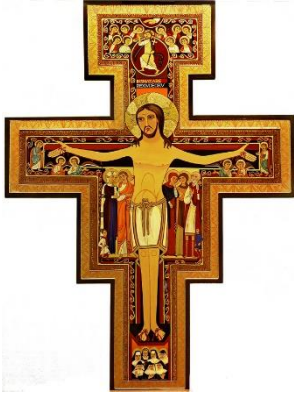
Certamente, il Carisma Francescano non sarebbe sopravvissuto alla prova del tempo se non avesse avuto questa origine divina! E’ talmente contro cultura vivere una vita basata nel Vangelo e da esso ispirata che solo Dio può darle energia. Nessuna altra causa sarebbe in grado di galvanizzare una tale speranza, una tale promessa, un tale sacrificio ed ottenere come risultato una tale pace e gioia, se non la sorgente di questa relazione divina: la contemplazione.

Continuiamo ad alimentare ogni giorno questa relazione di amore che produce scintille di santità e di gioia!

*Painted by: + Sister Victoria Maisel, O.S.F. +
Franciscan Sisters of Christian Charity
United States of America
Original Language: English*

COME LA CONTEMPLAZIONE INFONDE LUCE ED ENERGIA AL NOSTRO CARISMA DEL TERZO ORDINE

*Suor Mariella Erdmann, O.S.F.
Franciscan Sisters of Christian Charity
Stati Uniti d'America
Originale in inglese*



Croce di San Damiano
opera di Suor Mariella
Franciscan Sisters
of Christian Charity

Vorrei iniziare spiegando in questo breve scritto, cosa intendo per contemplazione. Il Papa Benedetto XVI ci dice: “La contemplazione tende a creare in noi una visione sapienziale della realtà, secondo Dio, e a formare in noi il pensiero di Cristo.” Questa spiegazione abbraccia i miei primi anni di vita religiosa fino al tramonto della mia vita sulla terra.

Ripenso alla chiamata di Dio e alla mia risposta di seguirlo come Suora Francescana della Carità Cristiana. Una risposta la mia piena di tanto zelo, di idealismo e dell'aspettativa colma di speranza, tipica della gioventù. Mi sentivo senza dubbio preparata a darmi con tutto il cuore al servizio di Cristo, che amavo.

In comunità, lungo gli anni, ho avuto la possibilità di approfondire la Regola del Terzo Ordine. Sono arrivata ad apprezzare e amare ogni giorno di più le intuizioni sorprendentemente semplici, profonde e sfidanti che la Regola mi offriva per vivere, nel contesto di una comunità religiosa, come fece Cristo. Infatti: Chiamata, conversione, preghiera, povertà, minorità, umiltà, penitenza e comunità emergono come luci (carismi) che hanno guidato il mio cammino.

Mi resi subito conto che lo zelo con cui ero arrivata doveva essere provato. Nei miei primi anni di apostolato, dopo una nostra riunione comunitaria e di condivisione, una consorella si avvicinò a me e con aria triste mi disse: “Tu sei una idealista e piena di tanto zelo! Vedrai quando sarai anziana, sarai proprio come me.” In un primo momento rimasi sconvolta e decisi di non permettere che ciò accadesse a me stessa, ma riflettendo più a fondo ebbi compassione per la consorella la quale si stava sforzando per essere quello a cui Dio la stava chiamando, come se avesse la sensazione di aver perso il suo fervore. In realtà, per me giovane, si trattava di un momento di grazia, come lo era per lei nella sua vecchiaia. Tutte e due dovevamo riflettere e contemplare ciò che Dio ci stava facendo capire. Mi resi conto che dovevo essere scolpita/formata nella persona che Dio mi chiamava ad essere attraverso la vita comunitaria e il servizio apostolico. Questo può avverarsi nell'esperienza della sofferenza in un mondo imperfetto come anche nella bellezza delle molte benedizioni di Dio. Purtroppo ci sono stati, in realtà, periodi di profondo dolore, confusione e sofferenza dovuti a fattori interni ed esterni alla comunità. Momenti appartenenti al tempo in cui camminavamo verso un'era post-cristiana.

