

*Chi vuole venire con Me ...*

*Vademecum per gli Esercizi Spirituali*



*a cura di p. Marcelo Lattanzio*

Chi vuole venire con Me ...

*Vademecum per gli Esercizi Spirituali*

\*\*\*

## PROLOGO

“Ci salverà la Somma Teologica  
e ci salverà il libro degli Esercizi”

*Mons. A. Tortolo*

E' un piacere e una grande gioia presentare questo libro, pensando possa aiutare gli esercitanti durante e dopo gli Esercizi Spirituali. Perciò è anche un “libro di preghiere”. L'ordine stesso del libro, come può leggersi nell'*Indice generale*, indica questa duplice finalità: da una parte, gli Esercizi con le loro quattro parti (o settimane) e, dall'altra, le preghiere di ogni giorno, i testi scelti, ecc. con l'Appendice di grande utilità. Compimenti al suo autore!

In rigore di verità, i due grandi protagonisti degli Esercizi sono Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo, e la persona che fa gli esercizi. Lo scopo da raggiungere è che l'esercitante riesca a “vincere se stesso e ordinare la propria vita” (*ES* 21). Sia il libro degli *Esercizi Spirituali* (in realtà, un quaderno di note), che il predicatore degli Esercizi, come anche questo libro ed altri simili, sono solo mezzi e strumenti che possono aiutarci a raggiungere detto scopo. Questa è la sua immensa utilità.

Nel nostro tempo di esaltazione schiavizzante del consumismo, del permissivismo e dell'edonismo, gli Esercizi Spirituali, ben fatti, costituiscono un strumento di grandissimo valore perché uomini e popoli non cadano nelle diverse dipendenze che li assediano.

Gli uomini e donne che vogliono essere autenticamente liberi, devono sforzarsi per vivere con volontà di terzo binario e secondo il terzo modo d'umiltà. Ciò implica una grande esigenza, ricalcata però dall'esigenze del Vangelo, che la trasforma in una esigenza assai saggia!

La Santissima Vergine Maria, saggia Maestra degli Esercizi Spirituali, ci ottenga da Dio la grazia propria che in essi si chiede!

*P. Carlos Miguel Buela*  
*Segni, 1° di luglio 2004*



---

# *Introduzione agli Esercizi Spirituali*



---

AMDG = *ad maiorem Dei gloriam* [per la maggior gloria di Dio]

---



## A. INVOCAZIONE INIZIALE: VENI CREATOR

Vieni, o Spirito creatore,  
visita le nostre menti,  
riempi della tua grazia  
i cuori che hai creato.

O dolce consolatore,  
dono del Padre altissimo,  
acqua viva, fuoco, amore,  
santo crisma dell'anima.

Dito della mano di Dio,  
promesso dal Salvatore,  
irradia i tuoi sette doni,  
suscita in noi la parola.

Sii luce all'intelletto,  
fiamma ardente nel cuore;  
sana le nostre ferite  
col balsamo del tuo amore.

Difendici dal nemico,  
reca in dono la pace,  
la tua guida invincibile  
ci preservi dal male.

Luce d'eterna sapienza,  
svelaci il grande mistero  
di Dio Padre e del Figlio  
uniti in un solo Amore.  
Amen.

## B. VITA DI S. IGNAZIO E GLI ESERCIZI SPIRITUALI

Iñigo Lopez de Loyola, nato presso Azpeitia nel 1491 (Navarra, Spagna), ultimo rampollo di nobile famiglia, a 14 anni aveva ricevuto la tonsura, ma alla carriera ecclesiastica non si sentiva invogliato e ad essa preferì la spada del cavaliere.

Durante la difesa del castello di Pamplona, assediato da Francesco I di Francia, subì una grave ferita ad una gamba, ma a stroncargli la carriera militare fu la svogliata lettura di un paio di libri ingialliti che la cognata gli porse per ingannare il tempo della convalescenza.

La *Vita di Gesù* e *La leggenda aurea* determinarono la scelta più impegnativa della sua vita. Fu temprato alla vita militare e poi alle privazioni del penitente e, in un primo momento, del pellegrino generoso e imprudente anche nelle fatiche. Più tardi imparò ad essere discreto, paziente, umile e affettuoso e

quando si accorse di aver ecceduto nelle privazioni, confessò sorridendo di aver imparato sbagliando.

Al ritorno dalla Terra Santa, smise gli stracci del pellegrino e completò gli studi prima a Barcellona, poi ad Alcalá, quindi a Parigi, suscitando ovunque simpatia e confidenza. In Spagna fu addirittura sospettato di eresia e imprigionato.

A Parigi conseguì il titolo di Maestro in Filosofia, mutò il nome di Iñigo in quello di Ignazio e raccolse attorno a sé il primo nucleo della “Compagnia di Gesù”, un gruppo sempre più numeroso e qualificato di “soldati di Cristo” che lottano e si sacrificano all’insegna del motto “Ad maiorem Dei Gloriam” (per la maggior gloria di Dio).

Il vademecum di questi soldati è un libricino di non comoda lettura, gli *Esercizi Spirituali*, scritto o piuttosto vissuto da S. Ignazio nella solitudine di Manresa. Il segreto di S. Ignazio, quindi, è il segreto del suo spirito di dedizione, della sua mistica nel servizio per la gioia di amare Dio con tutto il cuore, con tutta l’anima, con tutta la volontà.

Morì a Roma il 31 Luglio 1556.

Ignazio, con semplicità, affermava del suo libro di Esercizi: “Gli *Esercizi* sono il meglio che in questa vita io possa pensare, sentire, capire, sia perché l’uomo approfitti se stesso, sia per potere dare frutto ed essere d’aiuto per altri” (*Monumenta Ignatiana* 1, 113).

## C. CONSIGLI DI S. IGNAZIO PER FARE GLI ESERCIZI.

*Nozione e finalità degli Esercizi:*

“Annotazione per dare una prima idea degli Esercizi Spirituali che seguono, e per aiutare sia chi li deve proporre sia chi li deve fare.

Prima annotazione. Con il termine “esercizi spirituali” si intende ogni forma di esame di coscienza, di meditazione, di contemplazione, di preghiera vocale e mentale, e di altre attività spirituali, come si dirà più avanti. Infatti, come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così si chiamano esercizi spirituali i diversi modi di preparare e disporre l’anima a liberarsi da tutte le affezioni disordinate e,

dopo averle eliminate, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell'anima”

*(Esercizi Spirituali, n. 1, d'ora in poi ES).*

“Esercizi Spirituali per vincere se stessi e per mettere ordine nella propria vita senza prendere decisioni in base ad alcuna affezione che sia disordinata” (ES 21).

*Convenienza del “deserto”*

“Se uno è più libero e desidera ricavare il maggior frutto possibile, gli si propongano per intero gli esercizi spirituali nello stesso ordine in cui si presentano. Ordinariamente, chi fa questi esercizi ricava tanto più frutto quanto più si distacca da amici, conoscenti e da ogni preoccupazione materiale. Per esempio, può cambiare la casa in cui dimora e trasferirsi in un'altra casa o in un'altra camera, per abitarvi con il maggior raccoglimento possibile; così, gli sarà facile partecipare ogni giorno alla Messa e ai Vespri, senza timore di essere disturbato dai conoscenti.

Da questo isolamento derivano, fra molti altri, tre vantaggi principali.

*Primo:* chi si distacca da molti amici e conoscenti, e anche da molte occupazioni non bene ordinate, per servire e lodare Dio nostro Signore, acquista un grande merito davanti alla divina Maestà.

*Secondo:* chi sta così appartato, non avendo la mente distratta (divisa) da molte cose, ma ponendo tutta l'attenzione in una sola, cioè nel servire il Creatore e nel giovare alla propria anima, può impegnare più liberamente le sue facoltà naturali per cercare con diligenza quello che tanto desidera.

*Terzo:* quanto più un'anima si trova sola e appartata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e di unirsi al suo Creatore e Signore; e quanto più gli si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla somma e divina bontà” (ES 20).

*Disposizione fondamentale per la persona che inizia gli Esercizi*

“Giova molto che chi fa gli esercizi li intraprenda con animo aperto e generoso verso il suo Creatore e Signore, mettendogli a disposizione tutta la propria volontà e libertà, in

modo che la divina maestà possa disporre di lui e di quanto possiede secondo la sua santissima volontà” (ES 5).

#### *Distribuzione degli Esercizi*

“Agli esercizi che seguono sono assegnate quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui si dividono gli esercizi stessi: nella *prima* si considerano e si contemplanò i peccati; nella *seconda* la vita di Cristo nostro Signore, fino al giorno delle Palme incluso; nella *terza* la passione di Cristo nostro Signore; nella *quarta* la risurrezione e l’ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare. Con questo non si intende che ogni settimana debba durare necessariamente sette o otto giorni; infatti, può accadere che nella prima settimana alcuni siano più lenti nel trovare quello che cercano, cioè pentimento, dolore e lacrime per i loro peccati, oppure che alcuni siano più diligenti di altri o più agitati o messi alla prova da diversi spiriti. Perciò, conviene a volte abbreviare e a volte allungare la settimana; lo stesso vale per le settimane successive, cercando di ottenere il frutto corrispondente all’argomento trattato. In ogni modo gli esercizi si concluderanno, più o meno, in trenta giorni” (ES 4).

#### *Occuparsi dell’oggi*

“Chi sta facendo gli esercizi della prima settimana è bene che non venga informato di quello che dovrà fare nella seconda; si impegni, invece, nella prima, per raggiungere quello che cerca, come se nella seconda non sperasse di trovare nulla di buono” (ES 11).

#### *Ordinare gli affetti*

“A tale fine, cioè perché il Creatore e Signore possa agire più efficacemente nella creatura, se per caso una persona è disordinatamente affezionata e incline a una cosa, è opportuno che si sforzi, impegnando tutte le proprie energie, per giungere al contrario di ciò a cui è malamente affezionata. Per esempio, se uno tende a cercare e ad ottenere un incarico o un beneficio ecclesiastico non per l’onore e la gloria di Dio nostro Signore né per il bene spirituale delle anime, ma per proprio vantaggio e per interessi terreni, deve tendere al contrario. Perciò, deve intensificare la preghiera e le altre pratiche

spirituali, chiedendo a Dio nostro Signore il contrario, cioè di non volere quell'incarico o quel beneficio o qualunque altra cosa, finché la divina Maestà, mettendo ordine nei suoi desideri, non gli avrà fatto mutare quella prima affezione. In questo modo, l'unico movente per desiderare o per conservare questo o quel bene sarà il servizio, l'onore e la gloria della divina Maestà" (ES 16).

*Aprire il cuore*

"Giova molto che chi propone gli esercizi, senza voler indagare sui pensieri personali e sui peccati dell'esercitante, sia informato con precisione delle varie agitazioni e dei pensieri che i diversi spiriti suscitano in lui. In questo modo, secondo il suo maggiore o minore profitto, è in grado di proporgli alcuni degli esercizi spirituali che sono opportuni e adatti alle necessità della sua anima variamente agitata" (ES 17).

*Presupposto*

"Per maggiore aiuto e vantaggio, sia di chi propone sia di chi fa gli esercizi spirituali, è da presupporre che un buon cristiano deve essere propenso a difendere piuttosto che a condannare l'affermazione di un altro. Se non può difenderla, cerchi di chiarire in che senso l'altro la intende; se la intende in modo erroneo, lo corregga benevolmente; se questo non basta, impieghi tutti i mezzi opportuni perché la intenda correttamente, e così possa salvarsi" (ES 22).

TESTI SCELTI

**Preghiera di sant'Ignazio: Anima Christi**

Anima di Cristo, santificami.  
Corpo di Cristo, salvami.  
Sangue di Cristo, inebriami.  
Acqua del costato di Cristo, lavami.  
Passione di Cristo, confortami.  
O buon Gesù, ascoltami.  
Dentro le tue piaghe, nascondimi.  
Non permettere che io mi separi da Te.

Dal nemico maligno, difendimi.  
Nell'ora della mia morte, chiamami.  
Fa' che io venga a Te per lodarTi  
con tutti i santi nei secoli dei secoli.  
Amen.

## Coraggio e Generosità

“Questa annotazione (ES 5) riguarda l'esercitate e gli insegna quali siano le disposizioni del cuore, con cui deve entrare negli Esercizi, fornendogli i motivi che le rendono necessarie.

1. All'esercitante S. Ignazio chiede due cose: prima di tutto il **coraggio**. Fin dall'inizio l'esercitante non deve rifiutare nulla a Dio, nulla riservarsi per timore delle difficoltà e dei sacrifici che Egli può chiedergli. Dobbiamo presentarci dinanzi a Dio come una pagina bianca, affinché Egli vi scriva ciò che vuole. S. Ignazio dice che l'esercitante deve offrirgli tutto, «tutta la propria volontà e libertà, in modo che la divina Maestà possa disporre di lui e di quanto possiede secondo la sua santissima volontà». La mancanza di questa disposizione d'animo sarebbe di grande «pregiudizio» agli Esercizi, tanto che sarebbe quasi più opportuno non incominciarli neppure. Dobbiamo dire, in modo risoluto e coraggioso, con il salmista: *il mio cuore è pronto* (Sal 107, 2); e con San Paolo: *Signore, che cosa vuoi che io faccia?* (Atti, 9, 6).

Oltre al coraggio si richiede, e più ancora, la magnanimità, la **generosità**, la premura, perché si deve agire contro se stessi, almeno generalmente. Dobbiamo avere anticipatamente la volontà di ricavare profitto dagli Esercizi, un profitto ben determinato, che importi un passo innanzi e la conquista di una più profonda amicizia con Cristo, una crescita nella vita spirituale. Ecco ciò che, esattamente parlando, gli Esercizi devono attuare in noi. Se tagliamo un albero trasversalmente, potremo contare i suoi accrescimenti annuali dal numero degli strati concentrici che si sono formati; lo stesso avviene nella vita spirituale: è necessario che ogni volta gli Esercizi segnino un nuovo progresso, in modo da poterci dire: «quest'anno ho vinto questo difetto» e «l'anno scorso ho acquistata quella virtù». A volte gli Esercizi non producono alcun frutto, appunto perché manca questa disposizione. Non ci si

vuole sottomettete se non al lavoro abituale o ci si vuole restringere solo allo stretto dovere; ora, qual è il risultato? Che si ha adempiuto materialmente a ciò che si chiama un obbligo stretto.

Alcuni, all'inizio degli Esercizi, si chiedono ansiosamente a che cosa devono tendere in modo preciso. Ecco la risposta: se constatiamo in noi un difetto ben accentuato, un'inclinazione disordinata nettamente riconosciuta, non c'è da esitare: dobbiamo agire in questo senso e non mirare ad altro. Ma, eccettuato questo caso, basta avere la disposizione generale di coraggio e di grandezza d'animo. Possiamo anche non saper in precedenza quello che Dio ci chiederà nel corso degli Esercizi, ma se siamo disposti ad avvicinarci a Lui e ad obbedirgli, Egli ci farà certamente conoscere la sua volontà. Dunque, in generale, la disposizione di cui parliamo – coraggio, generosità – è sufficiente. Ad ogni modo, essa deve esistere, se vogliamo giungere ad un risultato.

2. In questa annotazione [ES 5], ogni parola ci indica un motivo che richiede questa disposizione da noi. Dobbiamo avere questa generosità verso il nostro «Creatore e Signore». Egli conosce le nostre forze, sa ciò che possiamo fare e non chiede nulla che vada al di là. Egli ci è, inoltre, favorevole; se ci chiede un sacrificio, è per noi, per il nostro bene e, in cambio, vuol darsi a noi; non saremo quindi soli, ma la sua grazia sarà con noi. – Questa generosità dobbiamo averla anche perché si tratta della «Divina Maestà». Quanto i padroni terreni vengono serviti ed obbediti in ogni loro minimo desiderio e anche nel loro capricci!... «secondo la sua santissima volontà» la quale altro non è se non fare di me un santo [1Tes 4, 3: *questa è la volontà di Dio, la vostra santificazione*]. – Questo atto di generosa donazione, di completo abbandono si deve fare fin dal principio degli Esercizi, e poi ripetere con fervore durante il corso di essi, mantenendosi costantemente in questa disposizione”.

(M. Meschler, *Il libro degli esercizi*, Torino 1934, 40-42)

**Fa ciò che fai!** (*Age quod agis!*)

L'annotazione 11 “serve all'esercitante e tratta del raccoglimento interno che deve giungere fino al punto di non oc-

cuparsi volontariamente di cose inutili, anche se fossero spirituali e toccassero da vicino all' esercitante.

1°) Non dobbiamo pensare alle meditazioni che seguiranno. Perché? Perché è inutile, inoltre vi è perdita di tempo e curiosità. Di più, ciò indebolisce l'attenzione dell'intelligenza e la forza della volontà riguardo a quello che stiamo facendo. E' trascurare un frutto certo per uno incerto, è abbandonare la preda per l'ombra. E finalmente, a cagione di questi pensieri inutili, ci esponiamo alla noia e alla tentazione.

2°) Dobbiamo attaccarci al presente, come se non vi fosse nulla da guadagnare nell'avvenire; ne ricaveremo sempre qualche profitto. Questo consiglio vale per tutta la vita. *Age quod agis*: ciò che fai, procura di farlo per intero. Sappi voler essere ciò che sei. Sognando una musica dell'avvenire sarai un virtuoso sognatore, svilupperai la tua immaginazione... ma non sarai virtuoso in pratica, non sarai mai l'artista del presente e del tuo tempo”.

(M. Meschler, *Il libro degli esercizi*, 47-48).

### **Le affezioni disordinate.**

“Sant'Ignazio prevede qui un pericolo (*ES* 16) che può compromettere l'esito degli Esercizi: l'inclinazione disordinata verso una cosa, una persona o una qualsiasi attività.

1°) *Come può essere disordinata un'affezione?*

In tre modi:

- quanto all'oggetto, se questo spiace a Dio e nuoce a noi stessi (si tratta di colpa, di peccato);

- quanto al motivo, che ci spinge verso quel determinato oggetto, persona o attività (ad es. l'aiuto al prossimo per essere lodato, cfr. *Mt* 6,1-4);

- in ultimo, in quanto al modo con cui vogliamo conseguirla (inquietarsi per il pane quotidiano, brama delle cose terrene, cfr. *Mt* 6,25-34).

2°) *Come dobbiamo agire in questi casi?*

Dobbiamo chiedere a Dio che Egli corregga, con la sua grazia, ciò che in noi è disordinato per mezzo della preghiera, della penitenza, dell'esame di coscienza, ecc. Dobbiamo deciderci in senso contrario, rinunciare cioè a quella cosa, persona, attività... e non avere pace finché vediamo che la volontà e

il servizio di Dio non sono l'unico scopo del nostro cuore e della nostra volontà.

3°) *Perché agire così?*

Perché Dio operi in noi in modo più sicuro. Altrimenti vi è da temere che il nemico o la nostra natura ferita dal peccato esercitino un influsso cattivo sulla nostra decisione. Proprio su questo punto, più che su qualunque altro, abbiamo bisogno di certezza. La mancanza d'indifferenza, di libertà interiore, è la più grande nemica di Dio e nostra, perché assume in sé la forza dell'amor proprio e dello spirito del male”

(M. Meschler, *Il libro degli esercizi*, 53-54)<sup>1</sup>.

### **Non abbiate paura! Aprite le porte a Cristo!**

“In questo momento il mio ricordo ritorna al 22 ottobre 1978, quando Papa Giovanni Paolo II iniziò il suo ministero qui sulla Piazza di San Pietro. Ancora, e continuamente, mi risuonano nelle orecchie le sue parole di allora: «Non abbiate paura, aprite, anzi, spalancate le porte a Cristo!» Il Papa parlava ai forti, ai potenti del mondo, i quali avevano paura che Cristo potesse portar via qualcosa del loro potere se lo avessero lasciato entrare e concesso la libertà alla fede. Sì, Egli avrebbe certamente portato via loro qualcosa: il dominio della corruzione, dello stravolgimento del diritto, dell'arbitrio. Ma non avrebbe portato via nulla di ciò che appartiene alla libertà dell'uomo, alla sua dignità, all'edificazione di una società giusta. Il Papa parlava, inoltre, a tutti gli uomini, soprattutto ai giovani. Non abbiamo forse tutti in qualche modo paura se lasciamo entrare Cristo totalmente dentro di noi, se ci apriamo totalmente a Lui, paura che Egli possa portar via qualcosa della nostra vita? Non abbiamo forse paura di rinunciare a qualcosa di grande, di unico, che rende la vita così bella? Non rischiamo di trovarci, poi nell'angustia e privati della libertà? Ed ancora una volta il Papa voleva dire: no! chi fa entrare Cristo, non perde nulla, nulla, assolutamente nulla di ciò che rende la vita libera, bella e grande. No! Solo in quest'amicizia si spalancano le porte della vita. Solo in quest'ami-

---

<sup>1</sup> Specialmente sulle affezioni disordinate alle persone, vedi l'eccellente scritto di San Francesco di Sales (dottore della Chiesa): *Filotea o Introduzione alla vita devota*, parte III, cc. 17-22.

cizia si dischiudono realmente le grandi potenzialità della condizione umana. Solo in quest'amicizia noi sperimentiamo ciò che è bello e ciò che libera. Così, oggi, io vorrei, con grande forza e grande convinzione, a partire dall'esperienza di una lunga vita personale, dire a voi, cari giovani: non abbiate paura di Cristo! Egli non toglie nulla e dona tutto. Chi si dona a lui, riceve il centuplo. Sì, aprite, spalancate le porte a Cristo e troverete la vera vita. Amen”.

(Benedetto XVI, *Omelia nell'inizio del ministero petrino di vescovo di Roma*, Piazza San Pietro, 24 aprile 2005).

#### **D. CONSIGLI PER FARE MEGLIO GLI ESERCIZI.**

a) *Serietà (responsabilità)*. La serietà non deve essere nel tuo volto, ma nel tuo cuore, nell'intimo della tua anima. Entra in questi esercizi pienamente. Comincia con generosità ed entusiasmo. Disponi il tuo spirito per non dire di no a ciò che Dio possa chiederti. Saranno pochi giorni, finiranno presto. Mettiti totalmente negli esercizi. Da questi può dipendere la tua salvezza e quella degli altri.

b) *Attività*. Ricorda che sono “esercizi” e vinci la tua pigrizia. Ascoltare non è sufficiente, devi lavorare personalmente in ogni esercizio. Se non mediti, se non rifletti, tutto sarà inutile.

c) *Silenzio*. Dal silenzio dipendono molti dei frutti degli esercizi. Il silenzio non è per dormire, ma piuttosto per lavorare più attivamente e in profondità. Il silenzio ti gioverà permettendoti di scoprire il tuo mondo interiore. Silenzio per ascoltare la voce di Dio, per aiutare gli altri ad ascoltarlo, per creare un ambiente speciale di preghiera. Solo Dio e te.

d) *Sacrificio*. Attraverso i sacrifici puoi meritare alcune grazie delle quali hai bisogno. Sii generoso nel sacrificio: il silenzio, l'orario, le meditazioni, il digiuno... Se sei generoso riceverai ancora più frutto...

e) *Meditazione*. La meditazione comincia quando il sacerdote finisce la sua spiegazione. Il tuo lavoro personale è la parte

più importante di questi esercizi. Usa il tempo della meditazione per cercare di assimilare le verità di fede, rettificare il tuo cuore. Leggi poche righe, medita e chiedi al Signore con perseveranza filiale le grazie necessarie.

*f) Prendere note.* Prendi nota di ciò che attira la tua attenzione. Scrivi le tue impressioni personali, i tuoi proponimenti, ciò che ti interessa ricordare dopo. Se tu scrivi, puoi ricordare meglio le tue idee, esse saranno più precise e riuscirai a riflettere con più chiarezza e meno distrazioni.

*g) Confessione.* Non affrettarti nel farla. Preparala con calma, prendi tempo senza, però, rimandarla all'ultimo giorno. Consultati con il direttore degli esercizi ed esponigli i tuoi dubbi.

*f) Tempo libero.* È il tempo per camminare, scrivere, visitare Gesù nel Santissimo Sacramento, per chiedere consigli, chiarimenti...

*g) Preghiera.* È l'attività più importante degli esercizi, in particolare la Santa Messa e la preghiera mentale. Se preghi molto e più intensamente, più frutto raccoglierai da questo ritiro. Consegnala te stesso nelle mani della Madonna...

Il tuo motto di questi giorni sarà:  
preghiera e riflessione nel silenzio.

## E. MEDITAZIONE INTRODUTTIVA

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* Gesù è venuto per cercare e per salvare i peccatori. Mentre il giovane ricco non rispose alla chiamata di Gesù, perché attaccato alle creature (cfr. *Lc* 18, 18-23), Zaccheo,

invece, al passaggio di Gesù per Gerico, volle vederlo (forse per curiosità, forse per desiderio di purificazione, di cambiamento di vita) e si aprì al dono della salvezza, cfr. *Lc* 19, 1-10.

*Composizione visiva del luogo*: una città di frontiera, Gerico, il sicomoro, la casa di Zaccheo.

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero*: qui sarà imitare l'esempio di Zaccheo nel cercare Gesù, nell'aprirsi alla sua salvezza, nel rettificare la vita secondo la giustizia e il Vangelo di Cristo.

1°) *Conversione di Zaccheo (vv. 1-6)*. Essendo piccolo di statura, corse avanti e salì su un sicomoro, incurante della propria dignità professionale (capo dei pubblicani).

Gesù fa il primo passo: *alzò lo sguardo, Zaccheo scendi subito, perché oggi devo restare a casa tua*. "Oggi" è il momento di salvezza (*kairos*); "restare" è un verbo che implica il desiderio di amicizia e di comunione. Gesù non rinfaccia nessuna colpa a Zaccheo, ma con il suo invito gli manifesta il perdono di Dio, ancor prima di esigere il suo pentimento.

Zaccheo segue l'invito di Gesù: *scese, in fretta e con gioia*, perché capisce che è un momento irripetibile, che non deve lasciar sfuggire.

