

NOVENA DI S. GIUSEPPE BENEDETTO COTTOLENGO

Venerdì 27 aprile 2024

Premessa

Una prima perplessità nel trovarmi qui sta nel fatto che mi accingo a trattare il tema della preghiera con persone che da tempo pregano e possono a loro volta esprimere tutta la ricchezza delle loro esperienze; nel riflettere in vista di questo incontro mi sono posto anche la domanda: Perché prego? Che motivo ho di pregare? poi, c'è l'imbarazzo di descrivere una relazione tutta particolare – perché di relazione si tratta - che si colloca sul piano dello Spirito, in apparenza tutta impalpabile, non sensoriale.

E' a tutti noi noto che la preghiera è un tema centrale della vita cristiana e della spiritualità cottolenghina. Quanto esprimerò è solo una rielaborazione personale, pur avvalorata da documenti e autori significativi: a) stiamo vivendo un'epoca di cambiamento culturale che sta mettendo ai margini della vita la categoria dello Spirito, nella sua dimensione autentica, ovvero capace di illuminare tutte le dimensioni dell'umano: il materiale, il fisico, il corporeo; in realtà, almeno in occidente, si è passati dal teocentrismo (una cultura con visione unitaria e teologica dell'uomo e della realtà, e includente corpo-psiche-anima), all'antropocentrismo (una cultura che non sa più dove collocare lo spirituale, poiché si accontenta di una visione dell'uomo indipendente dal mondo religioso, quella delle scienze naturali: l'uomo concepito composto solo di psiche e di corpo).

- a. Il Cottolengo ci ha lasciato come eredità la visione spirituale dell'uomo, teso alla continua ricerca di Dio, alla conoscenza della sua azione nel mondo, in un rapporto personale d'amore con Lui e con gli uomini attraverso la preghiera e il servizio.
- b. S. Giuseppe Cottolengo ha capito che l'autosufficienza dell'uomo - che si costruisce senza Dio - porta alla disperazione. E' stato 'naturale' per lui assumere iniziative per rendere tangibile la presenza di Dio nella vita dell'uomo. La spiritualità cottolenghina non è racchiusa pertanto nell'immateriale ma è una spiritualità incarnata, che sperimenta Dio nelle contingenze fisiche, materiali, corporee; e va incontro all'uomo nella sua concreta esistenza e corporeità.
- c. L'ideale di perfezione (la santità e non il perfezionismo) datoci dal carisma cottolenghino assume tutta la sua limpidezza quando - e perché - riesce a coniugare la relazione con Dio e la relazione con l'uomo.

Perché pregare? Ha ancora senso la preghiera in un contesto culturale - specie in occidente - privo del trascendente? Quale spazio e stile può avere la preghiera del cottolenghino di oggi?

Essere in relazione con Dio – Essere in relazione con sé stessi

La relazione con Dio si chiama preghiera¹; il Catechismo della Chiesa Cattolica (CCC) afferma che la preghiera è *“una relazione viva e personale con il Dio vivo e vero”*, per conformare la propria vita con Cristo (2558).

Pregare tuttavia è un mistero che oltrepassa la nostra coscienza e il nostro inconscio... è passione per la gloria di Dio... (CCC 2727).

E' opportuno soffermarsi sul termine “relazione”, diventato un paradigma² della cultura di oggi; ogni rivista, documento, ogni specialista è pronto a citarla ecc. Tuttavia, la relazione spesso si presenta con un contenuto vuoto, privo di una declinazione concreta.

Che tipo di relazione si ha nella preghiera? Qual è la sua dinamica? In una relazione c'è sempre uno scambio, un dialogo tra i partner caratterizzato dalla disponibilità a collaborare, sostenuta dalla spinta del sentimento sociale, un sentimento che esclude prevalere sull'altro, una spinta alla comprensione reciproca, come tutto il nostro stile di vita.

¹ Matta el Meskin, *Consigli per la preghiera*, Qiqajon, 2003, p. 13.

² Un paradigma nel linguaggio comune si intende un modello di riferimento, un termine di paragone; nella filosofia della scienza indica un complesso di regole, metodi, modelli esplicativi.

