

*Camminiamo
secondo lo Spirito*

*Chiamati alla santità
nel mondo contemporaneo*

Itinerario spirituale per la Famiglia Paolina

Anno 2020

Invocazione allo Spirito Santo

(Libro delle preghiere della Famiglia Paolina, p. 189)

O Spirito Santo,

*per intercessione della Regina della Pentecoste:
sana la mia mente dalla irreflessione,
ignoranza, dimenticanza, durezza, pregiudizio,
errore, perversione,
e concepisci la Sapienza, Gesù Cristo-Verità,
in tutto.*

Sana la mia sentimentalità dalla indifferenza,
diffidenza, cattiva inclinazione, passioni,
sentimenti, affezioni,
e concepisci i gusti, sentimenti, inclinazioni,
Gesù Cristo-Vita, in tutto.

Sana la mia volontà dall'abulia, leggerezza,
incostanza, accidia, ostinazione,
cattive abitudini,
e concepisci Gesù Cristo-Via in me,
l'amore nuovo a ciò che ama Gesù Cristo
e Gesù Cristo stesso.

Eleva divinamente:
l'intelligenza col dono dell'intelletto,
la sapienza col dono della Sapienza,
la scienza con la Scienza,
la prudenza col Consiglio,
la giustizia con la Pietà,
la forza col dono della Forza spirituale,
la temperanza col Timor di Dio.

Beato GIACOMO ALBERIONE

La santità è la pienezza della vita cristiana

«Con le beatificazioni del nostro Fondatore don Giacomo Alberione e di don Timoteo Giaccardo la Chiesa ha riconosciuto che è possibile santificarsi nel nostro carisma, a partire dallo “stile cristiano-paolino di vivere”. Altri uomini e donne, nella Famiglia Paolina sono esempi di una vita di amore e di donazione: i venerabili Maggiorino Vigolungo, fr. Andrea Borello, il can. Francesco Chiesa, suor Tecla Merlo, suor Scolastica Rivata. Tantissimi altri membri nel silenzio hanno vissuto la santità.

Ringraziamo il Signore per la vita di tutti. Ora è il nostro momento! Tocca a ciascuno di noi vivere la santità come un vero stile di vita.

Con Maria, Regina degli Apostoli, e san Paolo, mettiamoci alla sequela di Gesù Maestro, Via, Verità e Vita, cercando di unirci sempre di più a Lui e fra di noi, per protenderci in avanti con amore, in comunione e con audacia».

Da *“La santità. Uno stile di vita”*

Lettera del Superiore Generale, don Valdir José De Castro,
ai confratelli della Società San Paolo, anno 2016

Presentazione

Trovo quanto mai suggestivo l'itinerario spirituale-apostolico che l'équipe degli Esercizi spirituali della Famiglia Paolina in Italia ha elaborato per il presente anno, per vivere intensamente e autenticamente la consacrazione e la missione paolina nella realtà religiosa e sociale di oggi. È la prima tappa di un quadriennio (la spiritualità), in cui siamo invitati a interiorizzare le quattro ruote del carro paolino.

Alla scuola di san Paolo e del beato don Alberione, nostri padri, maestri e modelli di vita spirituale, attenti al magistero di papa Francesco e a quello di don Valdir José De Castro, Superiore generale della Società San Paolo, saremo chiamati a riscoprire la vocazione a "camminare" sulle vie indicate dallo Spirito per avvicinarci al Padre celeste in Cristo Gesù, l'unica Via (cfr. Gv 14,6).

"Camminare secondo lo Spirito" vuol dire lasciarsi educare e formare alla scuola della Parola, interiorizzandola e incarnandola nella propria esperienza; mettersi alla sequela dell'unico Maestro e Signore, Gesù Cristo, sempre aperti all'accoglienza e all'ascolto della sua voce; stabilire un rapporto di amicizia e di figliolanza con il «Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione» (2Cor 1,3).

Questo cammino non si improvvisa né si può realizzare contando solo sulle proprie forze o sulla propria buona volontà, ma è frutto dell'opera di Dio e dell'impegno dell'uomo. Esige un esercizio ascetico: preghiera, discernimento, svuotamento, umiltà... È frutto di una lotta spirituale contro se stessi con le armi della Parola; una lotta intensa e costante dentro il proprio cuore tra i desideri della carne e i desideri dello Spirito. Si tratta allora di un intenso cammino di fede, di speranza e di amore.

Non ci resta dunque che la sfida della disponibilità costante e fiduciosa del cuore, della volontà e della mente, aperti per far spazio allo Spirito Santo e al Signore Gesù, il Figlio prediletto, Colui per il quale abbiamo lasciato ogni cosa e che abbiamo seguito nella Famiglia Paolina, e che passa nella nostra quotidianità rivelando il volto del Padre nostro.

Vorrei riprendere uno scorcio delle parole che papa Francesco ha scritto nel primo numero dell'esortazione apostolica Gaudete et Exsultate: «Il Signore chiede tutto, e quello che offre è la vera vita, la felicità per la quale siamo stati creati. Egli ci vuole santi e non si aspetta che ci accontentiamo di un'esistenza mediocre, annacquata, inconsistente».

E ancora, don Alberione, in poche righe densissime e altissime, così sintetizza la santità: «La santità non sta nel fare dei miracoli, nelle cose straordinarie o eccezionali: consiste solo, e non in altro, nella conformità al volere divino. Vivere la volontà di Dio».

Ecco allora l'impegno a eliminare, con la grazia e la forza del Signore, gli ostacoli, i vizi che ci impediscono di elevarci verso di Lui, di vivere relazioni autentiche con se stessi, con Dio, con gli altri e con il creato, e di aprirci alla vera vita, intrisa di «amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé» (Gal 5,22).

Lasciamoci coinvolgere con il cuore dal Signore e invochiamo lo Spirito Santo perché fuggiamo la tentazione di separare il culto dalla vita, la liturgia dalla carità, il corpo dallo Spirito.

È questo l'augurio che rivolgo a ciascuno/a, anche a nome delle Superiori provinciali delle Congregazioni femminili della Famiglia Paolina in Italia, che hanno fatto proprio questo itinerario.

In comunione di preghiera.

Don Eustacchio IMPERATO
Superiore Provinciale ssp

Suor Annunciata BESTETTI
Superiora Provinciale fsp

Suor M. Provvidenza RAIMONDO
Superiora Provinciale pddm

Suor Lina SANTANTONIO
Superiora Provinciale sjbp

Suor Cesarina PISANELLI
Superiora Provinciale sjbp

Suor M. Antonietta LEONI
Vicaria generale delle Apostoline

Roma, 30 giugno 2019
Solennità di San Paolo Apostolo

Introduzione

I corsi di Esercizi dell'anno spirituale-apostolico appena concluso hanno regalato a tutti noi una riscoperta – o forse un'autentica "scoperta" – del dono prezioso che abbiamo ricevuto: l'Alleanza di Gesù Maestro con la Famiglia Paolina, il **"Patto o Segreto di riuscita"**. La ricorrenza del primo centenario del Patto è stata vissuta come preziosa opportunità per entrare sempre meglio nello spirito di tale Alleanza: si è ben compreso che non si tratta solo di una preghiera da "recitare" spesso, quanto di un vero e proprio Patto da sottoscrivere con fede profonda.

Si è pure concluso il quadriennio di Esercizi spirituali, dedicato rispettivamente

- a Gesù Verità per una mentalità evangelica, con il consiglio evangelico dell'obbedienza;
- a Gesù Via, sulle orme del Buon Pastore, con il consiglio evangelico della povertà;
- a Gesù Vita, Sommo Sacerdote della nostra fede, con il consiglio evangelico della castità.

Nel proiettarci verso gli anni che ci attendono l'orientamento generale ci è stato suggerito ancora dalla formula del Patto, là dove si chiede a Gesù *«di moltiplicare i frutti del nostro lavoro spirituale, del nostro studio, del nostro apostolato, della nostra povertà»*. Sono gli aspetti classici della sintesi alberioniana, conosciuti meglio come le quattro ruote, ben evidenziate dal noto testo di AD 100: *«...carro che corre poggiato sulle quattro ruote: santità, studio, apostolato, povertà»*¹.

Avviamo, quindi, il nuovo percorso meditando ed esercitandoci sulla ruota della **"santità"**. Trattandosi di un tema ampio e coinvolgente, prevediamo di dedicare a questo aspetto un triennio.



L'itinerario del presente anno si snoda a partire dalla raccomandazione dell'apostolo Paolo: *«Perciò se viviamo dello Spirito,*

¹ GIACOMO ALBERIONE, *Abundantes divitiarum gratiae suae*, Storia carismatica della Famiglia Paolina, Società San Paolo, Casa generalizia, 1998.

camminiamo anche secondo lo Spirito» (Gal 5,25). A questo orientamento ci richiama anche l'Esortazione apostolica di papa Francesco *"Gaudete et exsultate"* sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, pubblicata il 19 marzo 2018.

Pertanto, ecco la proposta:

CAMMINIAMO SECONDO LO SPIRITO
Chiamati alla santità nel mondo contemporaneo

Il testo base, desunto sempre dalla Lettera ai Galati, presenta il variegato frutto dello Spirito: *«Il frutto dello Spirito, invece, è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé»* (Gal 5,22).

Le sette giornate consentiranno di entrare nelle diverse espressioni di tale frutto che è l'amore:

1. Il dono dello Spirito.
2. Il frutto dello Spirito: l'Amore/Agape.
3. La gioia, segno del passaggio di Dio.
4. La pace: beati i portatori di pace.
5. La mitezza: "Imparate da me".
6. Magnanimità, benevolenza, bontà.
7. Fedeltà e misericordia.

Come si potrà notare, per ogni giornata i numerosi testi biblici saranno integrati, oltre che dalla consueta parola del Fondatore, anche da citazioni di *"Gaudete et exsultate"* di papa Francesco. Non mancherà qualche riferimento alla Lettera annuale che don Valdir José De Castro, Superiore generale della Società san Paolo, ha dedicato nel 2016 al tema della santità.

Lo Spirito Santo ci invita tutti/e per una decisa crescita nella santità. Da parte sua Maria, Regina degli Apostoli e Madre del Buon Pastore, si premura di invocare e accogliere lo Spirito dentro di noi: il frutto abbondante è assicurato!

Il “metodo paolino”

degli Esercizi spirituali per tendere al “non vivo più io, ma Cristo vive in me”

L'esercitante, che con intenso desiderio entra nella settimana di Esercizi spirituali, si trova davanti un duplice dono-impegno:

- il *percorso biblico*: i brani della Parola di Dio, integrati con la parola del Fondatore, scelti per gli esercizi di preghiera della settimana. Questi testi quotidianamente pregati e sviluppati variano ogni anno, secondo la tematica generale adottata;
- il *metodo paolino*: gli Esercizi, a partire dalla proposta del Fondatore nel libro *Donec formetur Christus in vobis*². Questo costituisce l'aspetto continuativo nel lavoro spirituale, basato sulla pedagogia che ci ha consegnato don Alberione e che diventa uno stile da conoscere, amare e assumere in questi termini:
 - *esercizi spirituali*: ad indicare che il protagonista di queste giornate è lo Spirito Santo che illumina, muove la volontà, e conduce la persona alla santità;
 - *esercizi paolini*: orientati cioè a realizzare il desiderio del nostro apostolo san Paolo, far sì che *si formi* in noi Gesù Cristo (cf Gal 4,19), fino a poter dire: «non vivo più io, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20);
 - *esercizi alberioniani*: a sottolineare che il Gesù che vive in noi è il Maestro Pastore, Verità per la mente, Via per la volontà, Vita per il cuore.

Il Fondatore propone tre tipi di esercizi: di *virtù* (soprattutto l'ascolto attento, amoroso, obbediente del Dio che ci parla); di *preghiera* (entrare in relazione con tutto Gesù Verità-Via-Vita nelle tre facoltà, mente-volontà-cuore); e di *pensieri divini* (nutrire la mente di contenuti spirituali, biblici, teologici).