2°) *Reazione negativa dei presenti (vv. 7-10)*. Tutti i presenti disapprovano il comportamento di Gesù e mormorano. L'ingresso in casa di un pubblico peccatore comportava la contaminazione, come si trattasse di un pagano (cfr. *Att* 11, 1-8).

Le parole di Zaccheo manifestano il cambiamento profondo (*metanoia*): riconoscente a Gesù, promette di elargire spontaneamente metà dei suoi beni ai poveri e di restituire il quadruplo in più dei beni frodati. (Il Levitico prescriveva di restituire i beni rubati con un quinto in più, 5, 20-24).

Gesù risponde direttamente a Zaccheo e, indirettamente, ai presenti: *Oggi la salvezza è entrata in questa casa*. Egli mette in rilievo la sua missione di buon pastore che va in cerca della pecorella smarrita per riportarla all'ovile: *Il Figlio dell'uomo è venuto a cercare e salvare quello che era perduto*.

*Colloquio.* Con la Madonna, con Cristo, con il Padre chiedendo la grazia d'imitare Zaccheo nel desiderio di vedere Gesù e di seguire in fretta e gioiosamente la sua chiamata.

## F. PREGHIERE ED ESERCIZI DURANTE IL GIORNO

### 1. PREGHIERE DEL MATTINO

#### OFFERTA DELLE OPERE

1°) Signore, questo giorno l'hai preparato per me da tutta l'eternità con tutti i suoi particolari, i suoi problemi, le sue croci e le sue gioie. So che tutto è grazia per me e tutto è provvidenza su di me. Tu sei presente in tutto.

2°) Signore, il mio dovere, il dovere di ogni istante, è l'unica cosa che puoi accettare con gioia, oltre ad esigerlo per giustizia. La mia santità, la mia personalità di santo dipende solo dalla mia fedeltà e dalla mia generosità con Te attraverso le piccole cose di ogni giorno. (Qui conviene ricordare il proposito particolare).

3°) Signore, Tu vuoi redimere, salvare e santificare attraverso di me. Sono il tuo strumento. Ma come strumento tuo devo essere unito a Te in modo vitale, per mezzo della grazia, e fare con Te tutte le cose.

4°) Signore, allora il mio giorno non sarà mio, bensì tuo. Conviviamo nella stessa casa, condividiamo la stessa vita, le stesse croci, le stesse gioie. Solo così è reale la mia vita, e solo così il giorno appartiene all'eternità.

5°) Signore, la tua infinita misericordia mi consegnò a Maria Santissima come Madre. La sua anima è la mia anima. E perché Tu, come Figlio, continui a vivere in Lei, vuoi che ambedue vivano nell'anima della Madre. Voglio essere ogni istante di più figlio di María per essere più unito a Te.

6°) Signore, voglio ed accetto questo giorno, con tutti i suoi particolari, come regalo personale tuo. Voglio rispondere al tuo disegno eterno. Concedimi la grazia di non defraudare il tuo piano, ed essere in tutti gli istanti generoso e fedele. Unito a Te come strumento tuo dammi la grazia di essere redenzione per i miei fratelli, gli uomini.

(Preghiera attribuita a Mons. A. Tortolo).

## OFFERTA BREVE

Cuore divino di Gesù, io ti offro per mezzo del Cuore Immacolato di Maria, madre della Chiesa, in unione al Sacrificio eucaristico, le preghiere e le azioni, le gioie e le sofferenze di questo giorno in riparazione dei peccati, per la salvezza di tutti gli uomini, nella grazia dello Spirito Santo, a gloria del divin Padre.

### PREGHIERA DI OFFERTA (APOSTOLATO DELLA PREGHIERA)

Dio, nostro Padre, io ti offro tutta la mia giornata. Ti offro le mie preghiere, i pensieri, le parole, le azioni, le gioie e le sofferenze in unione con il Cuore del tuo Figlio Gesù Cristo che continua ad offrirsi a te nell'Eucaristia per la salvezza del mondo.

Lo Spirito Santo che ha guidato Gesù sia la mia guida e la mia forza oggi, affinché io possa essere testimone del tuo amore.

Con Maria, la Madre del Signore e della Chiesa, prego specialmente per le intenzioni che il Santo Padre raccomanda alla preghiera di tutti i fedeli in questo mese.

## 2. PREGHIERE DURANTE IL GIORNO

### SUPPLICA ALLO SPIRITO SANTO

Vieni Spirito Santo, effondi su di noi la sorgente delle tue grazie e suscita una nuova Pentecoste nella Chiesa!

Scendi sui tuoi vescovi, sui sacerdoti, sui religiosi e sulle religiose, sui fedeli e su coloro che non credono, sui peccatori più induriti e su ognuno di noi! Scendi su tutti i popoli del mondo, su tutte le razze e su ogni classe e categoria di persone!

Scuotici col tuo soffio divino, purificaci da ogni peccato e liberaci da ogni inganno e da ogni male!

Infiammaci con il tuo fuoco, fa' che bruciamo e ci consumiamo nel tuo amore!

Insegnaci a capire che Dio è tutto, tutta la nostra felicità e la nostra gioia e che solo in Lui è il nostro presente, il nostro futuro e la nostra eternità.

Vieni a noi Spirito Santo e trasformaci, salvaci, riconciliaci, uniscici, consacraci!

Insegnaci ad essere totalmente di Cristo, totalmente tuoi, totalmente di Dio!

Questo te lo chiediamo per l'intercessione e sotto la guida e la protezione della Beata Vergine Maria, la tua Sposa Immacolata, Madre di Gesù e Madre nostra. Amen.

Padre Nostro; Ave Maria; Gloria

### SEQUENZA DELLO SPIRITO SANTO

Vieni, o Santo Spirito, e manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.

Vieni, o Padre dei poveri, vieni, datore dei doni; vieni o luce dei cuori.

O consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.

Nella fatica riposo, nella calura riparo, nel pianto conforto.

O luce beatissima, invadi intimamente il cuori dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.

Lava ciò ch'è sordido, bagna ciò ch'è arido, sana ciò che sanguina.

Piega ciò ch'è rigido; scalda ciò ch'è gelido, drizza ciò ch'è sviato.

Donna ai tuoi fedeli, che solo in te confidano, i tuoi sette doni.

Donna virtù e premio, donna morte santa, donna gioia eterna.

Amen, Alleluia

### 3. VISITA AL SANTISSIMO SACRAMENTO

“Non c'è bisogno di parlar molto per ben pregare. Si sa, che Gesù è là, nel santo tabernacolo: apriamoli il nostro cuore, rallegriamoci della sua santa presenza... è questa la migliore preghiera”(Curato d'Ars).

*Prime parole.* Figlio mio, non hai bisogno di conoscere molte cose per gradirmi. Io ti chiedo soltanto di amarmi molto. Parla con Me che sono qui presente, semplicemente, come parli con tua madre, con tuo fratello, con tua sorella.

*Non senti il bisogno di chiedermi un favore per qualcuno?* Dimmi il suo nome. Probabilmente ce ne sono parecchie: la tua sposa / il tuo sposo, i tuoi parenti, i tuoi fratelli e sorelle, oppure un amico che ha bisogno di un aiuto. Non avere dubbi nel dirmi ciò che desideri Io faccia per loro. Chiedi molto, non avere paura. Io amo le anime generose che si dimenticano di loro stesse nel desiderio di aiutare gli altri. Parlami con molta semplicità e chiaramente dei poveri che vuoi consolare, degli ammalati che vuoi alleviare, delle pecorelle smarrite perché ritornino nel mio gregge, dei tuoi amici lontani che vuoi rivedere...

Fai una preghiera per loro, una preghiera piena di amore, una preghiera fervente, una preghiera scaturita proprio dal cuore...

Ricordami che ho promesso di ascoltare tutte le richieste che escono dal profondo del tuo cuore. Ed è sicuro che le preghiere che fai per coloro ai quali vuoi bene scaturiscono dal cuore.

*Non hai bisogno di qualcosa per te?* Fai un elenco dei tuoi bisogni e poi leggilo davanti a Me. Dimmi, per esempio, che sei tentato dall'orgoglio, dall'invidia, dalla sensualità... Dimmi che, a volte, sei egoista, incostante, negligente... e chiedimi di aiutarti nei tuoi sforzi, alle volte deboli, per vincere tutte queste difficoltà. Non scoraggiarti, figlio mio. Alcuni dei grandi santi che adesso sono accanto a Me in cielo, hanno avuto le stesse tentazioni e mancanze.. ma loro hanno pregato con umiltà e, a poco a poco, ne sono stati liberati...

Non dubitare nel chiedermi benefici corporali, come quelli spirituali: salute, memoria, successo nel tuo lavoro, nei tuoi impegni, nei tuoi studi... Io volentieri ti darò tutto questo. Confido sempre nel fatto che tu Mi chiedi ciò a condizione che tutte le tue richieste non siano un ostacolo alla tua santificazione.

Di che cosa hai bisogno adesso? Che cosa posso fare per aiutarti? Se sapessi quanto voglio benedirti...!!!

*Non hai progetti nella tua mente?* Dimmi tutto riguardo ad essi. Quali sono i tuoi piani? Quali sono le tue speranze? Quali sono i tuoi timori, le tue paure?

Che cosa vuoi per i tuoi genitori... che cosa sogni per i tuoi fratelli e sorelle, per i tuoi bambini, per i tuoi amici, per i tuoi superiori? Che cosa posso fare Io per loro?

Se hai ancora i tuoi genitori, chiedimi di benedirli. Le preghiere per il proprio padre e la propria madre Mi sono specialmente gradite, perché anche Io amo mio Padre e mia Madre.

Se tu hai una sposa / uno sposo, prega con fiducia per lei/ lui... Io farò della tua casa un piccolo tempio di amore e di pace... Io verserò sulla tua famiglia le grazie e le benedizioni delle quali hanno bisogno per essere felici...

*E per Me?* Non vuoi la gloria per Me? Non sei triste perché alcuni dei tuoi amici, dei tuoi vicini vivono lontani da Me, si sono dimenticati di Me? Non vuoi che Io li attragga a Me?

Dimmi che cosa in modo particolare, oggi, attira la tua attenzione. Ciò che oggi desideri in modo speciale e come aspetti di raggiungerlo...

Se le tue speranze, i tuoi desideri non si sono realizzati, domandami il perché e Io te lo dirò, anche se non adesso, ma più tardi.

Vuoi essere amato da qualche persona? Io sono il Padrone dei cuori e soavemente muovo ad amare, senza costringere nessuno.

*Sei triste oppure nervoso?* Dimmi il perché, povero figlio mio... Dimmi le ragioni della tua tristezza o del tuo nervosismo... Chi ti ha offeso? Chi ha ferito il tuo orgoglio? Chi ti ha disprezzato? Vieni vicino al mio Cuore, qui troverai il rimedio a tutti i tuoi mali... Confidami tutti i tuoi problemi e presto troverai consolazione e pace. Tu puoi perdonare tutti quelli che ti hanno offeso, quelli che ti hanno fatto del male... Tu puoi perdonare, come Io ho perdonato i miei nemici che mi hanno crocifisso... come pure ho perdonato i tuoi peccati...

Hai qualche paura o timore? Ti senti un po' depresso senza alcun motivo? Oppure sono troppe le cose e i problemi che ti abbattano? Metti te stesso nelle mani del mio provvidenziale amore. Io sono con te. Vedo la realtà così com'è, senza distorsione, senza ingrandirla oppure diminuirla... Vedo i tuoi problemi, so come risolverli... Non ti lascerò mai solo nell'angoscia... Ma devi fidarti di Me completamente...

Forse hai percepito o ti rendi conto che alcuni dei tuoi amici si sono allontanati da te... sebbene tu non abbia fatto nulla che possa averli offesi... Pregami per loro, Io riaccenderò la loro amicizia, a meno che Io veda che la loro amicizia è un pericolo per la tua anima, oppure un blocco, una barriera per la "nostra" amicizia...

*Non hai qualche gioia da condividere con Me? Perché non Mi permetti di gioire con te? Non sono forse Io il tuo migliore Amico?*

Raccontami ciò che ti ha fatto piacere o consolato... oppure ciò che ti ha portato una soddisfazione a partire dalla tua ultima visita. Ci sono state delle gradevoli sorprese? Una vecchia battaglia è stata vinta? Hai ricevuto belle notizie... una lettera... un segno di affetto? Sei riuscito a vincere una difficoltà? Sei riuscito ad evitare un pericolo? Tutto ciò è stato un mio lavoro. Io ti ho portato sulle mie spalle... Sono stato Io a darti la luce e la forza necessaria...

Mi puoi ringraziare, se vuoi, semplicemente, come un bambino ringrazia suo Padre. E il tuo ringraziamento ti porterà più benedizioni.

Anche il tuo Dio vuole essere apprezzato.

*Che cosa farai per gradirmi?* Io ho visto alcune cose nella tua vita che devono essere cambiate. Cose che per altri rimangono nascoste, ma Io le vedo e sono sicuro che anche tu le vedi con dispiacere.

Perché non cerchi di fare il tuo meglio per evitare quelle tentazioni? Per fuggire da quell'occasione di peccato che ti fa ricadere...? Perché non allontani i tuoi occhi da quella rivista, da quel programma televisivo che accende le tue passioni? Perché non cerchi di essere più paziente con questa o con quell'altra persona? Perché non sei comprensivo, caritativo, e

perdoni quel tuo amico che prima ti ha offeso, ma adesso sembra pentito?

Adesso, figlio mio, puoi ritornare ai tuoi impegni quotidiani: il tuo lavoro, la tua famiglia, il tuo studio. Ma... non dimenticare questi 15 minuti di conversazione che abbiamo avuto nella tranquillità di questa Chiesa...

Cerca di far brillare nella tua vita quotidiana le virtù che hai trovato qui, le virtù del silenzio, la modestia, il raccoglimento, la riconciliazione con il tuo prossimo.

Ama e onora la Madre Mia e tua... la Vergine Maria...

Ritorna presto con un cuore sempre più generoso, sempre più fervente...

Tu troverai nel mio Cuore un amore ancor più grande, consolazione, ispirazioni... Io rimarrò ad aspettarti.

#### 4. PREGHIERA PRIMA DELLA COMUNIONE

Dio onnipotente ed eterno, mi accosto al Sacramento del tuo Unigénito Figlio, il Signore nostro Gesù Cristo.

Mi accosto come infermo al medico della vita; come immondo alla Fonte della misericordia; come cieco alla Luce dell'eterna chiarezza; come povero e miserabile al Signore del cielo e della terra.

Imploro, pertanto, l'abbondanza della tua immensa larghezza perché tu voglia guarire la mia infermità, lavare le mie sozzure, illuminare la mia cecità, arricchire la mia povertà, coprire la mia nudità, per cui ricevo il Pane degli Angeli, il Re dei re, il Signore dei signori, con tale riverenza e umiltà, con tale purezza e fede quale si richiede per la salvezza della mia anima.

Concedimi, ti prego, di ricevere non solo il Sacramento del Corpo e del Sangue del Signore, ma anche la realtà e la virtù di questo Sacramento.

Dolcissimo Dio, fa' che io riceva il Corpo del tuo Unigenito Figlio, il Signore nostro Gesù Cristo che Egli prese nel seno della Vergine Maria, in modo da essere unito al suo Corpo mistico e annoverato fra i suoi membri.

Concedimi, Padre amorosissimo, di contemplare, infine, apertamente e per sempre il Figlio tuo diletto, che ora mi propongo di ricevere adombrato sotto i veli eucaristici. Tu

che vivi e regni, o Dio, insieme con lo Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

## 5. PREGHIERA DOPO LA COMUNIONE

1. Ti ringrazio Signore, Padre onnipotente, eterno Dio, che non per mio mérito, ma per sola degnazione della tua misericordia, ti sei degnato di saziare col prezioso Corpo e Sangue del tuo Figlio e Signore nostro Gesù Cristo, me peccatore e servo indegno. Ti supplico perché questa Comunione non sia per me motivo di castigo, ma piuttosto pegno salutare di perdono; mi sia armatura di fede e scudo di buona volontà; liberazione dai miei vizi, distruzione della concupiscenza e dissolutezza, aumento di carità e di pazienza, di umiltà, di obbedienza e di tutte le virtù. Sia mia salda difesa contro le insidie di tutti i nemici sia visibili che invisibili, quiete perfetta delle passioni carnali e spirituali; con Te, unico e vero Dio, stabile unione e possesso beato del mio fine.

Degnati, ti prego, di ammettere me peccatore a quell'ineffabile convito, dove Tu col tuo Figlio e con lo Spirito Santo sei luce vera, sazietà piena, gaudium sempiterno, giocondità completa e felicità perfetta.

Per lo stesso Gesù Cristo nostro Signore. Amen.

2. Il tuo sacratissimo Corpo e Sangue, dolcissimo Gesù, sia per l'anima mia dolcezza e soavità, salvezza e forza in ogni tentazione, gioia e pace in ogni tribolazione, luce e protezione finale al momento della morte. Amen.

## 6. PREGHIERA A SAN MICHELE

San Michele Arcangelo, difendici nella battaglia: sii tu nostro sostegno contro la perfidia e le insidie del diavolo. Che Dio eserciti il suo dominio su di lui, te ne preghiamo supplichevoli. E tu, o principe della milizia celeste, con la potenza divina, ricaccia nell'inferno satana e gli altri spiriti maligni i quali errano nel mondo per perdere le anime. Amen.

## 7. PREGHIERA PER OTTENERE IL DONO DELLA PUREZZA

Buon Gesù, so che ogni dono perfetto, e in particolare quello della castità, non può dipendere che dall'aiuto della tua onnipotente provvidenza e che nessuna creatura può ottenere qualcosa da se stessa senza il tuo soccorso. Per questo ti chiedo umilmente di conservare la purezza e l'innocenza della mia anima e del mio corpo con l'assistenza della tua grazia. E se una passione impura dovesse tentare la purezza della mia innocenza, tu solo, Signore, che guidi tutti i miei passi, allontanala, perché io possa, con cuore immacolato, progredire nel tuo amore e nel tuo servizio, offrendomi per tutti i giorni della mia vita come vittima sull'altare purissimo della tua divinità. Amen.

## G. IL PRINCIPIO E FONDAMENTO

CHIARIMENTO – Il principio e fondamento è la sintesi di tutta la spiritualità cristiana. È il principio di fede dal quale deriva tutto nella vita cristiana. È il fondamento della morale dal quale dipende tutta la vita. Esso descrive il piano maestro di Dio, il pellegrinaggio da Dio Creatore verso Dio felicità, beatitudine eterna. “Io credo in Dio è la più importante, la fonte di tutte le altre verità sull'uomo e sul mondo, e di tutta la vita di ogni credente” (*Compendio* 36).

In altre parole è il senso cristiano della vita.

**Testo:** “L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così raggiungere la salvezza; le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato.

Da questo segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutano per il suo fine, e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo. Perciò è necessario renderci indifferenti verso tutte le realtà create (in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito), in modo che non desideriamo da parte nostra la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore, una vita lunga piuttosto che una vita bre-

ve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo soltanto quello che ci può condurre meglio al fine per cui siamo creati” (ES 23).

#### PRINCIPIO E FONDAMENTO I: DIO.

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46)

*Tema da meditare:* “L’uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così salvare la propria anima.

Le altre realtà di questo mondo sono create per l’uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato” (ES 23).

*Preghiera:* Chiedere a Dio la grazia di conoscere il senso della mia vita, di conoscerLo.

1°) **Il Dio vero.** Chi è Dio? Questa è la prima domanda da risolvere. Per risponderla con precisione bisogna avere conto della cultura di morte che ci circonda, del relativismo etico che tutto pervade, dell’ateismo che avvelena l’ambiente nel quale viviamo. Ricordiamo qualche insegnamento del Vaticano II: “L’ateismo va annoverato fra le cose più gravi del nostro tempo” (*Gaudium et spes* 19a); “nella genesi dell’ateismo possono contribuire non poco i credenti, in quanto per aver trascurato di educare la propria fede, o per una presentazione fallace della dottrina, o anche per i difetti della propria vita religiosa, morale e sociale, si deve dire piuttosto che nascondono e non che hanno manifestato il genuino volto di Dio...” (*Gaudium et spes* 19c).

Che cosa è Dio per me? Possiamo conoscere il vero volto di Dio soltanto attraverso ciò che Lui stesso ha voluto rivelarci e trasmetterci per mezzo della Chiesa. “Dio è l’essere spirituale, trascendente, onnipotente, eterno, personale, perfetto” (*Compendio* 40).

Tre sono i gradini che ci aiutano ad innalzare la nostra mente verso Dio: affermazione delle perfezioni che ci sono moltiplicate, divise, partecipate nelle creature; negazione delle imperfezioni che vediamo in esse; eminenza delle perfezioni che ci sono in Dio.

2°) **Dio è Spirito Puro** (cfr. *Gv* 4, 24). Non possiamo né vederlo, né toccarlo, né sentirlo... Il nostro contatto con Lui è soltanto spirituale. Abbiamo un'anima spirituale. Possiamo comunicarci con Lui attraverso i nostri pensieri e i nostri affetti. E' l'unico possibile modo di comunicazione. I sentimenti che, alle volte, sperimentiamo nei nostri rapporti con Lui (preghiera..., confessioni...) sono molte volte, l'effetto, la conseguenza della nostra comunicazione... dovute spesso a una sorta di ridondanza dalla nostra anima al corpo.<sup>2</sup> Ad esempio: c'è un istante nel quale una verità di fede diventa più chiara di quanto lo fosse prima nella nostra mente: la presenza reale di Cristo nell'Eucaristia, il suo amore per noi nella croce... Oppure quando cresce la nostra fiducia nella sua misericordia, nel perdono dei nostri peccati... quando siamo portati a rinnegare i nostri capricci per servire Dio con maggiore generosità...

3°) **Dio è libero** (cfr. *Gv* 8, 32). Egli è veramente e pienamente libero nelle sue azioni, nel creare, nel redimerci, nel santificarci, nel darci la grazia di perseverare nella sua amicizia. Le nostre qualità, tutto ciò che abbiamo, sono un dono suo, nulla abbiamo per merito nostro. Nessuno può forzarlo, spingerlo a fare qualcosa. Egli volle comunicarci questa libertà, la libertà dei figli di Dio (cfr. *Gal* 5,13).

4°) **Dio è personale**. Dio non è qualcosa informe, qualcosa che non può parlare... Egli può stabilire un dialogo con noi, parlarci e chiederci qualcosa... Anche noi siamo capaci di parlare con Lui, capaci di rapporti personalissimi con Lui. Egli ha un modo esclusivo di rapportarsi con ognuno noi. Il modo con cui Egli si comunica con te è speciale ed unico... E il mio rapporto con Lui è personale? Io mi comporto con Lui come Egli con me? Sono attento alle sue ispirazioni?

---

<sup>2</sup> Il Diavolo pure può comunicarsi con noi attraverso i sentimenti. Per questo dobbiamo mettere attenzione più nei nostri pensieri e attrazioni della volontà che ai nostri sentimenti, per seguire veramente la voce di Dio e rifiutare quella del Diavolo.

5°) **Dio è trascendente** oltrepassa, supera, eccede... tutto e tutti. Dio conosce tutto, ogni segreto pensiero, ogni affetto nascosto nel cuore di qualsiasi uomo. Egli conosce tutto dall'eternità. Egli è infinito. La sua saggezza è infinita (cfr. *Sal* 139, 1-16). Le nostre vie non sono le sue. I nostri pensieri non sono i suoi. I suoi pensieri sono totalmente al disopra di noi (cfr. *Rm* 11, 33; *Mt* 16, 23).

Dio è infinito nella sua potenza: *nulla è impossibile a Dio* (*Lc* 1,37). Egli può fare molto più di quello che noi possiamo immaginare. Tutte le potenze della terra, degli uomini, sono come una ragnatela... Egli ha per te un piano speciale che supera i tuoi pensieri...

6°) **Dio è provvidente**. Gesù disse nel Vangelo che suo Padre ha cura degli uccelli: *il Padre celeste li nutre* (*Mt* 6, 26).

Tutte le cose accadono guidate dalla sua Provvidenza. Ogni goccia d'acqua, ogni particola di polvere è sotto la sua Provvidenza. Dio dirige tutte le cose al bene di coloro che lo amano. Anche i nostri peccati cadono sotto la Provvidenza di Dio. Infatti, Egli permette le nostre cadute per farci più umili e fiduciosi nel suo potere e nella sua misericordia. *Noi sappiamo che tutto concorre al bene di coloro che amano Dio* (*Rm* 8, 28).

*Colloquio*. Con la Madonna, con Cristo e con il Padre chiedendo la grazia di conoscere la trascendenza, la grandezza di Dio, che devo servire.

## PRINCIPIO E FONDAMENTO II: L'UOMO

*Preghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46)

*Tema da meditare*: “L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così salvare la propria anima. Le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato” (*ES* 23). Cfr. *1Ts* 5,9-10.

*Preghiera*: Chiedere a Dio la grazia di conoscere il senso della mia vita, il fine per il quale sono creato.

1°) “L’uomo è il vertice della creazione visibile, in quanto è creato a immagine e somiglianza di Dio (cfr. *Gen* 1, 27-28; 2, 7. 20-23)” (*Compendio* 63). “L’uomo è capace di Dio nel senso che è capace di conoscere e di amare, nella libertà, il proprio creatore. E’ la sola creatura, su questa terra, che Dio ha voluto per se stessa, e che ha chiamato a condividere nella conoscenza e nell’amore, la sua vita divina. Egli, in quanto creato a immagine di Dio, ha la dignità di persona. Non è qualcosa, ma qualcuno, capace di conoscersi, di donarsi liberamente e di entrare in comunione con Dio e con le altre persone” (*Compendio* 66).

2°) “La persona umana è un essere insieme corporeo e spirituale. Lo spirito e la materia formano nell’uomo un’unica natura. Grazie al principio spirituale che è l’anima, il corpo, che è materiale, diventa un corpo umano, vivente, e partecipa alla dignità di immagine di Dio” (*Compendio* 69).