Nella preghiera, poi, intervengono sia la visione personale che abbiamo di Dio nonché la visione che ciascuno ha di sé stesso. Nella preghiera dei salmi traspare la visione che l'orante ha di Dio e di sé. Ad es.:

- *Il Signore è mia forza e mio scudo, in lui ha confidato il mio cuore. Mi ha dato aiuto: esulta il mio cuore, con il mio canto voglio rendergli grazie. (Sal 28,7)*

- *Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla. Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. Rinfranca l'anima mia, mi guida per il giusto cammino a motivo del suo nome (Sal 23,1-3).*

In ogni relazione, quindi anche nella relazione-preghiera, si potrebbero evidenziare diversi aspetti che la caratterizzano, precursori del dialogo e dell'intesa profonda; essa comunque coinvolge due bisogni fondamentali della persona, fin dalle sue origini: *il bisogno di sicurezza e il bisogno di interscambi soggettivi* (intersoggettività).

a) *sicurezza*: ci rivolgiamo a Dio per chiedergli aiuto, invocare protezione, evitare di cadere nella tentazione di tradirlo, di andare contro la sua volontà ecc.; non si intende qui la sicurezza sul lavoro (non riguarda il D.Lgs. 81/08!) ma la costruzione fondamentale del proprio Sé che avviene fin dai primi giorni della vita; il bambino ha bisogno di qualcuno molto presente, capace di cogliere gli stati interiori ed esteriori che possono minacciare la sua esistenza, qualcuno non solo che, oltre a essere presente, sia capace di leggere il mondo interiore, di accoglierlo e rispondere in modo appropriato e tempestivo, di "dare un nome" ai primi sentimenti ecc. Solo a queste condizioni il bambino ha la possibilità di costruirsi un Sé interiore e profondo; e questo Sé lo ritroviamo tutto nella preghiera. Nella preghiera dei salmi troviamo tracce di questo bisogno:

- *Nell'angoscia mi hai dato sollievo... il Signore mi ascolta quando lo invoco. (Sal 4,2-4)*

- *Nella mia angoscia ho gridato al Signore ed egli mi ha risposto. (Sal 119,1)*

b) *intersoggettività*: oltre al bisogno di sicurezza, la relazione implica sempre che entrambi si scambino i vissuti, facendo trasparire le proprie intenzioni, i propri sentimenti, i propri pensieri, i propri vissuti, in una parola faccia conoscere il suo mondo interiore (una competenza che matura nella normalità all'età di 4 anni).

- *Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio; [...] Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore, provami e conosci i miei pensieri. (Sal 138,17-23)*

- *Io sono prostrato nella polvere; dammi vita secondo la tua parola. Ti ho manifestato le mie vie e mi hai risposto; insegnami i tuoi voleri. (Sal 118,25-26)*

- *A te grido, Signore, mia roccia, con me non tacere: se tu non mi parli, sono come chi scende nella fossa. [...] Sia benedetto il Signore, che ha dato ascolto alla voce della mia supplica. [...] Mi ha dato aiuto: esulta il mio cuore, con il mio canto voglio rendergli grazie. (Sal 28,1.6-7)*

Atteggiamento verso Dio e verso noi stessi

Visto che la preghiera è una relazione (non un insieme di parole vuote o di pensieri distratti ed evanescenti), possiamo chiederci quale sia la nostra personale forma di relazione con Dio.

Ci sono dei tratti della relazione alla base della costruzione della **fiducia reciproca** (presenza, tempo - qualità e quantità -, sguardo frontale, voce, contatto...); così è per le relazioni umane, così potrebbe essere per la relazione con Dio: presenza, tempo da dedicare, uno "sguardo" interiore che si pone davanti a Dio senza filtri, un rimanere a contatto, esprimere sentimenti e parole dal cuore.

Uno sguardo su noi stessi: succede un pregare senza essere preghiera; un pregare solo con la voce o con solo la memoria senza la partecipazione del nostro essere più profondo, il cuore. Siamo gli interlocutori di Dio ma ci è difficile entrare nel mistero di questa relazione: la preghiera non si fonda sugli automatismi, ci è richiesto un impegno. Siamo così rimandati a noi stessi, consapevoli che parole, gesti, silenzi sono tutti carichi di significati molteplici o di ambiguità...