La Regola del Terz'Ordine divenne più viva nella mia mente e nel mio cuore man mano che riflettevo sulla mia chiamata, sulla mia necessità di conversione quotidiana, e dell'essere povera, umile e piccola agli occhi del mondo, ma, spero, bella agli occhi di Dio. Ho contemplato l'amore copioso di Dio dimostrato nei modi più inattesi. Ed anche, mi sono resa conto sempre di più che Dio aveva un piano per me, malgrado i miei errori, fallimenti e peccati. Ciò mi ha spinto a rallegrarmi del suo potere salvifico di misericordia e perdono.

Nell'avvicinarmi ora al termine della mia vita terrena, sono molto grata per l'ispirazione ricevuta dai carismi del Terz'Ordine. Sto ancora imparando, ma spero di aver acquisito una visione che sappia discernere con più saggezza e profondo desiderio di essere trasformata ad immagine di Cristo che dette la sua vita per noi. Possa anch'io dare la mia vita per gli altri come Lui vorrà. Gli appartengo totalmente.

La Contemplazione

Suor Maria Goretti Scandaliato, O.S.F.
Franciscan Sisters of Christian Charity, USA
Originale in inglese



La contemplazione potrebbe essere descritta come aver consapevolezza di credere e di aver fiducia nella presenza di Dio, con lo sguardo d'amore sulla Verità, Verità scoperta nel Crocifisso.

Santa Chiara ci parla di questo fissare come guardare nello specchio del Crocifisso. In tale sguardo ritroviamo noi stessi, riflesso della sua immagine. Allo stesso modo, il nostro Serafico Padre san Francesco amò così ardentemente il nostro Signore Crocifisso tanto che le ferite di Gesù si manifestarono nel suo corpo.

Probabilmente, molti di noi qualche volta hanno sperimentato che qualcuno ci stesse guardando o fissando intensamente. Istintivamente ci sembra di avvertirlo e per tutta risposta incrociamo lo sguardo. Questa semplice analogia mi aiuta a capire qualcosa della grazia che Dio ci concede nella contemplazione; se fissiamo lo sguardo su Gesù, è perché Lui lo ha fissato prima su di noi.

Dai testi Sacri sappiamo che Dio è Luce. Anche se la più tenue delle fiamme rischiara le tenebre, una luce accecante ci spinge a guardare da un'altra parte, o produce un'oscurità momentanea fino a quando i nostri occhi si siano abituati. Poiché Dio in se stesso è luce, la sua vicinanza spesso produce oscurità, e ci troviamo in uno stato di anelito e desiderio, forse sopraffatti da una sensazione di perdita o di vuoto. L'esperienza dell'assenza di Dio provoca un dolore profondo, eppure Lo desideriamo ancora. Mi pare capire che se noi aneliamo per Dio è perché prima ancora è Lui che ci desidera, una presa di coscienza, questa, impressionante! Credo che questa "santa oscurità" abbia un ruolo decisivo nella contemplazione.

Nell'offrire totalmente la nostra vita a Dio, e nello sforzo per seguirlo in povertà e umiltà, nel desiderio di una unione totale con il nostro Amato, noi Francescane e Francescani sperimentiamo la regalità con la Sposa del "Cantico dei Cantici" che cercava Lui dappertutto nella notte, LUI l'amore della sua anima. Insieme alle gioie quotidiane, nella nostra vita accadono cose che causano lotta, incomprensione, perdita, confusione, malattia, oppure circostanze che portano a un profondo smarrimento e scoraggiamento. Anche se non è mai facile accettarlo, ho imparato nella vita a rispettare queste esperienze, considerandole strumenti di grazia che portano a conoscere noi stessi purificandoci e liberandoci per unirici profondamente a nostro Signore, crocifisso, quando accogliamo tutto con fiducia. Nella contemplazione non dobbiamo sforzarci per trovare parole o sentimenti che ci sembrino accettabili per essere offerti a Lui. Basta semplicemente rimanere in silenzio con Gesù, elevando il calice vuoto del nostro cuore in modo che Lui lo colmi.