Vivere *intensamente* gli Esercizi spirituali annuali costituisce la base per vivere *il meglio possibile* gli esercizi ogni giorno dell'anno che il Signore ci dona da vivere. È questo il desiderio del Fondatore: «Occorre

² GIACOMO ALBERIONE, *Donec formetur Christus in vobis*, Casa Generalizia, Società San Paolo, Roma 2008, terza edizione.

esercitare la mente in quei pensieri divini, in quella pietà, e virtù con cui dopo si intende continuare la vita ed entrare nell'eternità» (DF 9).

Gli Esercizi, secondo il nostro “metodo paolino”, si snodano attraverso una fase di *Coscientizzazione* o *Preambolo*, a cui seguono tre tappe: *Gloria al Padre*, *Gloria al Figlio*, *Gloria allo Spirito Santo*.

A) La fase della *Coscientizzazione*, che don Alberione chiama con termine ignaziano “*Preambolo*”, è il primo giorno della settimana di Esercizi.

Essa conduce l'esercitante a prendere maggior coscienza della sua identità cristiano-religiosa e del fine della sua vita: “*far morire l'uomo vecchio e far vivere in noi Gesù Cristo*”.

Accolti dalle tre Divine Persone e attraverso i tre tipi di esercizi, comprendiamo l'urgenza di dare nella nostra persona sempre maggior spazio a Gesù. Si tratta non solo di *lasciar vivere* Gesù in noi, ma consentire allo Spirito di *farlo vivere* pienamente dentro di noi. La misura alta di questo cammino sarà la “trasformazione nostra in Dio”, cioè diventare Gesù!

È evidente che un cammino così esigente ci farà incontrare degli scogli, soprattutto lo *scoraggiamento* e l'*accidia spirituale*, che verranno superati dalla consapevolezza che questo è un orientamento necessario: per chi ha deviato dalla strada, per chi non la percorre bene e per chi deve scegliere lo stato di vita.

Appare con evidenza la necessità della *formazione*, tanto più se si tiene presente che siamo chiamati ad essere “forma” per altre persone: formazione vissuta e modellata sulla grande “Scuola di Nazaret” e su “la chiave della vita” (= vita come preparazione all'eternità).

B) Seguono le tre tappe che il Fondatore descrive nel contemplare la Trinità Santissima.

⇒ 1ª tappa: *Gloria al Padre*. Il Padre rende creature nuove. “Sarà così formato l'uomo retto”. È il secondo e terzo giorno della settimana di Esercizi.

Il primo passo da compiere per far vivere in noi Gesù Cristo è eliminare “l'uomo vecchio”, la radice cattiva, dalla quale provengono le colpe frequenti, *il peccato*.

Discostandosi dalla tradizione – che parlava di “via purgativa” evidenziando soprattutto la gravità del peccato – il Fondatore invita a partire sostando amorosamente sulla figura di Dio Padre, che sta all'origine di ogni cammino di trasformazione. Attraverso alcune meditazioni su Dio Padre – Padre in sé, Padre creatore, Padre provvidente, Padre che ci

guida con la sua volontà, Padre altissimo fine – siamo condotti ad entrare in dialogo filiale con il Padre, coinvolgendo le nostre facoltà:

- per la mente, la conoscenza di Dio Padre;
- per la volontà la lode perenne e totale;
- per il cuore l'amore perfetto.

La volontà di Dio allora diventa il *“massimo atto d'amore”*, con cui il Padre ci avvolge; e il Fondatore afferma che riusciremo a realizzare il fine della nostra vita solo nella misura che saranno “perfetti” la conoscenza di Dio e l'amore (binomio alberioniano).

Di fronte a tanta benevolenza divina, ecco la consegna fiduciosa al Padre misericordioso nel sacramento della Riconciliazione: ne nasce l'impegno della *“conversione totale della vita verso l'eternità”*.

⇒ 2ª tappa: ***Gloria al Figlio***. La crescita del Maestro Verità, Via e Vita, “incarnato” in noi. “Gesù Cristo lo [l'uomo] cambierà in cristiano”.

Dono dei doni del Padre è il Figlio inviato come Maestro per *indicare* (Verità), *percorrere* (Via), *farsi veicolo* all'uomo (Vita). Sulla conformazione al Maestro verterà il giudizio finale: per questo non abbiamo impegno maggiore che realizzare la nostra conformazione a Gesù, fino all'identificazione a Lui, fino alla cristificazione.

La settimana degli Esercizi, e tutta la nostra vita, hanno un solo scopo: portare tutto Gesù Verità-Via-Vita in tutta la nostra persona, al fine di diventare persone “in Cristo”. Di qui lo schema fondamentale del metodo paolino (DF 38-39):

- Gesù Cristo è verità per l'intelligenza, onde seguirà il bisogno di studiare la dottrina cristiana, in modo speciale il *Vangelo*.
- Gesù Cristo è via per la volontà, onde seguirà il bisogno di imitare Gesù Cristo, specialmente curare la *santa Comunione*.
- Gesù Cristo è vita per il cuore, onde seguirà il bisogno di investire di grazia santificante ed attuale, specie con la *santa Messa*”.

a) Il primo momento è consentire a ***GESÙ-VERITÀ di prendere forma nella nostra MENTE***. È il quarto giorno della settimana di Esercizi.

Nella preghiera al Maestro divino (DF 39) il Fondatore ci fa domandare non solo la sostituzione della nostra mente e dei nostri pensieri con quelli di Gesù, ma che sia *Gesù stesso a pensare, ragionare, valutare, giudicare nella nostra mente*. Di qui l'impegno nostro a ragionare solo secondo gli ammaestramenti di Gesù, a giudicare solo secondo i giudizi di Gesù, fino al punto che Gesù sia l'unico contenuto della nostra mente!

Per questo, ognuno è invitato a seguire “questo Maestro supremo” in un itinerario di studio e ascolto della sua Parola, per sviluppare la “vita della mente” come condizione assoluta per “piacere al Padre”. Di qui lo studio e la meditazione prima delle beatitudini, poi del discorso della montagna, poi di tutti i Vangeli, infine di tutto il Nuovo Testamento e di tutto l’Antico Testamento...

Come non bastasse, ci invita a prendere buona conoscenza della *Scienza sacra* (“è la sapienza di Dio”) e della *Tradizione* (“veneranda”, in quanto “seconda fonte onde la Chiesa attinge la dottrina”).

In sintesi. Per conformazione a Gesù-Verità, il Fondatore intende “lo studio della dottrina di Gesù Cristo”; uno studio che mira alla “santificazione della mente” e che realizza il grande comandamento di “amare il Signore con tutta la mente”.

Strumenti insostituibili: *lo studio e la meditazione del Vangelo*, l’impegno personale nell’istruzione religiosa, puntare ad avere “pensieri e giudizi di Gesù Cristo”, nel senso che è la Persona stessa di Gesù che pensa e giudica nella nostra mente!

b) Il secondo momento è consentire a *GESÙ-VIA di prendere forma nella nostra VOLONTÀ*. È il quinto giorno della settimana di Esercizi.

Gesù ha insegnato con l’insegnamento orale ma anche, e forse prima ancora, con il suo esempio. Per don Alberione Gesù-Via significa Gesù modello di tutte le virtù. Egli ci introduce in questa sezione affermando che Gesù è *modello “a tutti, facile, divino”*; e applica a noi la raccomandazione dell’autore dell’Imitazione di Cristo: «Dunque la nostra massima occupazione sia quella di restare in clima meditativo dentro la vita di Gesù Cristo».

Passando in rassegna la vita di Gesù, il Fondatore elenca le infinite virtù, di cui Gesù è modello: povertà, umiltà, mortificazione, consegna a Maria, obbedienza, preghiera, distacco, associazione “vita contemplativa” – “vita attiva”, perfette disposizioni interiori ed esteriori, ecc. Per conformarsi a Lui, l’esercitante è chiamato a identificare quale virtù, o quale aspetto di virtù, far vivere a Gesù dentro di sé. La meta sarà la santificazione della volontà, amare Dio con tutta la volontà.

In questa sezione siamo chiamati anche ad imitare Gesù come modello nel compiere bene la volontà del Padre. Tanto che la sua vita si può definire “Vita di chi fece *perfettamente* la volontà di Dio”.

Perciò, il segreto perché anche le nostre azioni possano essere gradite al Padre è farle compiere da Gesù in noi: devono essere opere *buone* in sé; compiute con *retta intenzione* secondo lo stile di Gesù; in *co-*

munione con Lui sempre unito al Padre; compiute *bene*, cioè iniziate bene in Gesù, continuate in Lui, terminate “umilmente e compiutamente”. Si realizza pertanto la preghiera: «Ciò che vuoi Tu io voglio: stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà» (DF 40).

⇒ 3ª tappa: ***Gloria allo Spirito Santo***. Lo Spirito ci trasforma in Gesù. “...per diventare sacerdote/religioso *santo*”. “Maria e lo Spirito Santo formino in me Gesù Cristo” (beato Giaccardo).

Questa tappa segna il coronamento del processo di *conformazione*. Lo Spirito Santo, se trova nell’animo le disposizioni di Maria, porta a pieno sviluppo la *vita-di-Gesù* presente nell’anima; rafforza chi sta camminando con impegno nell’itinerario di conformazione, e dà continuità alle iniziative di bene da Lui stesso ispirate e avviate nel credente.

La realtà della “vita umano-divina” di Gesù è stata il “capolavoro massimo” dello Spirito in Gesù nostro Maestro e, tramite i sacramenti, realizzabile in ciascuno di noi. Ecco perché il Fondatore tratta la sezione di Gesù-Vita, vedendola completamente nell’ottica dello Spirito.

a) Consentire a ***GESÙ-VITA di prendere forma nel nostro CUORE***. È il sesto giorno della settimana di Esercizi. Come ci è venuta la vita divina, la grazia? Dalla Passione del Salvatore, che il Fondatore vuole sia da noi contemplata esattamente a questo punto del cammino. Stiamo raggiungendo il cuore della nostra spiritualità.

Il Fondatore precisa che Gesù ha la vita, ma soprattutto “è” la vita. Gesù ci dà la grazia (grazia attuale), ma “è” Lui stesso la grazia. Sempre la Persona viva di Gesù in noi! Questo Gesù che vive in noi ha proprie manifestazioni di vita: «ha il suo respiro, che è la preghiera; il suo alimento, che è la meditazione...»); conosce espressioni di gioia e di sofferenza in noi; ma soprattutto tende allo *sviluppo*, nel senso che deve arrivare ad essere pienamente *formato* in tutta la nostra persona.

Pertanto, il nostro ambito vitale sarà sempre essere e operare “*in*” Gesù. In crescita progressiva e quotidiana, che condurrà a “voler essere santi, presto santi, grandi santi in Gesù Cristo”. Una santità che si manifesta nelle opere buone, nelle opere apostoliche: santità apostolica! Si concretizza con l’“unione abituale [con Gesù] con tutto il cuore”.

b) L’opera dello ***SPIRITO SANTO nella persona, in vista della “trasformazione nostra in Dio”***. È il settimo giorno della settimana di Esercizi.

Nell’introdurre la trattazione, il beato Alberione prospetta subito “i più mirabili effetti” dell’opera dello Spirito nel credente: “***illustrazione alla mente***”: la mente riceve luce dall’alto, e diviene abitata da

Gesù-Luce; *“affetto santo al cuore”*: gli affetti del cuore vengono gradualmente elevati e diventano santi; *“ispirazione alla volontà”*: la volontà personale sotto l’azione dello Spirito diviene *“ispirata”*, rivolta soltanto al “gran sole” che è la volontà di Dio.