Come distinguere allora quando una preghiera può dirsi autentica? Molto dipende da come noi guardiamo noi stessi e questo sguardo condiziona la percezione e la relazione con gli altri; e con Dio non possiamo barare, nasconderci, dire una cosa per un'altra. Prima della relazione con gli altri c'è la relazione con noi stessi, ovvero la misura di quanto ci vogliamo bene, secondo l'amore che Dio ha per noi e non secondo il nostro amor proprio o tornaconto³.

Il CCC afferma che è il centro dell'uomo che prega, il suo *cuore*, il profondo delle nostre facoltà psichiche, irraggiungibile alla stessa ragione ma non allo Spirito di Dio che fa verità su noi stessi⁴. (2562-2563).

La preghiera "è la voce di un 'io' che brancola, che procede a tentoni, in cerca di un 'Tu' (che) è entrato in relazione con noi". (Papa Francesco, *Udienza generale*, 13 maggio 2020).

Il CCC dice ancora qualcosa di importante: "solo lo Spirito di Dio può scrutare il cuore [...] luogo dell'incontro (con Dio), [...] una relazione di alleanza tra Dio e l'uomo in Cristo" (2563-2564).

Poiché la preghiera fa riferimento alla dimensione "cuore", l'evangelista Matteo (Mt 6,6) ci ricorda: "*Tu, quando preghi, ritirati nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nel segreto e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa*".

Nel momento in cui ci si pone di fronte a Dio, ritirarsi equivale a separare l'attività esterna da quella interna, a mettere il proprio cuore al sicuro: il ritiro quindi riguarda il buttar via tutte le preoccupazioni, i pensieri fissi nella mente, immagini, parole, pesi, ansietà, i timori... (Matta el Meskin). La preghiera presuppone quindi "sempre uno sforzo... una lotta [...] Si prega come si vive, perché si vive come si prega" (CCC 2725): vita cristiana e preghiera rientrano in questo combattimento spirituale.

Preghiera e stile di vita

Il primo pane

La preghiera quotidiana di un cottolenghino va dall'alba al tramonto e si snocciola secondo un suo particolare stile che abbiamo ereditato da coloro che ci hanno preceduto, "dalla sana tradizione"; la preghiera cottolenghina rientra a tutti gli effetti nello stile di vita cristiano.

Affermare che la preghiera per la Piccola Casa è "*il primo pane*" o "*il primo e più importante lavoro*" sottolinea la sua importanza in ordine alla fede, nello stile cottolenghino non deve confliggere con l'azione di carità.

«...la preghiera era, direi, il primo pane di cui voleva nutrire i suoi poverelli; alla preghiera li volle richiamati colle molteplici iscrizioni, colle statue, colle croci, colle immagini, colla Via Crucis che fece apporre pei muri nell'interno della Piccola Casa. E questa preghiera era tanto vivificata dalla fede, che egli non volle mai che si pregasse per un motivo esplicito, non per ottenere la sanità, non per i bisogni della Piccola Casa, non per altro fine qualunque, se non per quello di piacere al Signore: "*la preghiera, egli diceva, vi fa cari a Dio e quando gli siate cari, egli sa molto bene e meglio che non lo sappiate voi stessi, quello che vi è utile, non dubitate che vi darà in larga misura tutto quello che può valere a farvi santi*"»⁵.

Uno stile cottolenghino di preghiera: il Deo gratias!

Il CCC afferma che "*lo sappiamo o non lo sappiamo, la preghiera è l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di lui*" (2560).

³ Bonifacio Baroffio, *Essere preghiera*, a.v.e., 1985, p. 63ss.

⁴ Per S. Pacot il cuore profondo è il centro della vita personale, donato a Dio, che vive la stessa vita di Cristo; non coincide con la psiche, né con l'intelletto, né con il sentimento ed ha la funzione di illuminare dall'interno le funzioni psichiche, sempre che le medesime non siano 'separate' dall'azione di Cristo. (S. Pacot, *L'evangelizzazione del profondo*, I, p. 69ss).