3°) “L’anima spirituale non viene dai genitori, ma è creata direttamente da Dio, ed è immortale. Separandosi dal corpo al momento della morte, essa non perisce. Si unirà nuovamente al corpo nel momento della risurrezione finale” (*Compendio* 70). Cfr. Paolo VI, *Credo del popolo di Dio* 8.

4°) “Dio ha creato tutto per l’uomo, ma l’uomo è stato creato per conoscere, servire e amare Dio, per offrirGli in questo mondo tutta la Creazione in rendimento di grazie, ed essere elevato alla vita con Dio in cielo” (*Compendio* 67).

5°) “L’uomo è indotto a rendere grazie: poiché, infatti, Dio è il Creatore di tutte le cose, è certo che tutto quello che siamo e che abbiamo, viene da Lui. L’Apostolo afferma: *Cosa hai tu che non abbia ricevuto? (1Cor* 4, 7). *Del Signore è la terra e la sua pienezza, il mondo e tutti quelli che lo abitano (Sal* 23, 1). E quindi dobbiamo ringraziare Dio: *Che renderò al Signore per tutti i benefici che mi ha elargito? (Sal* 115, 12)” (San Tommaso, *Compendio al credo*).

*Colloquio.* Con la Madonna, con Cristo e con il Padre chiedendo la grazia di ringraziare d'essere creato dal nulla e di riconoscere il fine per il quale Dio mi crea.

### PRINCIPIO E FONDAMENTO III: LE CREATURE

*Pregghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46)

*Tema da meditare:* “Le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato. Da questo segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutano per il suo fine, e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo” (*ES* 23).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* chiedere la grazia a Dio di conoscere il fine delle altre creature, e di servirci di esse per raggiungere il nostro.

1°) “Il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo sono il principio unico e indivisibile del mondo, anche se l'opera della creazione del mondo è particolarmente attribuita al Padre” (*Compendio* 52). “Mentre le creature hanno ricevuto da Dio tutto ciò che sono e che hanno, Dio solo è in se stesso la pienezza dell'essere e di ogni perfezione. Egli è *Colui che è* (*Es* 3, 14)” (*Compendio* 39). “Dio è il creatore di tutte le cose visibili e invisibili, di tutti gli esseri spirituali e materiali, cioè degli angeli e del mondo visibile” (*Compendio* 59).

2°) “Il mondo è stato creato per la gloria di Dio, che ha voluto manifestare e comunicare la sua bontà, verità e bellezza. Il fine ultimo della creazione è Dio, la sua gloria e la nostra felicità” (*Compendio* 53).

3°) “Dio ha creato l'universo liberamente con sapienza e amore. Il mondo non è il prodotto di una necessità, di un destino cieco o del caso. Dio ha creato tutto dal nulla (*ex nihilo*, *2Mac* 7, 28) un mondo ordinato, buono, che Egli trascende in modo infinito. Dio conserva nell'essere la sua creazione e la sorregge, dandole la capacità di agire e conducendola al suo compimento” (*Compendio* 54).

4°) “Siamo indotti a far buon uso delle cose create. Infatti, dobbiamo usare delle creature secondo il fine per il quale Dio le ha fatte.

Ora, sono state fatte per due fini:

a) per la gloria di Dio, perché: *il Signore ha fatto tutte le cose per se stesso* (cioè per la sua gloria), com'è detto nei *Proverbi* (16, 4);

b) per la nostra utilità: *Il Signore Dio tuo le ha fatte in servizio di tutte le genti* (Dt 4,19). Dobbiamo, perciò, usare delle cose a gloria di Dio, cioè per piacere a Dio, e a nostra utilità, cioè, in modo che, usandone, non commettiamo peccato: *Tutte le cose sono tue, e ti abbiamo restituito ciò che abbiamo ricevuto dalla tua mano* (1Cr 29, 14). Insomma, tutto quello che hai o di scienza o di bellezza lo devi riferire e utilizzare a gloria di Dio” (San Tommaso, *Commento al credo*, a. 1).

5°) “Dio fa tutte le cose per l'uomo, come si dice nel Salmo: *Tutte le cose hai sottomesso ai suoi piedi* (Sal 8, 8). E l'uomo, tra le creature è, dopo gli Angeli, il più simile a Dio, per cui si dice: *Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza* (Gen 1, 26). Dobbiamo, dunque, considerare che l'uomo – dopo gli Angeli – è la più degna delle altre creature e, di conseguenza, non dobbiamo in nessun modo diminuire la nostra dignità con i peccati o a causa del disordinato attaccamento alle cose materiali, le quali sono più vili di noi e fatte per nostro servizio; ma dobbiamo comportarci in quel modo secondo il quale Dio ci ha fatti. Dio, infatti, ha creato l'uomo perché presiedesse a tutte le cose che sono sulla terra e perché fosse sottomesso a Dio. Dobbiamo, dunque, dominare ed essere al di sopra delle cose; però essere sottoposti, obbedire e servire a Dio: ciò facendo, raggiungeremo il godimento di Dio: che il Signore si degni concedercele” (San Tommaso, *Commento al Credo*, a. 1).

*Colloquio.* Con la Madonna, con Cristo e con il Padre chiedendo la grazia di conoscere la grandezza e la maestà di Dio, di vivere in rendimento di grazie, di fidarci sempre di Lui anche nelle avversità, di usare rettamente delle cose da lui create (cfr. *Compendio* 43).

## PRINCIPIO E FONDAMENTO IV: INDIFFERENZA

*Preghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46)

*Tema da meditare:* “E’ necessario renderci indifferenti verso tutte le realtà create (in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito), in modo che non desideriamo da parte nostra la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, l’onore piuttosto che il disonore, una vita lunga piuttosto che una vita breve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo soltanto quello che più conduce meglio al fine per cui siamo creati” (ES 23).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* chiedere la grazia a Dio dell’indifferenza, della libertà vera di fronte a tutto ciò che non è Dio.

1°) L’indifferenza non è un’apatia naturale che rende indifferenti a tutto, come comunemente s’intende. Al contrario, è una virtù soprannaturale, un dono divino. Certo, è distacco da ogni cosa, ma è soprattutto attaccamento a Dio, cosa che comporta un abbandono di tutto ciò che non è Dio e la sua volontà.

2°) Si tratta di un aspetto del paradosso evangelico, del radicalismo evangelico che a molti uomini d’oggi sembra un’assurdità. *Chi cercherà di salvare la propria vita, la perderà. Colui che la perderà, la salverà* (Lc 17, 33). *Se uno vuol venire dietro di me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua... Chiunque fra di voi non rinunzia a quanto possiede non può essere mio discepolo...* (Lc 9, 23). Ma, a sua volta, l’indifferenza, l’abbandono di tutto per Dio, il distacco, è la fonte del vero successo, della gioia non soltanto futura, ma anche di quella minima che si può godere qui in terra: *Chiunque avrà lasciato case, o fratelli, o sorelle, o padre o madre... o campi per il mio nome riceverà cento volte tanto e avrà in eredità la vita eterna* (Mt 19, 25). *Vi è più gioia nel dare che nel ricevere* (At 20, 35).

L'uomo "non può realizzarsi pienamente se non attraverso il dono sincero di sé" (*Gaudium et spes* 24).

3°) L'indifferenza consiste nel non avere affezione alle cose (salute o malattia, ricchezza o povertà, onore o disonore, vita lunga o breve) se non in quanto si conducono a Dio. E' d'importanza capitale. Se non sei indifferente, sarai portato dall'amore delle creature e non sarai servo di Dio, ma schiavo delle tue passioni per le cose. Per unirci a Dio dobbiamo scegliere il mezzo più efficace, non il più piacevole.

4°) Il distacco è necessario per conoscere e compiere la volontà di Dio. Senza l'indifferenza, molte volte diciamo di cercare la sua volontà, ma chiudiamo gli occhi e non vogliamo vedere. L'indifferenza è "una certa padronanza sulle cose e su noi stessi" (Santa Teresa). Sono chiamato ad essere principe (principessa), padrone, non schiavo. Sono chiamato alla *libertà dei figli di Dio* (*Rm* 8, 21). L'indifferenza è l'attitudine propria di colui che ha trovato la perla preziosa: è capace di spogliarsi di tutto per possederla, cfr. *Mt* 13, 45. Vedi anche *Giobbe*: 1, 13. 19; 1, 20; 7, 10.

*Colloquio.* Con la Madonna, con Cristo e con il Padre chiedendo la grazia dell'indifferenza, del distacco dalle cose, della libertà dei figli, dello spirito principesco.

## TESTI SCELTI

**I. Letture da L'Imitazione di Cristo** (d'ora in avanti = K; il primo numero corrisponde al libro, il secondo, invece, al capitolo):

- K 3, 9: Tutte le cose vengono da Dio e devono ritornare a Dio
- K 3, 11: Ordinare gli affetti.
- K.3, 14: Guardare con gli occhi di Dio
- K 3, 17: Affidare a Dio le preoccupazioni
- K 3, 20: Riconoscere le proprie debolezze
- K 3, 27: Insidie dell'amore proprio
- K 3, 31: Lascia le creature per trovare il Creatore

- K 3, 33: L'incostanza del cuore
- K 3, 37: Vantaggio della rinuncia totale di sé
- K 3, 47: Sopporta tutto per la vita eterna
- K 3, 59: Porre ogni speranza e fiducia in Dio solo

**II. Luce e tenebre:** *Le tenebre non poterono ricevere la luce* (Gv 1, 5).

Sappiamo che le tenebre, cioè l'attaccamento alle creature, e la luce, che è Dio, sono due cose talmente contrarie da non avere nessuna somiglianza e nessun punto di contatto fra loro, come insegna S. Paolo ai fedeli di Corinto (2, 6-14): *Quale accordo può esistere fra la luce e le tenebre?* Perciò la luce della divina unione non può entrare nell'anima se da questa non si cacciano prima tutte queste affezioni.

Per poter dimostrare meglio quanto ho detto, è necessario ricordare che l'affetto e l'attaccamento dell'anima per le creature, la mettono al loro stesso livello e la rendono simile a queste; conformità e somiglianza che crescono con l'intensificarsi di quei sentimenti, perché l'amore produce tali effetti fra chi ama e chi è amato. Così afferma David quando parla di coloro che ripongono il loro affetto negli idoli: *Siano simili ad essi coloro che in essi ripongono il loro cuore* (Sal 113, 8). E così colui che ama una creatura si pone sul piano di lei, scende anzi più in basso, poiché l'amore non solo rende uguale, ma assoggetta l'amante alla cosa o alla persona amata. Perciò, allorché l'anima ripone il suo affetto nelle cose create, si rende incapace della pura unione e della trasformazione in Dio, perché la miseria delle creature è meno idonea a ricevere la nobiltà del Creatore che le tenebre ad accogliere la luce. Infatti, tutti gli esseri che popolano il cielo e la terra sono un niente se confrontati a Dio, come *Geremia* afferma in queste parole: *Guardai la terra ed ecco solitudine e vuoto, i cieli e non v'era luce* (Ger 4,23). Affermando di aver veduto lo squallore della terra, il Profeta vuole far capire che tutte le creature terrestri e la terra stessa sono nulla, e dicendo di aver dato uno sguardo ai cieli e di averli veduti privi di luce, vuol dire che tutti gli splendori del cielo, confrontati con il Signore, sono pure tenebre. In tal modo, possiamo affermare che, se le creature sono un niente, l'attaccamento dell'anima a quelle è meno di

niente, poiché le limita e rende loro impossibile la trasformazione in Dio, come le tenebre sono niente e meno che niente perché ci privano della luce. Come chi è avvolto dal buio non può accogliere i luminosi raggi del sole, così l'anima che pone il suo affetto nelle creature non può ricevere Dio, al cui possesso ella non potrà giungere né qui in terra per mezzo della pura trasformazione amorosa, né in cielo, mediate la visione beatifica, se prima non si libererà da quell'affetto.

Per essere più chiaro, parlerò diffusamente di questa cosa.

Tutto l'essere delle creature, paragonato con quello infinito di Dio, è niente e, quindi, l'anima che ripone in esso il suo affetto è, agli occhi dell'Altissimo, niente, anzi meno di niente, perché, come ho detto, l'amore ha la proprietà non solo di rendere simili ed uguali, ma di collocare chi ama in condizioni di inferiorità rispetto all'amato. Come l'essere non può stare insieme col non essere, così l'anima che si trova in tale stato non può unirsi affatto con l'infinito essere di Dio.

Discendendo in particolare a qualche esempio affermo che ogni beltà creata, messa a confronto con quella infinita di Dio, è somma deformità, come afferma Salomone nel Libro dei *Proverbi* (31, 30): *fallace è la grazia e vana la bellezza*. Pertanto, l'anima che si lascia ammaliare dalla bellezza di qualche creatura diventa molto brutta agli occhi del Creatore e non potrà trasformarsi in Lui, beltà incommensurabile, perché ciò che è brutto non potrà mai stare insieme con ciò che è bello.

Ogni gentilezza e grazia delle creature, paragonate con quelle di Dio, sono somma scortesia e goffaggine; perciò, colui che s'invaghisce di quelle, diventa goffo e scortese dinanzi al Signore e, quindi, non può essere capace della infinita grazia e bellezza di Dio, perché chi è senza grazia resta lontano infinitamente da colui che è la gentilezza e la grazia increate.

Ogni bontà che si può riscontrare negli esseri creati, confrontata con quella infinita del Creatore, si può chiamare malizia perché non vi è niente di buono all'infuori di Dio (*Lc* 18,19); per questo l'anima che ripone il suo affetto nei beni della terra è, al cospetto del Signore, colma di malvagità. In tal modo questa non potrà giungere all'unione con Dio, bontà infinita, come la malizia non può andar d'accordo con la bontà.

Ogni sapienza ed abilità umane, dinanzi all'infinita sapienza dell'Eterno, è pura e somma ignoranza secondo quanto scrive l'Apostolo ai Corinzi: *la sapienza di questo mondo è stoltezza dinanzi a Dio (1Cor 3, 19)*.

Pertanto, l'anima che si fondasse sulla scienza o sulle capacità che ella possiede per giungere all'unione con la sapienza increata, sarebbe del tutto insipiente dinanzi al Signore, dalla cui sapienza resterà molto lontana. L'ignoranza, invero, non sa che cosa sia la sapienza, poiché la sapienza umana, come dice S. Paolo, è *stoltezza presso Dio*, poiché coloro che credono di sapere qualche cosa sono molto insipienti agli occhi di lui. Di essi parla l'Apostolo scrivendo ai Romani: *ritenendosi savi divennero stolti* (1, 22). Possiedono la sapienza divina soltanto coloro i quali, come fanciulli ignoranti, messo da parte il loro sapere, servono Dio con amore. Di tale Sapienza scrive lo stesso Apostolo ai Corinzi: *se qualcuno fra voi crede di esser savio, diventi stolto per farsi sapiente; perché la sapienza di questo mondo è stoltezza presso Dio (1Cor 3, 18-19)*. L'anima, quindi, per giungere al possesso della divina sapienza deve cercare di non sapere piuttosto che di sapere qualche cosa.

Ogni genere di dominio e di libertà del mondo, paragonati con la libertà e il dominio dello spirito di Dio, sono somma angustia, soggezione e schiavitù.

Perciò, l'anima che si affeziona agli onori e ad altre cose del genere e vuole piena libertà per i suoi appetiti, è trattata dal Signore non come figlia, ma come vile schiava e prigioniera, perché non ha voluto realizzare in sé quella sua santa dottrina in cui si insegna che chi vuole essere grande si faccia piccolo e chi vuole essere piccolo si faccia grande. Dunque, l'anima non potrà arrivare alla vera libertà dello Spirito, che si raggiunge nell'unione divina, perché la schiavitù non può aver nessuna relazione con la libertà, la quale, a sua volta, non può sussistere in un cuore attaccato agli affetti umani perché di schiavo, ma in quello libero, perché di figlio. Per questo motivo Sara chiese ad Abramo, suo marito, di scacciare la schiava con il figlio, affermando che questi non doveva partecipare all'eredità con quello della libera (*Gen 21, 10*).

Tutti i dilette e i gusti che la volontà prova nei beni creati, messi in confronto con Dio, costituiscono pena, tormento e amarezza, afflizioni di cui è reputato degno dinanzi agli occhi

dell'Altissimo chi di quelli si pasce ed in tal modo si preclude l'adito alle gioie dell'abbraccio divino che si attua nell'unione.

Tutte le ricchezze e glorie del creato messe a confronto con la ricchezza che è Dio, sono grande povertà e miseria. L'anima che le ama e le possiede è estremamente povera e miserabile davanti a Dio e, perciò, non potrà giungere alla vera ricchezza e alla vera gloria, che consiste nella trasformazione in Dio, perché ciò che è bisognoso e misero dista immensamente da ciò che è ricco e glorioso.

La Sapienza divina dolendosi di questi tali che si rendono brutti, spregevoli, miserabili e poveri per amare ciò che essi credono bello e ricco nel mondo, si rivolge loro nei *Proverbi* con questa apostrofe: *O uomini, io grido a voi, e la mia voce è diretta ai figli degli uomini. Imparate, o fanciulli, l'astuzia e la sagacia, e voi, o stolti, state attenti. Udite, perché sto per parlare di cose grandi. Il frutto che troverete in me è più prezioso dell'oro e delle gemme e le mie generazioni – vale a dire ciò che voi generate per mezzo mio nelle vostre anime – sono migliori dell'argento scelto. Io cammino per le vie della giustizia, attraverso i sentieri dell'equità, per arricchire coloro che mi amano e ricolmare completamente i loro scrigni* (8, 4-6; 18-21). La sapienza divina rivolge queste parole a tutti coloro che ripongono il cuore e l'affetto in qualunque cosa del mondo, secondo quanto abbiamo detto. Dà loro l'appellativo di fanciulli, perché diventano piccoli come ciò che amano, di cui si rendono simili, consigliandoli poi ad acquistare astuzie e a stare attenti poiché ella sta per parlare di cose grandi, non di piccole come loro. Continua dicendo che le grandi ricchezze e la gloria che amano si trovano non dove essi pensano, ma con lei e in lei, nella quale sono anche le vere ricchezze e la giustizia. E poiché a quelle persone sembra che i beni di questo mondo siano superiori a qualunque altro bene, la Sapienza vuole che essi si rendano conto come quelli posseduti da lei siano preferibili a tutti. Aggiunge, poi, che il frutto che troveranno in essi è più prezioso dell'oro e delle gemme e quanto ella genera nelle anime è migliore dell'argento puro che essi amano, cose che significano ogni genere di attaccamento alle cose che si possono acquistare in questa vita.

(S. Giovanni della Croce, *Salita al monte Carmelo*, 1, c. 4).

### III. L'ateismo moderno...

Cornelio Fabro, sacerdote stigmatino, è uno dei più importanti filosofi italiani del XX secolo, nato a Flumignano il 24 agosto del 1911. Svolse in maniera esemplare la sua attività pastorale nella Parrocchia di Santa Croce al Flaminio (Roma) per decenni, dedito simultaneamente ad un'intensa attività docente presso diverse Università, sia pontificie che statali. Internazionalmente noto per i suoi studi tomistici, fu per anni presidente della Società Internazionale Tommaso d'Aquino, fondò il primo Istituto europeo di Storia dell'ateismo. La sua produzione intellettuale raggiunge un totale di circa 30 volumi e oltre 900 articoli. Si spense serenamente il 4 maggio 1995, assistito dall'infermiere e dai suoi confratelli in via Flaminia a Roma. Dalla colossale opera *Introduzione all'ateismo moderno* prendiamo un testo nel quale ci chiarisce che sono atei non solo coloro che negano l'esistenza di Dio, bensì tutti coloro che negano alcune delle sue proprietà essenziali.

«Dio è ovviamente in un modo soltanto e, così, anche il concetto di Dio deve avere un ben preciso contenuto; quindi, per l'uomo, l'ammissione di Dio deve orientarsi e manifestarsi in un modo soltanto, ossia secondo un contenuto che escluda ogni ambiguità. A questo modo, il campo dell'ateismo diventa assai più vasto: atei allora non vanno detti soltanto coloro che affermano senz'altro che Dio non esiste, che il concetto di Dio è contraddittorio, ecc., ma rientrano nell'ateismo tutte le concezioni di Dio che si dimostrano errate e inadeguate, ossia quelle che negano o intaccano l'uno o l'altro dei suoi caratteri fondamentali. Se le negazioni esplicite di Dio formano l'ateismo "per difetto", queste altre formano l'ateismo "per eccesso" in quanto ne corrompono il concetto e gli attribuiscono una forma di essere che contraddice alla sua natura.

Questo esige che:

a) *Dio sia riconosciuto come l'Essere supremo*, oggetto della verità che tocca affermare per convalidare ogni verità nel suo effettivo fondamento. Perciò, ogni agnosticismo che dichiara inaccessibile l'esistenza di Dio all'intelletto umano, scivola e si

risolve nell'ateismo, perché non arriva a Dio, non riconosce Dio e lascia, quindi, l'uomo "senza Dio";

b) *Dio sia unico e sommo*; quindi, il politeismo pagano di ogni tempo che ammette più dei, equivale alla negazione di Dio;

c) *Dio sia spirito*, ossia che il suo essere attui in grado supremo la forma più alta di essere che è la vita secondo intelligenza e volontà. Quindi, ogni forma di naturalismo, panpsichismo, vitalismo... è ateismo;

d) *Dio sia trascendente in sé e non la somma o la totalità del mondo o immerso in esso come forza, vita, Ragione universale*; quindi, ogni forma di monismo, e perciò il panteismo, è ateismo...;

e) *Dio sia persona assolutamente libera* nei suoi rapporti col mondo e con l'uomo e che, quindi, la creazione del mondo e dell'uomo procedano per pura liberalità di Dio e non per intrinseca necessità della sua natura. Quindi, sono atee tutte le filosofie razionalistiche, idealistiche e immanentistiche che identificano, nell'uomo e in Dio, intelletto e volontà.

Pertanto, si può parlare di un ateismo esplicito, ossia dichiarato: negazione aperta e esplicita di Dio. Qui si deve collocare anche il materialismo assoluto... sia quello moderno derivato tanto dall'illuminismo da Kant... quanto da Hegel-Feuerbach (esistenzialismo e marxismo, nelle varie correnti) e dal positivismo scientifico (evoluzionismo, neopositivismo...). Ma si deve anche parlare di un ateismo esigenziale, ossia postulatorio (negazione implicita di Dio), che è proprio di quelle filosofie le quali, mentre affermano l'esistenza di Dio, lo privano dell'uno o dell'altro attributo che lo qualifica per la coscienza umana in modo indivisibile nella sua essenza: 1) *della conoscibilità dell'esistenza e natura di Dio in generale*: ed è scetticismo, agnosticismo; 2) *della sua unicità e perfezione*: ed è politeismo, feticismo; 3) *della trascendenza*: ed è acosmismo, panteismo, panenteismo, monismo; 4) *della spiritualità*: ed è naturalismo, panpsichismo, vitalismo...; 5) *della personalità*: ed è razionalismo, idealismo, teoria dei valori.

Questa classificazione si trova, ci sembra, sostanzialmente d'accordo con la *Encyclopédie* che propone una divisione ternaria: "si chiama ateo quello che nega l'esistenza di un Dio autore del mondo. Si può dividerli in tre classi: i primi negano che ci sia un Dio; i secondi fingono di passare per increduli o

scettici su questo articolo; gli ultimi, infine, poco differente dai primi, negano i principali attributi della natura divina e suppongono che Dio è un essere senza intelligenza che agisce puramente per necessità; cioè un essere che, parlando propriamente, non agisce del tutto, ma che è sempre passivo. L'errore degli atei viene necessariamente da qualcuna di queste tre forme" (*Encyclopédie ou Dictionnaire raisonné...* par M. Diderot et M. D'Alembert, art. *Athée*, I éd., Paris 1751, t. I, p. 798 *b*, II<sup>e</sup> éd., Lucca 1758, t. I, p. 692 *a* ss., dove si afferma che l'ateo è punibile, come tale, secondo le leggi naturali, perché distrugge il fondamento della morale e della società). (*Introduzione all'ateismo moderno*, EDIVI, Segni 2013, pp. 51-5).

#### IV. Preghiera per regolare la vita con sapienza

Concedimi, Dio misericordioso, di desiderare ardentemente ciò che piace a te, di cercarlo con saggezza, di riconoscerlo con verità e di compierlo con perfezione a lode e gloria del tuo nome.

Metti ordine, mio Dio, nella mia vita: fa' che sappia ciò che mi chiedi di fare e concedimi di eseguirlo come è necessario e come giova alla mia anima.

Accordami, Signore mio Dio, di non venire meno nelle prosperità e nelle avversità, perché in quelle non mi esalti e in queste non mi abbatta. Di nessuna cosa io mi rallegri se non di ciò che conduce a te, né mi dolga se non di ciò che mi allontana da te. A nessuno desideri piacere o tema di dispiacere se non a te. Perda valore per me, Signore, tutto ciò che è effimero e mi sia caro tutto ciò che è tuo. Mi rinnesca la gioia senza di te, né desideri altro fuori di te. Mi diletta, Signore, una fatica sostenuta per te e mi sia molesto ogni riposo senza di te.

Concedimi, Signore, di rivolgere frequentemente il cuore a te e, quando cado, di dolermi ogni volta con il fermo proposito di emendarmi.

Rendimi, Signore mio Dio, obbediente senza contraddizione, povero senza avvilito, casto senza corruzione, paziente senza mormorazione, umile senza finzione, lieto senza dissipazione, triste senza abbattimento, maturo senza pesantezza, pronto senza leggerezza, timorato senza disperazione,

veritiero senza doppiezza, operatore di bene senza presunzione; concedimi di correggere il prossimo senza orgoglio e di edificarlo, con la parola e con l'esempio, senza simulazione.