Le attività che lo Spirito compie sono quelle già preannunciate da Gesù nei discorsi dell’addio: fa comprendere e ricorda le parole di Gesù; le fa tradurre in impegni concreti; comunica all’anima la vita divina nell’itinerario di piena santificazione. Lo Spirito tende a rendere *formato nella mente Gesù-Verità, nella volontà Gesù-Via, nel cuore Gesù-Vita*.

Lo Spirito ci rende pienamente consapevoli di far parte dell’unica Chiesa di Gesù Cristo e la docilità ad esso ci abilita alla *vita teologale* che si manifesta attraverso l’esercizio continuo delle virtù della *fede, speranza e carità*.

Modello da imitare: l’apostolo PAOLO, dal momento che egli «fu il più compito e fedele interprete del Maestro Divino». Come lui, ogni credente, unito a Gesù Cristo “in cui si è incarnata la santità, la vita divina”, può arrivare alla vetta della divinizzazione, alla “mistica paolina”: *«Il Cristo solo vive, pensa, opera, ama, vuole, prega, soffre, muore e risuscita in noi»*.



Quale il segreto perché il frutto dello Spirito ricevuto nella settimana di Esercizi abbia la sua continuità nell’anno spirituale che inizia? Ecco la necessità del *progetto spirituale*, il cui schema è riportato al termine di questo itinerario.

Nel pensiero del Fondatore, il progetto esprime la cooperazione dell’esercitante all’opera dello Spirito Santo (“cooperazione con propositi speciali”), nel clima meditativo e orante di ogni giorno (“preghiera, con l’abbondanza delle pratiche”).

Una proposta per gli esercizi quotidiani nel corso dell’anno:

- ✓ **Coscientizzazione/identità** (preambolo): i mesi di luglio e di agosto.
- ✓ **Figli amati dal Padre** (prima tappa): i mesi di settembre, ottobre e novembre.
- ✓ **Gesù Verità**: il periodo di Avvento-Natale, tempo in cui la Parola si fa carne, e quello che precede la Quaresima.
- ✓ **Gesù Via**: il tempo forte ed austero della Quaresima.
- ✓ **Gesù Vita**: il tempo dopo Pasqua, la “cinquantina pasquale”.
- ✓ **Trasformati dallo Spirito**: dalla Pentecoste alla solennità di san Paolo, il 30 giugno.

Modo di pregare la Parola³

(avendo un'ora circa a disposizione)

Preparazione: risvegliare la consapevolezza di essere davanti a Dio e in Dio.

- Mi metto alla presenza del Signore, anche tramite l'immaginazione, «Lo guardo mentre mi guarda» (santa Teresa d'Avila).
 - Prego il *Gloria al Padre...* chiedendo la grazia di essere sempre più in Cristo.
 - Chiedo perdono e perdono a mia volta i miei debitori.
1. *«Io sono la Verità».* Lasciare che la mente venga illuminata dalla sapienza del Vangelo.
- Invoco lo Spirito Santo.
 - Leggo e medito la Scrittura (per es., il Vangelo del giorno; o faccio la lettura continua di un libro della Bibbia); cerco di individuare il “nocciolo” del testo, ciò che mi attira maggiormente.
 - Posso contemplare con l'immaginazione il brano meditato, raffigurarmi dentro l'episodio e sentirmi interpellato dal Signore, chiedendomi (nel caso del Vangelo) che cosa fa, dice, pensa Gesù in quella determinata situazione.
2. *«Io sono la Via».* Indirizzare la volontà a scegliere ciò che Gesù ha scelto per sé.
- Applico alla mia esistenza quello che ho meditato e contemplato.
 - Mi esamino brevemente: desidero, voglio, scelgo quello che Gesù desidera, vuole, sceglie?
3. *«Io sono la Vita».* Liberare gli affetti e condurli verso il Signore.
- Inizio un colloquio intimo e amicale con il Maestro sull'oggetto della meditazione.
 - Ringrazio il Padre per le illuminazioni o le ispirazioni ricevute tramite il Figlio.
 - Prego lo Spirito per la Chiesa e per la mia comunità/famiglia; chiedo ciò di cui ho bisogno; ricordo coloro che sono nella necessità materiale e spirituale.
- Conclusione.* Risvegliare la consapevolezza che la preghiera è la vita di tutto.
- Termino con una preghiera vocale che mi è familiare (ad es., *Liturgia delle Ore o parte del Rosario...*)

³ GIUSEPPE FORLAI, *Vestirsi di luce*, Paoline 2018, pp. 183-184.

Questo sussidio propone per ogni giorno:

- La pedagogia metodologica del *“Donec formetur”*, sintetizzata all’inizio dell’itinerario (pp. 7-12).
- I brani biblici scelti per la riflessione *evidenziano il percorso biblico del molteplice frutto dello Spirito.*
- Aiutano la meditazione e il confronto:
 - I brani tratti dall’Esortazione apostolica *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco (Roma, 19 marzo 2018).
 - La parola del Fondatore attinta prevalentemente dagli scritti per *L’anno di particolare santificazione* (San Paolo, 1963).
 - La lettera del Superiore generale ssp, don Valdir De Castro del 2016: *La santità. Uno stile di vita.*
- Una preghiera, tratta dalla *Sacra Scrittura* o da *Le preghiere della Famiglia Paolina.*

1° giorno

Il dono dello Spirito

La santità: un dono che tutti i battezzati sono chiamati a mantenere e perfezionare. Ma cos'è la santità? Nel rispondere a questa domanda, corriamo fortemente il rischio di rimanere nell'astrazione. La nostra vita di apostoli consacrati esige invece concretezza e verità.

Ci aiuta pertanto la parola di Dio: "Camminate secondo lo Spirito" (Gal 5,16). La santità è un *percorso* sotto la guida dello Spirito Santo, il quale ci modella sempre più ad immagine del Signore. Come diceva don Giacomo Alberione: «La santità è vita, movimento, nobiltà...».

La santità non è primariamente un insieme di doveri da compiere, ma è *frutto dello Spirito*: «Questa santità della Chiesa costantemente si manifesta e si deve manifestare nei frutti della grazia che lo Spirito produce nei fedeli» (*Lumen gentium* 39). Il frutto della santità è unico ma anche molteplice nei diversi atteggiamenti/virtù, con cui si esprime e per la varietà dei modi in cui si realizza nei fedeli. Dio non ci chiama a un'esistenza mediocre, ma alla pienezza della vita. «Dai loro frutti li riconoscerete» (Mt 7,16). «Ognuno spiritualmente comunica la vita che possiede» (beato Giacomo Alberione).

✠ *Spirito della santità di Dio, modella tutto il nostro essere ad immagine del Maestro divino.*

Gal 4,4-7

⁴Quando venne la pienezza del tempo, Dio mandò il suo Figlio, nato da donna, nato sotto la Legge, ⁵per riscattare quelli che erano sotto la Legge, perché ricevessimo l'adozione a figli. ⁶E che voi siete figli lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: "Abbà! Padre!". ⁷Quindi non sei più schiavo, ma figlio e, se figlio, sei anche erede per grazia di Dio.

Gal 5,16-25

¹⁶Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare il desiderio della carne. ¹⁷La carne, infatti, ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste.

¹⁸Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete sotto la Legge. ¹⁹Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza, ²⁰idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, ²¹invidia, ubriachezze, orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio. ²²Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; ²³contro queste cose non c'è Legge.

²⁴Quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la carne con le sue passioni e i suoi desideri. ²⁵Perciò se viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito.

Testi per l'approfondimento

- Rm 8,12-17: «Abbiamo ricevuto lo Spirito per mezzo del quale gridiamo: “Abbà! Padre”».
- Sal 51,12-13: «Crea in me un cuore puro... non privarmi del tuo santo Spirito».
- Ez 36,24-28: «Metterò dentro di voi uno spirito nuovo... Porrò il mio spirito dentro di voi».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 21) Il disegno del Padre è Cristo, e noi in Lui. In definitiva, è Cristo che ama in noi, perché «la santità non è altro che la carità pienamente vissuta». Pertanto, «la misura della santità è data dalla statura che Cristo raggiunge in noi, da quanto, con la forza dello Spirito Santo, modelliamo tutta la nostra vita sulla sua».

Così, ciascun santo è un messaggio che lo Spirito Santo trae dalla ricchezza di Gesù Cristo e dona al suo popolo.

(n. 24) Voglia il Cielo che tu possa riconoscere qual è quella parola, quel messaggio di Gesù che Dio desidera dire al mondo con la tua vita. Lasciati trasformare, lasciati rinnovare dallo Spirito, affinché ciò sia possibile, e così la tua preziosa missione non andrà perduta.

Il Signore la porterà a compimento anche in mezzo ai tuoi errori e ai tuoi momenti negativi, purché tu non abbandoni la via dell’amore e rimanga sempre aperto alla sua azione soprannaturale che purifica e illumina.

Da *“Anno di particolare santificazione”* del beato Giacomo Alberione (*“San Paolo”*, gennaio 1963; cf CISP⁴, p. 1354)

Se consideriamo sino al fondo la vita della Congregazione, di una casa, di una provincia; se esaminiamo se regna la serenità, la buona armonia, lo sviluppo, il risultato delle vocazioni, la penetrazione dell’apostolato nelle popolazioni; se il governo è facile, se i membri sono generosi; se si sentono da tutti i problemi e vi è un’intima collaborazione; se tutti stanno volentieri in casa, parlano con entusiasmo dell’Istituto e dei Fratelli; se si fanno piccoli passi, ma vi è un continuo progresso nello spirito, studio, apostolato, vocazioni, povertà... O invece in tutto, o in parte, le cose e l’andamento vanno a rovescio?

⁴ *Carissimi in San Paolo*, Lettere, articoli, opuscoli, scritti inediti di don Giacomo Alberione dal 1933 al 1969, a cura di ROSARIO ESPOSITO ssp, Edizioni Paoline, Roma 1971.

La risposta è facile: nel primo caso i membri sono tesi verso la santificazione; nel secondo invece sono trascurati nel lavoro spirituale. La pianta si conosce dai frutti.

Genitori robusti danno figli sani. Ognuno spiritualmente comunica la vita che possiede. (*Continua*).

Da *“La santità. Uno stile di vita”* (Lettera del Superiore Generale, don Valdir José De Castro, ai confratelli della Società San Paolo, anno 2016)

(pag. 2) Generalmente, oggi, parliamo poco della santità. Forse perché pensiamo ad essa come a un insieme di gesti straordinari o di modi di agire insoliti, lontani dalla vita delle persone comuni. Oppure perché vediamo la santità pari a un oggetto di lusso, patrimonio di pochi, irraggiungibile sia da noi nella nostra vita consacrata, sia dai cristiani nel loro stato di vita.

Parlando della santità, don Alberione così si esprime: «La santità non sta nel fare dei miracoli, nelle cose straordinarie o eccezionali: consiste solo, e non in altro, nella conformità al volere divino. Vivere la volontà di Dio».

In sintonia con questa spiegazione, papa Benedetto XVI afferma che «la santità, la pienezza della vita cristiana, non consiste nel compiere imprese straordinarie, ma nell'unirsi a Cristo, nel vivere i suoi misteri, nel fare nostri i suoi atteggiamenti, i suoi pensieri, i suoi comportamenti».

Infatti, alla luce del Concilio ecumenico Vaticano II, essere santo non vuol dire compiere cose eccezionali, ma vivere uniti a Cristo. Nella *“Lumen Gentium”* il tema della santità viene presentato in questa ottica: la santità come misura della nostra unione con Gesù, il quale ci insegna a vivere in conformità al volere del Padre.

(pagg. 9-10) La santità non è un ideale del passato, ma una sfida per l'oggi. Possiamo riflettere su questo tema da molteplici angolature. Ma, come ho cercato di esporre, non possiamo dimenticare l'aspetto pratico della testimonianza della santità come stile di vita, specialmente nel mondo della comunicazione. Questo ci porta a rompere le dicotomie che normalmente costruiamo, cioè, la frattura tra la vita concreta (con le sue speranze e gioie, con le sue difficoltà e sofferenze) e la preghiera.

