

## PREGARE CON IL CUORE DI MARIA

*Contemplativi del mistero di Dio nel mondo e cercatori di senso*

Rossella Bignami

### Preghiera a Maria

O Vergine della contemplazione,  
quando medito e rifletto sulla preghiera  
del Magnificat, sento il dovere di dirti «grazie»  
mille e mille volte,  
per il tuo atteggiamento di ascolto,  
di preghiera, di silenzioso raccoglimento,  
di attenzione rispettosa  
verso Dio, verso di noi, tuoi figli  
e verso i tuoi fratelli.

Presente, ma discreta;  
così, in punta di piedi,  
per non creare turbamento alle persone,  
per non sovrapporsi mai  
all'azione misteriosa del Signore.

Fa' che alla tua scuola,  
anch'io acquisti i tuoi stessi atteggiamenti,  
vivendo, con frutto,  
ogni momento della giornata;  
attento all'azione dello Spirito  
in me e attorno a me.  
La tua presenza mi illumini e mi guidi,  
per essere sempre nella volontà di Dio.

Occorre imparare a “contemplare il Creatore, che vive tra di noi e in ciò che ci circonda, e la cui presenza non deve essere costruita, ma scoperta e svelata.

Stiamo parlando di *un atteggiamento del cuore*, che vive tutto con serena attenzione, che sa rimanere pienamente presente davanti a qualcuno senza stare a pensare a ciò che viene dopo, che si consegna a ogni momento come dono divino da vivere in pienezza”.

...Così Gesù “ci ha mostrato una via per superare l’ansietà malata che ci rende superficiali, aggressivi e consumatori sfrenati” (LS, 225-226).

Vorrei partire da **una domanda** che Gesù rivolge a sua madre mentre si trova con i suoi primi discepoli a una festa di nozze, a Cana, in Galilea, a pochi chilometri a nord di Nazaret<sup>1</sup>: **“Cosa c’è tra me e te, donna?”** (Gv 2,4).

Possiamo fare nostra questa domanda, provando ad attualizzarla, ad applicarla a ciò che stiamo vivendo oggi come credenti: Cosa **c’è tra me e te**, Maria? Perché mi devo interessare a te? Perché **tu** ti sei interessata a me? Perché Maria è importante nel mio cammino di fede, cosa c’entra con la mia vita di tutti i giorni?

Penso che l’itinerario che state facendo in preparazione all’atto di affidamento a lei ve lo stia pian piano rivelando, mostrando; sì, perché la questione essenziale del cristianesimo non è tanto affermare che Dio esiste – questo lo sanno anche i demoni<sup>2</sup>, ma giungere alla convinzione profonda di essere amati da Lui con un Amore che è molto più di un semplice sentimento: è l’esperienza di **una relazione** che cambia la vita.

Fare esperienza dell’Amore di Dio significa entrare in relazione **con la persona di Gesù Cristo**. *Stando con Gesù noi “abbiamo riconosciuto e creduto all’amore che Dio ha per noi”*, come scrive san Giovanni nella sua prima lettera<sup>3</sup>.

Gli apostoli hanno incontrato Gesù, o meglio, si sono lasciati incontrare da Lui; sono stati invitati a stare con Lui come amici e poi lo hanno seguito come discepoli.

Hanno quindi gustato la profondità e la bellezza dell’amicizia con Dio *prima* di essere inviati come testimoni dell’amore che salva, perché rivela **il sogno di Dio** per ogni uomo e donna: la chiamata alla gioia, cioè, a una pienezza di vita.

Ebbene, Dio va realizzando questo sogno non in astratto, ma nella storia, cercando e trovando man mano collaboratori: uomini e donne disponibili a mettersi in gioco con Lui per realizzare questo sogno.

E quando nel corso della storia i tempi hanno raggiunto una certa pienezza<sup>4</sup>, Dio ha preparato e poi interpellato una giovane donna di Nazaret, Maria, perché Lui stesso potesse prendere stabile dimora nell’umanità. E **la Parola si è fatta carne** nel grembo di Maria, nel corpo e nella vita di questa giovane donna di un piccolo e sconosciuto villaggio della Palestina, che ha creduto che le promesse di Dio potevano compiersi, grazie anche alla sua adesione e collaborazione<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Circa 14,6 km

<sup>2</sup> Mc 3,11; Lc 4,34.

<sup>3</sup> 1Gv 16,4.

<sup>4</sup> Cf Gal 4,4.

<sup>5</sup> Lc 1,45.

Ecco perché Maria è così importante per il nostro cammino di fede:

- è lei che ha accolto e dato “carne” al sogno di Dio per l’umanità!
- è lei che ha reso il Figlio di Dio nostro fratello. Perciò...