⁵ L. Renaldi, Sessione XLI, vol. 2, int. 17, p. 343.

E' interessante quanto chiarisce papa Benedetto XVI sulla preghiera⁶: ... anche se l'uomo dimentica il suo Creatore, il Dio vivo e vero non cessa di chiamare per primo l'uomo al misterioso incontro della preghiera. "Questo passo d'amore del Dio fedele viene sempre per primo nella preghiera; il passo dell'uomo è sempre una risposta. A mano a mano che Dio si rivela e rivela l'uomo a sé stesso, la preghiera appare come un appello reciproco, un evento di alleanza. Attraverso parole e atti, questo evento impegna il cuore. Si svela lungo tutta la storia della salvezza" (CCC 2567).

Tutto ciò spiega quanto ci ha tramandato la tradizione cottolenghina e che troviamo da più parti nei salmi:

- *O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, di te ha sete l'anima mia, come terra arida senz'acqua* (Sal 63); *Precedo l'aurora e grido aiuto, spero sulla tua parola.* (Sal 118,147)

- *Come la cerva desidera i corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio. L'anima mia è assetata di Dio, del Dio vivente; quando verrò e comparirò in presenza di Dio?* (Sal 42,1-2)

Al pari di Davide, il cottolenghino al risveglio inizia la sua preghiera di lode e ringraziamento dà inizio alla giornata dicendo *Deo gratias!* Così troviamo scritto nelle prime Regole delle Suore: "Quindi svegliata appena farà a Dio l'offerta del suo cuore, a lui consacrando le primizie del giorno, ringraziandolo della felice notte... intuonato il *Benedicamus Domino* dalla Suora Assistente risponderà *Deo gratias*, ravvisando in quell'invito della campana l'invito dell'Angelo Custode che la chiama al dovere, anzi la voce stessa di Gesù Cristo che viene a svegliarla..."⁷.

D'altra parte «*In ogni circostanza rendete grazie: questa infatti, è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi*» (1Ts 5, 18).

"*Deo gratias!*" non è una formula ma un atteggiamento, un cantico di continua lode in ogni circostanza, insegnatoci dal Santo⁸.

Ringraziare è riconoscere che non si è il principio di tutto; significa sapersi in relazione con un Essere più grande di noi al quale noi partecipiamo e a cui attingiamo. È qui che nasce l'obbedienza, perché ringraziare, in ultima analisi, significa obbedire.

Ringraziare significata affidarsi, e non essere continuamente ossessionati dalla propria povertà, debolezza, impotenza, inefficacia. Per il nostro Santo la *gratitudine* è semplicemente il principio dell'umiltà. L'atto del ringraziare è per il Cottolengo chiara consapevolezza che tutto è opera di un Altro di cui egli è un semplice strumento, un "manovale" che se compie qualcosa la compie solo per "*partecipazione*".

Dopo il *Deo Gratias* c'è un'altra preghiera fondamentale per il cottolenghino: il *Ti adoro* lasciatoci dal Fondatore (S. G. Cottolengo: *Libro delle preghiere*, 1839): la sua recita corrisponde a una dichiarazione di impegno e di assunzione di responsabilità di fronte a Dio.

⁶ Benedetto XVI, *L'uomo in preghiera*, Catechesi, 11 maggio 2011.

⁷ P. Anglesio, cap. III n. 2; P. Bosso, *Regole*, n. 73.

⁸ L. Piano, *San Giuseppe Cottolengo*, 1996, p. 682.