Dammi, Signore Dio mio, un cuore sempre vigile, che nessun pensiero vano porti lontano da te, dammi un cuore nobile, che nessun indegno affetto trascini in basso, dammi un cuore retto, che nessuna cattiva intenzione faccia deviare, un cuore saldo che nessuna tribolazione spezzi, un cuore libero che nessuna passione violenta soggioghi.

Donami, Signore Dio mio, un intelletto che ti conosca, una diligenza che ti cerchi, una sapienza che ti trovi, uno stile di vita che ti piaccia, una perseveranza che ti attenda con fiducia e una fiducia che ti abbracci alla fine.

Concedimi di essere afflitto in questo mondo dalle tue pene per la penitenza, di godere, durante il cammino, dei tuoi benefici per la grazia, di esultare nella patria celeste delle tue gioie per la gloria.

Tu che vivi e regni, Dio, per tutti i secoli dei secoli. Amen.  
(Preghiera usata da San Tommaso d'Aquino).

## **V. La mente umana è guidata verso Dio da determinate cose sensibili**

Essendo naturale per l'uomo ricavare la conoscenza dai sensi, ed essendo per lui molto difficile trascendere le cose sensibili, Dio ha provveduto in modo che egli ricevesse un richiamo alle cose divine dalle cose sensibili, affinché con esse fosse riportata alle cose di Dio anche l'intenzione di quegli uomini la cui intelligenza non è capace di contemplare in loro stesse le cose divine.

Per questo furono istituiti sacrifici sensibili, i quali vengono offerti a Dio non perché Dio ne ha bisogno; ma per ricordare all'uomo che deve riferire a Lui, quale suo fine e quale Creatore, Guida e Signore di tutto l'universo, sia sé stesso, sia tutte le sue cose.

Inoltre all'uomo vengono applicate delle consacrazioni mediante cose sensibili, con le quali l'uomo viene, o lavato, o unto, o sfamato, o dissetato, con l'accompagnamento di parole sensibili, in modo di rappresentare all'uomo mediante cose

sensibili che i doni spirituali derivano in lui dall'esterno da parte di Dio, il cui nome viene espresso dalla parola.

Gli uomini inoltre compiono delle azioni sensibili non per sollecitare Dio, ma per eccitare sé stessi alla cose divine: tali sono le protrazioni, le genuflessioni, le grida e i canti. Queste cose si fanno non perché ne ha bisogno Dio, il quale sa tutto, e la cui volontà è immutabile, accogliendo direttamente l'affetto dell'anima e non i movimenti del corpo; ma queste cose la facciamo per noi, affinché per mezzo di questi atti sensibili la nostra attenzione si rivolga a Dio, e si infiammi l'affetto. Al tempo stesso con questi gesti veniamo a riconoscere che Dio è autore dell'anima e del corpo nostro, prestandogli omaggi sia spirituali sia corporali.

Perciò non fa meraviglia che certi eretici, i quali negano che Dio sia l'autore del nostro corpo, condannano questi omaggi corporali rivolti a Dio. Di qui vediamo come essi dimenticano di essere uomini, pensando di non aver bisogno della rappresentazione delle cose sensibili per la conoscenza e per gli altri affetti interiori. Risulta invece dall'esperienza che l'anima viene eccitata dagli atti del corpo, sia alla conoscenza sia agli affetti. Perciò è evidente la convenienza di usare anche certi atti corporali per elevare la nostra anima a Dio.

Nel prestare a Dio questi atti corporali consiste appunto il culto di Dio. Noi infatti diciamo di coltivare le cose cui prestiamo attenzione e cura. Ora, noi prestiamo a Dio le nostre attenzioni non per giovare a Lui, come quando coltiviamo le altre cose con le nostre opere, ma perché con questi atti noi progrediamo verso Dio. E poiché noi attendiamo a Dio direttamente con gli atti interni, propriamente esercitiamo il culto di Dio con simili atti. Tuttavia anche gli atti esterni appartengono al culto di Dio, in quanto la nostra anima, con questi atti si eleva a Dio.

Questo culto di Dio viene chiamato: **religione**, perché con tali atti l'uomo si lega in modo da non scostarsi da Lui. E anche perché si sente obbligato da un istinto naturale a prestare a suo modo riverenza a Dio, da cui viene il principio del suo essere e di ogni bene.

Ecco inoltre, perché la religione prende anche il nome di **pietà**. Poiché la pietà è la virtù con la quale rendiamo l'onore dovuto ai nostri genitori. Quindi è giusto considerare pietà

l'onore che si rende a Dio, Padre di tutti gli esseri. E per questo coloro che sono contrari alle cose riguardanti il culto di Dio sono chiamati **empi**.

Inoltre, siccome Dio non è soltanto causa e principio del nostro essere, ma ne conserva il completo dominio, cosicché tutto ciò che noi possiamo lo dobbiamo a Lui, essendo Egli in tal modo il nostro vero Signore, ciò che noi facciamo in onore di Dio lo denominiamo **servizio**.

Dio però è padrone non solo accidentalmente, come può esserlo un uomo rispetto ad altri uomini, ma per natura. Perciò il servizio a Lui dovuto è diverso da quel dovuto a un uomo cui apparteniamo, e che ha un parziale dominio sulle cose derivanti da Dio. Ecco perché il servizio che si deve a Dio presso i greci viene chiamato (culto di) **latria**.

(Tommaso d'Aquino, 3CG c. 119).

## VI. Meditazione sulla Creazione

San Francesco di Sales nella sua *Introduzione alla vita devota* o *Filotea*, per sradicare il cuore dal peccato ci suggerisce: 1°) lavorare nel timore vivo e forte del grande male che il peccato ci procura e 2°) una contrizione vigorosa in modo che il nostro pentimento si estenda fino alle più intime fibre del peccato. Maddalena e Davide non solo odiarono il loro peccato ma anche tutte le sue vie e i suoi sentieri (cfr. Sal 118, 104. 128). Per questo scopo, lui ha composto una serie di riflessioni o meditazioni che servono, con l'aiuto della grazia di Dio, a purificare la nostra mente (intelligenza e volontà), a sradicare del nostro cuore l'affetto al peccato. Alcune di queste meditazioni le troverai più avanti: *Prima settimana, E – Altri esercizi...*

*Preparazione.* 1) Mettiti alla presenza di Dio; 2) Supplicalo di inviarti la sua ispirazione.

*Considerazioni.*

1. Considera che pochi anni fa non eri ancora al mondo, e che il tuo essere non esisteva in nessun modo. Dove era a tua anima in quel tempo? Il mondo durava già da secoli, e di noi non c'era la minima notizia.

2. Dio ti ha fatto sorgere da questo nulla, per farti quello che sei, senza aver per nulla bisogno di te, ma unicamente a causa della sua bontà.

3. Considera l'essere che Dio ti ha dato; è l'essere principale nel mondo visibile, capace di vivere in eterno e di unirsi perfettamente alla sua divina maestà.

*Affetti e risoluzioni.*

1. Umiliati profondamente davanti a Dio, dicendo di cuore con il Salmista: *Signore, sono davanti a Te, come un nulla (Sal 38, 6). E come ti sei ricordato di me per crearmi? (Sal 8, 5).* Io sarebbe ancora nell'nulla, se Dio non mi avesse fatto esistere.

2. Ringrazia Dio. O mio Creatore ti devo tutto, poiché sei venuto a levarmi dal nulla, per rendermi con la tua misericordia quel che sono. Come posso benedire degnamente il tuo Nome e ringraziare la tua immensa bontà?

3. Confonditi. Purtroppo invece di unirmi a Te, mio Creatore, amandoti e servendoti, mi sono ribellato a Te con le mie affezioni disordinate, separandomi ed allontanandomi da Te per unirmi al peccato, non dando onore alla tua bontà, come se Tu non fossi il mio Creatore.

4. Umiliati davanti a Dio. *Sappi che il Signore è il tuo Dio, ed è Lui che ti ha fatto (Sal 99, 3) e tu non ti sei fatto da te. O Dio, io sono opera delle tue mani (Sal 137, 8).*

5. D'ora innanzi non voglio compiacermi in me stesso... voglio mutar vita e seguire il mio Creatore...

*Conclusione.* Ringrazia Dio perché la sua bontà mi ha tratto dal nulla e la sua misericordia mi ha creato. Signore, offro l'essere che mi hai dato con tutto il cuore... Prego Dio: fortificami in questi affetti e risoluzioni... Vergine santa, raccomandami alla misericordia del tuo Figlio, insieme a quelli per i quali devo pregare...

(Sales, *Introduzione alla vita devota*, Parte I, c. 9).

## H. CONSIGLI E METODI DI MEDITAZIONE

Essendo la meditazione un'arte difficile, i Santi diedero sempre volentieri molteplici consigli sul modo di progredire in essa (Cassiano, S. Giovanni Climaco e i principali scrittori

spirituali). Ma solo verso il secolo XV vennero elaborati i metodi propriamente detti che guidarono, da allora in poi, le persone nelle vie dell'orazione.

Questi metodi appaiono, a prima vista, alquanto complessi, perciò è bene prepararsi con la lettura meditata. Si consiglia di leggere qualche libro, per esempio *L'Imitazione di Cristo* o qualche passo del Vangelo.

Dopo la lettura si possono fare le tre seguenti domande: 1) sono proprio convinto che ciò che ora ho letto è utile o necessario per la mia vita cristiana e in che modo posso rafforzare questa convinzione? 2) Ho finora ben praticato questo punto tanto importante? 3) Che farò per praticarlo meglio oggi?

Conviene aggiungervi, poi, un'ardente preghiera per mettere in pratica la risoluzione presa. Questi sono gli elementi essenziali di una vera meditazione.

## I. PUNTI COMUNI A TUTTI I METODI.

Ci sono sempre una preparazione remota, una prossima e una immediata.

a) La preparazione remota non è altro che uno sforzo per mettere la vita che uno abitualmente conduce in armonia con il Vangelo meditato. Questa preparazione include: la mortificazione dei sensi e l'ordinarsi nelle passioni; 2) il raccoglimento abituale; 3) l'umiltà. Sono queste, infatti, ottime disposizioni per pregar bene.

b) La preparazione prossima include: 1) leggere o ascoltare, la sera precedente, il tema della meditazione, una pagina del Vangelo; 2) al momento della sveglia ripensare a quel tema o parola del Vangelo (*perdonate i vostri nemici...*), ponendo nel cuore gli affetti armonici, per esempio, di perdono e misericordia con il prossimo; 3) disporsi a meditare con ardore, fiducia ed umiltà, nel desiderio di glorificare Dio e diventare migliori.

c) La preparazione immediata, che è in sostanza il principio della meditazione, consiste nel mettersi alla presenza di Dio, presente dappertutto e principalmente nel nostro cuore; nel riconoscersi indegni e incapaci di meditare e nel-

l'implorare l'aiuto dello Spirito Santo che supplisca alla nostra insufficienza.

## II. ESERCIZIO DELLE TRE POTENZE

Negli Esercizi Spirituali, S. Ignazio propone parecchi metodi di meditazione, secondo gli argomenti su cui si medita e i risultati che si vogliono ottenere. Il metodo che è generalmente più conveniente per iniziare è quello delle tre potenze, che si chiama così perché, in esso, si esercitano le tre principali facoltà: la memoria, l'intelletto e la volontà.

*1° Principio della meditazione.* Comincia con una preghiera preparatoria con cui si chiede a Dio che tutte le nostre intenzioni ed opere siano unicamente rivolte al servizio e alla lode della Divina Maestà: ottima direzione d'intenzione.

Vengono subito dopo due preludi:

a) il primo, la composizione del luogo, ha per fine di fissare l'immaginazione e la mente sul soggetto della meditazione, onde tenere più facilmente lontane le distrazioni: 1) se è un oggetto sensibile, per es. un mistero di Nostro Signore, uno se lo rappresenta il più vivamente possibile, non come fatto avvenuto da molto tempo, ma come se si fosse spettatore diretto prendendovi parte; 2) se è un oggetto invisibile, per esempio il peccato, "la composizione del luogo consisterà nel vedere con gli occhi dell'immaginazione e considerare l'anima imprigionata nel corpo mortale; e ancora tutto l'uomo, cioè il corpo e l'anima, esiliato in questa valle di lacrime, tra gli animali privi di ragione"; ossia si considera il peccato in qualcuno dei suoi effetti, con un paragone, per subito concepirne orrore.

b) Il secondo preludio "sarà di chiedere a Dio ciò che voglio e desidero, per esempio la vergogna e la confusione di me stesso" alla vista dei miei peccati. Il fine pratico, la risoluzione, appare chiaramente fin da principio: in omnibus respice finem, in tutte le cose cerca il fine, il motivo ultimo, il senso della vita.

*2° Il corpo della meditazione* consiste nell'applicazione delle tre potenze dell'anima (la memoria, l'intelletto e la volontà) a

ogni punto della meditazione. Si applica per ordine ciascuna delle potenze a ognuno dei punti, tranne che se un punto solo porga materia sufficiente per tutta la meditazione. Non è, però, necessario fare in ogni meditazione tutti gli atti indicati: è bene fermarsi agli affetti e ai sentimenti suggeriti dal soggetto.

a) L'esercizio della memoria si fa richiamando, non in particolare ma nel complesso, il primo punto da meditare; così, dice S. Ignazio, "l'esercizio della memoria intorno al peccato degli Angeli consiste nel pensare come furono creati nello stato di innocenza; come non vollero servirsi della libertà per porgere al loro Creatore e Signore l'ossequio e l'obbedienza a lui dovuti; come, essendosi l'orgoglio impadronito della loro mente, passarono dallo stato di grazia allo stato di malizia, e furono dal cielo precipitati nell'inferno".

b) L'esercizio dell'intelletto consiste nel riflettere più in particolare sullo stesso argomento. L'intelletto riflette sulle verità proposte dalla memoria, le applica alla sua vita, ai suoi bisogni, cerca di trarne conseguenze pratiche, di soppesare i motivi delle nostre risoluzioni, di considerare in qual modo abbiamo finora conformato la condotta alle verità che meditiamo e come dobbiamo farlo in futuro.

c) La volontà ha due doveri da adempiere: esercitarsi in buoni affetti e fare buone risoluzioni.

Gli *affetti* devono, certamente, diffondersi per tutta la meditazione o essere, almeno, molto frequenti. Sono essi che fanno della meditazione una vera preghiera. Bisogna moltiplicarli soprattutto verso la fine della meditazione. Non occorre affannarsi sul come esprimerli: i modi più semplici sono sempre i migliori. Quando ci sentiamo compresi da un buon sentimento, è bene nutrirlo quanto più è possibile senza passare ad un altro, fino a quando siamo soddisfatti.

Le *risoluzioni* saranno pratiche, adatte a migliorare la vita, particolari, appropriate al proprio stato di vita, possibili a eseguirsi lo stesso giorno, fondate su ragioni solide, umili, accompagnate da preghiere per ottenere la grazia di metterle in pratica.

3°) *La conclusione* comprende:

– la ricapitolazione delle diverse risoluzioni già prese;

- i colloqui con Dio Padre, con Nostro Signore, con la SS. Vergine o con qualche Santo;
- l'esame su come ho meditato, per rilevarne le imperfezioni e rimediarvi.

Per capire meglio questo metodo, diamo il quadro sinottico dei preludi, del corpo e della conclusione dell'orazione.

### I. Preludi

- 1° Rapido richiamo della verità da meditare.
- 2° Composizione del luogo per mezzo dell'immaginazione.
- 3° Domanda di grazia speciale conforme al soggetto.

### II. Corpo della meditazione

Si esercitano:

- 1° la memoria, richiamando sommariamente alla mente il soggetto con le principali circostanze;
- 2° l'intelletto, esaminando:
  - quello che devo considerare in questo soggetto; quali conclusioni pratiche ne devo trarre; quali ne sono i motivi; come ho osservato questo punto; che devo fare per osservarlo meglio; quali ostacoli devo allontanare; quali mezzi usare;
- 3° la volontà, con affetti fatti in tutto il corso della meditazione, principalmente alla fine; con risoluzioni prese alla fine d'ogni punto: pratiche, personali, solide, umili, fiduciose.

### III. Conclusione.

- 1° Colloquio: con Dio, con Gesù Cristo, con la SS. Vergine, con i Santi.
- 2° Esame dell'Esercizio:
  - come ho fatto la meditazione; in cosa e perché l'ho fatta bene o male; quali risoluzioni pratiche ho preso, quali grazie ho chiesto, quali lumi ricevuti; come ho parlato nei colloqui, con confidenza, umiltà... Fissare un pensiero come fioretto spirituale. Rendere grazie di tutti i benefici ricevuti, chiedere perdono delle mancanze commesse...

*Utilità di questo metodo.*

Come si vede, questo metodo è pienamente psicologico e praticissimo.

a) Prende tutte le nostre facoltà, compresa l'immaginazione, e le applica per ordine all'argomento della meditazione. Ci porta, così, in modo vario a considerare una stessa verità che, analizzata sotto i suoi diversi aspetti, è voltata e rivoltata nella mente per ben comprenderla, per acquistare convinzioni e, soprattutto, per orientare la nostra vita durante quel giorno.

b) Insiste sulla volontà, che si risolve con ragioni fondate, motivi ponderati, senza dimenticare che è una grazia, perciò viene ripetutamente chiesta fin da principio, e si torna a chiederla nei colloqui.

c) Molto adatto per introdursi nella vita di preghiera. Infatti, si insegna ciò che bisogna fare dalla preparazione alla conclusione e serve da filo conduttore per orientare tutte le potenze dell'uomo. Non suppone una profonda conoscenza dei misteri della fede, è sufficiente quella del *Compendio del Catechismo* o del Vangelo...

d) Conviene, però, semplificarla progressivamente, convertendola in un'orazione più affettiva, seguendo le ispirazioni della grazia. Aiuta molto il consiglio di un esperto direttore spirituale.

e) Dopo i misteri dell'aldilà conviene meditare sulla vita di Cristo.

### III. TRE MODI DI ORARE

S. Ignazio insegna altri metodi di preghiera o "esercizi" (per comandamenti, per ritmi, ecc.).

PRIMO MODO PER PREGARE: SUI COMANDAMENTI, VIZI, SENSI...

“Il primo modo di pregare è sopra i dieci comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà dell'anima e i cinque sensi del corpo. Questo modo di pregare consiste, piuttosto che nel dare un procedimento o un metodo di preghiera, nel fornire un procedimento, un metodo e degli esercizi con cui l'anima si prepari e progredisca, per rendere la preghiera gradita a Dio” (ES 238).

“Per prima cosa... prima di incominciare la preghiera, distendendo lo spirito stando seduto o passeggiando, come mi sembra meglio, e pensando a dove vado e a che scopo. Questa addizione si osserverà all’inizio di tutti i modi di pregare” (ES 239).

“Una preghiera preparatoria: per esempio, chiedo a Dio nostro Signore la grazia di conoscere in che cosa ho mancato riguardo ai dieci comandamenti e l’aiuto per emendarmi in avvenire; domando pure una perfetta conoscenza dei comandamenti, per osservarli più fedelmente e per la maggior gloria e lode della divina Maestà” (ES 240).

COMANDAMENTI. “Riguardo al primo modo di pregare, incomincio a considerare il primo comandamento e rifletto su come l’ho osservato e in che cosa l’ho trasgredito, prendendo come misura il tempo che si impiega a dire per tre volte il Padre nostro e l’Ave Maria; se in questo tempo scopro qualche mancanza, ne chiedo perdono e dico un Padre nostro. Faccio allo stesso modo per ciascuno dei dieci comandamenti” (ES 241).

“1°) Quando uno, riflettendo su un comandamento, trova che in questo non ha alcuna abitudine di peccare, non è necessario che vi si trattenga per molto tempo; ma, secondo che uno si ritrovi più o meno in colpa riguardo a quel comandamento, deve soffermarsi più o meno a lungo a considerarlo ed esaminarlo. Lo stesso si deve osservare per i vizi capitali” (ES 242).

“2°) Dopo aver terminato la considerazione già indicata sui dieci comandamenti, mi accuso su questi e chiedo la grazia e l’aiuto per emendarmi in avvenire. Alla fine, farò un colloquio con Dio nostro Signore, secondo l’argomento trattato” (ES 243).

VIZI CAPITALI. “Circa i setti vizi capitali [superbia, avarizia, lussuria, ira, gola, invidia, accidia], dopo l’addizione faccio la preghiera preparatoria nel modo già indicato [240], cambiando soltanto il soggetto: qui sono i peccati da evitare, mentre prima erano i comandamenti da osservare. Seguono, inoltre, il procedimento e la misura sopra indicati e faccio il colloquio” (ES 244).

“Per conoscere più facilmente le mancanze commesse circa i vizi capitali, tengo presenti i loro contrari; e così, per evitarli più facilmente, mi propongo e procuro con santi esercizi di acquistare e possedere le sette virtù ad essi contrarie” (*ES* 245).

FACOLTÀ DELL'ANIMA. “Per le tre facoltà dell'anima [memoria, intelligenza, volontà] si seguono lo stesso procedimento e la stessa misura già seguiti per i comandamenti [come ho usato della mia memoria... se in questo tempo scopro qualche mancanza, ne chiedo perdono e dico un Padre nostro, ecc.], si osserva l'addizione corrispondente [239-243], si fa la preghiera preparatoria e il colloquio” (*ES* 246).

SUI CINQUE SENSI DEL CORPO. “Circa i cinque sensi del corpo, si mantiene lo stesso procedimento, cambiando l'argomento” (*ES* 247).

“Chi nell'uso dei propri sensi vuole imitare Cristo nostro Signore, nella preghiera preparatoria si raccomandi alla sua divina Maestà e, dopo aver considerato ciascuno dei sensi, dica un'Ave Maria o un Padre nostro. Chi nell'uso dei sensi vuole imitare nostra Signora, nella preghiera preparatoria si raccomandi a lei, perché gli ottenga grazia per questo dal suo Figlio e Signore, e dopo aver considerato ciascuno dei sensi dica un'Ave Maria” (*ES* 248).

#### SECONDO MODO DI PREGARE: CONTEMPLARE IL SIGNIFICATO DELLE PAROLE

“Per prima cosa... prima di incominciare la preghiera, distendendo lo spirito stando seduti o passeggiando, come mi sembra meglio, e pensando a dove vado e a che scopo. Questa addizione si osserverà all'inizio di tutti i modi di pregare” (*ES* 239).

“La preghiera preparatoria si farà tenendo presente la persona a cui si rivolge la preghiera” (*ES* 251).

“Il secondo modo di pregare consiste in questo: stando in ginocchio o seduto, come ciascuno si sente meglio disposto e trova maggiore devozione, tenendo gli occhi chiusi o fissi su un punto senza muoverli qua e là, dice “Padre”; su questa

parola ci si sofferma a riflettere finché si trovano significati e paragoni, gusto e consolazione nelle considerazioni che si riferiscono ad essa. Si fa lo stesso con ogni parola del Padre nostro o di qualunque altra preghiera che si vuole recitare in questo modo” (ES 252).

“1°) Si rimane per un’ora, nel modo sopra indicato, su tutto il Padre nostro; finito questo, si dirà l’Ave Maria, il Credo, l’"Anima di Cristo" e la Salve Regina vocalmente o mentalmente, nel modo solito” (ES 253).

“2°) Se, contemplando il Padre nostro, in una o due parole si trova molta materia per riflettere, con gusto e consolazione, non bisogna preoccuparsi di andare avanti, anche se si impiegasse tutta l’ora in quello che si è trovato; passata l’ora, si dirà il resto del Padre nostro nel modo solito” (ES 254).

“3°) Se uno si è trattenuto per un’ora intera su una o due parole del Padre nostro, un altro giorno, quando vorrà ritornare su questa preghiera, dirà quell’una o due parole nel modo solito e incomincerà a contemplare, come è indicato nella seconda regola, con la parola che segue immediatamente” (ES 255).

“Terminato il Padre nostro in uno o più giorni, si farà lo stesso con l’Ave Maria e poi con le altre preghiere, in modo da esercitarsi sempre, per qualche tempo, su una di esse” (ES 256).

“Terminata la preghiera, rivolgendosi alla persona a cui essa era diretta, si chiederà la virtù o la grazia di cui si sente maggiore necessità” (ES 256).

### TERZO MODO DI PREGARE: A RITMO

“Per prima cosa... prima di incominciare la preghiera, distendendo lo spirito stando seduto o passeggiando, come mi sembra meglio, e pensando a dove vado e a che scopo. Questa addizione si osserverà all’inizio di tutti i modi di pregare” (ES 239).

“La preghiera preparatoria si farà tenendo presente la persona a cui si rivolge la preghiera” (ES 251).

“Il terzo modo di pregare consiste in questo: ad ogni anelito o respiro si prega mentalmente dicendo una parola del Padre nostro o di un’altra preghiera che si vuole recitare; così,

tra un respiro e l'altro, si pensa principalmente al significato di quella parola, o alla persona a cui è rivolta, o alla propria pochezza, o alla distanza fra quella grandezza e la propria pochezza. Con lo stesso procedimento e la stessa misura si continua con le altre parole del Padre nostro; infine, si dicono nel modo solito le altre preghiere, cioè l'Ave Maria, l'"Anima di Cristo", il Credo e la Salve Regina" (ES 258).

"1°) In altro giorno o in altra ora in cui si vuole pregare, si dice l'Ave Maria con questo ritmo e le altre preghiere nel modo solito; si continua poi allo stesso modo con le altre" (ES 259).

"2°) Chi vuole trattenersi più a lungo nella preghiera a ritmo, può dire tutte le preghiere precedenti o parti di esse, seguendo lo stesso procedimento del respiro a ritmo, come si è spiegato" (ES 258).

## I. ESAMI: PARTICOLARE, GENERALE...

Per seminare il buon grano è necessario sradicare prima le erbe cattive, le spine. Questo è lo scopo di questo esercizio. Bisogna cooperare con il lavoro della grazia che purifica il nostro cuore dai peccati e fa crescere ogni virtù "facendo ricorso ad ogni mezzo umano, con tanta attenzione ed efficacia come se da essi dipendesse il buon successo; ma confidando talmente in Dio e dipendendo dalla sua divina provvidenza, come se tutti gli altri mezzi umani non fossero di alcuna utilità" (*Fonti narrative III*, 631).