**Chi più di lei** può dire di averlo incontrato, conosciuto, seguito, amato?

Chi più o meglio di lei può allora introdurci in quella relazione autentica, profonda e unica con Gesù che definisce la preghiera cristiana?

**Dio ha dimorato nel Cuore, nel corpo e nella vita** di questa fanciulla, di questa Donna-Madre che Gesù ha voluto donare dalla croce a ogni discepolo, a tutta l’umanità, perché attraverso la sua intercessione materna e la sua guida potessimo **anche noi** diventare testimonianza viva della bellezza e della gioia del Vangelo nel mondo.

Ecco perché è importante **pregare con il suo cuore e nel suo cuore**, cioè nel luogo dove Dio stesso ha preso dimora. **Come? Affidandoci a Maria!** Lasciandoci condurre da lei, plasmare da lei giorno dopo giorno, per diventare figli nel Figlio.

Maria stessa ci rende partecipi del suo “*eccomi!*” totale e fedele al disegno di Dio, in particolare della sua capacità di:

- **riconoscere e accogliere** l'amore gratuito di Dio (*ha guardato l'umiltà della sua serva; tutte le generazioni mi diranno beata*),
- **contemprarlo operante** nella nostra vita e nella storia dell'umanità (*ha rovesciato/ha soccorso/ha ricolmato di beni/a rimandato*),
- **donarlo** come senso e pienezza della vita di ogni uomo (*qualsiasi cosa vi dica, fatela*).

Il luogo **in cui il Signore ama dimorare** non è delimitato da quattro mura, ma è **lo spazio** che siamo disposti a lasciargli abitare dentro di noi, dentro il nostro cuore – per quanto imperfetto, diviso e disordinato possa essere.

Lì, giorno dopo giorno, **Lui desidera entrare, sedersi**, sussurrarci sogni, desideri di vita e guidarci con la sua **voce** dolce e decisa, ma mai prepotente; voce che emerge in mezzo ad **altre voci**, che a volte disturbano, confondono, inquietano o che sono incapaci di dare sostanza e bellezza al nostro cammino. Voci che vengono da fuori, oppure che sono dentro di noi: i nostri pensieri, schemi, ragionamenti; le nostre paure, i nostri ricordi dolorosi, ciò di cui ci vergogniamo.

Ma Dio parla proprio lì, nel nostro cuore, solo che dobbiamo imparare a riconoscere la sua voce attraverso quella particolare forma di preghiera – di cui Maria è maestra – che è il **discernimento** spirituale che possiamo declinare in **tre verbi**, tre azioni fondamentali.

## RICONOSCERE – INTERPRETARE – SCEGLIERE

Allora, cosa significa “**pregare con il cuore di Maria**”?

1. Significa prima di tutto **riconoscere e accogliere l'amore gratuito di Dio**, nella mia storia personale, nella mia famiglia, nel mondo. Significa divenire consapevoli che non siamo stati noi ad amare Dio, ma è Lui che ci ha amati per primo (cf. 1Gv 4,10.19). Significa *riconoscere e accogliere* che l'amore di Dio ci ha preceduto e che sempre ci precede: un amore tenace, forte e fedele, paziente e misericordioso.

**Maria** è “colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto” per bocca dell'angelo, come dice Elisabetta<sup>6</sup>. E per questo è **beata**, cioè, **felice e libera**, perché ha creduto, si è affidata a Dio e ha aderito alla volontà del Signore con tutto il suo essere, fino alla fine.

Ma come riconosco l'amore, la voce di Dio se sono *dis-tratto/a* da mille altre cose?<sup>7</sup>

Ogni relazione umana ha bisogno del **clima giusto** per nascere, svilupparsi e portare frutti di bene, di vita. Anche la preghiera va preparata, perché è un incontro con il Signore risorto, vivente, non con un'idea o con un'entità indefinita. **Pregare è stare davanti a un Tu.**

Occorre dedicare alcuni minuti per entrare in un **clima** di preghiera: trovo un luogo più silenzioso, raccolgo la mente, rallento il respiro, pacifico il cuore. Attivo la **consapevolezza** che *prima* di essere io a voler pregare, è il Signore che mi ha dato appuntamento e mi sta aspettando.

Riconoscere il primato di Dio nella preghiera significa dunque mettersi prima di tutto in un atteggiamento di **ascolto**: attento, rispettoso, disponibile; e poi, dopo aver *com*-preso la Parola di Dio per me, cioè, dopo aver cercato di capirla e averla messa “dentro” di me, nella mia situazione di vita attuale, entro in **dialogo** con il Signore.

Faccio come faceva Maria: gli apro il cuore, gli presento tutto ciò che mi rallegra o mi disturba; ciò di cui sono grato/a e ciò che mi risulta difficile o mi fa paura, ricordando sempre che lo Spirito stesso intercede, prega, geme in noi e per noi.