Il cammino di santità suppone una ricerca costante di una vita integrata, nonostante i limiti umani, riconoscendo la nostra «insufficienza in tutto: nello spirito, nella scienza, nell'apostolato, nella povertà»...

In questa linea e a partire da quanto ho scritto, è opportuno farci alcune domande: Come viviamo il Vangelo fra noi? La santità è uno stile di vita o una realtà lontana dalla nostra vita concreta? Nella nostra vita c'è integrazione della vita personale e comunitaria con la spiritualità e l'apostolato o viviamo in modo schizofrenico? Diamo tempo alla preghiera? L'Eucaristia genera fraternità e misericordia, ci lancia nella missione o è soltanto un rito di routine? Le nostre devozioni investono tutta la nostra persona? Portiamo avanti con entusiasmo il carisma paolino, dandone testimonianza nella cultura della comunicazione?

Invocazione allo Spirito Santo

(Libro delle preghiere della Famiglia Paolina, p. 189)

O Spirito Santo,

*per intercessione della Regina della Pentecoste:
sana la mia mente dalla irriflessione,
ignoranza, dimenticanza, durezza, pregiudizio,
errore, perversione,
e concepisci la Sapienza, Gesù Cristo-Verità,
in tutto.*

*Sana la mia sentimentalità dalla indifferenza,
diffidenza, cattiva inclinazione, passioni,
sentimenti, affezioni,
e concepisci i gusti, sentimenti, inclinazioni,
Gesù Cristo-Vita, in tutto.*

*Sana la mia volontà dall'abulia, leggerezza,
incostanza, accidia, ostinazione,
cattive abitudini,
e concepisci Gesù Cristo-Via in me,
l'amore nuovo a ciò che ama Gesù Cristo
e Gesù Cristo stesso.*

*Eleva divinamente:
l'intelligenza col dono dell'intelletto,
la sapienza col dono della Sapienza,
la scienza con la Scienza,
la prudenza col Consiglio,
la giustizia con la Pietà,
la forza col dono della Forza spirituale,
la temperanza col Timor di Dio.*

Beato GIACOMO ALBERIONE

“Agape” Le viscere materne di Dio

L'amore/agape non è solo la prima virtù che san Paolo elenca quando parla del frutto dello Spirito, ma ne è anche il cuore e il compendio. Infatti, lo stesso apostolo afferma: «L'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato» (Rm 5,5); e nell'Inno alla Carità (cf 1Cor 13,1ss) tutto in essa ricapitola.

Tutta la vita di Gesù è una grande lezione d'amore. Nella concretezza della sua santa umanità ha manifestato pienamente la straordinaria tenerezza di Dio. L'episodio evangelico della vedova di Nain, riportato da Luca, in cui l'amore di Gesù ridà la vita al suo unico figlio, presenta sfumature di grande delicatezza e intensità: lo *sguardo di Gesù* vede lo strazio della vedova, il suo cuore e le sue viscere fremono di *compassione*, la sua *parola* le comunica vicinanza e partecipazione. Egli non ha paura del *contatto* con la morte, *chiama* ancora alla vita il ragazzo con la sua parola potente, le *sue mani* lo riconsegnano alla madre.

✠ *Spirito d'amore, fa' che impariamo dal nostro Maestro un amore attento e audace, cordiale e concreto, portatore di vita e di speranza.*

Lc 7,11-17

¹¹In seguito Gesù si recò in una città chiamata Nain, e con lui camminavano i suoi discepoli e una grande folla.

¹²Quando fu vicino alla porta della città, ecco, veniva portato alla tomba un morto, unico figlio di una madre rimasta vedova; e molta gente della città era con lei.

¹³Vedendola, il Signore fu preso da grande compassione per lei e le disse: «Non piangere!». ¹⁴Si avvicinò e toccò la bara, mentre i portatori si fermarono. Poi disse: «Ragazzo, dico

a te, àlzati!». ¹⁵Il morto si mise seduto e cominciò a parlare. Ed egli lo restituì a sua madre.

¹⁶Tutti furono presi da timore e glorificavano Dio, dicendo: «Un grande profeta è sorto tra noi», e: «Dio ha visitato il suo popolo».

¹⁷Questa fama di lui si diffuse per tutta quanta la Giudea e in tutta la regione circostante.

Testi per l'approfondimento

- Mc 5,21-43: «Prese la mano della bambina e le disse: “Talità kum”, che significa: “Fanciulla, àlzati”».
- Mt 9,1-13: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati».
- Gv 10,11: «Io sono il buon Pastore. Il buon pastore dà la propria vita per le pecore».
- At 9,31-49: «“Tabità, àlzati!”. Ed essa aprì gli occhi e si mise a sedere».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 60) È bene ricordare spesso che esiste una gerarchia delle virtù, che ci invita a cercare l'essenziale. Il primato appartiene alle virtù teologali, che hanno Dio come oggetto e motivo. E al centro c'è la carità. San Paolo dice che ciò che conta veramente è «la fede che si rende operosa per mezzo della carità» (Gal 5,6).

Siamo chiamati a curare attentamente la carità: «Chi ama l'altro ha adempiuto la Legge [...] pienezza della Legge, infatti, è la carità» (Rm 13,8.10). Perché «tutta la Legge, infatti, trova la sua pienezza in un solo precetto: “Amerai il tuo prossimo come te stesso”» (Gal 5,14).

(n. 61) Detto in altre parole: in mezzo alla fitta selva di precetti e prescrizioni, Gesù apre una breccia che permette di distinguere due volti, quello del Padre e quello del fratello. Non ci consegna due formule o due precetti in più. Ci consegna due volti, o meglio, uno solo, quello di Dio che si riflette in molti. Perché in ogni fratello, specialmente nel più piccolo, fragile, indifeso e bisognoso, è presente l'immagine stessa di Dio.

Infatti, con gli scarti di questa umanità vulnerabile, alla fine del tempo il Signore plasmerà la sua ultima opera d'arte. Poiché «che cosa resta, che cosa ha valore nella vita, quali ricchezze non svaniscono? Sicuramente due: il Signore e il prossimo. Queste due ricchezze non svaniscono!».

(n. 96) Essere santi non significa lustrarsi gli occhi in una presunta estasi. Diceva san Giovanni Paolo II che «se siamo ripartiti davvero dalla contemplazione di Cristo, dovremo saperlo scorgere soprattutto nel volto di coloro, con i quali egli stesso ha voluto identificarsi».

(n. 104) Potremmo pensare che diamo gloria a Dio solo con il culto e la preghiera, o unicamente osservando alcune norme etiche – è vero che il primato spetta alla relazione con Dio – e dimentichiamo che il criterio per valutare la nostra vita è anzitutto ciò che abbiamo fatto agli altri.

La preghiera è preziosa se alimenta una donazione quotidiana d'amore. Il nostro culto è gradito a Dio quando vi portiamo i propositi di vivere con generosità e quando lasciamo che il dono di Dio che in esso riceviamo si manifesti nella dedizione ai fratelli.

Da *"Anno di particolare santificazione"* del beato Giacomo Alberione ("San Paolo", gennaio 1963; cf CISP, pp. 1354-1355)

La santità assicura il frutto all'apostolato. Dall'amor di Dio procede l'amor del prossimo. Dall'abbondanza della preghiera, dei doni divini, dell'amor di Dio segue il desiderio di togliere l'offesa a Dio e portare l'amore e la salvezza alle anime: si vorrebbe che il Padre celeste fosse amato da tutti i suoi figli: così come Gesù amò: «Come il Figlio dell'uomo, che non è venuto per farsi servire ma per servire e dare la propria vita in riscatto per molti» (Mt 20,28).

«L'anima perfetta ben volentieri darebbe mille volte la vita per compiacere Dio».

Il vero amore a Dio suscita nell'anima uno zelo puro, calmo, acceso, costante, forte, fino a dar la vita. Invece quando l'anima non è del tutto unita a Dio, morta a se stessa, distaccata da tutto, si avrà uno zelo impetuoso, instabile, turbolento, collerico: allora cerca se stessa, non Dio e le anime.

La vita perfetta si raggiunge, come viene spiegato da san Paolo: «Vivo ego, iam non ego, vivit vero in me Christus» («Io vivo, ma non sono più io che vivo, in realtà è Gesù Cristo che vive in me»).

Il primo passo perché viva Gesù Cristo in noi è conoscere e credere il Cristo *totale* come Via e Verità e Vita. Conoscere, meditare, credere, imitare, sentire, amare con tutta la mente, con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze. (*Continua*).

La carità non avrà mai fine

(1Cor 13,1-7)

*Se parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,
ma non avessi la carità
sarei come bronzo che rimbomba
o come cimbalo che strepita.*

***E** se avessi il dono della profezia,
se conoscessi tutti i misteri
e avessi tutta la conoscenza,
se possedessi tanta fede da trasportare le montagne,
ma non avessi la carità, non sarei nulla.*

***E** se anche dessi in cibo tutti i miei beni
e consegnassi il mio corpo per averne vanto,
ma non avessi la carità, a nulla mi servirebbe.*

***L**a carità è magnanima, benevola è la carità;
non è invidiosa, non si vanta,
non si gonfia d'orgoglio,
non manca di rispetto,
non cerca il proprio interesse, non si adira,
non tiene conto del male ricevuto,
non gode dell'ingiustizia,
ma si rallegra della verità.*

***T**utto scusa, tutto crede,
tutto spera, tutto sopporta.*

***L**a carità non avrà mai fine.*

La gioia, segno del passaggio di Dio

Chi ha incontrato il Signore non può non gioire: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti» (Fil 4,4). La gioia nasce, infatti, dal sapersi e sentirsi amati gratuitamente. Essa aumenta quando cresciamo nella comunione con Dio e con i fratelli e si moltiplica quando impariamo a condividere, a donare e a donarci.

Non è la gioia effimera che si nutre di cose futili, ma la gioia evangelica, segno e frutto dell'esperienza di Dio. Ben a ragione san Francesco di Sales diceva che «un santo triste è un triste santo».

Nell'episodio di Zaccheo (Lc 19,1ss) quello, che a prima vista appare un incontro fortuito, è in realtà *preparato con cura da Dio*. La parte che vi mette il ricco capo dei pubblicani è il suo desiderio sincero di vedere Gesù che lo stacca dalla folla, ma ciò che risulta determinante è la decisione del Signore *di fermarsi, di alzare lo sguardo e chiamare per nome* Zaccheo, ignorando le mormorazioni di disapprovazione della folla.

Gesù entra non solo in casa di Zaccheo, ma soprattutto nel suo cuore e lo cambia totalmente. Ora ha scoperto la gioia di accogliere perché è stato accolto dalla misericordia divina, ora è capace di donare con gioia perché ha sperimentato la gioia di essere salvato.

☞ Spirito della gioia, rendici sempre lieti nell'incontro con il Signore!

Lc 19,1-10

¹[Gesù]entrò nella città di Gerico e la stava attraversando, ²quand'ecco un uomo, di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, ³cercava di vedere chi era Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, perché era piccolo di statura. ⁴Allora corse avanti e, per riuscire a vederlo, salì su un sicomòro, perché doveva passare di là.

⁵Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: «Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua». ⁶Scese in fretta e lo accolse pieno di gioia. ⁷Vedendo ciò, tutti mormoravano: «È entrato in casa di un peccatore!».

⁸Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore: «Ecco, Signore, io do la metà di ciò che possiedo ai poveri e, se ho rubato a qualcuno, restituisco quattro volte tanto».

⁹Gesù gli rispose: «Oggi per questa casa è venuta la salvezza, perché anch'egli è figlio di Abramo. ¹⁰Il Figlio dell'uomo, infatti, è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto».