"ESAME PARTICOLARE QUOTIDIANO:  
COMPRENDE TRE TEMPI E SI FA DUE VOLTE AL GIORNO"

"PRIMO TEMPO. Al mattino, appena alzati, si deve fare il proposito di evitare con impegno quel peccato particolare o quel difetto da cui ci si vuole correggere ed emendare" (ES 24).

"SECONDO TEMPO. Dopo il pranzo si chiede a Dio nostro Signore quello che si vuole, cioè la grazia di ricordare quante volte si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e

la grazia di emendarsene per l'avvenire. Si fa, poi, il primo esame, chiedendo conto alla propria coscienza di quel punto particolare dal quale ci si vuole correggere ed emendare, passando in rassegna ora per ora, o periodo per periodo, da quando ci si è alzati fino al momento di questo esame. Sulla prima linea della g = si segnano tanti punti quante sono le volte in cui si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto, e si rinnova il proposito di emendarsene fino al secondo esame che si farà" (ES 25).

"TERZO TEMPO. Dopo la cena si fa il secondo esame allo stesso modo, di ora in ora, a partire dal primo esame fino a questo secondo. Sulla seconda linea della stessa g = si segnano tanti punti quante sono le volte in cui si è caduti in quel peccato particolare o in quel difetto" (ES 26).

"Seguono quattro addizioni per eliminare più facilmente quel peccato particolare o quel difetto".

"Prima addizione. Ogni volta che si cade in quel peccato particolare o in quel difetto, si porti la mano al petto dolendosi di essere caduti; questo gesto si può fare anche in presenza di molti, senza che se ne accorgano" (ES 27).

"Seconda addizione. Dato che la prima linea della g = indica il primo esame e la seconda il secondo esame, alla sera si veda se c'è un miglioramento tra la prima e la seconda, cioè tra il primo e il secondo esame" (ES 28).

"Terza addizione. Si confronti il secondo giorno con il primo, cioè i due esami di questo giorno con i due del giorno precedente, e si veda se c'è stato un miglioramento da un giorno all'altro" (ES 29).

"Quarta addizione. Si confronti una settimana con l'altra, e si veda se in questa settimana c'è stato un miglioramento rispetto alla precedente" (ES 30).

\_\_\_\_\_

G

(Domenica)

\_\_\_\_\_

g

(Lunedì)

\_\_\_\_\_

g \_\_\_\_\_

(Martedì)

\_\_\_\_\_

g \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

g \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

“Nota. Si noti che nel grafico la prima G = maiuscola, indica la Domenica; la seconda, minuscola, il Lunedì; la terza il Martedì, e così di seguito” (ES 31).

#### MODO DI FARE L'ESAME GENERALE

“Il primo punto è rendere grazie a Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.

Il secondo, chiedere la grazia di conoscere i peccati, e di eliminarli.

Il terzo, chiedere conto all'anima, dall'ora della levata fino al presente esame, di ora in ora o di tempo in tempo: e prima dei pensieri e poi delle parole e poi delle opere, con lo stesso ordine che è stato indicato nell'esame particolare.

Il quarto chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.

Il quinto, proporre di emendarsi con la sua grazia. *Pater noster*” (ES 43).

#### ESAME DI COSCIENZA SUGLI ESERCIZI SPIRITUALI (MEZZOGIORNO - NOTTE)

Ringrazia Dio per tutti i benefici che hai ricevuto durante la giornata, specialmente la grazia – che altri non hanno – di trovarti agli Esercizi Spirituali.

Con il suo aiuto guardo, rivedo la mia giornata:

**\* Sui frutti degli Esercizi**

- Mantengo l'intenzione di vincere la pigrizia? Di fare veramente gli Esercizi Spirituali?
- Prendo qualche decisione per ordinare la mia vita secondo Dio?
- Sono contento con un più o meno? Oppure cerco di fare il meglio possibile?

**\* Sulle meditazioni**

- Sono entrato negli esercizi con generosità e magnanimità?
- Dedico tutto il tempo alla preghiera?
- Cerco di fare proponimenti precisi, in accordo con ciascuna delle meditazioni?
- È tutto incline al bene?
- La meditazione finisce in qualche cosa di distraente o cattiva, con un'inquietudine nell'anima?
- Chiedo la grazia tante volte quante ne ho bisogno?
- Come parlo nei colloqui? Con fiducia, con umiltà, con riverenza?

**\* Sul tempo libero**

- Mantengo l'intenzione di crescere il più possibile nella mia amicizia con Dio?
- Chiedo consiglio al direttore degli Esercizi con chiarezza, senza vergogna?
- Come vivo il silenzio interiore ed esteriore?
- Scrivo le luci, le ispirazioni di Dio...?
- Com'è la mia attitudine di fronte alla tentazione, al demonio?
- Faccio penitenza nel mangiare, nel dormire, nel dare dolore sensibile alla carne?

Alla presenza di Dio, chiedi il perdono di tutti i tuoi peccati. Confida nella sua grazia. Risolvi di approfittare il più possibile di questi Esercizi.

# *Prima Settimana*



---

“... si considerano e si contemplanò i peccati” (ES 4)



San Tommaso insegna che “l’aumento spirituale della carità può essere paragonato, da un certo punto di vista, alla crescita materiale di un uomo... si ha cioè l’età infantile prima che raggiunga l’uso di ragione... quella della pubertà... e così di seguito fino a che raggiunge lo sviluppo perfetto. Allo stesso modo, dunque, si distinguono diversi gradi anche nella carità, in base ai vari compiti che l’uomo è portato ad affrontare con l’aumento di essa” (*STh* 2-2, 24, 9). Quando la persona comincia a desiderare con sincerità di vivere la vita cristiana, entra nella via purgativa o primo grado di carità. L’Aquinata descrive così le preoccupazioni fondamentali: “Infatti, da principio l’uomo ha il compito principale di allontanarsi dal peccato e di resistere alle sue concupiscenze che muovono in senso contrario alla carità. E ciò appartiene ai principianti, nei quali la carità va nutrita e sostenuta perché non perisca”. Cioè allontanarsi dal peccato...” (*STh* 2-2, 24, 9).

Questa settimana degli Esercizi è ordinata alla “via purgativa” (*ES* 10) ed è ordinata alla “considerazione e contemplazione dei peccati” (*ES* 4);

Sforzati di gustare come è buona la vita negli Esercizi:

- solo, in silenzio;
- solo con te stesso: riflettendo sul senso della tua vita;
- solo con Dio: in dialogo filiale con Lui.

## A. LETTURE ADATTE

Cerca di non essere distratto con molte letture; sarebbe bene leggere con calma *L’Imitazione di Cristo*, specialmente i seguenti capitoli:

- K 1, 14: Evitare i giudizi temerari
- K 1, 20: L’amore della solitudine e del silenzio
- K 1, 21: La compunzione del cuore
- K 1, 22: Considerazione sulla miseria umana
- K 1, 23: La meditazione della morte
- K 1, 24: Giudizio e pena dei peccatori
- K 1, 25: Emendiamo la nostra vita

## B. ALCUNI CONSIGLI PER FARE MEGLIO GLI ESERCIZI: ADDIZIONI

Le “addizioni” sono consigli pratici per creare un ambiente adeguato, confacente con gli Esercizi, e per aiutare l’esercitante ad avere la mente e il cuore concentrati nel trovare ciò che Dio vuole da lui. Esse devono essere adatte alla personalità e alle circostanze di ognuno. Costituiscono un invito a superare la pigrizia e ci ricordano il fine per il quale siamo stati creati, ci invitano ad essere generosi con Dio.

### *Ultimo e primo pensiero del giorno*

“Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un’Ave Maria, penserò a che ora devo alzarmi e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l’esercizio che devo fare” (ES 73).

“Appena sveglio, senza distrarmi con altri pensieri, rivolgerò subito l’attenzione a quello che devo contemplare nel primo esercizio della mezzanotte. Mi sforzerò di provare vergogna per i miei tanti peccati, proponendomi qualche esempio, come quello di un cavaliere che si trova alla presenza del re e di tutta la sua corte, pieno di vergogna e di umiliazione per averlo offeso gravemente, pur avendo prima ricevuto da lui molti doni e molti favori. Così pure, nel secondo esercizio mi immaginerò come un grande peccatore incatenato, sul punto di comparire, stretto in catene, davanti al sommo ed eterno Giudice; mi proporrò l’esempio dei carcerati che, incatenati e ormai degni di morte, compaiono davanti al giudice terreno. Mi vestirò trattenendomi in questi o in altri pensieri, secondo l’argomento della meditazione” (ES 74).

### *Aiuti per la preghiera*

“Per la durata di un Padre nostro, starò in piedi a un passo o due dal posto dove sto per contemplare o meditare: volgendo in alto la mente e pensando che Dio nostro Signore mi guarda e cose simili, farò un atto di riverenza o di umiltà” (ES 75).

“Incomincerò la contemplazione o in ginocchio, o prostrato per terra, o disteso con il volto verso l’alto, o seduto, o

in piedi, cercando sempre quello che voglio. Terrò presenti due cose: la prima che, se trovo quello che voglio stando in ginocchio, non cambierò posizione, lo stesso se lo trovo stando prostrato, e così via; la seconda che, dove troverò quello che voglio, lì mi fermerò, senza avere fretta di passare oltre, finché non ne sia pienamente soddisfatto” (ES 76).

“Dopo aver finito l’esercizio, per un quarto d’ora, stando seduto o passeggiando, esaminerò come mi è andata la contemplazione o la meditazione: se è andata male, cercherò la causa da cui questo deriva e, dopo averla individuata, me ne pentirò per emendarmi in avvenire; se è andata bene, ringrazierò Dio nostro Signore e un’altra volta farò allo stesso modo” (ES 77).

#### *Durante il giorno*

“Eviterò di pensare a cose piacevoli o liete, come il paradiso o la risurrezione, perché ogni pensiero di gioia o di letizia impedisce di sentire pena, dolore e lacrime per i peccati. Mi ricorderò, invece, che voglio sentire dolore e pena, pensando piuttosto alla morte e al giudizio” (ES 78).

“Mi priverò totalmente della luce, chiudendo le imposte e le porte mentre sono in camera, tranne che per recitare la liturgia delle ore, leggere e mangiare” (ES 79).

“Eviterò di ridere e di dire cosa alcuna che provochi il riso” (ES 80).

“Terrò gli occhi bassi, tranne che nel ricevere la persona con cui devo parlare e nel congedarla” (ES 81).

“L’esame particolare si farà per eliminare difetti e negligenze negli esercizi e nelle addizioni. Lo stesso vale per la seconda, terza e quarta settimana” (ES 90).

### **C. PENITENZA: MORTE AL PECCATO, VITA IN DIO**

Cristo ci ricorda che per entrare nel suo Regno dobbiamo morire totalmente al peccato per vivere in pienezza la sua vita nuova: *se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua (Lc 9,23). Io vi dico: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e farisei, non entrerete nel regno dei cieli*

(Mt 5, 20); ... *siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste* (Mt 5, 48).

Gesù c'insegna ad escludere il risentimento dai nostri cuori: *se dunque presenti la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare e va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono* (Mt 5, 23-24). Gesù c'insegna a mortificare la nostra concupiscenza, i cattivi sguardi: *se il tuo occhio destro ti è occasione di scandalo, cavalo e gettalo via da te: conviene che perisca uno dei tuoi membri, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella geenna* (Mt 5, 29); a vincere il desiderio di vendetta: *Io vi dico... se uno ti percuote nella guancia destra, tu porgigli anche l'altra* (Mt 5, 39); a non allontanarti da colui che ti chiede un favore: *dà a chi ti domanda e a chi desidera da te un prestito non volgere le spalle* (Mt 5, 42); a far morire i nostri giudizi sconsiderati e implacabili: *non giudicate per non essere giudicati; perché col giudizio con cui giudicate sarete giudicati, e con la misura con la quale misurate sarete misurati. Perché osservi la pagliuzza nell'occhio del tuo fratello, mentre non ti accorgi della trave che hai nel tuo occhio* (Mt 7, 1-3); a evitare l'orgoglio e l'ipocrisia e a fare la penitenza con un cuore gioioso e semplice: *quando digiunate non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà* (Mt 6, 16-18).

Sant'Ignazio ci ricorda che dobbiamo fare generosa penitenza durante gli Esercizi Spirituali. A tal fine, egli scrisse alcuni consigli per aiutarci.

### **Penitenza esterna e interna**

“Riguardo la penitenza, che si divide in interna ed esterna. La penitenza interna consiste nel dolersi dei propri peccati, con il fermo proposito di non commettere più né questi né altri. La penitenza esterna, che è frutto della prima, consiste nel castigarsi dei peccati commessi e si pratica soprattutto in tre modi” (ES 82).

## I modi della penitenza esterna

“*Primo modo: riguarda il vitto.* Si noti che togliere il superfluo non è penitenza, ma temperanza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità” (ES 83).

“*Secondo modo: riguarda il sonno.* Anche qui non è penitenza togliere il superfluo, cioè quanto sa di raffinatezza e di mollezza; penitenza è togliere dal conveniente: quanto più tanto meglio, purché la persona non si indebolisca e non ne consegua una seria infermità. Non si deve neanche togliere niente dal sonno conveniente, a meno che non serva per raggiungere il giusto mezzo, se si avesse la cattiva abitudine di dormire troppo” (ES 84).

“*Terzo modo: riguarda il castigo del corpo,* infliggendogli un dolore sensibile; questo si ottiene portando sulle membra cilici o cordicelle o catenelle di ferro, flagellandosi o ferendosi, o con altre forme di austerità” (ES 85).

“Nota bene: Il modo migliore e più sicuro di fare penitenza sembra questo: che il dolore si senta all'esterno e non penetri all'interno, così da procurare sofferenza ma non infermità. Perciò sembra più opportuno flagellarsi con cordicelle sottili che fanno male all'esterno, piuttosto che in un altro modo che possa causare all'interno una seria infermità” (ES 86).

## I motivi e variazione della penitenza esterna

“Le penitenze esteriori si fanno soprattutto per tre scopi:

- il primo, per riparare i peccati commessi;
- il secondo, per vincere se stesso, cioè perché l'istinto obbedisca alla ragione, e le facoltà sensitive siano sottomesse a quelle spirituali;
- il terzo, per cercare o ottenere qualche grazia o dono che si vuole e si desidera: per esempio, se uno desidera ottenere un'intima contrizione dei propri peccati, oppure il dono di piangere molto su questi o sulle pene e i dolori che Cristo nostro Signore ha sofferto nella passione; o ancora per sciogliere qualche dubbio in cui si trova” (ES 87).

“Quando l’esercitante non trova ancora quello che desidera, come lacrime o consolazioni e così via, spesso giova fare qualche cambiamento nel vitto, nel sonno e negli altri modi di fare penitenza, e così variare, facendo penitenza per due o tre giorni, e per altri due o tre no. Infatti per alcuni è opportuno fare più penitenza e per altri meno; spesso, inoltre, si tralascia di fare penitenza per amore dei propri sensi o perché si crede erroneamente di non poterla sopportare senza una seria infermità; altre volte, invece, si fa troppa penitenza pensando che il corpo possa sopportarla. Dio nostro Signore, che conosce perfettamente la nostra natura, spesso in questi cambiamenti fa sentire a ciascuno quello che per lui è opportuno” (ES 89).

## D. ESERCIZI DELLA PRIMA SETTIMANA

Per questo giorno, durante il mese d’Esercizi, Sant’Ignazio ne indica il seguente ordine: il primo “tre peccati” (cfr. ES 45-54); il secondo “peccati propri” (cfr. ES 55-61); il terzo consiste in una ripetizione dei tre peccati e peccati propri; ed il quarto esercizio è un riassunto. “Riassunto” vuol dire che la materia è quella dei precedenti esercizi, mentre il metodo è diverso. Bisogna concentrarsi “senza divagare”, per “discorrere” con assiduità su quello che la reminiscenza mette dinanzi all’intelletto. E’ una specie di ruminazione delle verità meditate (cfr. ES 64).

### TRE PECCATI

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46); cioè: chiedere a Dio la grazia che tutte le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al suo servizio e alla sua lode.

*Composizione visiva del luogo:* “vedere con l’immaginazione e considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l’uomo come esule in questa valle fra animali bru-

ti: tutto l'uomo, si intende cioè anima e corpo" (ES 47). Con ciò si intende lo sforzo di ricostruire con la vista dell'immaginazione un determinato luogo che ci interessa, concentrando le nostre energie immaginative per fare meglio l'esercizio.

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* "qui sarà domandare vergogna e umiliazione per me stesso, vedendo quanti si sono dannati per un solo peccato mortale, e quante volte io avrei meritato di essere condannato in eterno per i miei tanti peccati" (ES 48).

**1°) Il peccato degli angeli.** Cfr. *Lc* 10, 18; *2Pt* 2, 2-4; *Is* 14, 13-14; *Ez* 28, 12-17; *Ap* 12, 7-9; *Mt* 25, 41.<sup>3</sup>

"Il primo peccato è quello degli angeli: su questo devo esercitare la memoria, poi l'intelletto ragionando, infine, la volontà. Devo dunque:

a) richiamare alla **memoria** il peccato degli angeli: essi furono creati in grazia, ma non vollero usare la libertà per prestare rispetto e obbedienza al loro Creatore e Signore; perciò, divenuti superbi, passarono dalla grazia alla perversione e furono precipitati dal cielo nell'inferno;

b) devo, poi, **ragionare** più in particolare con l'intelletto

c) e suscitare gli affetti con la **volontà**.

Voglio ricordare e capire tutto questo per vergognarmi e umiliarmi sempre più, confrontando l'unico peccato degli angeli con i miei tanti peccati: essi sono andati all'inferno per un solo peccato, e io l'ho meritato innumerevoli volte per i

---

<sup>3</sup> Gli angeli (dal greco = messaggero) sono puri spiriti, senza corpo e immortali, dotati di intelligenza e libera volontà più perfette di quelle degli uomini. Furono creati da Dio all'inizio del tempo.

Dio ha chiamato gli angeli alla visione beatifica del suo volto. Li aveva forniti della grazia santificante perché attraverso la libera cooperazione potessero raggiungere la vita eterna dopo un breve pellegrinaggio. Gli angeli furono creati buoni da Dio, ma alcuni di essi divennero cattivi per propria colpa, si ribellarono a Dio (cfr. *Gv* 8, 44); commisero un grave peccato di superbia (cfr. *Ed* 10,15), usando male della loro libertà; non ebbero modo di pentirsi e furono condannati alle pene dell'Inferno (cfr. *2Pt* 2,4; *Giuda* 6), pene che sono eterne (cfr. *Mt* 25,41; *Ap* 20,10).

miei tanti peccati” (ES 50).<sup>4</sup> Per usare male della loro libertà essi si sono dannati per tutta l’eternità. Noi dovevamo trovarci, per i nostri peccati, dove si trovano loro, ma non siamo ancora lì... Perché?

## 2. Peccato di Adamo ed Eva. Cfr. *Gen* 3, 1-19.

L’uomo è un essere ragionevole composto di anima e di corpo. L’anima è la parte spirituale dell’uomo e ha due facoltà: l’intelligenza per conoscere e la volontà per volere.

a) I primi uomini furono Adamo ed Eva, creati immediatamente da Dio. I nostri progenitori furono elevati all’amicizia con Dio, sarebbero dovuti andare in Cielo a godere la visione beatifica di Dio per tutta l’eternità, dopo un tempo di pellegrinaggio.

Dio aveva concesso loro doni naturali (corpo ed anima e le loro facoltà), preternaturali (l’integrità, l’impassibilità, la scienza e l’immortalità) e doni soprannaturali (la grazia santificante, le virtù teologali e cardinali, e i doni dello Spirito Santo). Questi doni erano stati concessi ad Adamo come capo della natura umana, e sarebbero stati trasmessi in eredità ai suoi discendenti.

Istigati da Satana disobbedirono a Dio e peccarono. Questo peccato si chiamò originale, perché coinvolse tutta l’umanità dalla sua origine, cioè da Adamo suo capo (responsabile).

b) “Richiamerò alla memoria che, in seguito a questo peccato, essi fecero penitenza per tanto tempo, e fra gli uomini dilagò tanta corruzione, per cui molti andarono all’inferno. Devo dunque richiamare alla memoria il secondo peccato, quello dei nostri progenitori: dopo che Adamo fu creato nella regione di Damasco e posto nel paradiso terrestre, e dopo che Eva fu formata da una sua costola, fu loro proibito di mangiare il frutto dell’albero della scienza, ma essi ne mangia-

---

<sup>4</sup> Il Diavolo è un angelo caduto (cfr. CCC 391, 414); che si è ribellato contro Dio (CCC 392). È la condizione irrevocabile della sua scelta e non un difetto dell’infinita misericordia di Dio, ciò che rende irremissibile (imperdonabile) il peccato degli angeli (CCC 393). L’inferno è per loro lo stato di auto - esclusione della comunione con Dio e i beati (CCC 1033).

rono e così peccarono; perciò, coperti di pelli e scacciati dal paradiso, trascorsero tutta la vita fra molti travagli e molta penitenza, senza la giustizia originale che avevano perduto. Devo poi ragionare più in particolare con l'intelletto ed esercitare la volontà" (ES 50).

c) Terribili furono le conseguenze di questo peccato: i nostri Progenitori furono cacciati dal paradiso terrestre e perdettero i doni preternaturali e soprannaturali (privazione della grazia santificante), e la natura umana rimase ferita nei suoi doni naturali: debolezza morale (la concupiscenza o squilibrio delle passioni), l'ignoranza e la debolezza fisica (soggezione ai dolori, alle malattie e alla morte). Questa triste condizione passa in eredità a tutti noi. Perciò tutti nasciamo con il peccato originale e con le sue funeste conseguenze, e questo viene trasmesso attraverso la generazione naturale, perché per essa nascono i figli di Adamo. L'uomo, a causa del peccato originale, doveva rimanere escluso per sempre dal Cielo.<sup>5</sup>

“Voglio ricordare e capire tutto questo per vergognarmi e umiliarmi sempre più, confrontando l'unico peccato dei nostri progenitori... e io ho meritato l'inferno innumerevoli volte per i miei tanti peccati...” (ES 50).

A questo punto, devo imparare a guardare la gravità del peccato agli occhi di Dio...

**3°) Una persona dannata per un solo peccato mortale.** Cfr. *Mt* 25, 41-46.

La gravità del peccato si può vedere anche meditando il caso “di una persona che per un solo peccato mortale è andata all'inferno, e di moltissime altre persone che vi sono andate per un numero inferiore di peccati di quanti ne ho fatti io.

Devo, dunque, fare lo stesso sul terzo peccato particolare, richiamando alla memoria la gravità e la malizia del peccato

---

<sup>5</sup> Il Nuovo Catechismo ci insegna sul peccato originale: 390. 397. 416-417; sulla concupiscenza (una delle conseguenze): 405; altre conseguenze: 55-58. 399-400. 402-409. 418-419. Sul senso dell'insegnamento sul peccato originale: 389. Fu commesso per istigazione del diavolo: 391. 414. 415. Infine, sulla realtà di questo peccato: 386-387.

contro il mio Creatore e Signore. Devo, poi, ragionare con l'intelletto, considerando che chi ha peccato e agito contro la bontà infinita, giustamente è stato condannato in eterno, e concludere con la volontà come si è detto” (ES 52).<sup>6</sup>

**Colloquio di misericordia.** “Immaginando Cristo nostro Signore davanti a me e posto in croce, farò un colloquio: Egli da Creatore è venuto a farsi uomo e dalla vita eterna è venuto alla morte temporale, così da morire per i miei peccati. Farò altrettanto esaminando me stesso: che cosa ho fatto per Cristo, che cosa faccio per Cristo, che cosa devo fare per Cristo. Infine, vedendolo in quello stato e appeso alla croce, esprimerò quei sentimenti che mi si presenteranno” (ES 53).

“Il colloquio dev’essere spontaneo, come quando un amico parla all’amico o un servitore parla al suo padrone, ora chiedendo un favore, ora accusandosi di una colpa, ora manifestando un suo problema e chiedendo consiglio. Alla fine si dice un Padre nostro” (ES 54).

## MEDITAZIONE DEI PROPRI PECCATI

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Composizione:* “vedere con l’immaginazione e considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l’uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l’uomo, si intende cioè anima e corpo” (ES 47).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* “chiedere a Dio grande, intenso dolore e lacrime per i miei peccati” (ES 55).

1°) “Il primo punto consiste nel passare in rassegna i miei peccati: devo, cioè, richiamare alla memoria tutti i peccati della mia vita, esaminando anno per anno o periodo per periodo.

---

<sup>6</sup> Il Nuovo Catechismo ci insegna che il peccato grave priva dalla comunione con Dio e perciò ci rende incapaci della vita eterna. La privazione della vita eterna è chiamata: morte eterna, eterna dannazione (CCC 1472.1861).

A questo proposito sono utili tre considerazioni:

- rivedere il luogo e la casa dove ho abitato;
- le relazioni che ho avuto con altri;
- le attività che ho svolto” (ES 56).

2°) “Valutare i miei peccati, considerando la bruttezza e la malizia che ogni peccato mortale commesso ha per sua natura, anche se non si trattasse di cosa proibita” (ES 57).

3°) “Vedere chi sono io, ridimensionando me stesso mediante confronti.

- Primo: che cosa sono io rispetto a tutti gli uomini;
- secondo: che cosa sono gli uomini rispetto a tutti gli angeli e i santi del paradiso;
- terzo: considero che cos’è tutto l’Universo rispetto a Dio; allora, io da solo che cosa posso essere?;
- quarto: considero tutta la corruzione e la bruttura della mia persona;
- quinto: mi considero come una piaga e un ascesso, da cui sono usciti tanti peccati, tante cattiverie e così nauseante veleno” (ES 58).

