

PAOLA RADO

AMA E LASCIATI AMARE

edizioni appunti di viaggio
Roma

NOTA DELL'EDITORE

Benvenuti nella terra degli "Appunti di viaggio". Questo è il primo libro delle nostre Edizioni, credo quindi di doverle brevemente presentare .

"Appunti di viaggio" è nato a Roma, come rivista bimestrale, per descrivere ed accompagnare l'esperienza di un gruppo di persone che ha iniziato, alcuni anni fa, a praticare una giornata di ritiro mensile, basato sulla Meditazione Profonda e sul silenzio. Un po' come facevano gli antichi Padri, che si ritiravano nel deserto alla ricerca della "*esychia*", della "quiete interiore", della "pace del cuore", della "immobilità" e del "silenzio" della mente.

La Meditazione Profonda è appunto uno strumento che, partendo dalla ripetizione fatta con fede e con amore di un Nome Sacro, chiamato Nome Supremo, aiuta ad approdare alle regioni del silenzio, del cuore e della mente, dove è possibile "percepire" il profumo del Signore, "riposare" nel suo seno.

"Appunti di viaggio" nasce in un ambiente cristiano, accompagnato da un grande desiderio di approfondire il messaggio che il Vangelo propone, mantenendo però uno sguardo attento alle altre "vie" spirituali che comunque mirino ad un approccio diretto alla Realtà ultima.

Questo perché siamo convinti che ogni cammino religioso "autentico" ha un grande valore agli occhi del Signore, ed un insegnamento "originale" da trasmettere all'umanità.

Abbiamo detto che "Appunti di viaggio" è nato come rivista. Dopo questi primi tre anni di vita, però, ci siamo resi conto che con i soli articoli di una rivista non si può andare al fondo dei vari argo-

menti di cui si tratta. Da qui la decisione di pubblicare alcuni testi, ad approfondimento dei temi trattati.

Con questo primo libro andiamo già al nocciolo del nostro cammino: la possibilità di muoverci verso il Signore, di percepirne la presenza, di pregarlo, utilizzando una via silenziosa di contemplazione, poco mentale e verbalizzata, che parta soprattutto da un atteggiamento di fede e di amore, che parta dal “Cuore”.

L'autrice, Paola Rado, è una suora della “Congregazione delle suore di carità”, molto impegnata come educatrice di giovani.

Fin dai primi anni della sua vita religiosa ha avvertito un forte interesse ad approfondire questa via silenziosa di preghiera, che chiama “Preghiera Profonda”, ed oltre a praticarla personalmente ha presto cominciato ad insegnarla.

Attualmente utilizza quasi tutto il suo tempo libero dagli impegni educativi [è Direttrice di un Convitto Universitario] per donare questo cammino agli altri. Tiene Corsi e Ritiri di P.P. ai giovani, agli sposi, ai religiosi, ai carcerati. E' molto apprezzata e richiestissima. E' un vulcano in continua ebollizione. Credo abbia ormai raggiunto uno stadio della coscienza in cui è felice soltanto nel “dare”, in una condizione permanente di “amore”.

Apprestiamoci allora ad accogliere questo “fuoco” che la nostra amica sr. Paola vuole donarci. Ascoltiamo con attenzione le sue parole e lasciamoci guidare con riconoscenza.

Pasquale Chiaro

PRESENTAZIONE

Diciamolo subito: queste pagine non vanno scorse per farsi un'idea di quel che dicono. Esse vanno “semplicemente vissute”, praticate. Solo allora se ne capirà il senso e la portata.

E diciamo subito, ancora, che queste pagine sono nate dall'esperienza e non a tavolino. Esse hanno già risvegliato molti cuori, soprattutto giovanili, al gusto delle realtà interiori e superiori; in una parola, di Dio-dimorante-nell'io. Né sembri “soggettiva” questa via a Lui, se i mistici di ogni tempo sono concordi nell'insegnarci che per andare a Dio bisogna passare attraverso se stessi; non certo per restare chiusi nella prigione del proprio “ego”, ma perché Dio si rivela - direbbe Caterina da Siena - solo quando entriamo nella “*cella del conoscimento di noi stessi*”. E' ben vero che Dio viene a noi dal di fuori, dalle vertiginose altezze della sua trascendenza e con i doni inattesi della sua incarnazione, là dove la Parola si fa Sacramento. Ma se questi interventi non si radicano nel cuore, e non sono accolti nella “cella interiore”, si riducono a una esperienza del tutto inefficace. E non è questo il triste esito di tanto nostro “pregare”?

Se ci accingiamo a praticare le pagine che seguono, illuminati da simili convincimenti, ne trarremo indubbi vantaggi. Ci sentiremo come condotti per mano e, passo-passo, attraverso un cammino graduale che abbraccia la nostra persona in tutti i suoi dinamismi: fisici, psichici e spirituali. Né parrà tempo perduto l'indugiarsi sulle fasi preliminari della pratica propriamente interiore, quali il rilassamento del corpo, la ricerca della posizione più confacente, la concentrazione respiratoria. Non si tratta di prodotti esotici, ma di strumenti uni-

versali efficacissimi in ordine alla pratica interiore. Fare appello a quest'insieme di potenzialità, ridando vigore e calma al nostro corpo, ridestando i sensi e insieme disciplinandoli, concentrando la mente così che argini la pressione del turbinio dei pensieri da cui è agitata... non è altro che trafficare i talenti di quel Dio che ora vuole fare ingresso nella sua creatura, ma che “non dà le sue grazie agli ingrati”, per riprendere un'espressione cara a san Bonaventura. Ci accorgere-
mo che la grazia trascende la natura, ma non ne può prescindere e che, in ogni caso, l'autore della grazia è lo stesso autore della natura. E ciò valga a spianare la strada alla pratica di tutte le attenzioni preliminari all'immersione nella preghiera propriamente detta. La quale, nelle pagine che seguono, si dipana secondo i classici parametri dell'orazione cristiana. Possiamo passarli in rassegna.