Quando il nostro cuore è tranquillo e sgombro, tutto ciò che incontriamo ci parla di Dio. Non possiamo più ammirare la bellezza senza pensare a Lui. E nemmeno imbatterci nel dolore e nella tristezza, senza trovarLo. Anche se siamo peccatori e deboli, tutto ci rivela il suo amore e la sua misericordia, incondizionati. La fede apre i nostri occhi e il nostro cuore allo stupore del profondo amore di Dio per noi; lo CONOSCIAMO, e sappiamo che non possiamo vivere senza di Lui.

Credo che la contemplazione è l'intima unione con Dio, che non solo è parte della mia vita; Lui è la mia vita, la mia Forza, il mio Tutto.

Contemplazione:
Silenzio sacro, stupore muto, abbandono totale d'amore,
lo sguardo fisso su di Lui.

LA CONTEMPLAZIONE, UNA PRATICA DI VALORE

Hna. Roberta Agnes McKelvie, OSF,
Bernardine Franciscan Sisters
Reading, PA – USA
Originale in inglese

La nostra vita francescana del Terzo Ordine Regolare riassume gli elementi essenziali vissuti da san Francesco stesso: vivere una vita di predicazione itinerante (usando anche parole!) o vivere una vita senza contatto con “il mondo” in modo da potersi dedicare completamente alla preghiera e alla solitudine. Sappiamo che san Francesco seppe fondere così bene questi elementi tanto da essere canonizzato due anni dopo la morte.

Per il nostro cammino, la Regola TOR ci fornisce le linee-guida.

Possiamo esaminare, riflettere, focalizzarci su alcune parti dei capitoli della Regola, per es.: **LO SPIRITO DI PREGHIERA, COME SERVIRE E LAVORARE, E LA VITA APOSTOLICA**. Queste parti/estratti possono aiutarci a capire come “contemplazione” e “azione” si alimentano a vicenda.

“Ovunque, in ogni luogo, ogni ora e in ogni tempo i fratelli e le sorelle credano veramente e umilmente... E lo adorino con cuore puro, poiché ‘è necessario pregare sempre senza stancarsi’ (Lc 18,1); infatti il Padre cerca tali adoratori.” (Art. 9). Una comprensione pratica di ciò che questo significa è la vera definizione della contemplazione: siamo chiamati/e a considerare tutte le cose **con attenzione**.

“I fratelli e le sorelle siano miti, pacifici e modesti, modesti e umili, parlando a tutti dignitosamente, come si conviene. E dovunque si trovino o vadano per il mondo, non litighino ed evitino dispute di parole, e non giudichino gli altri; piuttosto si mostrino lieti nel Signore, ilari e garbatamente cortesi.(cf. Fil. 4,4)” (Art. 20). Questa **testimonianza** sarà il risultato pratico di **considerare tutte le cose con attenzione**.

“Infatti i fratelli e le sorelle sono stati chiamati a curare i feriti, risollevarli e richiamare gli smarriti. E ovunque siano, si ricordino di aver donato sé stessi e di aver offerto il proprio corpo al Signore Gesù Cristo.” (Art. 30). Se saremo capaci di **sanare, risollevarli e richiamare gli altri e noi stessi**, daremo **testimonianza** di aver appreso il modo di integrare gli elementi essenziali della vita del Terzo Ordine Regolare.

Dobbiamo essere realisti. Ognuno di noi affronta sfide significative nella propria vita, del tutto personali, sia che si tratti di compiti da assolvere, prove, incontri, o situazioni che richiedono di riflettere in silenzio, di pregare, di rinnovare il nostro cuore e lo spirito di devozione e prendere decisioni. Fortunatamente, essendo membri della Famiglia TOR, abbiamo molti compagni e compagne che ci incoraggiano e camminano con noi con fede e amore. Insieme dobbiamo avere una fede vera, una generosità compassionevole e dobbiamo essere disposti e disposte a lasciare che Dio sia Dio, Colui il cui amore ci ha creati e Colui che ci ha dato il suo unico Figlio per mostrarci il cammino.