Testi per l'approfondimento

- Lc 5,27-32: «E Levi fece un gran banchetto per lui nella sua casa».
- Dt 16,13-15: «E ti darai interamente alla gioia».
- Nee 8,9-10: «La gioia del Signore è la vostra forza».
- At 8,5-8: «E vi fu una grande gioia in quella città».
- Fil 4,4-9: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 122) Il santo è capace di vivere con gioia e senso dell’umorismo. Senza perdere il realismo, illumina gli altri con uno spirito positivo e ricco di speranza. Essere cristiani è «gioia nello Spirito Santo» (Rm 14,17), perché «all’amore di carità segue necessariamente la gioia. Poiché chi ama gode sempre dell’unione con l’amato [...] Per cui alla carità segue la gioia».

Abbiamo ricevuto la bellezza della sua Parola e la accogliamo «in mezzo a grandi prove, con la gioia dello Spirito Santo» (1Ts 1,6). Se lasciamo che il Signore ci faccia uscire dal nostro guscio e ci cambi la vita, allora potremo realizzare ciò che chiedeva san Paolo: «Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti» (Fil 4,4).

(n. 128) Non sto parlando della gioia consumista e individualista, così presente in alcune esperienze culturali di oggi. Il consumismo, infatti, non fa che appesantire il cuore; può offrire piaceri occasionali e passeggeri, ma non gioia. Mi riferisco piuttosto a quella gioia che si vive in comunione, che si condivide e si partecipa, perché «si è più beati nel dare che nel ricevere» (At 20,35) e «Dio ama chi dona con gioia» (2Cor 9,7).

L’amore fraterno moltiplica la nostra capacità di gioia, poiché ci rende capaci di gioire del bene degli altri: «Rallegratevi con quelli che sono nella gioia» (Rm 12,15). «Ci ralleghiamo quando noi siamo deboli e voi siete forti» (2Cor 13,9). Invece, se «ci concentriamo soprattutto sulle nostre necessità, ci condanniamo a vivere con poca gioia».

Da *“Anno di particolare santificazione”* del beato Giacomo Alberione (“San Paolo”, gennaio 1963; cf CISP, p. 1371)

Dopo la Scrittura-lucerna, segue l’Eucarestia-cibo per raggiungere la santità.

È certamente questo il pensiero di Dio su di noi: *che ci uniamo sempre più intimamente a Gesù*, crescendo quotidianamente in Lui *con i sacramenti, con le opere buone, con gli atti di amore*,

«fino a tanto che ci riuniamo tutti nell'unità della fede... giungendo alla maturità di uomo fatto alla misura di età della pienezza di Cristo».

«Dice Pio XII: "Oh, se potessimo farvi intendere, in qualche maniera, il mistero della nostra trasformazione in Cristo... Se poteste provare, sia pur per qualche istante, *il gaudium dell'unione perfetta con Lui*"» (DAGNINO, *La vita interiore*).

Un po' per volta chi si comunica frequentemente e, anche meglio, quotidianamente, dovrebbe diventare come Gesù, buono, cortese, mansueto, paziente, puro. Arriverà ad innamorarsi di ciò che è immacolato e spirituale, la sua anima sempre più tesa verso le cose spirituali; lieta nel trattenersi in colloqui con Gesù.

La Comunione occupa, dunque, un posto centrale nella vita interiore e nella santificazione. (*Continua*).

Meditazioni alle Suore Apostoline del beato Giacomo Alberione

(8 agosto 1960, p. 150) Tutto, solo, sempre in letizia e in gioia. Sì, personalità propria. È più alta la personalità, in quanto che pensa: «Ciò che vuole Dio è meglio, ciò che vuole Dio è meritorio. Ciò che vorrei io, se... siccome è mia volontà, farò questo che mi sembra anche forse meglio ma, non essendo volere di Dio, non verrà pagato perché non è fatto per Dio, non è ordinato da Dio».

È come se un vetraio venisse a mettere un vetro e vi portasse a casa una cosa che non desiderate: non la si riceve né si paga. Sì, così Dio.

(2 ottobre 1960, pp. 290-291) Corrispondenza piena alla vocazione: rispondere sempre il "sì" davanti al Signore, passare le nostre giornate nella serenità e sempre vedere che cosa è gradito al Padre Celeste momento per momento. Questa è la corrispondenza piena alla vocazione... povertà, castità, obbedienza, vita comune e il nostro apostolato, il nostro lavoro quotidiano. Il lavoro interiore quotidiano e il lavoro – diciamo – esteriore quotidiano; le relazioni nell'Istituto, le relazioni con quelli che non appartengono all'Istituto.

Vivere bene i nostri giorni gaudiosi corrispondendo pienamente alla vocazione di Dio, in gioia, in riconoscenza al Signore, nella pace dello spirito, dell'anima.

(24 settembre 1961, p. 328) Si sente la gioia di essere di Dio? La gioia di essere di Dio si sente quando si svuota il cuore di altre cose, perché Dio non può occupare tutto il cuore quando il nostro "io" lo tiene un po' chiuso ancora, gli impedisce, impedisce a Gesù di prenderne possesso totale. "Vi offro tutto il cuore": ma bisogna fargli il posto perché egli possa abitare in tutto il cuore! [...]

Oh, allora la vita religiosa è sempre accompagnata da grande letizia, e si va avanti giorno per giorno... [...]

Riconoscenza e letizia nella vita religiosa.

Tutto canta e grida di gioia

(dal Salmo 65)

Per te il silenzio è lode, o Dio, in Sion;
a te si sciolgono i voti.

A te, che ascolti la preghiera, viene ogni mortale.
Pesano su di noi le nostre colpe,
ma tu perdoni i nostri delitti.

Beato chi hai scelto e chiamato vicino,
abiterà nei tuoi atri.

Ci sazieremo dei beni della tua casa,
delle cose sacre del tuo tempio.
Con i prodigi della tua giustizia,
tu ci rispondi, o Dio, nostra salvezza,
fiducia degli estremi confini della terra
e dei mari lontani.

Tu rendi saldi i monti con la tua forza...

Tu placchi il fragore del mare,
il fragore dei suoi flutti, il tumulto dei popoli.

Gli abitanti degli estremi confini
sono presi da timore davanti ai tuoi segni:
tu fai gridare di gioia le soglie dell'oriente e dell'occidente.

Stillano i pascoli del deserto
e le colline si cingono di esultanza.

I prati si coprono di greggi,
le valli si ammantano di messi:
gridano e cantano di gioia!

4° giorno

Beati i portatori di pace

L'amore di Dio è un amore pacificante perché fonte di riconciliazione con Dio, con la propria storia, con i fratelli. Chi ne ha fatto l'esperienza diventa a sua volta portatore e strumento di pace: beato chi custodisce nel suo cuore e trasmette con la sua vita la pace, pagata a caro prezzo dal sacrificio di Gesù!

Anche noi veniamo inviati, come i Settantadue, a portare la pace di Cristo di casa in casa, di cuore in cuore. Come fare? Il Vangelo ci insegna. Anzitutto bisogna rimanere in comunione con i nostri compagni di missione (*"a due a due"*): se non sappiamo mantenere la pace all'interno delle nostre comunità e dentro la Chiesa, come possiamo presumere di portarla al mondo?

Poi è indispensabile la preghiera fiduciosa e confidente in Colui che a tutto provvede (*"Pregate il padrone della messe..."*).

Infine, spogli da inutili orpelli e soprattutto da ogni presunzione di autosufficienza, diveniamo *veri figli della pace* sia per quelli che l'accolgono con gioia come anche per quelli che ostinatamente la rifiutano. L'importante è non far attaccare in noi la polvere del giudizio umano.

✠ *Spirito della pace, rendici portatori della pace di Gesù.*

Lc 10,1-11

¹Dopo questi fatti il Signore designò altri settantadue e li inviò a due a due davanti a sé in ogni città e luogo dove stava per recarsi.

²Diceva loro: «La messe è abbondante, ma sono pochi gli operai! Pregate dunque il signore della messe, perché mandi operai nella sua messe!

³Andate: ecco, vi mando come agnelli in mezzo a lupi; ⁴non portate borsa, né sacca, né sandali e non fermatevi a salutare nessuno lungo la strada. ⁵In qualunque casa entriate, prima dite: «Pace a questa casa!». ⁶Se vi sarà un fi-

glio della pace, la vostra pace scenderà su di lui, altrimenti ritornerà su di voi.

⁷Restate in quella casa, mangiando e bevendo di quello che hanno, perché chi lavora ha diritto alla sua ricompensa. Non passate da una casa all'altra.

⁸Quando entrerete in una città e vi accoglieranno, mangiate quello che vi sarà offerto, ⁹guarite i malati che vi si trovano, e dite loro: «È vicino a voi il regno di Dio». ¹⁰Ma quando entrerete in una città e non vi accoglieranno, uscite sulle sue piazze e dite: ¹¹«Anche la polvere della vostra città, che si è attaccata ai nostri piedi, noi la scuotiamo contro di voi; sappiate, però, che il regno di Dio è vicino».

Testi per l'approfondimento

- Is 52,7-10: «Come sono belli i piedi del messaggero, che annuncia la pace...».
- Ez 37,25-28: «Farò con loro un'alleanza di pace».
- Ef 2,14-18: «Egli è la nostra pace... Egli è venuto ad annunciare pace».
- Ef 4,1-6: «...conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 88) I pacifici sono fonte di pace, costruiscono pace e amicizia sociale. A coloro che si impegnano a seminare pace dovunque, Gesù fa una meravigliosa promessa: «Saranno chiamati figli di Dio» (Mt 5,9). Egli chiedeva ai discepoli che quando fossero giunti in una casa dicessero: «Pace a questa casa!» (Lc 10,5).

La Parola di Dio sollecita ogni credente a cercare la pace insieme agli altri (cf 2Tm 2,22), perché «per coloro che fanno opera di pace viene seminato nella pace un frutto di giustizia» (Gc 3,18). E se in qualche caso nella nostra comunità abbiamo dubbi su che cosa si debba fare, «cerchiamo ciò che porta alla pace» (Rm 14,19), perché l'unità è superiore al conflitto.

(n. 89) Non è facile costruire questa pace evangelica che non esclude nessuno, ma che integra anche quelli che sono un po' strani, le persone difficili e complicate, quelli che chiedono attenzione, quelli che sono diversi, chi è molto colpito dalla vita, chi ha altri interessi.

È duro e richiede una grande apertura della mente e del cuore, poiché non si tratta di «un consenso a tavolino o [di] un'effimera pace per una minoranza felice», né di un progetto «di pochi indirizzato a pochi». Nemmeno cerca di ignorare o dissimulare i conflitti, ma di «accettare di sopportare il conflitto, risolverlo e trasformarlo in un anello di collegamento di un nuovo processo».

Si tratta di essere artigiani della pace, perché costruire la pace è un'arte che richiede serenità, creatività, sensibilità e destrezza.

Da *“Anno di particolare santificazione”* del beato Giacomo Alberione (“San Paolo”, gennaio 1963; cf CISP, p. 1370)

Non potremmo mai diventare più grandi che sforzandoci di diventare santi; ma non potremmo mai diventare più santi che sforzandoci di rassomigliare a Gesù.

Non potremmo mai rassomigliare di più a Gesù che conformando in primo luogo l'interno a Gesù.

Non potremmo mai comprendere l'intimità di Gesù che meditando la sua vita ed i suoi discorsi.

Non potremmo mai meditare l'intimo di Gesù che contemplandolo nella Visita, dopo la Comunione, nelle meditazioni.

In queste contemplazioni avviene in noi un processo intimo, per cui, poco per volta, all'"umano-io" si va sostituendo il "Divino-Io", conquistando la personalità più eminente che si possa concepire, con un'indipendenza e libertà di spirito a riguardo di questo mondo-creato. È operante in noi la seconda Persona della SS. Trinità, fatta Uomo.