Nella versione delle Suore Cottolenghine oggi così risulta:

Ti Adoro delle Suore

S.G. Cottolengo

***Ti adoro mio Dio, Ti amo con tutto il cuore,
Ti ringrazio di avermi creata, redenta...
e di avermi chiamata a renderti gloria
consacrando tutta la mia vita
al servizio dei Poveri nostri Fratelli⁹.
Santissima Trinità, fammi grazia
che non ti offenda in questo giorno,
anzi fa' che cerchi di piacere a Te in ogni cosa e viva
ogni momento nel sereno, fiducioso abbandono
alla Tua Provvidenza
per il bene della Chiesa e della Piccola Casa.***

*Vi adoro, Dio mio, vi amo con tutto il cuore:
vi ringrazio d'avermi creato, fatto cristiano,
e chiamato ad essere spiritual servo di Voi
nella persona dei nostri poveri fratelli.
Datemi grazia che non vi offenda in questo dì,
anzi fate che ogni momento impieghi
nel vostro santo e divino servizio.
Santissima Trinità datemi grazia di ben vivere,
ed impiegare tutti i miei pensieri, affetti, parole ed
opere a beneficio de' miserabili,
per gloria vostra, a vantaggio dell'anima mia
ed a bene del mio prossimo.*

Ogni parola del testo: *Ti adoro / Dio mio / amore / cuore / grazie / creazione / redenzione / cristiano / chiamata / renderti gloria / consacrazione della vita / servizio / Poveri / fratelli...* potrebbe essere una bella occasione di meditazione; provo ad alcuni accenni.

Ti adoro Dio mio

- *O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco...*(Sal 63)

La prima parola è *adorazione*. Di per sé, la definizione stessa di Dio è Amore (1Gv 4, 8). “*Ti adoro*” dice innanzitutto la verità sul rapporto tra me e Dio. Mette, per così dire, ciascuno al proprio posto; si deve prendere atto dell’infinita distanza, che l’amore divino colma, ma non annulla. Senza il passo previo dell’adorazione, l’amore umano sarebbe esposto ad ogni equivoco, ad ogni riduzione, ad ogni “cattiva familiarità” di cui siamo capaci.

- *Venite, applaudiamo al Signore... Poiché grande Dio è il Signore,
grande re sopra tutti gli dei... Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore
che ci ha creati.* (Sal 95(94),1.3.6)

Per Papa Francesco adorare: “Significa imparare a stare con Lui, a fermarci a dialogare con Lui, sentendo che la sua presenza è la più vera, la più buona, la più importante di tutte [...] adorare il Signore vuol dire affermare, credere, non però semplicemente a parole, che Lui solo guida veramente la nostra vita; adorare il Signore vuol dire che siamo convinti davanti a Lui che è il solo Dio, il Dio della nostra vita, il Dio della nostra storia”¹⁰. Diciamo a Dio tutta la ricchezza della riverenza e dell’amore che è nel nostro cuore.

- *O Dio, mio re, voglio esaltarti e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.* (Sal 145,10)

- *Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo, il gregge che egli conduce.* (Sal 95(94),7)

- *“Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato? Tu sei lontano dalla mia salvezza”:* sono le parole del mio lamento. *Dio mio, invoco di giorno e non rispondi, grido di notte e non trovo riposo.* (Sal 21,2-3)

⁹ Nella versione dei Fratelli Cottolenghini si trova: “...*Ti ringrazio di avermi chiamato a servirti nella persona dei Poveri nostri fratelli...*”.

¹⁰ Omelia del 14 aprile 2013.

Ti amo con tutto il cuore

- *Ti amo, Signore, mia forza, ³ Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore, mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio; mio scudo, mia potente salvezza e mio baluardo.* (Sal 18, 2-3)

Con il sal 63 recitiamo: *...di te ha sete l'anima mia, / a te anela la mia carne, / come terra deserta, / arida, / senz'acqua.*

In analogia con il salmo 63, diciamo le stesse parole: *Ti amo con tutto il cuore...* e, in linea con il salmo, dichiariamo che è Lui il riferimento centrale e unico delle mie relazioni.

Ovviamente, senza l'Amore l'adorazione potrebbe trasformarsi in soggezione servile, da schiavi; «con tutto il cuore» esprime la caratteristica, l'essenza della totalità ed esclusività, è insito nell'amore non essere parziale o a tempo.

In realtà, noi non siamo capaci di corrispondervi pienamente, ciò nonostante, e proprio per questo, è importante affermarlo davanti a Dio. Dobbiamo avere il coraggio di dirci che questa frase è solo una dichiarazione d'intenti, sicuramente smentita molte volte, comunque è bene ripeterla ogni mattina.