4°) “Considero chi è Dio contro il quale ho peccato, confrontando i suoi attributi con i rispettivi contrari che sono in me: la sua sapienza con la mia ignoranza, la sua onnipotenza con la mia fragilità, la sua giustizia con la mia iniquità, la sua bontà con la mia cattiveria” (ES 59).

5°) “Un grido di stupore con profonda commozione, considerando che tutte le creature mi hanno lasciato in vita e conservato in essa: gli angeli, che sono la spada della giustizia divina, mi hanno sopportato e custodito e hanno pregato per me; i santi hanno continuato a intercedere e a pregare per me; e il cielo, il sole, la luna, le stelle e gli elementi, i frutti, gli uccelli, i pesci e gli altri animali...; e la terra non si è aperta per inghiottirmi, creando nuovi inferni per essere tormentato in essi in eterno” (ES 60).

*Colloquio:* “Alla fine farò un colloquio riflettendo sulla misericordia divina, ringraziando Dio nostro Signore che mi ha

conservato in vita fino ad ora, e facendo il proposito di emendarmi con la sua grazia per l'avvenire. Terminerò dicendo un Padre nostro” (ES 61).<sup>7</sup>

Dinanzi alla “bontà infinita” di Dio e alla “sua perfezione, i nostri difetti appariranno in piena luce e ci saranno assolutamente insopportabili, anche se sono lievi. Cercando di emendarsi, li indeboliremo e li ridurremo molto con l'aiuto di Dio nostro Signore” (*Epp* I, 627).

Solo ponendosi in dialogo con il Dio della misericordia e dinanzi al crocifisso sarà possibile non scoraggiarsi o disperarsi. E' il momento per verificare e riaccendere il desiderio e volere il *più* e il *meglio*...

### **RIPETIZIONE DEI TRE PECCATI E I PROPRI PECCATI**

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Composizione:* “vedere con l'immaginazione e nel considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l'uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l'uomo, si intende cioè anima e corpo” (ES 47).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* “chiedere vergogna e umiliazione per me stesso, vedendo quanti si sono dannati per un solo peccato mortale, e quante volte io avrei meritato di essere condannato in eterno per i miei tanti peccati” (ES 48); “chiedere grande, intenso dolore e lacrime per i miei peccati” (ES 55).

La **ripetizione** consiste nel “fare attenzione e sostando nei punti in cui abbia sentito maggiore consolazione o deso-

---

<sup>7</sup> Ognuno dei peccati ha le sue inevitabili conseguenze: priva l'anima della grazia, caccia Dio dall'anima (la quale è tempio della Santissima Trinità), rende l'anima degna dell'inferno e di pene temporali... Tutti questi sono disordini che nascono dai nostri peccati... In questa meditazione chiediamo Dio la luce per riconoscere questi disordini... Chiedere un profondo e intenso dolore e lacrime per i miei peccati...

lazione o maggiore sentimento spirituale; dopo di che farò tre colloqui” (ES 62).

*Colloqui:* “Il primo colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga da suo Figlio tre grazie:

– la prima, che io acquisti un’intima conoscenza dei miei peccati e li detesti;

– la seconda, che io senta il disordine delle mie azioni e, così, detestandole, possa emendarmi e mettere ordine in me stesso;

– la terza, che io prenda conoscenza del mondo e, così, detestandolo, possa tenermi lontano dalle vanità terrene.

Qui dirò un’Ave Maria.

Il secondo colloquio, nello stesso modo, con il Figlio, perché mi ottenga queste grazie dal Padre. Qui dirò la preghiera ‘Anima di Cristo’. (Anima di Cristo, santificami. Corpo di Cristo, salvami. Sangue di Cristo, inebriami. Acqua del costato di Cristo, lavami. Passione di Cristo, confortami. O buon Gesù, ascoltami. Dentro le tue piaghe, nascondimi. Non permettere che io mi separi da Te. Dal nemico maligno, difendimi. Nell’ora della mia morte, chiamami. Fa’ che io venga a Te per lodarTi con tutti i santi nei secoli dei secoli. Amen).

Il terzo colloquio, nello stesso modo, con il Padre, perché l’eterno Signore me le conceda. Qui dirò un Padre nostro” (ES 63).

NOTA SULLA NOZIONE DI “MONDO”. È veramente importante rendersi conto che cosa significa il mondo. Dio ha creato il mondo (*cosmos*) buono. Ma anche la parola “mondo” serve per indicare l’opposizione a Dio e a Cristo. È in questo senso che il “mondo” non riconosce né Cristo né il Padre (cfr. *Gv* 1,10). Il “mondo” odia Cristo (cfr. *Gv* 7,7; 15,18). Il diavolo è colui che dirige questo “mondo” (cfr. *Gv* 12,31; 16,11) ma non ha potere su Gesù (cfr. *Gv* 14,30). Gesù non pregò per il “mondo” (cfr. *Gv* 17,9). I discepoli non devono amare il “mondo” (cfr. *1Gv* 2,15): dobbiamo amare gli uomini, ma non ciò che è ostile a Cristo. Il “mondo” ci tenta con la prosperità terrena e con il timore delle difficoltà, ma noi sappiamo che esiste una vita migliore che questa e che esistono anche mali maggiori come l’inferno.

Sant'Ignazio racconta da se stesso che «fino all'età di venticinque anni fu uomo di mondo, assorbito dalle vanità; amava soprattutto esercitarsi nell'uso delle armi, attratto da un immenso desiderio di acquistare l'onore mondano» (*Autobiografia* 1); era «giovane brillante e raffinato, molto amante di abiti sfarzosi e del ben vestire» (*Fonti narrative* IV, 85). «Bisogna vigorosamente sottolineare, ... evidenziandone il valore e valutandone l'importanza di fronte a Dio nostro Signore, in che misura giovi e sia di profitto nella vita spirituale aborrire del tutto, e non in parte, quanto il mondo ama e abbraccia... Gli uomini mondani che seguono il mondo, amano e cercano con ogni diligenza onori, fama, alto riconoscimento del proprio valore sulla terra, conformemente agli insegnamenti del mondo» (*Costituzioni* 103).

### RIASSUMERE LA MEDITAZIONE DEI TRE PECCATI E DEI PROPRI PECCATI

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Composizione:* “vedere con l'immaginazione e considerare la mia anima imprigionata in questo corpo mortale, e tutto l'uomo come esule in questa valle fra animali bruti: tutto l'uomo, si intende cioè anima e corpo” (*ES* 47).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* “chiedere vergogna e umiliazione per me stesso, vedendo quanti si sono dannati per un solo peccato mortale, e quante volte io avrei meritato di essere condannato in eterno per i miei tanti peccati” (*ES* 48); “chiedere grande, intenso dolore e lacrime per i miei peccati” (*ES* 55).

**Riassumere**, cioè usare “l'intelletto, senza divagare, attraverso il ricordo delle cose contemplate negli esercizi passati. Si facciano poi gli stessi tre colloqui” (*ES* 64).

*Colloqui:* “il primo colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga da suo Figlio tre grazie: la prima, che io acquisti un'intima conoscenza dei miei peccati e li detesti; la seconda, che io senta il disordine delle mie azioni e, così, detestandole,

possa emendarmi e mettere ordine in me stesso; la terza, che io prenda conoscenza del mondo e, così, detestandolo, possa tenermi lontano dalle vanità terrene. Qui dirò un'Ave Maria.

Il secondo colloquio, nello stesso modo, con il Figlio, perché mi ottenga queste grazie dal Padre. Qui dirò la preghiera 'Anima di Cristo'.

Il terzo colloquio, nello stesso modo, con il Padre, perché l'eterno Signore me le conceda. Qui dirò un Padre nostro" (ES 63).

Dalla preghiera intensa e perseverante proviene la purificazione del cuore. Se si trova difficoltà a chiederla, ci si soffermi su queste parole di Sant'Ignazio in una lettera ai giovani: "La sua Suprema Bontà è sommamente comunicativa dei suoi beni e il suo eterno amore è più disposto a darci la perfezione che noi a riceverla. Se così non fosse, Gesù Cristo non ci spingerebbe a ciò che possiamo avere soltanto dalla sua mano dicendo: *siate perfetti come è perfetto il Padre vostro che è nei cieli*. E' certo che da parte sua è pronto a dare, purché da parte nostra siamo umilmente ricettivi e desideriamo ricevere le sue grazie e purché ancora veda che facciamo buon uso dei doni ricevuti e domandiamo attivamente e diligentemente la sua grazia" (Epp. I, 496).

## L' INFERNO

Solo alla luce della rivelazione è possibile cogliere tutta la gravità del peccato mortale, che ha una connessione diretta con due tragiche realtà: da una parte, la croce, dall'altra, l'inferno. Sant'Ignazio attraverso la meditazione dell'inferno ci aiuta ad evitare sempre il peccato mortale per non ricadere in esso.

*Preghiera preparatoria:* chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua Divina Maestà.

*Composizione visiva del luogo,* "che consiste nel vedere con la vista dell'immaginazione la lunghezza, la larghezza e la profondità dell'inferno" (ES 67).

*Storia:* Gesù delinea la scenografia grandiosa del giudizio finale (vv. 31-33), seguono due quadri contrapposti: il giudizio dei giusti alla destra (vv. 34-40) e dei reprobri alla sinistra del Figlio dell'uomo (vv. 41-45), nella conclusione è indicata la diversità ed eternità d'entrambi i gruppi (*Mt* 25, 46); cfr. *Gv* 15, 6; 17, 12; *K* 1, 24.

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* “consisterà qui nel chiedere un interno dolore della pena che subiscono i dannati perché, qualora a causa delle mie mancanze dimenticassi l'amore del Signore eterno, almeno il timore delle pene mi aiuti a non incorrere nel peccato” (*ES* 65).

1°) “Il primo punto consisterà nel vedere con la vista dell'immaginazione le grandi fiamme e le anime come in corpi ignei (cfr. *Mt* 13, 41)” (*ES* 66).

2°) “Udire con l'udito pianti, clamori, grida, bestemmie contro Cristo nostro Signore e contro tutti i suoi santi (cfr. *Mt* 26, 30)” (*ES* 67).

3°) “Odorare con l'odorato fumo, zolfo, puzzo di sentina e putridume (cfr. *Ap* 14, 11)” (*ES* 68).

4°) “Assaporare col gusto cose amare, come lacrime, tristezza e il verme della coscienza (cfr. *Ap* 14, 10)” (*ES* 69).

5°) “Toccare col tatto, ossia come le fiamme toccano e bruciano le anime (cfr. *Lc* 14, 24)” (*ES* 70).

*Colloquio:* “facendo un colloquio con Cristo nostro Signore, trarre alla memoria le anime che stanno all'inferno, alcune per non aver creduto nella sua venuta, altre perché, pur credendovi, non operarono secondo i suoi comandamenti, dividendo il colloquio in tre parti:

1<sup>a</sup>. la prime precedente alla venuta;

2<sup>a</sup> la seconda durante la sua vita;

3<sup>a</sup> la terza dopo la sua vita in questo mondo;

e con ciò rendergli grazie per non avermi fatto finire come nessuna di quelle ponendo termine alla mia vita. E così pure

per aver avuto finora tanta pietà e misericordia di me; terminando con un Padre nostro” (ES 71).

NOTA SULLA “MISERIA ETERNA”. Gesù lo chiama Gehenna: *Mt* 5, 29; 10, 28; 15, 33; *Mc* 9, 43. 45. 47 (originariamente da Valle di Hinnon); Inferno di fuoco: *Mc* 9,46; Fuoco eterno: *Mt* 25, 41; cfr. *Mt* 3, 12; *Mc* 9, 42; *Mt* 13, 42-50: *Mt* 25, 46; tenebre: *Mt* 8, 12; 22, 13, 25, 30; stridore di denti: *Mt* 13, 42. 50; 24, 51; *Lc* 13,28. Cfr. *2Ts* 1, 9; *Rm* 2, 6-9; *Eb* 10, 26-31; *Ap* 21, 8. 10; *2Pt* 2, 6; *Giuda* 7.

L’inferno è lo stato e il luogo infelice e doloroso nel quale si trovano le anime (e dopo la risurrezione dei morti, anche i loro corpi) di coloro che muoiono in peccato mortale.

Sappiamo che nell’inferno ci sarà, come dice Gesù, pianto e stridore di denti (sofferenze tremende). Le pene infernali dureranno per tutta l’eternità senza mai finire. La misura della punizione è diversa per i singoli dannati secondo il grado della loro colpa.

Nel CCC l’inferno appare come conseguenza del peccato mortale: 1861; come luogo dei dannati: 633; Dio non predestina nessuno all’inferno: 1037; Gesù predica sull’inferno: 1034; anche la Chiesa insegna sull’inferno: 1035; ci ammonisce per convertirci: 1036.

## INFERNO O MORTE ETERNA

*Preghiera preparatoria*: chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua Divina Maestà.

*Composizione visiva del luogo*, “che consiste nel vedere con la vista dell’immaginazione la lunghezza, larghezza e profondità dell’inferno” (ES 67).

*Storia*: *Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli. Perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare...* (*Mt* 25,41).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero*: “consisterà qui nel chiedere un interno dolore della pena che subiscono i dannati, perché, qualora a causa delle mie mancanze dimenticassi l’amore del Signore eterno, almeno il ti-

more delle pene mi aiuti a non incorrere nel peccato” (ES 65).

1°) *Via, lontano da me* (pena di danno). Duplice è la pena dell’inferno o morte eterna: la pena del danno e del senso. La pena del danno consiste nella privazione della visione beatifica di Dio: *Mt* 25, 41; *2Ts* 1, 7-9. È il castigo del peccato nel suo aspetto di avversione a Dio: *Mt* 25, 12; cfr. *1Cor* 6, 9; *Lc* 13, 27; 14, 14; *Ap* 22, 15.

2°) *Maledetti* (pena del senso), consiste nella sofferenza provata nel proprio essere: *Mt* 8, 12; 13, 41-42; 22, 13; 25, 30. È la punizione del peccato nel suo aspetto di conversione disordinata alle creature.

3°) *Nel fuoco eterno* (l’inferno è eterno). Cfr. *Dn* 12, 2; *Sap* 4, 19; *Mt* 18, 8; 25, 41.46; *2Ts* 1, 9; *Mt* 3, 12; *Mc* 9, 42; 9, 55; *Ap* 19, 3; 20, 10.

4°) Diversa è la punizione in proporzione al grado della loro colpa: cfr. *Mt* 11, 22; *Lc* 20, 47.

5°) *Preparato per il diavolo e suoi angeli*. Gli abitanti dell’inferno: la compagnia più spaventosa che si possa pensare, i peggiori saranno lì (cfr. *Mt* 25, 46; *Gal* 5, 19. 21; *Ef* 5, 3-5; *1Gv* 5, 16-17).

6°) *Ho avuto fame e non mi avete...* Inferno meritato con le opere compiute od omesse durante il pellegrinaggio terreno, siano opere di carità (cfr. *Mt* 25, 41-46), d’incredulità (*Mc* 16,16), di mancato adempimento della volontà del Padre (*Mt* 7,21)...

*Colloquio*: “facendo un colloquio con Cristo nostro Signore, trarre alla memoria le anime che stanno all’inferno, alcune per non aver creduto nella sua venuta, altre perché, pur credendovi, non operarono secondo i suoi comandamenti, dividendo il colloquio in tre parti:

- 1<sup>a</sup>. La prime precedente alla venuta;
- 2<sup>a</sup> la seconda durante la sua vita;

3<sup>a</sup> la terza dopo la sua vita in questo mondo; e con ciò rendergli grazie per non avermi fatto finire come nessuna di quelle ponendo termine alla mia vita. E così pure per aver avuto finora tanta pietà e misericordia di me; terminando con un Padre nostro” (ES 71).

Sant’Ignazio scrive in una delle sue lettere: “Abbiamo un Dio così buono, un Padre così saggio e amante da non poter dubitare che la sua soave provvidenza faccia uscire i suoi figli da questo mondo nel momento migliore per passare nell’altro” (Epp III, 327).

## E. ALTRI ESERCIZI PER LA PRIMA SETTIMANA

Secondo sant’Ignazio, dopo queste tre meditazioni (tre peccati, propri peccati, inferno), “se a chi dà gli Esercizi sembra conveniente, per il profitto di chi si esercita, aggiungere altre meditazioni, per esempio sulla morte e su altre pene del peccato, sul giudizio, ecc., non pensi che gli sia proibito, anche se qui non sono state aggiunte”; “se fosse necessario aggiungere ai cinque già detti degli altri... per raggiungere ciò che si cerca, cioè il dolore, ecc., così non ne sono necessari altri, se con i cinque suddetti si raggiunge ciò che si cerca” (Direttori autobiografici 85, 9).

### LA MORTE

“Preparazione

Mettiti alla presenza di Dio.

*Lettura:* Lc 12, 16-21. La parabola del ricco stolto ci presenta un proprietario fortunato che non viene biasimato per la sua avidità, bensì è detto *stolto*, cioè insensato, perché ha concentrato la sua attenzione unicamente sui beni terreni, effimeri, senza darsi pensiero delle realtà più importanti: non faceva nessun conto di Dio, non si interessava del prossimo, pensava soltanto al proprio interesse, alla propria sicurezza materiale...

*Immagina* di essere gravemente ammalato, sul letto di morte, senza speranza di cavartela.

*Chiedi* a Dio l'aiuto della sua grazia.

### *Considerazioni*

1. Pensa a quanto sia incerto il giorno della tua morte. Anima mia, un giorno tu uscirai da questo corpo. Quando? In Inverno o in Estate? In città o in campagna? Di giorno o di notte? All'improvviso o con preavviso? Sarà per malattia o per incidente? Avrai il tempo di confessarti oppure no? Avrai vicino il tuo confessore e il tuo padre spirituale? Di tutto ciò non ne sai proprio nulla. L'unica cosa certa è che moriremo tutti e prima di quando pensiamo.

2. Pensa che in quel momento, per quello che riguarda te, il mondo finirà; per te sarà proprio finita! Ai tuoi occhi tutto si capovolgerà. Sì, perché i piaceri, le vanità, le gioie del mondo, gli affetti inutili ti sembreranno fantasmi e nebbia. Ti accorgerai allora che sei stato stolto ad offendere Dio per quelle insulsaggini e quelle chimere! Vedrai che quando abbiamo lasciato Dio, lo abbiamo fatto per un nulla. Per contro, tanto dolci e desiderabili ti sembreranno la devozione e le opere buone: ma perché non ho percorso quella via bella e piacevole? In quel momento i tuoi peccati, che ti sembravano peccatucci, li vedrai ingigantiti come montagne e la tua devozione ti sembrerà piccola piccola.

3. Pensa agli addii senza fine e pieni di languore che la tua anima darà alle cose di questo basso mondo: addio alle ricchezze, alle vanità, alle compagnie melense, ai piaceri, ai pasatempi, agli amici e ai vicini, ai genitori, ai figli, al marito, alla moglie; per farla breve, a tutti; e, per chiudere, al tuo corpo che dovrai abbandonare esangue, smunto, emaciato, schifoso e male odorante.

4. Pensa alla fretta che avranno di prendere il tuo corpo e nascondere sotto terra; ciò fatto, la gente non penserà più, o quasi, a te; non se ne ricorderanno più, come del resto tu hai fatto per gli altri. Dio lo abbia in pace, si dirà, e amen! Tu, morte, fai seriamente pensare, sei impietosa!

5. Pensa che una volta uscita dal corpo, l'anima prende il suo posto: o a destra, o a sinistra. Tu, dove andrai? Che strada

prenderai? Non dimenticare che sarà la stessa nella quale ti sei incamminato in questo mondo.

*Affetti e risoluzioni*

1. Prega Dio e gettati tra le sue braccia. Signore, in quel giorno terribile, accogliami sotto la tua protezione, rendimi quel momento felice e favorevole, a costo di rendere tutti gli altri della mia vita tristi e segnati dalla sofferenza.

2. Disprezza il mondo. Giacché, o mondo, non mi è dato di conoscere l'ora in cui dovrò lasciarti, ho deciso di non legarmi a te. Amici miei, cari colleghi, permettetemi di volervi bene soltanto con un'amicizia santa che possa durare eternamente; infatti, perché dovrei contrarre con voi un legame che poi dovrà essere troncato?

3. Voglio prepararmi a quell'ora e prendere le opportune precauzioni per compiere felicemente quel passo; con tutte le mie facoltà voglio mettere ordine nella mia coscienza e porre fine a certe manchevolezze.

*Conclusione*

Ringrazia Dio dei propositi che ti ha dato la forza di concepire; offrili alla sua Maestà; pregalo spesso che ti conceda una morte beata per i meriti di quella del Figlio. Chiedi l'aiuto della Vergine e dei Santi. Padre Nostro, Ave Maria. Componi un mazzetto di mirra”.

(San Francesco di Sales, *Filotea*, I, c. 13).

Sant'Ignazio consigliava i seguenti punti sulla meditazione della morte: 1) tutti devono morire e l'ora è incerta; 2) con la morte si lascia tutto; seguono l'anima soltanto le opere, buone o cattive, per la salvezza o per la dannazione; 3) nell'ora della morte non si è capaci di attenzione e a stento si può pensare alle cose necessarie alla salvezza...

(Cfr. *Direttori autobiografici* 782, 16).

## IL GIUDIZIO

*“Preparazione*

Mettiti davanti a Dio.

*Lettura:* Mt 25, 31-46; nel testo si delinea la scenografia grandiosa del giudizio finale (vv. 31-33); il giudizio dei giusti alla destra (vv. 34-40); giudizio dei reprobati alla sinistra del Figlio dell'uomo (vv. 41-45); la diversa sorte degli uomini dopo la sentenza del Giudice supremo con la separazione definitiva dei buoni dai cattivi (v. 46).

Pregalo di ispirarti.

### *Considerazioni*

1. Dopo il tempo segnato da Dio per la durata di questo mondo, preceduta da un gran numero di segni e prodigi spaventosi, tali da raggelare gli uomini per lo spavento e il terrore, verrà la fine: scenderà dal cielo un diluvio di fuoco che brucerà e ridurrà in cenere tutta la faccia della terra, senza risparmiare nulla di quanto vediamo su di essa.

2. Dopo questo diluvio di fiamme e di terrificanti fenomeni celesti, tutti gli uomini non ancora risorti, riprenderanno il loro corpo dalla terra e, alla voce dell'Arcangelo, si raduneranno nella valle di Giosafat. Ma con quale differenza! Gli uni splenderanno in un corpo glorioso, gli altri saranno orribili in un corpo ripugnante.

3. Considera la maestà con la quale apparirà il Giudice supremo, circondato dagli Angeli e dai Santi, preceduto dalla Croce, segno di grazia per i buoni e di castigo per i cattivi, più splendente del sole.

4. Quel Giudice supremo, con un ordine senza appello e che verrà subito eseguito, separerà i buoni dai cattivi; metterà i primi alla sua destra, gli altri alla sua sinistra; e sarà una separazione eterna, dopo la quale i due settori mai più si incontreranno.

5. Operata la separazione e dischiuse le coscienze, apparirà con chiarezza la perversità dei cattivi e il loro disprezzo per Dio; dall'altra parte si vedrà la penitenza dei buoni e gli effetti prodotti in essi dalla grazia di Dio; nulla rimarrà nascosto. Mio Dio, quale confusione per gli uni, quale consolazione per gli altri!

6. Pensa all'ultima condanna dei cattivi: *Andate, maledetti, al fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi compagni.* Pesa queste parole così gravi. *Andate*, dice, è la condanna all'abbandono eterno di quei disgraziati da parte di Dio. Quei miserabili

saranno per sempre privati della contemplazione del suo Volto. Li chiama *maledetti*: anima mia, quale maledizione! Una maledizione totale, che include tutti i mali: maledizione senza appello e che abbraccia tutta l'eternità. Eterna eternità dei supplizi, quanto devi essere terribile!

7. Considera poi la sentenza per i buoni: *Venite*, dice il Giudice; è la parola consolante di salvezza, per mezzo della quale Dio ci attira a sé e ci pone nel mondo della sua bontà. *Benedetti del Padre mio*: o cara benedizione, che tutte le include! *Prendete possesso del Regno che è stato preparato per voi fin dalla creazione del mondo*. Quale grande grazia, mio Dio, poiché quel Regno non avrà mai fine!

### *Affetti e propositi*

Trema, anima mia, a questo pensiero! Mio Dio, chi può darmi sicurezza per quel giorno in cui le fondamenta del cielo tremeranno per lo spavento?

Detesta i tuoi peccati, i soli che possono darti motivo di terrore in quel giorno spaventoso.

Voglio ora giudicarmi da sola, per non esserlo in quel giorno; voglio esaminare la mia coscienza e condannarmi, accusarmi e correggermi, perché in quel giorno non sia il Giudice a condannarmi: mi confesserò, accetterò i consigli opportuni, ecc.

### *Conclusione*

Ringrazia Dio che ti ha dato modo di metterti al sicuro per quel giorno e ti ha concesso tempo per la penitenza.

Offrigli il tuo cuore e fa una seria penitenza.

Pregalo di farti la grazia di portarla a compimento come si deve. Pater noster, Ave. Componi un mazzetto spirituale”.

(San Francesco di Sales, *Filotea*, I, c. 14).

## INFERNO

### *“Preparazione”*

Mettiti alla presenza di Dio.

Umiliati e domanda la sua assistenza.

*Lettura*: Mt 25,41: *Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e i suoi angeli; perché ho avuto fame...*

Immagina una città tenebrosa, affogata in un'atmosfera di zolfo infiammato e pece nauseante; in quello scenario immagina un brulichio di cittadini che non possono uscirne.