- a) Non sono più i pensieri e giudizi nostri, ma i pensieri e giudizi di Gesù, divenuto nostro cervello, secondo san Francesco di Sales;
- b) non più la sentimentalità umana, ma quella del Cuore di Gesù, con la sostituzione del cuore nostro; di Gesù fatto nostro cuore, con le uniche aspirazioni: la gloria di Dio, la pace degli uomini;
- c) non più la nostra volontà, ma la volontà del Figlio di Dio sostituitasi all'umana;

Gesù che vuole in noi e muove in noi mani, piedi, lingua, come continua san Francesco di Sales. Si arriva alla realizzazione felice, ultra-terrena di san Paolo: «Non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me». (*Continua*).

Chiedete pace per Gerusalemme

(Salmo 122)

Quale gioia, quando mi dissero:
«Andremo alla casa del Signore!».
Già sono fermi i nostri piedi
alle tue porte, Gerusalemme!

Gerusalemme è costruita
come città salda e compatta.
È là che salgono le tribù,
le tribù del Signore,
secondo la legge d'Israele,
per lodare il nome del Signore.
Là sono posti i troni del giudizio,
i troni della casa di Davide.

Chiedete pace per Gerusalemme:
vivano sicuri quelli che ti amano;
sia pace nelle tue mura,
sicurezza nei tuoi palazzi.

Per i miei fratelli e i miei amici
io dirò: «Su di te sia pace!».
Per la casa del Signore nostro Dio,
chiederò per te il bene.

“Imparate da me che sono mite e umile di cuore”

Come Mosè e più di Mosè, Gesù è stato testimone fedele di Dio nell'umiltà e nella mansuetudine. Qui non parliamo di semplice mitezza caratteriale: quando era necessario, il Signore ha dato prova di saper usare parole e gesti forti. Ma poiché lo Spirito Santo ha portato il *massimo frutto nell'umanità di Gesù*, questo si è manifestato in pienezza nel suo volto mite e accogliente.

Nella sua preghiera Gesù lascia trasparire *la gioia della comunione* con il Padre, che gli rivela il suo disegno d'amore a favore dell'umanità; esso viene accolto e compreso soprattutto dai piccoli, dai poveri e dagli umili, da coloro, cioè, che più assomigliano al Signore.

La sapienza di Dio può essere accolta solo *come un dono*. Il Maestro divino invita a sé tutta l'umanità, incapace di vivere una vita pienamente umana perché gravata da pesanti fardelli, e chiede di imparare da lui a rendere tutto leggero facendo con amore e semplicità la volontà del Padre per sperimentare il dolce ristoro della sua presenza.

San Paolo esorta coloro che compiono un ministero nella Chiesa ad evitare liti e discussioni inutili. La loro vita e il loro insegnamento devono rispecchiare la pazienza e la dolcezza di Cristo.

✠ Spirito Santo, imprimi in noi la mitezza e l'umiltà di Gesù, nostro unico Maestro, per compiere come veri figli il disegno del Padre.

Mt 11,25-30

²⁵In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. ²⁶Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. ²⁷Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

²⁸Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. ²⁹Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, *e troverete ristoro per la vostra vita*. ³⁰Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

2Tm 2,22-26

²²Sta' lontano dalle passioni della gioventù; cerca la giustizia, la fede, la carità, la pace, insieme a quelli che invocano il Signore con cuore puro. ²³Evita inoltre le discussioni sciocche e da ignoranti, sapendo che provocano litigi.

²⁴Un servo del Signore non deve essere litigioso, ma mite con tutti, capace di insegnare, paziente, ²⁵dolce nel rimproverare quelli che gli si mettono contro, nella speranza che Dio conceda loro di convertirsi, perché riconoscano la verità ²⁶e rientrino in se stessi, liberandosi dal laccio del diavolo, che li tiene prigionieri perché facciano la sua volontà.

Testi per l'approfondimento

- Nm 12,1-3: «Mosè era l'uomo più mite di qualunque altro sulla faccia della terra».
- Sir 3,17-24: «Figlio, compi le tue opere con mitezza».
- Sof 3,11-13: «Lascerò in mezzo a te un popolo umile e mite».
- Fil 2,1-5: «Abbiate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù».
- Col 3,12-17: «Rivestitevi di umiltà, di mansuetudine».
- 1Pt 3,8-12: «Animati da affetto fraterno, misericordiosi, umili».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 72) Gesù disse: «Imparate da me che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita» (Mt 11,29). Se viviamo agitati, arroganti di fronte agli altri, finiamo stanchi e spossati. Ma quando vediamo i loro limiti e i loro difetti con tenerezza e mitezza, senza sentirci superiori, possiamo dar loro una mano ed evitiamo di sprecare energie in lamenti inutili.

Per santa Teresa di Lisieux «la carità perfetta consiste nel sopportare i difetti altrui, non stupirsi assolutamente delle loro debolezze».

(n. 73) Paolo menziona la mitezza come un frutto dello Spirito Santo (cf Gal 5,23). Propone che, se qualche volta ci preoccupano le cattive azioni del fratello, ci avviciniamo per correggerle, ma «con spirito di dolcezza» (Gal 6,1), e ricorda: «...e tu vigila su te stesso, per non essere tentato anche tu» (ibid.).

Anche quando si difende la propria fede e le proprie convinzioni, bisogna farlo con mitezza (cf 1Pt 3,16), e persino gli avversari devono essere trattati con mitezza (cf 2Tm 2,25). Nella Chiesa tante volte abbiamo sbagliato per non aver accolto questo appello della Parola divina.

Meditazioni alle Figlie di San Paolo del beato Giacomo Alberione

(1943, p. 531) Siamo mansueti noi? Tante volte crediamo che giovi la forza, vale assai più la mansuetudine; le anime si guadagnano con la mansuetudine. Tacere anche con quelli che si mostrano ingrati. San Paolo diceva: «Io mi spenderò per voi e mi sopraspenderò anche se, amandovi di più, sarò amato di meno» (2Cor 12,15).

Dice Gesù: «Beati i miti!» (Mt 5,5). Molte volte il bene che voi fate non viene riconosciuto, viene rifiutato. Gli Apostoli, quando videro che gli abitanti di Samaria chiudevano le porte in faccia a Gesù, esclamarono indignati: «Fa' scendere il fuoco dal cielo»; ma Gesù rispose: «Non sapete di che spirito siete: il Figlio dell'uomo non è venuto a perdere le anime, ma a salvarle» (Lc 9,54-56).

La carità è anzitutto paziente: «Caritas patiens est» (1Cor 13,4). La nostra carità è paziente? Non ci crocifiggono, ma anche se ci crocifiggevano dovremmo pregare per i nostri crocifissori come pregò santo Stefano per coloro che lo lapidavano. Abbiamo almeno la carità di perdonare i nemici? Vendichiamoci con la vendetta dei santi: preghiamo.

Oh, che bella virtù la pazienza! Quando riceviamo Gesù nella comunione non sentiamo questa sua parola: «Imparate da me che sono mansueto ed umile di cuore»? (Mt 11,19). Se non impariamo da Gesù eucaristico la mitezza, l'umiltà, dobbiamo dire che, pur essendo andati alla scuola di lui, non abbiamo ancora imparato nulla, neppure l'abbicci.

Non atteggiamoci a sapienti, non prendiamo pose!... Quante volte spendiamo tante parole per mettere in mostra quel po' di bene che crediamo di fare! Gesù dal tabernacolo ci insegna ancora la pazienza. La pazienza è "magna virtus".

Deve essere però bene intesa: non è l'indolenza di quei che dicono: il mondo è andato sempre così!... Cosa vogliamo correggere? La pazienza non è indifferenza, melensaggine, apatia.

Gesù paziente è intelligentissimo, sensibilissimo alle offese che si fanno al suo cuore. Pensiamo solo quanta pazienza abbiamo fatto esercitare a Gesù nell'Eucaristia, da quando eravamo piccole, irrequiete, chiacchierine.

Meditazioni alle Suore Pastorelle del beato Giacomo Alberione

(15 gennaio 1950) 2. Non accettare qualunque pensiero, ma solo i pensieri santi. Saper governare il cuore: non sentimenti vani e desideri di piacere, ma desideri santi, sentimenti elevati, rivolti a Dio. Ci sia l'abitudine di parlare con semplicità, da buone religiose, detestando ogni finzione. Semplicità in tutto ciò che riguarda il nostro comportamento, lo sguardo, le parole.

Se una si abitua a sopportare con pazienza le piccole contrarietà della vita, poco per volta userà mitezza edificante anche nelle avversità maggiori.

Se una si esercita ad accogliere le disposizioni docilmente e con semplicità, poco per volta non farà fatica ad esercitare l'obbedienza; se invece è abituata a fare la sua volontà, prima di farle dire di "sì" e

di tranquillizzarla nel cuore, occorrerà molto sforzo e passerà forse crisi terribili.

12. Vigilare e impegnarsi per acquistare le buone abitudini, tanto più quando si tratta del cuore: se non è frenato nei sentimenti di invidia, di sensibilità, di gelosia, di curiosità, di amor proprio, mette in serio pericolo l'anima; se invece ci si abitua a sentimenti di bontà, di benevolenza, di amor di Dio, di zelo si formerà un cuore come quello del buon Pastore.

16. L'amore è industrioso. Studiare quello che ci manca ed impegnarci ad acquistarlo. Osservare i buoni esempi e le virtù delle sorelle che vi circondano e studiare il modo di imitarle. Da una si può imparare la sollecitudine nei lavori, da un'altra la pazienza, da una terza l'umiltà o il nascondimento. Mettersi alla scuola di tutte. La comunità quando è fervorosa, è vera scuola.

Gesù umile e mansueto

(8° quadro della “Via humanitatis”)

Gesù Cristo nasce a Betlemme. È accolto da Maria e da Giuseppe, dai pastori e dai Magi; inizia la sua scuola di virtù, di verità, di bontà. Si è abbassato fino all'uomo per innalzare l'uomo a Dio. È posto per la rovina e la risurrezione degli uomini (cf Lc 2,8-40).

*Sii benedetto, adorato e accolto da tutti,
o Maestro divino, umile e mansueto.*

*Tu piacesti al Padre
e chiunque si fa simile a te
sarà gradito al Padre celeste.*

*Tu sei il Figlio incarnato:
in te e per te
noi diventiamo figli adottivi di Dio.*

*Tu sei salvezza per chi ti accoglie,
condanna per chi ti respinge.*

Gloria a Dio nel più alto dei cieli
e pace in terra agli uomini di buona volontà.

V. O Gesù Maestro, Via e Verità e Vita,

R. abbi pietà di noi.

V. O Maria, Regina degli Apostoli,

R. prega per noi.

Magnanimità, benevolenza, bontà

Quanto risulta bella e amabile l'umana convivenza quando ci sono cuori grandi e generosi, capaci di sentimenti di delicata bontà, quando prevale la ricerca del bene dell'altro sul proprio interesse! Non stiamo parlando di utopie o patetiche illusioni, ma è proprio là che vuole portarci lo Spirito del Signore.

Dal contadino della parabola impariamo la *pazienza dell'attesa* anche quando i frutti tardano ad arrivare; impariamo anche l'impegno *assiduo e costante* di un lavoro che sembra deludere le aspettative, impariamo l'ostinata speranza del bene. E lo faremo nei riguardi del nostro prossimo perché siamo consapevoli di essere noi per primi quell'albero povero di frutti che la generosità del Signore continua a coltivare.

Prima di assumere il ruolo di giudici puntigliosi e spietati degli altri, faremo bene a meditare la risposta di Gesù all'apostolo Pietro che gli chiedeva fin *dove deve arrivare il nostro perdono*: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette». Se a volte siamo stanchi e delusi perché i nostri sforzi generosi si scontrano con il muro della grettezza, dell'indifferenza o dell'ingratitude altrui, ricordiamo quanta misericordia riceviamo continuamente dal nostro Dio.