Infatti, come dice san Paolo, «*nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili;*

---

<sup>6</sup> Cf Lc 1,45.

<sup>7</sup> “La natura è piena di parole d'amore, ma come potremo ascoltarle in mezzo al rumore costante, alla distrazione permanente e ansiosa, o al culto dell'apparire?” (Laudato Si', 225).

*e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, perché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio» (Rom 8,26-27).*

Ecco il primo passaggio di ogni preghiera del cuore: **Riconoscere e accogliere.**

**“Cosa c’è tra me e te, donna?”.** Cosa **c’è tra me e te**, Maria? C’è questo dono prezioso: attraverso il mio affidamento a te, tu vivi oggi in me questa tua capacità di riconoscere il primato di Dio, sempre e in tutto.

**2.** C’è un altro tratto della spiritualità mariana che può qualificare la nostra preghiera: la sua capacità di **leggere dentro gli avvenimenti** della vita quotidiana e di **interpretarli** alla luce della fede.

Leggendo con attenzione i Vangeli, vediamo che **Maria** non si ferma ad un’analisi superficiale di ciò che avviene nella sua vita, ma **sa guardare in profondità: si lascia interpellare** dagli eventi, **li elabora** e acquista quella **comprensione** che solo la fede può garantire. Interpreta gli eventi utilizzando i criteri della sapienza millenaria dell’esperienza di fede e di preghiera di Israele, da Abramo a Gesù; ma utilizza anche la sapienza delle persone semplici con cui vive, fatta di gesti, riti, celebrazioni; di pecore che si perdono e di monete che finiscono chissà dove tra i pochi mobili di casa... Maria interpreta ciò che accade. Non lo subisce.

C’è un altro aspetto che emerge dai Vangeli e che vale la pena di considerare.

C’è molto **silenzio** nella vita di Maria e di Giuseppe, perché c’è molto **ascolto**; un ascolto umile e profondo, che nasce da relazioni umane semplici e sane, sostenute da una fede obbediente e intelligente. Maria e Giuseppe accolgono e custodiscono nel cuore anche ciò che non comprendono dell’agire di Dio, lasciando che sia Lui ad aprire la mente e il cuore, e a indicare il cammino.

Nel suo dialogo con Dio, con Giuseppe, Maria riflette, si interroga; **collega** le promesse fatte ai Padri del suo popolo **con** gli oracoli dei profeti e gli avvenimenti della storia attuale (l’occupazione dei Romani, il censimento...).

Luca ci dice che Maria *«custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore»* (Lc 2,19). In greco il termine utilizzato da Luca è *symbollein*. Potremmo dire che *“teneva insieme”* nel suo cuore tutti gli avvenimenti che stavano accadendo; collocava ogni singolo elemento, ogni parola, ogni fatto all’interno del tutto e lo confrontava, lo conservava, *riconoscendo* che tutto proveniva dall’amore di Dio.

È proprio per aver contemplato Maria e aver assorbito il suo spirito orante che **padre Kolbe** dal campo di concentramento può scrivere alla mamma queste parole:

*«Mia cara mamma, verso la fine del mese di maggio sono giunto con un convoglio ferroviario nel campo di Auschwitz. Da me va tutto bene. Amata*

*mamma, stai tranquilla per me e la mia salute, perché il buon Dio c'è in ogni luogo e con grande amore pensa a tutti e a tutto».*

Nella Bibbia 'custodire nel cuore' è spesso parallelo al 'fare memoria', che consiste nel richiamare continuamente alla propria mente e al proprio cuore la Parola di Dio letta o ascoltata e riattualizzarla nei gesti di ogni giorno.

*"Maria guardava con il cuore", scrive papa Francesco nella sua ultima enciclica Dilexit Nos. "Ella sapeva dialogare con le esperienze custodite meditandole nel suo cuore, dando loro tempo: rappresentandole e conservandole dentro per ricordare" (n. 19).*

In questo modo la Parola diviene *"lampada per i miei passi e luce sul mio cammino"* (Sal 119,105) e ciò che vivo interroga e interpreta la Parola di Dio che diventa *chiara per me*, oggi.

Ecco il secondo passaggio di ogni preghiera del cuore: **custodire** e **interpretare**.

**"Cosa c'è tra me e te, donna?"** Cosa **c'è tra me e te**, Maria? C'è un altro dono prezioso.

Quando noi preghiamo "dentro" il cuore di Maria, a partire dal suo cuore, cioè dai suoi atteggiamenti di donna e di credente, pian piano diventiamo **capaci di interpretare** gli eventi e le vicende della vita **non** con paura o rabbia, ma con una sapienza, una logica diversa da quella del mondo, perché è quella del Vangelo.