Anzitutto il riferimento trinitario, che si dipana dal segno di croce, per poi sostare sulla figura del Padre (il “Padre nostro”...), del Figlio (la “Preghiera di Gesù”) e dello Spirito Santo (la ripetuta invocazione della sua azione in noi e dei suoi doni di preghiera). Non poteva poi mancare il riferimento alla Vergine Maria, nonché il supporto dell'esperienza dei santi, a cominciare da quelli più familiari all'autrice, che in tal modo ha messo a disposizione di tutti i tesori insiti nel carisma del suo Istituto.

Il praticante, a mano a mano che entrerà nel vivo dell'itinerario proposto in queste pagine, scorgerà la preziosa interazione tra preghiera vocale e orazione mentale, tra preghiera interiore e azione liturgica. In particolare, nell'eucaristia sarà dato di cogliere la sintesi tra la dimensione sacramentale e celebrativa e l'adorazione contemplativa, in cui risiede il vertice e l'approdo dell'esperienza religiosa. La quale, proiettando l'uomo in Dio non lo estrania da se stesso, ma semmai lo riconduce a sé. Ciò motiva i richiami all'esperienza del perdono e della riconciliazione, all'esperienza della “guarigione interiore” e del “sorriso”, in cui si esprime la pienezza della gioia che è “frutto dello Spirito”. Dal sorriso composto che si dipinge sul volto di chi, attraverso una lunga ascesi, “sta seduto in se stesso come un re” (per rifarci all'immagine dell'Anonimo autore della *Nube della non conoscenza*), al sorriso di chi accoglie la “buona novella” della vitto-

ria sul peccato e sulla morte. Questa vittoria, prima di registrare la pienezza paradisiaca, si offre a quanti amano e si lasciano amare.

E anche queste pagine possano essere accolte come un segno di amore da parte di una donna e di una consacrata, che ce ne fa dono in semplicità di cuore.

p. Antonio Gentili

INTRODUZIONE

Caro amico, ti offriamo questi “Appuntamenti di Preghiera Profonda” per aiutarti ad immergerti sempre più nell’immenso “Oceano divino” ed aiutarti a risalire gradualmente alla vera “Fonte della Vita”. In quest’oblazione gioiosa d’amore è necessario che tu, creatura, ti doni al Creatore; affidati non all’intelligenza razionale, ma al senso del mistero, mettendoti sulle tracce di quella realtà nascosta verso la quale ti sospinge la fede.

E’ dunque questo il cammino della tua anima: un sottrarti al dominio delle cose ed uno sprofondare in te stesso fino a giungere alla Sorgente del tuo essere, per trovare lì il varco che ti invita ad andare oltre, verso Dio.

Questo Dio è un Dio che si comunica, e l’adorazione è in primo luogo esperienza dell’incontro, e perciò scuola di amore e di fedeltà. Dice Gesù: “... *i veri adoratori adoreranno il Padre in Spirito e Verità...*”.

La prima indispensabile condizione è la percezione viva del Risorto. La preghiera sgorga dal cuore, quando si avverte la sua divina presenza.

Nell’atto liturgico, soprattutto nell’Eucaristia, questa presenza del Risorto raggiunge il massimo grado d’intensità, si rivela come presenza dinamica.

“... *Approfondendo la fede nella presenza reale di Cristo nell’Eucaristia, la Chiesa ha preso coscienza del significato dell’adorazione*”

silenziosa del Signore, presente sotto le specie eucaristiche...” (Catechismo della Chiesa Cattolica, n. 1379).

Poniamoci dunque in cammino e viviamo l’”oggi” cogliendo la volontà del Signore che è lì nella “particella”, presente nel tabernacolo, cercando di aderire ad una volontà divina totalmente presente in ciascun particolare, anche nella banalità quotidiana.

Beati quelli che sanno ascoltare in profondità, perché udranno Dio! Questa è l’opera di Dio: *“Credere in Colui che Egli ha mandato”*. E’ importante accogliere la persona vivente di Gesù Cristo nell’Eucaristia.

Crederci vuol dire accogliere, credere è lasciarsi amare, credere vuol dire tuffarsi nella grazia offerta, e Maria ci chiede di offrirci totalmente. La chiamata all’Adorazione Eucaristica è chiamata al centro dell’Amore.

Allora, giovani, decidetevi a cambiare per diventare liberi ed essere il “segno” tra i giovani.

“Ama e lasciati amare!” nel “silenzio interiore”, in una fusione totale: intima fusione di pieno e perpetuo amore, fusione che riempie totalmente, fusione che infonde armonia e pace, che rende fecondi, della stessa fecondità di Dio, fino a dire: *“Non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me”*.

sr. Paola Rado