🕊 Spirito della magnanimità del Maestro, porta in noi i frutti della sua bontà e benevolenza!

Lc 13,6-9

⁶Diceva anche questa parabola: «Un tale aveva piantato un albero di fichi nella sua vigna e venne a cercarvi frutti, ma non ne trovò. ⁷Allora disse al vignaiolo: “Ecco, sono tre anni che vengo a cercare frutti su quest'albero, ma non ne trovo. Taglialo dunque! Perché deve sfruttare il terreno?”. ⁸Ma quello gli rispose: “Padrone, lascialo an-

cora quest'anno, finché gli avrò zappato attorno e avrò messo il concime. ⁹Vedremo se porterà frutti per l'avvenire; se no, lo taglierai”».

Mt 18,21-35

²¹Pietro si avvicinò a Gesù e gli disse: «Signore, se il mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?».

²²E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.

²³Per questo, il regno dei cieli è simile a un re che volle regolare i conti con i suoi servi. ²⁴Aveva cominciato a regolare i conti, quando gli fu presentato un tale che gli doveva diecimila talenti. ²⁵Poiché costui non era in grado di restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, i figli e quanto possedeva, e così saldasse il debito.

²⁶Allora il servo, prostrato a terra, lo supplicava dicendo: “Abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa”. ²⁷Il padrone ebbe compassione di quel servo, lo lasciò andare e gli condonò il debito.

²⁸Appena uscito, quel servo trovò uno dei suoi compagni, che gli doveva cento denari. Lo prese per il collo e lo soffocava, dicendo: “Restituisci quello che devi!”. ²⁹Il suo compagno, prostrato a terra, lo pregava dicendo: “Abbi pazienza con me e ti restituirò”. ³⁰Ma egli non volle, andò e lo fece gettare in prigione, fino a che non avesse pagato il debito.

³¹Visto quello che accadeva, i suoi compagni furono molto dispiaciuti e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. ³²Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: “Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito perché tu mi hai pregato. ³³Non dovevi anche tu

aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?”.

³⁴Sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non avesse restituito tutto il dovuto. ³⁵Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello».

Testi per l'approfondimento

- Gen 50,15-21: Giuseppe perdona ai suoi fratelli. «Li consolò parlando al loro cuore».
- 1Sam 24,12: Davide risparmia la vita a Saul: «Guarda, padre mio, guarda il lembo del tuo mantello nella mia mano».
- 2Cor 6,3-13: «Con sapienza, con magnanimità, con benevolenza».
- 1Pt 3,8-12: «Non rendete male per male, né ingiuria con ingiuria, ma rispondete augurando il bene».
- 2Pt 1,5-11: «Mettete ogni impegno per aggiungere alla vostra fede la virtù... alla pazienza la pietà, alla pietà l'amore fraterno».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 116) Il santo non spreca le sue energie lamentandosi degli errori altrui, è capace di fare silenzio davanti ai difetti dei fratelli ed evita la violenza verbale che distrugge e maltratta, perché non si ritiene degno di essere duro con gli altri, ma piuttosto li considera «superiori a sé stesso» (Fil 2,3).

(n. 117) Non ci fa bene guardare dall’alto in basso, assumere il ruolo di giudici spietati, considerare gli altri come indegni e pretendere continuamente di dare lezioni. Questa è una sottile forma di violenza.

San Giovanni della Croce proponeva un’altra cosa: «Sii più inclinato ad essere ammaestrato da tutti che a volere ammaestrare chi è inferiore a tutti».

E aggiungeva un consiglio per tenere lontano il demonio: «Rallegrandoti del bene degli altri come se fosse tuo e cercando sinceramente che questi siano preferiti a te in tutte le cose. In tal modo vincerai il male con il bene, caccerei lontano da te il demonio e ne ricaverai gioia di spirito. Cerca di fare ciò specialmente con coloro i quali meno ti sono simpatici. Sappi che se non ti eserciterai in questo campo, non giungerai alla vera carità né farai profitto in essa».

Meditazioni alle Suore Apostoline del beato Giacomo Alberione

(12 giugno 1960, pp. 93-94) Come è chiaro questo Vangelo! Non occorrono molte spiegazioni... ma in sostanza comanda la bontà, la carità, la larghezza di vedute, la comprensione, l’aiuto e tutto quello che è compreso sotto la parola carità, bontà.

Vi sono persone che sono tanto buone! E vi sono persone che sono anche dure e pretendono, eccetera... Allora imitare la bontà di Gesù! Per quanto siamo buoni e inclinati alla misericordia e al perdono, non saremo così buoni come è stato Gesù che perdonò tanto e perdonò offese che l’avevano ferito nell’animo.

(20 agosto 1963, pp. 185.187) Dio solo... Dio solo. [...] Niente di nostro. Tutto e ogni persona che appartiene alla Famiglia Paolina è un atto di misericordia di Dio che ha dato la vocazione e ha guidato perché quella vocazione arrivasse alla consacrazione; e poi, consacrata a Dio, quest'anima arrivi alla santificazione. Ecco, Dio è tutto: noi siamo così carichi di debiti con Dio! [...]

Andar sempre avanti: umiltà e fiducia, umiltà e fede. Anche nella vita spirituale non basta l'umiltà da sola e non basta la fede da sola... Ci vogliono due disposizioni: umiltà e fede. E allora l'umiltà ci fa muovere un piede e la fede ci fa muovere l'altro e così si cammina, si va avanti nella grazia di Dio. [...]

Il Signore santifichi la Famiglia Paolina, e ognuno della Famiglia Paolina si santifichi. E poi che l'apostolato sia fatto sempre secondo i disegni di Dio solo... e che faccia lui.

Il cuore del buon Pastore

(5° punto della coroncina a Gesù buon Pastore, p. 121)

Donaci il tuo cuore, o Gesù buon Pastore,
che hai portato dal cielo il fuoco della tua carità.

Arda in noi il desiderio della gloria di Dio
e un grande amore verso i fratelli.

Rendici partecipi del tuo apostolato.
Vivi in noi,
affinché ti possiamo irradiare nella parola,
nella sofferenza, nell'azione pastorale,
nell'esempio di vita buona.

Ci offriamo a te, come pecorelle docili e fedeli,
per diventare degni di cooperare
alla missione pastorale di tutta la Chiesa.
Disponi tutte le menti ed i cuori
ad accogliere la tua grazia.

Vieni, o Pastore divino, guidaci,
e sia presto uno il gregge ed uno il Pastore.

V. O Gesù buon Pastore, Via e Verità e Vita,
R. abbi pietà di noi.

Fedeltà e misericordia

La santità non è altro che la fedeltà dell'amore «perché chi si appoggia su Dio (pistis) può anche essere fedele davanti ai fratelli (pistós)» (Papa Francesco, GE 112). Il mondo instabile di oggi ha bisogno di uomini e donne affidabili perché hanno imparato dallo Sposo divino il vero amore fedele.

Che cosa rimarrà alla fine della vita, alla fine della storia, quando cieli e terra passeranno? La grande pagina del giudizio finale ci illustra le opere di misericordia: «Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare...» (Mt 25,31ss). Ciò che più conta è vivere la misericordia anche quando non è esplicita la motivazione di fede.

Se questo è vero, pensiamo però quanto più grande sia il frutto di grazia in coloro che consapevolmente, per amore di Gesù, si fanno strumenti di misericordia per il mondo, in coloro che prestano cuore e braccia al Signore, perché attraverso di loro egli possa raggiungere, amare e consolare gli ultimi della terra.

✠ Spirito della fedeltà di Dio, insegnaci ad affidarci alla tua misericordia per essere misericordiosi con tutti. Amen!

Mt 25,31-46

³¹Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, siederà sul trono della sua gloria. ³²Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, ³³e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra.

³⁴Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: «Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, ³⁵perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho

avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, ³⁶nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi».

³⁷Allora i giusti gli risponderanno: «Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? ³⁸Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? ³⁹Quando mai ti abbiamo visto malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?». ⁴⁰E il re risponderà loro: «In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me».

⁴¹Poi dirà anche a quelli che saranno alla sinistra: «Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli, ⁴²perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e non mi avete dato da bere, ⁴³ero straniero e non mi avete accolto, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato».

⁴⁴Anch'essi allora risponderanno: «Signore, quando ti abbiamo visto affamato o assetato o straniero o nudo o malato o in carcere, e non ti abbiamo servito?». ⁴⁵Allora egli risponderà loro: «In verità io vi dico: tutto quello che non avete fatto a uno solo di questi più piccoli, non l'avete fatto a me». ⁴⁶E se ne andranno: questi al supplizio eterno, i giusti invece alla vita eterna.

Testi per l'approfondimento

- Ez 34,1-16: «Non avete reso forti le pecore deboli, non avete curato le inferme, non avete fasciato quelle ferite...».
- Rm 13,8: «Non siate debitori di nulla a nessuno, se non dell'amore vicendevole».
- Eb 13,1-3: «Regni tra voi l'amore fraterno. Non dimenticate l'ospitalità... Ricordatevi dei carcerati».
- Gc 2,1-4: «...niente favoritismi personali... Dio non ha forse scelto i poveri?».

Per la meditazione e il confronto

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

(n. 107) Chi desidera veramente dare gloria a Dio con la propria vita, chi realmente anela a santificarsi perché la sua esistenza glorifichi il Santo, è chiamato a tormentarsi, spendersi e stancarsi cercando di vivere le opere di misericordia. È ciò che aveva capito molto bene santa Teresa di Calcutta: «Sì, ho molte debolezze umane, molte miserie umane. [...]

Ma Lui si abbassa e si serve di noi, di te e di me, per essere suo amore e sua compassione nel mondo, nonostante i nostri peccati, nonostante le nostre miserie e i nostri difetti. Lui dipende da noi per amare il mondo e dimostrargli quanto lo ama. Se ci occupiamo troppo di noi stessi, non ci resterà tempo per gli altri».

(n. 112) La testimonianza di santità, nel nostro mondo accelerato, volubile e aggressivo, è fatta di pazienza e costanza nel bene. È la fedeltà dell’amore, perché chi si appoggia su Dio (“pistis”) può anche essere fedele davanti ai fratelli (“pistós”), non li abbandona nei momenti difficili, non si lascia trascinare dall’ansietà e rimane accanto agli altri anche quando questo non gli procura soddisfazioni immediate.

Da *“Meditazioni alle Pie Discepolo”*, del beato Giacomo Alberione

(giugno 1947) Lo Sposo non lascia mai la Sposa fedele e non permette che essa vada in perdizione. Non è mai Gesù che abbandona noi, siamo noi che abbandoniamo Lui. Egli è fedele, infinitamente fedele.

La religiosa vuol morire ogni giorno a se stessa e ogni giorno tiene presente: «Chi si umilia sarà esaltato, chi si esalta sarà umiliato» (Lc 18,14). Tanto saremo esaltati quanto ci saremo umiliati.

Alla Professione si dice: «Se sarai fedele, ti prometto a nome di Dio che riceverai il centuplo e possederai la vita eterna» (Mt 19,29). Metti la tua condizione ed avrai la vita eterna. I “vorrei” contano poco; occorre il “voglio”. Nemmeno la Professione ci costituisce nella impeccabilità, ma la fedeltà alla Professione ci assicura la salvezza

eterna. Entriamo in noi medesimi e diciamo uno di quei “voglio” che assicurano la perseveranza. Coraggio e avanti.