“Ciò che sento in modo non dubbio, anzi certo, Signore, è che ti amo. Folgorato al cuore da te mediante la tua parola, ti amai, e anche il cielo e la terra e tutte le cose in essi contenute, ecco, da ogni parte mi dicono di amarti, come lo dicono senza posa a tutti gli uomini, affinché non abbiano scuse” (S. Agostino 10, 6, 8).

Ti ringrazio di avermi creata e redenta...

E' il ringraziamento per il dono della vita.

- (Sal 138,13-18) *Sei tu che hai creato le mie viscere e mi hai tessuto nel seno di mia madre. Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio; sono stupende le tue opere, tu mi conosci fino in fondo. Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, intessuto nelle profondità della terra. Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi e tutto era scritto nel tuo libro; i miei giorni erano fissati, quando ancora non ne esisteva uno. Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio; se li conto sono più della sabbia, se li credo finiti, con te sono ancora.*

(Ti ringrazio di avermi) chiamata a renderti gloria...

- *Venite, applaudiamo al Signore, acclamiamo alla roccia della nostra salvezza. Accostiamoci a lui per rendergli grazie, a lui acclamiamo con canti di gioia.* (Sal 95(94),1-2)

Ci sono perché mi hai voluto Tu. Grazie. Questo rendimento di grazie è già eucarestia, «culto spirituale» celebrato da ciascuno di noi.

- *“Egli infatti ci ha salvati e ci ha chiamati con una vocazione santa, non già in base alle nostre opere, ma secondo il suo proposito e la sua grazia; grazia che ci è stata data in Cristo Gesù fin dall'eternità.”* (2 Timoteo 1,9).

- *“Non a noi, o Signore, non a noi, ma al tuo nome dà gloria, per la tua bontà e per la tua fedeltà”* (Sal 115:1).

- *Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio”* (1Co 10,31).

- *“Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda.”* (Giovanni 15,16).

Una preghiera continua e la presenza di Dio

“La vita di preghiera consiste nell'essere abitualmente alla presenza di Dio... in comunione con Lui” (CCC 2565).

- *Distogli i miei occhi dalle cose vane, fammi vivere sulla tua via* (Sal 118,37).
- «*pregate incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza e pregando per tutti i santi*» (Ef 6,18).

I primi cottolenghini sulla preghiera continua hanno seguito le indicazioni del Santo: *“Santificate tutte le opere vostre col farle per amore di Dio, sieno le preghiere, sieno gli esercizi della carità, sieno le altre cose, il riposo, il cibo”* (Regole scritte LXIII).

Alcune testimonianze confermano: "Il servo di Dio raccomandava spesso, che in tutte le nostre operazioni avessimo sempre l'intenzione di riferirle a Dio, di stare alla sua presenza, e di conservare anco mentre si stava occupati in lavori materiali, l'intima unione con Dio" (suor Ciriaca Montarolo, PO, sess. 253: ASV, FR, vol. 3910, f. 1353); "Tutto ciò che facciamo, sarà tutto per amor di Dio, perché a tutto e di tutto ne siamo alla Divina Maestà debitori" (L. Granetti, PO, sess. 61: ASV, FR, vol. 3909, f. 467).

«È possibile, anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate» (san Giovanni Crisostomo).

Una frase delle preghiere tradizionali, una Parola del Signore tratta dai Salmi o dal Vangelo o da un altro libro della Sacra Scrittura, una giaculatoria della devozione popolare, possono essere riprese e ripetute per una preghiera utile e feconda che mantiene desta la vigilanza orante nelle varie ore della giornata. Infatti, la si può fare anche mentalmente nei passaggi da una all'altra attività, oppure mentre si sta facendo qualcosa che non richieda una attenzione mentale particolarmente concentrata.

Ad esempio: mentre si va a passeggio, mentre si riassetta la casa, mentre si fanno lavori manuali di vario genere. Ripetendo una frase, una invocazione, oppure un pensiero meditativo. E' una preghiera semplice, da cui è possibile trarre particolare consolazione spirituale perché ci consente di affidarci al Signore lungo la giornata e ci consente di sentirci in comunione con Lui.