### *Considerazioni Affetti*

1. I dannati all'inferno sono come prigionieri senza scampo in quella città disgraziata. I loro sensi e tutte le loro membra sono sottoposti a indicibili tormenti: infatti, hanno usato le loro membra con i loro sensi per peccare; per questo nei loro sensi e nelle loro membra pagano la pena dovuta al peccato: gli occhi, per gli sguardi perversi e maliziosi, soffriranno l'orribile vista dei diavoli e dell'inferno; le orecchie, che si sono compiaciute dei discorsi licenziosi, udranno, per l'eternità, pianti, lamenti e grida di disperazione; e così di seguito.

2. Oltre a questi tormenti c'è poi quello che tutti li supera, ed è la privazione e la perdita della vista di Dio, dalla quale sono esclusi per sempre. Se Assalonne trovava che la perdita della vista di suo padre Davide era più dura da sopportare dell'esilio, quale tormento sarà mai essere privati per sempre della vista del dolce e soave volto di Dio.

3. Pensa soprattutto all'eternità di queste pene: da sola rende l'inferno insopportabile. Se una pulce in un orecchio o l'alterazione di una febbriattola, rendono una breve notte così lunga e tormentosa, pensa a quanto deve essere spaventosa la notte dell'eternità con tanti tormenti! Da quell'eternità nascono la più nera disperazione, le bestemmie, una rabbia senza fine.

### *Affetti e propositi*

Spaventa la tua anima con le parole di Isaia: O anima mia, come potrai vivere eternamente con quelle fiamme inestinguibili, dentro a quel fuoco che divora? Perché vuoi abbandonare per sempre il tuo Dio?

Riconosci di averlo meritato e molte volte. Ora voglio incamminarmi in senso contrario; perché dovrei sprofondare in quell'abisso?

Farò, dunque, ogni sforzo per evitare il peccato, sola causa possibile di quella morte eterna. Ringrazia, offri, prega”.

(San Francesco di Sales, *Filotea*, I, c. 15).

## TESTI SCELTI PIÙ ADATTI PER LA PRIMA SETTIMANA

**I. Del numero dei peccati...** oltre il quale Dio più non perdona: *Non tentare il Signore Dio tuo* (Mt 4, 7)

S. Alfonso nasce a Marianella (Napoli) il 26-09-1696 e muore a Pagani il 1-08-1787. Fu beatificato nel 1816, canonizzato nel 1839, proclamato dottore della Chiesa nel 1871 (da Pio XI) e patrono dei confessori e dei moralisti (Pio XII nel 1950). I *Sermoni compendiat*i sono un'opera nella cui composizione S. Alfonso lavorò per due anni e, in media, 15 giorni per ogni sermone, destinata specialmente ai sacerdoti per la cura delle anime.

Nel corrente vangelo (Mt 4, 1-11) si legge che, essendo andato Gesù Cristo al deserto, permise che il demonio lo portasse sopra il pinnacolo, ossia sulla sommità del tempio, ed ivi gli dicesse: *Se sei il Figlio di Dio, gettati giù*; aggiungendo che gli angeli l'avrebbero liberato da ogni offesa. Ma il Signore gli rispose che nelle sacre carte sta scritto: *Non tentare il Signore Dio tuo*. Quel peccatore che si abbandona al peccato senza voler resistere alle tentazioni, e senza volere almeno raccomandarsi a Dio che gli dia l'aiuto per resistere, sperando che il Signore un giorno lo caverà da quel precipizio; costui tenta Dio a far miracoli oppure ad usare con esso una misericordia straordinaria fuori dell'ordine comune. Dio vuol salvi tutti, come dice l'Apostolo: *vuole che tutti gli uomini siano salvi* (1Tim 2,4), ma vuole che ancora noi ci adoperiamo per la nostra salvezza, almeno col prendere i mezzi per non restar vinti dal nemico e con l'obbedienza a Dio quando ci chiama a penitenza. I peccatori ricevono le chiamate da Dio e se ne scordano e seguitano ad offenderlo; ma Dio non se ne scorda. Egli numera così le grazie che ci dispensa, come i peccati che noi facciamo; onde allorché giunge il tempo da Dio determinato Egli ci priva delle sue grazie e mette mano ai castighi. E ciò appunto voglio oggi dimostrarvi nel presente discorso, che quando i peccati arrivano a certo numero, Dio castiga e più non perdona. Attenti.

1°) Dicono molti santi padri, s. Basilio, s. Girolamo, s. Ambrogio, s. Gv. Crisostomo, s. Agostino ed altri, che siccome Dio tiene determinato il numero per ciascun uomo dei giorni di vita, dei gradi di sanità o di talento che vuol dargli, secondo il detto della Scrittura: *Tu hai tutto disposto con misura, numero e peso* (*Sap* 11,21), così ancora per ciascuno tiene determinato il numero dei peccati che vuol perdonargli, compiuto il quale, più non perdona. “Ci conviene ascoltare, dice s. Agostino, quanto ognuno è sopportato dalla pazienza di Dio, una volta consumato il tempo, non riserva nessun perdono” (*De vita Christi* c. 3). Lo stesso scrive Eusebio Cesariense: “Dio aspetta fino ad un certo numero, poi abbandona” (L. 8. c. 2.). E lo stesso scrivono i Padri nominati di sopra.

*Il Signore mi ha mandato a lasciare le piaghe dei cuori spezzati* (*Is* 61, 1). Dio è pronto a sanare quei che tengono buona volontà di mutar vita, ma non può compatire gli ostinati. Il Signore perdona i peccati, ma non può perdonare chi ha volontà di peccare. Né possiamo noi chiedere ragione a Dio, perché ad uno perdoni cento peccati, e ad un altro, al terzo o quarto peccato gli mandi la morte, e lo condanni all’inferno. Egli disse per il profeta *Amos* (1, 3): *per tre misfatti di Damasco e per quattro non revocherò il mio decreto*. In ciò bisogna adorare i divini giudizi e dire con l’Apostolo: *O profondità della ricchezza, della sapienza e della scienza di Dio! Quanto sono imperscrutabili i suoi giudizi e inaccessibili le sue vie* (*Rom* 11, 33)! Quegli che è perdonato, dice s. Agostino, è perdonato per sola misericordia di Dio; quegli che è castigato, giustamente è castigato (l. *De correpti*). Quanti Dio ha mandati all’inferno al primo peccato! Scrive san Gregorio che un fanciullo di cinque anni, che aveva già l’uso di ragione, in dire una bestemmia fu preso dai demoni e portato all’inferno. Rivelò la divina Madre a quella serva di Dio Benedetta di Firenze, che un fanciullo di dodici anni al primo peccato fu condannato; un altro figliolo di otto anni al primo peccato morì e si dannò. Tu dici: “ma io sono giovane, vi sono tanti che tengono più peccati di me”. Ma che perciò? Perciò Dio, se pecchi, è obbligato ad aspettarti! Nel vangelo di s. Matteo (21, 19) si dice che il nostro Salvatore la prima volta che trovò un albero di fico senza frutto, lo maledisse dicendo: *Non nasca mai più frutto da te*; e quello seccò. E per-

tanto bisogna tremare di commettere un peccato mortale e tanto più se tu prima ne hai commessi altri.

2°) Dice Dio: *Non esser troppo sicuro del perdono, tanto da aggiungere peccato a peccato. Non dire: La sua misericordia è grande; mi perdonerà i molti peccati, perché presso di Lui ci sono misericordia e ira, il suo sdegno si riverserà sui peccatori. Non aspettare a convertirti al Signore e non rimandare di giorno in giorno, poiché improvvisa scoppierà l'ira del Signore e al tempo del castigo sarai annientato (Sir 5, 5-7).* Non dire dunque, peccatore mio: “siccome Dio mi ha perdonati gli altri peccati, così mi perdonerà quest’altro se lo commetto”. Ciò non lo dire, perché se tu aggiungi un altro peccato al peccato perdonato, devi temere che questo peccato nuovo si unisca al primo peccato, e così si compia il numero, e tu resti abbandonato da Dio. Ecco come ciò più chiaramente lo spiega la scrittura in altro luogo: *poiché il Signore non si propone di agire con noi come fa con gli altri popoli, attendendo pazientemente il tempo di punirli, quando siamo giunti al colmo dei loro peccati (2Mac 6,14).* Dio dunque aspetta ed ha pazienza sino a certo punto; ma quando è piena la misura dei peccati, non aspetta più e castiga: *in un sacchetto, chiuso, sarebbe il mio misfatto (Iob 14,17).* I peccatori mettono i loro peccati nel sacco, senza tenerne conto, ma ben ne tiene conto Dio per dare il castigo, quando è maturata la messe, cioè quando è compiuto il numero: *Date mano alla falce, perché la messe è matura, venite, pigiate, perché il torchio è pieno e i tini traboccano... tanto grande è la loro malizia! (Gioele 4, 13).*

Di tali esempi poi ve ne sono molti nelle divine scritture. In un luogo parlando il Signore degli Ebrei disse: *tutti quegli uomini che hanno visto la mia gloria e i prodigi compiuti da me in Egitto e nel deserto, e tuttavia mi hanno messo alla prova già dieci volte, ecco come egli numera i peccati, certo non vedranno il paese che ho giurato di dare ai loro padri. Nessuno di quelli che mi hanno disprezzato lo vedrà, ecco come compiuto il numero, castiga (Num 14; 22-23).* In altro luogo parlando degli Amorrei, disse che tratteneva il loro castigo, perché non ancora era compiuto il numero delle loro colpe: *l'iniquità degli Amorrei non ha ancora raggiunto il colmo (Gen 15, 16).* In altro luogo abbiamo l'esempio di Saul, che avendo la seconda volta disobbedito a Dio, restò abbandonato, talmente che chiese a Samuele che cosa si fosse

interposto tra lui e il Signore: *Ma ora, perdona il mio peccato e ritorna con me, perché mi prostri al Signore (1Sam 15, 25)*: Samuele che sapeva averlo Dio abbandonato, rispose: *Non posso ritornare con te, perché tu stesso hai rigettato la parola del Signore e il Signore ti ha rigettato perché tu non sia più re sopra Israele (1Sam 15, 26)*: Saul, tu hai abbandonato Dio e Dio ha abbandonato te. Di più vi è l'esempio di Baldassar re, il quale stando a mensa colte sue donne profanò i vasi del tempio, ed allora vide una mano che scrisse sul muro: *Mane, Thecel, Phares*. Venne Daniele e richiesto della spiegazione di tali parole, spiegando la parola *Thecel*, disse al re: *tu sei stato pesato sulle bilance e sei stato trovato mancante (Dan 5, 27)*, dandogli così ad intendere che il peso dei suoi peccati aveva fatto traboccare la bilancia della divina giustizia; ed infatti nella stessa notte fu ucciso: *in quella stessa notte Baldassar re dei Caldei fu ucciso (Dan 5, 30)*. E, oh, a quanti miseri avviene lo stesso, che seguitano essi ad offendere Dio, fino a quando giungono i loro peccati ad un certo numero, sono colti dalla morte e mandati all'inferno! *Perché vivono i malvagi, invecchiano, anzi sono potenti e gagliardi?... cantano al suono di timpani e di cetre, si divertono al suono delle zampogne. Finiscono nel benessere i loro giorni e scendono tranquilli negli inferi (Giobbe 21, 7. 12. 13)*! Trema, fratello mio, che ad un altro peccato mortale che fai Dio ti mandi all'inferno.

3°) Se Dio mettesse mano ai castighi subito quando l'uomo l'offende, non si vedrebbe Dio così disprezzato, come ora si vede; ma perché egli non castiga subito e per sua misericordia aspetta e trattiene il castigo, perciò i peccatori si danno animo a seguire ad offenderlo: *Poiché non si dà una sentenza immediata contro una cattiva azione, per questo il cuore dei figli dell'uomo è pieno di voglia di fare il male (Qo 8, 11)*. Ma bisogna persuadersi che Dio aspetta e sopporta, ma non aspetta e non sopporta sempre. Sansone seguitando a trescare con Dalila sperava di liberarsi dalle insidie dei filistei, come aveva fatto altre volte: *essa gli gridò: Sansone, i Filistei ti sono addosso! Egli, svegliatosi dal sonno, pensò: Io ne uscirò come ogni altra volta e mi svincolerò (Giud 16, 20)*. Ma quella volta restò preso e gli fu tolta la vita. Non dire, avverte il Signore: "io ho fatti tanti peccati e Dio non mi ha castigato": *Non dire: Ho peccato, e che cosa mi è successo?, perché il Signore è paziente (Sir 5, 4)*. Dio ha pazienza sino a un certo

termine, passato il quale egli castiga i primi peccati e gli ultimi. Viene una volta e, come suol dirsi, paga tutto. E quanto maggiore sarà stata la pazienza di Dio, tanto più grave sarà la sua vendetta.

Onde dice il Crisostomo che “più deve temersi quando Dio sopporta, che quando subito castiga”. E perché? Perché, dice s. Gregorio che “coloro, con i quali Dio usa più misericordia, se non la finiscono, più rigorosamente sono puniti”. E soggiunse il santo che “questi tali spesso sono castigati da Dio con una morte improvvisa, senza aver tempo di convertirsi”. E quanto più grande è la luce che il Signore dà ad alcuni per emendarsi, tanto maggiore è la loro cecità ed ostinazione nel peccato. Scrisse S. Pietro: *Meglio sarebbe stato per loro non aver conosciuto la via della giustizia, piuttosto che, dopo averla conosciuta, voltar le spalle al santo precetto che era stato loro dato* (2Pt 2, 21). Miseri quei peccatori che dopo la luce avuta tornano al vomito; mentre dice s. Paolo essere impossibile, moralmente parlando, che costoro di nuovo si convertano: *Quelli infatti che furono una volta illuminati, gustarono il dono celeste, divennero partecipi dello Spirito Santo e gustarono la parola di Dio e le meraviglie del mondo futuro e che tuttavia sono caduti, è impossibile rinnovarli una seconda volta portandoli alla conversione, dal momento che per loro conto crocifiggono di nuovo il Figlio di Dio e lo espongono all'infamia* (Eb 6, 4-6).

4°) Senti, dunque, quel che ti dice Dio, o peccatore: *Figlio, non aggiungere offese a quelle che mi hai fatte, ma attendi a pregare che le prime ti siano perdonate* (Sir 21, 1) altrimenti può essere facilmente che ad un altro peccato grave che farai si chiudano per te le divine misericordie e tu resti perduto. Quando, dunque, fratello mio, il nemico ti tenta a commettere un altro peccato, di' fra te stesso: “e se Dio non mi perdona più, che ne sarà di me per tutta l'eternità?” E se il demonio replica: “non temere, Dio è misericordia”, rispondi: “ma qual sicurezza ho io o qual probabilità che, tornando a peccare, Dio mi userà misericordia e mi perdonerà?” Ecco quel che Dio minaccia a quei che disprezzano le divine chiamate: *perché vi ho chiamato e avete rifiutato, ho teso la mano e nessuno ha fatto attenzione; avete trascurato ogni mio consiglio e la mia esortazione non avete accolto; anch'io riderò delle vostre sventure, mi farò beffe quando su di voi verrà la paura... allora*

*mi invocheranno, ma io non risponderò, mi cercheranno, ma non mi troveranno (Prv 1, 24-28).* Notate quelle due parole “*anch’io*”; vengono a dire che siccome tu avrai burlato Dio confessandoti, promettendo e poi di nuovo tradendolo, così Dio si burlerà di te nella tua morte, *riderò delle vostre sventure, mi farò beffe.* Il Signore non si fa burlare, *non vi fate illusioni, non ci si può prendere gioco di Dio (Gal 6, 7).* E il savio dice: *come il cane torna al suo vomito, così lo stolto ripete le sue stoltezze (Prv 26, 11).* Il beato Dionigi Cartusiano spiega eccellentemente questo testo e dice che, “siccome rendesi abominevole e schifoso quel cane che mangia quello che prima ha vomitato, così rendesi odioso a Dio chi ritorna a fare quei peccati che prima ha detestati” nella confessione.

Ma gran cosa! Se tu compri una casa, tu usi già tutta la diligenza per assicurar la cautela e non perdere il tuo danaro; se prendi una medicina cerchi di assicurarti bene che quella non ti possa far danno; se passi un fiume cerchi di assicurarti di non cadervi dentro; e poi per una breve soddisfazione, per uno sfogo di vendetta, per un piacere di bestia, che appena avuto finisce, vuoi arrischiare la tua salute eterna, dicendo: “poi me lo confesso!” E quando, io ti domando, “te lo confesserai?” “Domani”. E chi ti promette questo giorno di domani? Chi ti assicura che avrai questo tempo e che Dio non ti faccia morire in atto del peccato, come è successo a tanti? “Avrà un giorno in più, dice s. Agostino, colui che non ha un’ora?” Tu non puoi star sicuro di avere un’altra ora di vita e dici: “Domani me lo confesserò?” Senti ciò che dice s. Gregorio: “Dio ha promesso il perdono a chi si pente, ma non ha promesso di aspettare sino a domani chi l’offende” (*Hom 12. in Evang.*); forse il Signore ti darà tempo per la penitenza e forse no; ma se non te lo dà, che ne sarà dell’anima tua? Frattanto, per un misero gusto già tu perdi l’anima e ti metti a rischio di restar perduto in eterno.

Cambieresti tu per quella breve soddisfazione il tuo danaro, casa, poderi, libertà e vita? No; e poi come per quel misero gusto vuoi in un momento perdere tutto, l’anima, il paradiso e Dio? Dimmi, credi tu che siano verità di fede il paradiso, l’inferno, l’eternità? Credi tu che se ti coglie la morte in peccato sei dannato per sempre? E che temerarietà, che pazzia, condannarti da te stesso ad un’eternità di pene col dire: “spe-

ro appresso di rimediarvi?” Dice S. Agostino: “nessuno vuole ammalarsi con la semplice speranza di guarire”; non si trova un pazzo che si prenda il veleno dicendo: “appresso prenderò il rimedio e guarirò”; e tu vuoi condannarti all’inferno col dire: “dopo me ne libererò?” Oh pazzia che ne ha portati e ne porta tanti all’inferno, secondo la minaccia di Dio che dice: *Confidavi nella tua malizia dicevi “Nessuno mi vede”. La tua saggezza e il tuo sapere ti hanno sviato. Eppure dicevi in cuor tuo: “Io e nessuno fuori di me”. Ti verrà addosso una sciagura che non saprai scongiurare; ti cadrà sopra una calamità che non potrai evitare (Is 47,10-11)*. Hai peccato confidando temerariamente nella divina misericordia, ti verrà improvvisamente il castigo senza sapere donde viene. Che dici? Che risolvi? Se a questa predica non fai una forte risoluzione di darti a Dio, ti piango per dannato.

(S. Alfonso, *Sermoni compendiatì XV*, 405-409).

## II. Visione dell’inferno...

Nella sua autobiografia Santa Teresa di Gesù scriveva, verso il 1565, come il Signore l’abbia trasportata in spirito a quel luogo dell’inferno che per i suoi peccati si era meritata. Racconta sommariamente ciò che vide:

[1] – Già da tempo avevo ricevuto molte di queste grazie con varie altre assai grandi, quando un giorno mentre ero in orazione, mi trovai, a un tratto, trasportata tutta intera nell’inferno, senza saper come. Compresi che Dio mi voleva far vedere il luogo che i demoni mi avevano preparato e che io mi ero meritata con i miei peccati. Fu una visione che durò pochissimo, ma vivessi anche molti anni, mi sembra di non poterla affatto dimenticare.

L’ingresso mi pareva un cunicolo molto lungo e stretto, simile a un forno assai basso, buio e angusto; il suolo tutto una melma puzzolente piena di rettili schifosi. In fondo, nel muro, c’era una cavità scavata a modo di nicchia, e in essa mi sentii rinchiudere strettamente. E quello che allora soffrìi supera ogni umana immaginazione, né mi sembra possibile darne solo un’idea, perché cose che non si sanno descrivere. Basti sapere che questo che ho detto, di fronte alla realtà, mi sembra cosa piacevole.

[2] – Sentivo nell'anima un fuoco che non so descrivere, mentre dolori intollerabili mi straziavano il corpo.

Nella mia vita ne ho sofferti moltissimi: anzi, dei più gravi che secondo i medici si possano soffrire sulla terra, perché i miei nervi si erano tutti rattroppiti sino a rendermi storpia, senza dire dei molti altri di diverso genere, causatimi in parte dal demonio. Tuttavia non sono nemmeno da paragonarsi a quelli di allora, specialmente al pensiero che quel tormento doveva essere senza fine e senza alcuna mitigazione.

Ma anche questo era un nulla innanzi all'agonia dell'anima. Era un'oppressione, un'angoscia, una tristezza così profonda, un così vivo e disperato dolore che non so come esprimere. Dire che si soffrono continue agonie di morte è poco, perché almeno in morte pare che la vita ci venga strappata da altri, mentre qui è la stessa anima che si fa in brandelli da sé. No, non so trovare espressioni né per dire di quel fuoco interiore né per far capire la disperazione che metteva il colmo a così orribili tormenti. Non vedevo chi me li facesse soffrire, ma mi sentivo ardere e dilacerare, benché il supplizio peggiore fossero il fuoco e la disperazione interiore.

[3] – Era un luogo pestilenziale nel quale non vi era speranza di conforto, né spazio per sedersi o distendersi, rinserata com'ero in quel buco praticato nella muraglia. Orribili a vedersi, le pareti mi gravavano addosso e mi pareva di soffocare. Non vi era luce, ma tenebre fittissime. Eppure quanto poteva dar pena si vedeva ugualmente, nonostante l'assenza della luce: cosa che non riuscivo a comprendere.

Per allora Dio non volle mostrarmi di più, ma in un'altra visione vidi supplizi spaventosissimi, fra cui i castighi di alcuni vizi in particolare. A vederli parevano assai più terribili, ma non mi facevano tanta paura perché non li sperimentavo, mentre nella visione di cui parlo il Signore volle farmi sentire in spirito quelle pene ed afflizioni come se le soffrissi nel corpo. Non so come questo sia avvenuto. Fu certo per la grande bontà del Signore che ha voluto farmi vedere con i miei occhi da dove la sua misericordia mi ha liberata.

Sentir parlare dell'inferno è niente. Vero è che io l'ho meditato poche volte, perché la via del timore non è fatta per me, ma è certo che quanto si medita sui tormenti dell'inferno, su quello che i demoni fan soffrire o che si legge nei libri,

non ha nulla a che fare con la realtà, perché totalmente diverso, come un ritratto e l'oggetto ritratto. Il nostro fuoco paragonato a quello di laggiù è cosa assai lieve.

[4] – Rimasi spaventatissima e lo sono tuttora mentre scrivo, benché siano passati già quasi sei anni, tanto da sentirmi agghiacciare dal terrore qui stesso dove sono. Mi accade intanto che quando sono in qualche contraddizione o infermità, basta che mi ricordi di quella visione perché mi sembrino da nulla, persuadendomi che ce ne lamentiamo senza motivo.

Questa fu una delle più grandi grazie che Dio mi abbia fatto, perché mi ha giovato moltissimo non meno per non temere le contraddizioni e le pene della vita che per incoraggiarmi a sopportarle, ringraziando il Signore di avermi liberata da mali così terribili ed eterni, come mi pare di dover credere.

[5] – Da allora in poi, come dico, non vi fu travaglio che non mi sia apparso leggero in paragone di un solo istante di quanto là avevo sofferto e mi meraviglio che, avendo letto tanti libri sulle pene dell'inferno, non ne facessi caso, né le temessi. Cosa pensavo? Come potevo compiacermi di ciò che mi avrebbe condotta in quel luogo? Siate per sempre benedetto, o mio Dio! Sì, voi mi amavate assai più di quanto mi amassi io! E quante volte, invece, io sono tornata a rimettermi contro la vostra volontà!

[6] – Da questa visione mi venne una grandissima pena per la perdita di tante anime, specialmente di luterani che per il battesimo erano già membri della Chiesa, e desiderai grandemente di lavorare per la loro salute, sino a sentirmi pronta a sopportare molte morti pur di liberarne una sola da quei terribili supplizi.

Faccio spesso questa considerazione: se vediamo una persona amica in mezzo a grandi prove e dolori, sembra che la stessa natura ci spinga a compatirla, sino a sentire pur noi le sue sofferenze, proporzionalmente alla loro intensità. Ora, come si può reggere a vedere un'anima condannata per l'eternità al maggiore dei supplizi? Nessun cuore può sopportarlo senza sentirsene straziato. Se siamo presi da compassione per i dolori di questo mondo, che dopo tutto hanno fine, se non altro con la morte, perché mostrarci indifferenti in-

nanzi a tormenti che saranno eterni e innanzi al gran numero di anime che ogni giorno il demonio trascina con sé?

[7] – Altro mio ardentissimo desiderio è che in cosa di così grande importanza non ci si debba mai dire soddisfatti se non a condizione di far tutto il possibile senza nulla tralasciare. E piaccia a Dio di darci grazia a riuscirvi.

Ecco ciò che penso. Allora io, nonostante le mie molte miserie, facevo qualcosa per servire Iddio, non commettevo quelle mancanze che il mondo reputa da nulla e beve giù facilmente, sopportavo gravi infermità con quella grande rassegnazione che il Signore mi dava, non mormoravo, non parlavo del prossimo, non mi sembrava di voler male ad alcuno, non ero ambiziosa, né ricordo di aver mai avuto tale invidia che fosse di grave offesa al Signore, e qualche altra buona disposizione, perché nonostante fossi tanto cattiva, ho sempre cercato di mantenermi nel timore di Dio. Eppure ho veduto il luogo che i demoni mi avevano preparato! ... Sì, i miei peccati meritavano castighi assai più grandi. Ma quelli, ripeto, erano terribili! E allora non è forse pericoloso fidarsi del proprio stato di coscienza e riposare tranquilli, specialmente se a ogni passo si cade in peccato mortale? Per amor di Dio, allontaniamoci da ogni occasione pericolosa e il Signore non mancherà d'aiutarci, come ha fatto con me.

Piaccia intanto a Sua Maestà di non ritirare da me la sua mano, affinché non ritorni a cadere, avendo già visto il luogo in cui andrei a finire... Non lo permetta il Signore per quello che è! Amen.