Da *“Meditazioni alle Suore Pastorelle”*, del beato Giacomo Alberione

(7 marzo 1958, pp. 11-12) Trasformare l'anno in merito per la vita eterna, nella santità interiore. Venendo in comunità è facile che si commetta un errore, che si dia importanza più alle cose esterne, come misurare i passi e moderare la voce, piuttosto che al lavoro interno. Guardarsi dal cadere nel formalismo e mantenersi nella naturalezza. Ci sono persone che si presentano molto bene e sanno trattare con tutti, ma hanno il cuore vuoto: si studiano solo di evitare ogni rimprovero e di conquistarsi le simpatie. «Guai a voi, perché siete simili ai sepolcri imbiancati», ha detto Gesù (Mt 23,27).

Ci può essere anche chi pensa: purché sia buona internamente, che importa di quello che dicono gli altri? Sarebbe pretendere una santità solo interiore, senza usare il mezzo. Può darsi che il comportamento esterno debba essere migliorato.

San Giacomo dice che non basta dire al fratello nudo ed affamato: «Prego per te, vatti a vestire e a nutrirti» (cf Gc 2), ma bisogna aiutarlo. Alle volte si leggono lettere insipide: «Si vedrà al giudizio di Dio che la mia intenzione era retta». Non bisogna appellarsi al giudizio di Dio perché molte volte non è sufficiente. Se qualche volta nel fare una correzione hanno sbagliato, pensate: «Vada per le altre volte in cui meritavo correzioni e di cui non ho fatto penitenza».

Del resto abbiamo bisogno di fare penitenza. Poveri noi, se non ci fosse il tesoro della Chiesa e la misericordia di Dio! Mirare alto! Santificare dapprima l'interno, che è l'essenziale perché i vizi e le virtù sono innanzitutto nel cuore, poi ci vuole anche l'esterno. Benedico la vostra mente, il vostro cuore, i vostri sentimenti, tutto l'anno che vi attende, i vostri cari e le vostre sorelle lontane.

Da *“La santità. Uno stile di vita”* (Lettera del Superiore Generale, don Valdir José De Castro, ai confratelli della Società San Paolo, anno 2016)

(pp. 10-11) Il Signore ci aiuti a progredire nel nostro impegno di fare tutto per il Vangelo nella fedeltà creativa al nostro carisma, vissuto nel mondo di oggi, per servire l'uomo di oggi.

A tal proposito, ecco un passo di un bell'intervento di Papa Francesco: «Voi sapete che un carisma non è un pezzo da museo, che resta intatto in una vetrina, per essere contemplato e nulla più. La fedeltà, il mantenere puro il carisma, non significa in alcun modo chiuderlo in una bottiglia sigillata, come se fosse acqua distillata, affinché non sia contaminato dall'esterno. No, il carisma non si conserva tenendolo da parte; bisogna aprirlo e lasciare che esca, affinché entri in contatto con la realtà, con le persone, con le loro inquietudini e i loro problemi. E così, in questo incontro fecondo con la realtà, il carisma cresce, si rinnova e anche la realtà si trasforma, si trasfigura attraverso la forza spirituale che tale carisma porta con sé».

Con le beatificazioni del nostro fondatore don Giacomo Alberione e di don Timoteo Giaccardo la Chiesa ha riconosciuto che è possibile santificarsi nel nostro carisma, a partire dallo "stile cristiano-paolino di vivere".

Altri, uomini e donne, nella Famiglia Paolina sono esempi di una vita di amore e di donazione: i venerabili Maggiorino Vigolungo e fr. Andrea Borello, il can. Francesco Chiesa, sr. Tecla Merlo, sr. Scolastica Rivata. Tantissimi altri membri nel silenzio hanno vissuto la santità.

Ringraziamo il Signore per la vita di tutti. Ora è il nostro momento! Tocca a ciascuno di noi vivere la santità come un vero stile di vita.

Consacrazione alla SS.ma Trinità

(Libro delle preghiere della Famiglia Paolina, p. 187)

O *Trinità divina,
Padre, Figlio e Spirito Santo,
presente e operante nella Chiesa
e nella profondità della mia anima,
io ti adoro, ti ringrazio, ti amo!*

E *per le mani di Maria Santissima, Madre mia,
offro, dono e consacro a te tutto me stesso
per la vita e per l'eternità.*

A *te, Padre celeste, mi offro,
dono e consacro come figlio.*

A *te, Gesù Maestro,
mi offro, dono e consacro come fratello e discepolo.*

A *te, Spirito Santo,
mi offro, dono e consacro come "tempio vivo"
per essere consacrato e santificato.*

O *Maria, Madre della Chiesa e Madre mia,
che vivi alla presenza della divina Trinità,
insegnami a vivere,
per mezzo della liturgia e dei sacramenti,
in intima comunione con le tre divine Persone,
affinché tutta la mia vita
sia un «gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo».*

Amen.

Necessità della devozione a Maria

176. Desidero che Maria coroni queste riflessioni, perché lei ha vissuto come nessun altro le Beatitudini di Gesù. Ella è colei che trasaliva di gioia alla presenza di Dio, colei che conservava tutto nel suo cuore e che si è lasciata attraversare dalla spada. È la santa tra i santi, la più benedetta, colei che ci mostra la via della santità e ci accompagna. Lei non accetta che quando cadiamo rimaniamo a terra e a volte ci porta in braccio senza giudicarci.

Conversare con lei ci consola, ci libera e ci santifica. La Madre non ha bisogno di tante parole, non le serve che ci sforziamo troppo per spiegarle quello che ci succede. Basta sussurrare ancora e ancora: «Ave o Maria...».

177. Spero che queste pagine siano utili perché tutta la Chiesa si dedichi a promuovere il desiderio della santità.

Chiediamo che lo Spirito Santo infonda in noi un intenso desiderio di essere santi per la maggior gloria di Dio e incoraggiamoci a vicenda in questo proposito. Così condivideremo una felicità che il mondo non ci potrà togliere.

Da *“Gaudete et exsultate”* di Papa Francesco

Al Maestro Divino

Maestro: la tua vita mi traccia la via; la tua dottrina conferma e rischiera i miei passi; la tua grazia mi sostiene e sorregge nel cammino al cielo. Tu sei perfetto Maestro: che dai l'esempio, insegna e conforti il discepolo a seguirti.

«Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna» (Gv 3,16). «Sei venuto da Dio come Maestro» (Gv 3,2).

1. O Maestro, tu hai parole di vita eterna: alla mia mente, ai miei pensieri sostituisci Te stesso, o Tu che illumini ogni uomo e sei la stessa verità: io non voglio ragionare che come Tu ammaestri, né giudicare che secondo i tuoi giudizi, né pensare che Te verità sostanziale, data dal Padre a me: *«Vivi nella mia mente, o Gesù verità».*

2. La tua vita è precetto, via, sicurezza unica, vera, infallibile. Dal Presepio, da Nazaret, dal Calvario è tutto un tracciare la via divina: d'amore al Padre, di purezza infinita, d'amor alle anime, al Sacrificio. Fa' che io la conosca, fa' che metta ogni momento il piede sulle tue orme di povertà, castità, obbedienza: ogni altra via è larga... non è tua: Gesù, io ignoro e detesto ogni via non segnata da Te. Ciò che vuoi Tu, io voglio: *stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà.*

3. Al mio cuore, si sostituisca il tuo: al mio amore a Dio, al prossimo, a me stesso, si sostituisca il tuo. Alla mia vita peccatrice umana, si sostituisca la tua divina, purissima, sopra tutta la natura. «Io sono la vita» (cf Gv 14,6).

Ecco perciò, per mettere Te in me, io darò ogni premura alla Comunione, alla Santa Messa, alla Visita al Santissimo, alla devozione alla Passione. E questa vita venga a manifestarsi nelle opere «perché anche la vita di Gesù sia manifestata nella nostra carne mortale» (2Cor 4,10-11), così come accadde a San Paolo «Vive in me Cristo» (Gal 2,20). *Vivi in me, o Gesù Vita eterna, vita sostanziale.*

DF 39-40

Schema di sintesi per l'esame di coscienza

Con lo sguardo rivolto a Gesù crocifisso che mi ha amato da sempre, mi ama in questo istante, mi attende per offrirmi il perdono e portarmi nell'abbraccio riconciliante col Padre, mi dispongo ai seguenti passi:

➤ CONOSCENZA

Chiedo il dono di conoscere la mia realtà.

È l'azione della grazia di Dio in me, che mi rende capace di conoscere la ricchezza dei doni ricevuti e anche la consapevolezza di portare «questo tesoro in vasi di creta» (2Cor 4,7).

➤ RICONOSCENZA

Mi apro al grazie!

Mi pongo davanti alla mia vita riconoscendomi figlio amato e atteso per l'abbraccio del Padre, e compio il mio *memoriale d'amore*.

➤ COSCIENZA

Riconosco il mio peccato e manifesto il mio dolore.

Il Signore mi chiede di cooperare al dono della conversione e di essere attivamente impegnato nel cambiamento che mi propone. Come ho vissuto il “grazie”, ora scopro i segni della mia ingratitudine, che è il mio peccato.

➤ RIPARTENZA

Mi impegno insieme con Dio.

«Se uno è in Cristo è una creatura nuova; le cose vecchie sono passate, ecco ne sono nate di nuove» (2Cor 5,17).

Proposta di progetto spirituale

➤ PAROLA DI DIO ISPIRATRICE

.....
.....
.....

➤ OBIETTIVO O PROPOSITO

.....
.....
.....

➤ MODALITÀ PRATICHE

1. Da Gesù-Verità per la *mente*

.....
.....
.....

2. Con Gesù-Via per la *volontà*

.....
.....
.....

3. In Gesù-Vita per il *cuore*

.....
.....
.....

➤ TEMPI DI VERIFICA

.....
.....
.....

*Affido questo progetto a Maria, a san Paolo...
Dio porti a compimento l'opera che in me ha iniziato. Amen.*

Indice

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO	pag. 2
PRESENTAZIONE	» 3
INTRODUZIONE	» 5
IL “METODO PAOLINO” DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI PER TENDERE AL “NON VIVO PIÙ IO, MA CRISTO VIVE IN ME”	» 7
MODO DI PREGARE LA PAROLA	» 13
1° giorno	
– Gal 4,4-7; 5,16-25: <i>Il dono dello Spirito</i>	» 15
– Per la meditazione e il confronto	» 17
– Preghiera: <i>Invocazione allo Spirito Santo</i>	» 20
2° giorno	
– Lc 7,11-17: <i>“Agape”: le viscere materne di Dio</i>	» 21
– Per la meditazione e il confronto	» 23
– Preghiera: <i>La carità non avrà mai fine</i>	» 25
3° giorno	
– Lc 19,1-10: <i>La gioia, segno del passaggio di Dio</i>	» 26
– Per la meditazione e il confronto	» 28
– Preghiera: <i>Tutto canta e grida di gioia</i>	» 31
4° giorno	
– Lc 10,1-11: <i>Beati i portatori di pace</i>	» 32
– Per la meditazione e il confronto	» 34
– Preghiera: <i>Chiedete pace per Gerusalemme</i>	» 36

5° giorno

- Mt 11,25-30; 2Tm 2,22-26: *“Imparate da me che sono mite e umile di cuore”* pag. 37
- Per la meditazione e il confronto » 39
- Preghiera: *Gesù umile e mansueto* » 42

6° giorno

- Lc 13,6-9; Mt 18,21-35: *Magnanimità, benevolenza, bontà* » 43
- Per la meditazione e il confronto » 46
- Preghiera: *Il cuore del buon Pastore* » 48

7° giorno

- Mt 25,31-46: *Fedeltà e misericordia* » 49
- Per la meditazione e il confronto » 51
- Preghiera: *Consacrazione alla SS.ma Trinità* » 54

AL MAESTRO DIVINO » 55

SCHEMA DI SINTESI PER L'ESAME DI COSCIENZA » 56

PROPOSTA DI PROGETTO SPIRITUALE » 57

Finito di stampare
nel mese di settembre 2019
Mancini Edizioni srl - Roma