Il Cardinal Martini suggeriva di recitare alcune invocazioni del cuore, quella che maggiormente risponde a ciò che sentiamo, quella che qualifica la situazione che stiamo vivendo.

Su questo tema si innesta ancora la preghiera del *Ti adoro*: *“Santissima Trinità, fammi grazia che non ti offenda in questo giorno, anzi fa' che cerchi di piacere a Te in ogni cosa e viva ogni momento nel sereno, fiducioso abbandono alla Tua Provvidenza...”* (cf. la preghiera prescritta dal Cottolengo: *“Datemi grazia che non vi offenda in questo dì, anzi fate che ogni momento impieghi nel vostro santo e divino servizio”* (cf. L. Piano, cit., p. 62).

«*Pregate incessantemente*» (1Ts 5,17), «rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre nel nome del Signore nostro Gesù Cristo» (Ef 5,20); il già citato in queste sere: «Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente, mentre la preghiera incessante è una legge per noi»¹¹.

Anche la preghiera *«Ispira le nostre azioni, Signore, e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostro parlare ed agire abbia sempre da te il suo inizio e in te il suo compimento»* va nella medesima direzione di dare un valore di preghiera a tutte le nostre attività.

Al batter delle Ore e delle mezze ore in comune, in particolare si dicono alcune preghiere stabilite, tra cui: *Ricordiamoci che siamo alla presenza di Dio*. Fu una delle prime norme di vita date dal Cottolengo alla Piccola Casa: considerare d'essere costantemente alla presenza di Dio¹²; è un ritornello, un filo spirituale che attraversa tutta la giornata: non un mero esercizio cognitivo, la

¹¹ Evagrio Pontico, *Capita practica ad Anatolium*, 49: SC 171, 610 (PG 40, 1245).

¹² AA.VV., *La spiritualità di san Giuseppe Cottolengo*, Edilibri, p. 100.

ripetizione di una formula senza partecipazione profonda (nulla di paragonare alle tecniche di rilassamento!).

Nelle Regole di Padre Anglesio, al cap. Il n. 13 si legge che: “Ad oggetto poi di mantenere sempre vivi ed avvalorare vie meglio siffatti sentimenti nel cuore in tutti i tempi, luoghi e circostanze, forse nessun altro mezzo vi ha più acconcio ed efficace fuori che quello che la stessa fede ci suggerisce ed inculca, di vivere cioè sempre e camminare alla presenza di Dio¹³, come se la persona sel vedesse cogli occhi suoi lì accanto e presente, siccome realmente vi è, sebben invisibile. [...] il Fondatore della *Piccola Casa*... stabiliva, che al batter d'ogni ora ognuno dovesse risvegliare se stesso con quelle parole: *Ricordiamoci, che siamo alla santa presenza di Dio*; essendo in verità non possibile, che con questo pensiero nella mente possa l'anima dar luogo a cose e pensieri non dico cattivi, ma che non sieno del tutto appurati e santi; essendo verissimo, che siccome niente sta nascosto a' suoi occhi, così nessuna cosa sfuggirà dalla sua bilancia per rimproverarla e punirla se biasimevole, oppure applaudirvi e premiarla se lodevole e degna di premio”.

Santificate tutte le opere vostre col farle per amor di Dio... preghiere, esercizi di carità, altre cose (il riposo, il cibo ecc.) (P. Bosso, *Regole*, n. 68)

Il richiamo alla preghiera da farsi in alcune circostanze tristi o preoccupate, che ostacolano il vivere sereno (Gc 5,13), P. Anglesio nelle *Regole* suggeriva alcuni mezzi per autoregolare il nostro cuore (Regole, XVI, 12-16, pp. 281ss).