Questo lavoro spirituale è fonte di pace e di felicità duratura.

Infine, **"Pregare con il cuore di Maria"** significa:

**3. Scegliere e prendere decisioni** secondo la sapienza del Vangelo, guidati dalla parola e dalle scelte di Gesù, Maestro e Signore. Questo ci consente di essere **luce** per il mondo, **sale** della terra<sup>8</sup> e **lievito** di bene e di vita dentro la realtà di tutti i giorni<sup>9</sup>.

Proprio quando *"siamo tentati di navigare in superficie, di vivere di corsa senza sapere alla fine perché, di diventare consumisti insaziabili e schiavi degli ingranaggi di un mercato a cui non interessa il senso della nostra esistenza, abbiamo bisogno di recuperare l'importanza del cuore"* (papa Francesco, Dilexit Nos, 2).

*Pregare col cuore di Maria* significa permettere a Maria di continuare a **portare Cristo** nel mondo attraverso di noi. Significa vivere *dentro* la storia, accanto ad ogni persona, con un atteggiamento di profonda partecipazione alla sua vita e ai

---

<sup>8</sup> Cf Mt 5,13.14.

<sup>9</sup> Cf Mt 13,33.

suoi aneliti; cercando di scoprire e promuovere il bene, il vero e il bello *già presenti* attorno a noi, che sono segno e riflesso della presenza di Dio nel mondo e in mezzo agli uomini<sup>10</sup>.

Significa stare *con lei* nel cuore della Trinità, per essere *come lei* nel cuore della storia: dentro le sue contraddizioni e ambiguità, dentro i suoi fallimenti e i suoi aneliti di bellezza, di progresso e di ecologia integrale. È **una preghiera che entra e trasforma la vita reale.**

*Con lei e come lei* possiamo sempre portare la presenza discreta di Dio: in un banchetto di nozze come ai piedi di una croce, accanto a chi soffre; possiamo portare la presenza di Dio andando a visitare chi è solo, come nella routine della vita familiare; in chiesa come in piazza<sup>11</sup>.

La preghiera di Maria non è stata intermittente, né l'euforia di un momento esaltante. È piuttosto simile a un fiume sotterraneo che scorre ininterrottamente, silenzioso e nascosto nelle profondità dell'essere; è qualcosa che tutto permea, irriga e feconda: pensieri, sentimenti, gesti quotidiani; e che ogni tanto emerge da qualche fessura dell'essere e allora se ne intravede la forza.

Ecco il terzo passaggio di ogni preghiera del cuore: **scegliere ciò che più è conforme al Cuore di Cristo** per portare nel mondo il lievito del Regno di Dio.

**“Cosa c'è tra me e te, donna?”.** Cosa **c'è tra me e te**, Maria? C'è un altro dono prezioso:

la forza di essere – ovunque e sempre – testimoni di speranza.

**Pregare con il cuore di Maria** ci sollecita a **coltivare in noi** le sue stesse **attitudini interiori** che favoriscono una preghiera capace di incidere e trasformare la vita: silenzio, ascolto, docilità, gratitudine, lode, rettitudine e purezza di cuore. Ma richiede anche la capacità di vivere il lavoro, i fatti, gli avvenimenti personali, familiari o sociali, e tutte le relazioni come occasioni e momenti preziosi di dialogo con il Signore nell'intimo del proprio cuore. È l'attitudine interiore alla preghiera incessante, che ci permette di saper vedere e incontrare Dio in tutte le cose.

Facciamone esperienza.

---

<sup>10</sup> “Solo a partire dal cuore le nostre comunità riusciranno a unire le diverse intelligenze e volontà e a pacificarle affinché lo Spirito ci guidi come rete di fratelli, perché anche la pacificazione è compito del cuore. Il Cuore di Cristo è estasi, è uscita, è dono, è incontro. In Lui diventiamo capaci di relazionarci in modo sano e felice e di costruire in questo mondo il Regno d'amore e di giustizia. Il nostro cuore unito a quello di Cristo è capace di questo miracolo sociale”, Dilexit Nos, 28.

<sup>11</sup> Cf Dilexit Nos, 40-42.

### **Alcune domande per l'approfondimento**

1. Come riconosco e accolgo il primato dell'amore di Dio nella mia preghiera? E nella mia vita quotidiana?
2. Riesco a trovare pause di riflessione e di preghiera per fare memoria dei doni di Dio? E per scoprire i segni della Sua presenza?
3. Con quali criteri leggo gli avvenimenti di ogni giorno?
4. La mia vita spirituale, la mia relazione con Dio incide nella mia vita quotidiana? Da cosa lo noto?