LA MIA PREGHIERA FRANCESCANO

Cristo mi abbraccia

*Suor M^a Teresa Térmens. cmdp.
Hr. Capuchina de la Madre del Divino Pastor.
Sabadell (Barcelona)
Originale in spagnolo*

Cos'è per me la preghiera? Da un po' di tempo a questa parte, giorno dopo giorno, ho cercato di entrare in una preghiera silenziosa, una preghiera fatta di ascolto, di un tu a tu... con il Padre che mi ama.

Mi sento ogni giorno più vicina a Cristo. Mi sembra che mi stia accanto e che mi dia pace. A volte ho l'impressione di essere sola, ma non è così, Lui è con me.

Avverto ogni giorno il bisogno di darmi con tutto ciò che sono e che ho. Non sono io, è Lui che sta in me.

Perché questa vicinanza, questa prossimità? Da diversi anni ho ricevuto il dono del dolore, una grazia che mi spinge a lanciarmi a contemplare tutto ciò che mi aiuta a crescere mediante la sofferenza, e a fare questo con costanza.

Ho contemplato a lungo l'immagine di Francesco d'Assisi che abbraccia Cristo in Croce e Cristo che allunga il braccio per abbracciare Francesco. Questa immagine mi ha molto colpito: un abbraccio così profondo e, allo stesso tempo, così intimo.

Ho bisogno di essere ogni giorno più povera tra i poveri, più debole tra i deboli e così, un passo dopo l'altro, posso penetrare nella grandezza di Dio.

Con Lui ho tutto. E con Maria mi sento ricolma e grata per tutto ciò che ho ricevuto dalla sua tenerezza di Madre amorevole.

Gesù, Maria e Francesco mi danno l'aiuto di cui ho bisogno per darmi ogni giorno e cominciare di nuovo per imparare a contemplare e a saper scoprire, in ogni essere umano, l'immagine di Cristo che ci dona tutto.



Contemplazione del Cristo della chiesa di san Damiano

*Sœurs de Saint François d'Assise,
Suor Hélène Rendu (Francia)
Originale in francese*

Contemplare ogni giorno, a lungo, gratuitamente il Cristo della chiesa di san Damiano, mi trasforma personalmente e modifica la mia disposizione interiore. Ciò che in essa scopro ogni giorno mi dà lo slancio di cui ho bisogno per vivere da suora francescana.

Il colore brillante della figura di Cristo mi colpisce, mi stupisce e mi rinnova. Il contrasto con il fondo rosso e nero della croce la rende sfolgorante. Il rosso è massiccio. Lo sfondo nero sotto i piedi, le braccia e le mani di Cristo mette in risalto le piaghe e il sangue che vediamo scorrere da dove sono stati conficcati i chiodi... sangue che scorre sugli angeli e sull'umanità. La sofferenza di Cristo non è indifferente alla mia sofferenza umana, non ha vissuto tutto questo per niente, lui mi consola unendosi alla mia sofferenza. E così posso vivere ciò che devo attraversare... perché anche Lui lo ha vissuto... ed è finito bene per Lui: è risorto! Me lo mostra la luce brillante del suo corpo. Il suo sguardo è ben vivo. Posso allora guardare in faccia l'umanità ferita, simpatizzare, soffrire con essa. E allo stesso tempo posso vedere i segni della vita emergere, sorgere, sorprendere e brillare, ed allora posso lottare affinché la vita occupi tutto il suo posto nel cuore stesso dei dolori dell'umanità.

In cima al Crocifisso, vedo Cristo che si unisce alla moltitudine celeste del Regno dei cieli. Si unisce a suo Padre che lo benedice. Rompe e frantuma i limiti, la finitudine della sua umanità. E così innalza anche me, unendomi a lui, a superare i miei limiti, a lasciarmi condurre oltre me stessa, verso ciò che Dio vuole e che mi supera completamente. Nel nostro carisma francescano, negli umili passi della vita quotidiana, molto semplici, molto umani, Cristo stesso oltrepassa il limite e conduce misteriosamente verso il Regno.