Tra preghiera e servizio di carità

Rimane la riflessione su come conciliare la preghiera e il servizio di carità. In merito al conflitto tra relazione con Dio e relazione con il bisognoso, il Cottolengo riprende quanto già S. Vincenzo De' Paoli aveva detto alle sue suore: “Sebbene la meditazione sia estremamente necessaria per una figlia della Carità, vi dirò tuttavia che il vostro ufficio principale essendo il servizio del prossimo, quando si tratta di soccorrerlo, e un ritardo gli sarebbe nocivo, siete obbligate a lasciare la meditazione. Più ancora, se per assisterlo non vi fosse altro tempo all'infuori di quello della Messa, dovrete perderla non solo nel giorno feriale, ma anche nel giorno d'obbligo, piuttosto che lasciarlo in pericolo, poiché l'assistenza del prossimo è stabilita da Dio medesimo, praticata da Nostro Signore Gesù Cristo, e l'obbligo della Messa è soltanto un'istituzione della Chiesa” (Conf. 59). “Ecco l'ora dell'adorazione; se sentite i poveri chiamarvi, mortificatevi e lasciate Dio per Iddio” (Conf. 61)¹⁴.

... l'ufficio di carità prende il primo luogo nell'adorazione e servizio di Dio, anche nei dì festivi. (P. Bosso, *Regole*, n. 49)

A questo proposito, P. Bertini¹⁵ in un'analisi dell'origine del detto “*La preghiera è il primo e più importante lavoro della Piccola Casa*” afferma che occorre ricercare anche altrove il genuino pensiero di san Giuseppe Benedetto Cottolengo sulla preghiera. Cita infatti la testimonianza di don Borel per sottolineare che «un'insistenza eccessiva e unilaterale su questo detto potrebbe farci dimenticare insegnamenti importantissimi del Cottolengo, come la massima che “l'ufficio della carità prende il primo luogo nell'adorazione e servizio di Dio anco ne' dì festivi”, che si trova

¹³ Cf. quanto scrive il Cottolengo: “Mercé la presenza di Dio il più si può Continua nelle vostre menti Voi vivrete da figlie buone” (a suor Teodora Carbone, 7 ottobre 1834: C, I, p. 373).

¹⁴ S. Vincenzo De' Paoli, *Conferenze spirituali alle Figlie della Carità*, CLV - Ed. Vincenziane Roma, 1980.

¹⁵ BERTINI Franco (a cura di), *La preghiera, “Il primo e più importante lavoro della Piccola Casa”*, in *PresbCott*, 10/2 (1990) 14-29.

addirittura nelle poche regole autografe date dal Santo alle suore"¹⁶. Il medesimo don Borel testimonia (v. *Fiori e profumi*, n. 12): "Mi ricordo che il Servo di Dio disse a me, ed anche più volte diceva alle Suore che la divozione della Piccola Casa consisteva nel recitare le Orazioni comuni della Piccola Casa, e poi nell'adoperarsi corpo ed anima a servizio del povero, e a vincere qualunque ribrezzo e ripugnanza nell'esercizio della Carità"¹⁷. Naturalmente affermazioni di questo tipo devono essere ben intese, con un grano di sale, come si suol dire. Altrimenti si escluderebbe persino la meditazione, visto che si parla di "recitare le orazioni"».

La testimonianza di don Borel è stata per me una solida guida ispiratrice per vivere un rapporto equilibrato tra preghiera e servizio in stile cottolenghino.

Desidero concludere con alcuni versetti del Salmo 63, a me molto caro:

²O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco,
di te ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne,
come terra deserta, arida, senz'acqua.
³Così nel santuario ti ho cercato,
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.
⁴Poiché la tua grazia vale più della vita,
le mie labbra diranno la tua lode.
⁵Così ti benedirò finché io viva,
nel tuo nome alzerò le mie mani.
⁶Mi sazierò come a lauto convito,
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.
⁷Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
⁸a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

Deo gratias!

¹⁶ Cfr. *Raccolta delle Regole...* (V. sopra nota 1), Parte Prima: *Regole scritte di pugno del Venerabile*, XLIX. Vedere anche la lettera dell'11.11.1835 a suor Eufrazia Barra, assistente nell'Ospedale di Voghera, che contempla la dispensa da parte delle preghiere di regola.

¹⁷ *P. Intr., Summ.*, n. 13, par. 83, p. 247.