[8] – Dopo questa visione e dopo che il Signore mi ebbe rivelato per la sua bontà altri grandi segreti sulla gloria che riserva agli eletti e i tormenti che prepara ai dannati, desideravo ardentemente di fare un po' di penitenza per meritarmi quel bene ed evitare quel male, disposta pure a fuggire ogni umano consorzio e a separarmi completamente dal mondo. Benché questo desiderio mi fosse assillante, tuttavia mi apportava pace e contento e ben si vedeva che veniva da Dio. Così Egli conferiva all'anima calore onde digerisse alimenti più sostanziosi che non i soliti di cui si nutriva

[9] – Pensando a quello che avrei potuto fare per Iddio, vidi che anzitutto dovevo corrispondere ai doveri della mia

vocazione religiosa, osservando la mia Regola con ogni possibile perfezione...

(Santa Teresa di Gesù, *Vita*, c. 32).

### III. Guidata da un angelo...

Il 20.10.1936, a Cracovia, suor Faustina inizia i suoi Esercizi Spirituali di otto giorni e così scriveva nel suo *Diario*.

Oggi, sotto la guida di un angelo, sono stata negli abissi dell'inferno. E' un luogo di grandi tormenti per tutta la sua estensione spaventosamente grande. Queste le varie pene che ho viste:

- la prima pena, quella che costituisce l'inferno, è la perdita di Dio;
- la seconda, i continui rimorsi di coscienza;
- la terza, la consapevolezza che quella sorte non cambierà mai;
- la quarta pena è il fuoco che penetra l'anima, ma non l'annienta; è una pena terribile, un fuoco puramente spirituale acceso dall'ira di Dio;
- la quinta pena è l'oscurità continua, un orribile soffocante fetore e, benché sia buio, i demoni e le anime dannate si vedono fra di loro e vedono tutto il male degli altri ed il proprio;
- la sesta pena è la compagnia continua di satana;
- la settima pena è la tremenda disperazione, l'odio di Dio, le imprecazioni, le maledizioni, le bestemmie.

Queste sono pene che tutti i dannati soffrono insieme, ma questa non è la fine dei tormenti. Ci sono tormenti particolari per le varie anime che sono i tormenti dei sensi. Ogni anima con quello che ha peccato viene tormentata in maniera tremenda e indescrivibile. Ci sono delle orribili caverne, voragini di tormenti, dove ogni supplizio si differenzia dall'altro. Sarei morta alla vista di quelle orribili torture, se non mi avesse sostenuta l'onnipotenza di Dio. Il peccatore sappia che col senso col quale pecca verrà torturato per tutta l'eternità. Scrivo questo per ordine di Dio, affinché nessuna anima si giustifichi dicendo che l'inferno non c'è oppure che nessuno c'è mai stato e nessuno sa come sia. Io, Suor Faustina, per ordine di

Dio sono stata negli abissi dell'inferno allo scopo di raccontarlo alle anime e testimoniare che l'inferno c'è. Ora non posso parlare di questo. Ho l'ordine da Dio di lasciarlo per iscritto. I demoni hanno dimostrato un grande odio contro di me, ma per ordine di Dio hanno dovuto ubbidirmi. Quello che ho scritto è una debole ombra delle cose che ho visto. Una cosa ho notato e cioè che la maggior parte delle anime che ci sono, sono anime che non credevano che ci fosse l'inferno. Quando ritornai in me, non riuscivo a riprendermi per lo spavento, al pensiero che delle anime là soffrono così tremendamente, per questo prego con maggior fervore per la conversione dei peccatori ed invoco incessantemente la Misericordia di Dio per loro. O mio Gesù, preferisco agonizzare fino alla fine del mondo nelle più grandi torture, piuttosto che offenderTi col più piccolo peccato.

(Santa Faustina Kowalska, *Diario*, Vaticano 2001, 276-277).

#### IV. Tutto finisce e presto finisce...

*L'erba del campo che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno (Mt 6, 30).*

Ecco cosa sono tutti i beni di questa terra, sono come il fieno del campo, che oggi spunta e adorno del suo fiore fa una bella comparsa; ma alla sera poi secca, ne cade il fiore e nel giorno seguente è posto al fuoco. Ciò fu ordinato da Dio ad Isaia di predicare: *Una voce dice: "Grida" e io rispondo: "Che dovrò gridare?". Ogni uomo è come l'erba e tutta la sua gloria è come un fiore del campo. Secca l'erba, il fiore appassisce ma la parola del nostro Dio dura per sempre (Is 40, 6-7).* Quindi, S. Giacomo paragona i ricchi di questo mondo ai fiori del fieno, che alla fine del viaggio della loro vita marciscono con tutte le loro ricchezze e pompe: *il ricco... passerà come fiore d'erba... Così il ricco appassirà nelle sue imprese (Giac 1. 10. e 11).* Marciscono e sono mandati al fuoco; come avvenne all'Epulone che fece una bella comparsa su questa terra e poi *morì il ricco e fu sepolto nell'inferno (Lc 16,22).* Dunque, cristiani miei, attendiamo a salvarci l'anima e a farci ricchi nell'eternità che non finisce mai, poiché in questo mondo tutto finisce (1°), presto finisce (2°).

**1°) Tutto finisce.** Quando quel grande della terra si troverà nel momento migliore per godere le sue ricchezze ed gli onori acquistati, verrà la morte e gli sarà detto: *dice il Signore, "Disponi riguardo alle cose della tua casa, perché morirai e non guarirai"* (Is 38, 1). Oh che notizia dolorosa! Dovrà il misero dire allora: addio mondo, addio ville, addio casini, addio parenti, addio amici, addio cacce, addio balli, addio commedie, addio banchetti, addio onori, è finito tutto per me. Vuole o non vuole, non vi è rimedio, tutto ha da lasciare: *se vedi un uomo arricchirsi, non temere, se aumenta la gloria della sua casa. Quando muore con sé non porta nulla, né scende con lui la sua gloria* (Sal 48, 18). Dice S. Bernardo che la morte opera una terribile separazione dell'anima dal corpo e da tutte le cose di questa terra: "l'opera della morte è un terribile divorzio" (*Serm.* 26. in Cant). Se a questi grandi della terra che dai mondani sono chiamati "i fortunati del mondo", è così amaro il nome solo di morte, tanto che neppure vogliono sentirne parlare, poiché tutto il loro pensiero è di trovar pace nei loro beni di terra, come dice l'Ecclesiastico: *O morte, come è amaro il tuo pensiero per l'uomo che vive sereno nella sua agiatezza, per l'uomo senza assilli e fortunato in tutto* (Sir 41,1), quanto più sarà amara la morte stessa, quando di fatto verrà! Povero chi sta attaccato ai beni di questo mondo! Ogni taglio apporta dolore; onde quando il cuore si ha da dividere col taglio della morte da quei beni in cui aveva posto tutto il suo amore, ha da sentire un gran dolore. Ciò appunto faceva gridare il re Agag, quando gli fu recata la nuova della morte: *certo è amara la morte!* (1Sam 15, 32). Questa è la gran miseria di questi tali che, stando già prossimi ad essere chiamati al divino giudizio, invece di attendere ad aggiustare i conti dell'anima, si occupano a pensare alle cose della terra. Ma questo, dice s. Gv. Crisostomo, è il castigo che spetta ai peccatori che, "per essersi dimenticati di Dio in vita, in morte poi si dimenticano di loro stessi".

Ma per quanto egli sia attaccato alle cose di questo mondo, da tutto in morte si ha da licenziare; nudo è entrato in questo mondo, nudo ne ha da uscire: *nudo uscì dal seno di mia madre e nudo vi ritornerò* (Iob 1, 21). Coloro, insomma, che hanno spesa tutta la vita, vi hanno perduto il sonno, la sanità e l'anima in accumulare denaro e rendite, in punto di morte niente porteranno con sé, apriranno gli occhi gl'infelici e nulla troveranno

di quanto hanno acquistato: onde in quella notte di confusione saranno oppressi da una tempesta di pene e di tristezze: *si corica ricco, ma per l'ultima volta, quando apre gli occhi, non avrà più nulla. Di giorno il terrore lo assale, di notte se lo rapisce il turbine* (Iob 27, 19. e 20). Narra S. Antonino che Saladino, re dei Saraceni, ordinò in punto di morte che, nel portarlo alla sepoltura, si portasse avanti a lui il lenzuolo con cui doveva essere seppellito e che uno andasse gridando: "Soltanto questo porterà Saladino di tutte le sue cose". Narra di più che un certo filosofo, parlando di Alessandro Magno dopo la sua morte, diceva: "ecco quegli che faceva tremare la terra, come già si dice nella scrittura, *la terra si ridusse al silenzio davanti a lui* (1Mach 1,3), ora è oppresso dalla terra; e quegli a cui non bastava il dominio di tutto il mondo, ora bastano quattro palmi di terreno". Inoltre, narra S. Agostino, o altro autore antico, che ritrovandosi egli a vedere il sepolcro di Cesare, esclamò: "ti veneravano i principi, ti riverivano le città, ti temevano tutti, dove è ora la tua magnificenza?" (*Serm.* 28. ad Fratr). Ecco quel che dice Davide: *ho visto l'empio trionfante ergersi come un cedro rigoglioso; sono passato e più non c'era, l'ho cercato e più non si è trovato* (Sal 36, 35-36). Oh quanti di questi spettacoli si vedono accadere giornalmente nel mondo! Quel peccatore che prima era vile e povero, ma poi è diventato ricco e ha acquistati onori e dignità, onde ognuno l'invidia, dopo che è morto, ognuno dice: ha fatto fortuna questi nel mondo, ma ora è morto e con la morte per lui è finita ogni cosa.

*Perché mai si insuperbisce chi è terra e cenere?* (*Sir* 10, 9). Così fa sentire il Signore a chi si gonfia degli onori e ricchezze di questa terra: misero, dice, donde ti viene questa superbia? Se possiedi onori e beni, ricordati che sei di terra: *polvere tu sei e in polvere tornerai* (*Gen* 3,19). Devi morire, e dopo la morte che ti serviranno questi onori e queste cose per cui t'insuperbisci? Va', dice S. Ambrogio, "va' a quel cimitero dove sono sepolti ricchi e poveri e vedi se puoi discernere tra coloro chi sia stato ricco e chi povero; tutti sono nudi ed altro non hanno che quattro ossa spolpate" (L. 6. ex. c. 8). Oh quanto gioverebbe il ricordarsi della morte ad ogni uomo che vive in mezzo al mondo! *Egli sarà portato al sepolcro, sul suo tumulo si veglia* (Iob 21, 32). Alla vista di quei cadaveri si ricorderebbe della morte e che egli, un giorno, sarà simile ad essi; e così si risveglierebbe

dal sonno mortale in cui, forse, vive perduto. Ma questo è il male, che i mondani non ci vogliono pensare alla morte se non proprio quando viene e nell'ora in cui hanno da sloggiare da questa terra per entrare all'eternità e perciò vivono così attaccati al mondo, come non avessero mai da partirne. Ma no, che la nostra vita è breve e presto finirà; sicché tutto ha da finire e presto ha da finire.

**2°) Tutto presto finisce.** Sanno bene gli uomini e ben lo credono che hanno da morire; ma si figurano la morte così lontana da essi, come non avesse mai da venire. Ma no, avvisa Giobbe, la vita dell'uomo è breve: *L'uomo nato da donna, breve di giorni e sazio di inquietudine, come un fiore spunta e avvizzisce, fugge come l'ombra e mai si ferma* (Iob 14, 1-2). Al presente le sanità degli uomini sono così indebolite, che la maggior parte muoiono, come l'esperienza fa vedere, prima dei sessant'anni. E che altro è la nostra vita, dice S. Giacomo, che un vapore che ad un poco di vento, ad una febbre, ad una gocciola, ad una puntura, ad un catarro di petto sparisce e non v'è più? *Ma che è mai la vostra vita? Siete come vapore che appare per un istante e poi scompare* (Giac 4, 14). Diceva la Tecuite a Davide: *noi dobbiamo morire e siamo come acqua versata sulla terra, che non si può più raccogliere* (2Sam 14, 14). E dice la verità: siccome corre ogni fiume, ogni ruscello al mare e le acque che scorrono non ritornano indietro; così i nostri giorni passano e ci avvicinano alla morte.

Passano e passano presto: *i miei giorni* - diceva Giobbe - *passano più veloci d'un corriere... volano come barche di giunchi, come aquila che piomba sulla preda* (Gb 9, 25-26). La morte ci viene incontro e corre più veloce d'un corriere, sì che in ogni passo che diamo, in ogni respiro che facciamo, ci accostiamo alla morte. S. Girolamo, mentre scriveva, pensava che in quel tempo più si approssimava alla morte, onde diceva: "il tempo che scrivo lo tolgo dalla mia vita". Dunque, diciamo con Giobbe: *passano gli anni*, e cogli anni passano i piaceri, gli onori, le pompe e tutte le cose di questo mondo: *i miei giorni si spengono, non c'è per me che la tomba* (Gb 17, 1). Tutta, insomma, la gloria delle fatiche che avremo fatte in questo mondo per acquistare una buona entrata, un gran nome di uomo di valore, di lettere, d'ingegno a che finirà? Finirà ad essere buttati in

una fossa a marcire. Dunque, dirà quel misero mondano in punto di morte, dunque la mia bella casa, il mio giardino, quei mobili di buon gusto, quelle pitture, quelle vesti sì ricche, tra poco non saranno più mie? *Non c'è per me che la tomba.*

Ma sia sì distratto ed intrigato negli affari del mondo e nei suoi piaceri questo uomo quanto si voglia, dice il Crisostomo, “quando il timore della morte, il quale mette fuoco a tutte le cose della vita presente, comincia ad entrare nell’anima, la costringe a pensare e a porsi in sollecitudine di quel che sarà di lei dopo la morte nell’eternità” (*Serm. in 2. Tim*). In tempo di morte, secondo quanto dice *Isaia: allora si apriranno gli occhi dei ciechi* (35,5); ben si aprono gli occhi di questi ciechi che hanno occupata tutta la loro vita ad acquistare beni di terra e poco hanno atteso agli interessi dell’anima. Per tutti costoro si avvera ciò di cui ci avvisa il Signore, che la morte loro avverrà quando meno se lo aspettano: *il Figlio dell’uomo verrà nell’ora che non pensate* (Lc 12, 40). Sicché a questi miserabili la morte sempre giunge improvvisa; onde essi in quegli ultimi giorni della loro vita (mentre a tali uomini amanti del mondo non suole darsi l’avviso della morte, se non proprio quando sono vicini a morire) in quegli ultimi giorni, dico, più prossimi alla morte, dovranno aggiustare i conti dell’anima da rendere per 50 o 60 anni vissuti in questa terra. Desidereranno, allora, un altro mese, un’altra settimana per meglio aggiustar tali conti e mettere in pace la loro coscienza; ma *giungerà l’angoscia e cercheranno la pace, ma pace non vi sarà* (Ez 7, 25). Poiché questo tempo è loro negato: il sacerdote che assiste legge l’ordine divino di partir presto da questo mondo: “Proficiscere, anima christiana, de hoc mundo”. Oh che entrata pericolosa nell’eternità fanno i mondani, morendo in mezzo a tante tenebre e confusioni per causa dei conti non bene aggiustati!

*La stadera e le bilance giuste appartengono al Signore* (Prv 16,11). Nel tribunale del Signore non si pesano né la nobiltà né la dignità né le ricchezze; due sole cose si pesano, i peccati dell’uomo e le grazie fattegli da Dio. Chi si troverà fedele nell’aver corrisposto ai lumi ed alle chiamate ricevute sarà premiato; e chi si troverà mancante sarà condannato. Noi non teniamo conto delle grazie divine, ma bene ne tiene conto il Signore e le misura; e quando le vede disprezzate sino a certo termine, lascia il peccatore nel suo peccato e così lo fa morire:

*Ciascuno raccoglierà quello che ha seminato (Gal 6,7).* Dalle fatiche fatte per acquistare posti, robe, applausi nel mondo, niente si raccoglie in morte, tutto è perduto; solamente dalle opere fatte per Dio, o dalle tribolazioni sofferte per Dio, si raccoglie frutto di vita eterna.

Quindi, ci esorta s. Paolo, anzi ci prega, di attendere a compiere il nostro negozio: *Voi stessi infatti avete imparato da Dio ad amarvi gli uni gli altri... vi esortiamo fratelli, a farlo ancora di più e a farvi un punto di onore: vivere in pace, attendere alle cose vostre e lavorare con le vostre mani (1Tes 4, 10-11).* Domando, di qual negozio parla l'Apostolo? Forse di far denaro, di acquistarsi un gran nome nel mondo? No, parla del negozio dell'anima di cui parlò prima Gesù Cristo dicendoci: *impiegatele fino al mio ritorno (Lc 19, 13).* Il negozio per cui il Signore ci ha posti e ci tiene nel mondo è di salvarci l'anima e, con le opere buone, acquistarci la vita eterna. Questo è l'unico fine per cui Dio ci ha creati: *come destino avete la vita eterna (Rom 6, 22).* Il negozio dell'anima è l'affare per noi non solo più importante, ma il principale, anzi l'unico; poiché salvata l'anima, è salvato tutto, mentre, al contrario perduta l'anima, è perduto tutto. Onde, come dice la Scrittura, dobbiamo agonizzare per la salute dell'anima e combattere sino alla morte per la giustizia, cioè per l'osservanza della divina legge: *lotta sino alla morte per la verità e il Signore Dio combatterà per te (Sir 4,33[28]).* E questo è quel negoziare che ci raccomanda il nostro Salvatore: *impiegatele fino al mio ritorno;* tenendo sempre avanti gli occhi il giorno in cui egli ha da venire ad esigere i conti di tutta la nostra vita.

Tutte le cose di questo mondo, gli acquisti, gli applausi, le grandezze, tutti, come abbiamo detto, hanno da finire e presto hanno da finire. *La scena di questo mondo passa (1Cor 7, 31),* beato chi in questa scena fa bene la sua parte e salva l'anima, posponendo tutti gli interessi temporali del corpo agli interessi eterni dell'anima, il che viene significato con quelle parole: *chi ama la sua vita la perde e chi odia la sua vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna (Gv 12, 26).* È sciocchezza dei mondani il dire: beato chi ha denari! Beato chi si fa stimare! Chi si piglia spassi in questo mondo! Sciocchezza: beato chi ama Dio e salva l'anima. Il re Davide questa sola cosa domandava a Dio, la salute eterna: *una cosa ho chiesto al Signore, questa solo io cerco: abitare nella casa del signore (Sal 26, 4).* E S. Paolo diceva

che disprezzava come spazzatura tutti i beni mondani per acquistare la grazia di Gesù Cristo che contiene la vita eterna: *tutto ormai io reputo una perdita di fronte alla sublimità della conoscenza di Cristo Gesù, mio Signore, per il quale ho lasciato perdere tutte queste cose e le considero come spazzatura, al fine di guadagnare Cristo (Flp 3, 8).*

Ma dice quel padre di famiglia: io non mi affatico tanto per me, quanto per i figli miei, al fine di lasciarli comodi. Ma io rispondo: se tu dissipassi i beni che possiedi e lasciassi i figli in povertà, faresti male e peccheresti; ma poi, per lasciar comodi i figli, vuoi perdere l'anima tua? Se vai all'inferno, verranno forse a cacciartene i figli? Pazzia! Ma senti quel che dice Davide: *sono stato fanciullo e ora sono vecchio, non ho mai visto il giusto abbandonato né i suoi figli mendicare il pane (Sal 36,25).* Attendi tu a servire Dio, opera secondo la giustizia, ché il Signore non farà mancare quel che bisogna ai tuoi figli; e tu all'incontro ti salverai ed acquisterai quel tesoro eterno di felicità che non potrà esserti più tolto, dalla morte, come da un ladro, ti saranno tolti tutti i beni che possiedi in questa terra. Questo è quello a cui ci esorta il Signore in *S. Matteo: accumulatevi tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano (6,20).* Ecco, per concludere, il bell'avvertimento che ci dà S. Gregorio per vivere bene ed acquistar la salute eterna: "Il fine di tutte le nostre azioni in questa vita sia l'acquisto dei beni eterni; ed i beni temporali ci servano solo per mantenere la vita per quel poco di tempo che ci tocca a stare su questa terra". Ma segue a dire il Santo: "Siccome vi è un'infinita distanza tra l'eternità ed il tempo della nostra vita, così deve esservi una distanza infinita, a nostro modo d'intendere, tra la cura che dobbiamo avere dei beni dell'eternità, i quali ci toccheranno a godere per sempre, e i beni di questa vita, dei quali presto avremo con la morte da esserne spogliati".

(S. Alfonso, *Sermoni compendiatì. Serm. XLIII, 537-542*)

## F. VERSO LA CONFESSIONE

Il clima spirituale degli Esercizi è molto conveniente per ricevere fruttuosamente il sacramento della Penitenza o Con-

fessione. Non bisogna affettarsi, ma la cosa migliore è farlo prima di finire la prima settimana.

È raccomandabile, previa consultazione col direttore, fare la confessione generale, perché durante gli Esercizi, di solito, si raggiunge un più intenso dolore attuale dei peccati della nostra vita. Inoltre, si ottiene una più profonda conoscenza della loro malizia e ci prepariamo meglio per ricevere lo stesso Signore nell'Eucaristia. (cfr. *ES* 44)

Nella confessione generale, salvo le persone scrupolose, si reitera la confessione dei peccati della vita passata, specialmente i gravi, anche se sono stati già confessati e perdonati. Questo spinge all'umiltà, alla gratitudine verso Dio, alla conoscenza vera di sé, ad essere vigilanti per il futuro... Sul Sacramento della Riconciliazione o Penitenza puoi vedere: *CCbC* 1422-1433. 1440-1447.

LA CONFESSIONE NEL VANGELO. Gesù, il cui nome significa “*Yahveh salva*” (*Mt* 1, 21), è venuto per perdonare i peccati, salvare chi era perso (cfr. *Lc* 19, 1-10) Egli curò il paralitico come segno di un potere maggiore: *affinché sappiate che il Figlio dell'uomo ha sulla terra il potere di rimettere i peccati, esclamò rivolto al paralitico: “A te ti dico, alzati, prendi la tua barella e va’ a casa tua”* (*Lc* 5, 17-26). Gesù promette che darà il potere di perdonare a Pietro e agli altri apostoli usando l'immagine di *legare e sciogliere*. (cfr. *Mt* 16, 16; 18, 18) Il giorno in cui culminò la sua opera redentrice, il giorno di Pasqua, consegnò quel potere promesso ai suoi, soffiando su di loro e dicendo: *Ricevete lo Spirito Santo. A chi perdonerete i peccati rimarranno rimessi; a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi* (*Gv* 20, 22-23).

CI SONO DIVERSI TIPI DI PECCATI, alcuni escludono dal regno di Dio. Chi, senza pentirsi, muore con questi peccati non può entrare in Cielo, si auto-esclude: *1Gv* 5, 16-17; *Gal* 5, 19-21; *Rm* 1, 28-32; *Ef* 5, 3-5.

Il peccato mortale è una disubbidienza alla legge di Dio in cosa grave, fatta con piena avvertenza della mente e deliberato consenso della volontà.

Per avere un peccato MORTALE, infatti, si richiedono tre elementi: 1) la materia grave, 2) la piena avvertenza della mente, 3) il deliberato consenso della volontà.

1) La materia grave. Si considera materia grave di peccato quella che va contro i beni fondamentali dell'uomo, che sono quelli che, proprio per la loro importanza, sono tutelati dai comandamenti divini (cioè la relazione con Dio e il culto divino, la relazione con i genitori e con i superiori, la vita umana, la castità, i beni propri ed altrui, ecc.).

2) La piena avvertenza della mente: cioè sapere e stimare che quello che si sta per fare o per omettere è gravemente proibito o comandato: è un male grave.

3) Il deliberato consenso della volontà: cioè voler fare deliberatamente un'azione che si sa che è un male grave, che è un peccato mortale.

Il peccato VENIALE è una disubbidienza alla legge di Dio in cosa leggera, o anche in cosa grave, però non con la piena avvertenza della mente o con il pieno consenso della volontà.

#### *Effetti del peccato mortale*

Il peccato mortale:

– causa la morte dell'anima, cioè priva l'anima della grazia santificante (amicizia con Dio) che è la sua vita;

– caccia Dio dall'anima, la quale è tempio di Dio quando è in possesso della grazia santificante;

– fa perdere alla persona tutti i meriti, acquistati in passato.

Il peccato mortale priva del cielo, e rende la persona degna dell'inferno.

#### *Effetti del peccato veniale*

Il peccato veniale:

– intiepidisce l'amor di Dio (non toglie la grazia santificante, ma tuttavia raffredda l'amicizia con Dio);

– dispone gradatamente al peccato mortale;

– rende l'anima degna di pene temporali da espiare o in questa vita o nell'altra (in purgatorio);

– priva l'anima di molte grazie che avrebbe ricevuto da Dio se non avesse peccato.

Esso si può cancellare: con la Confessione sacramentale, con il pentimento, con le buone opere (preghiere, S. Messa, S. Comunione, elemosine, opere di misericordia spirituale e corporale...).

La RIPETIZIONE DEI PECCATI mortali e/o veniali genera i vizi, tra i quali si enumerano i “peccati capitali”: superbia, vanagloria, pigrizia spirituale o accidia, lussuria, gola, invidia, ira, avarizia.

Cfr. CCC 1865-1869.

TENTAZIONE E PECCATO. Conviene distinguere chiaramente tra “sentire” la tentazione e “consentire” ad essa. “Sentire” significa sperimentare o rendersi conto che siamo tentati. Se, dopo esserci resi conto che siamo tentati, reagiamo mettendo la nostra mente e la nostra volontà in qualcosa di buono, per esempio una preghiera o volgendo l’attenzione su un’altra cosa, non si commette peccato, bensì si compie un atto buono meritorio, anche se la tentazione dovesse tornare a presentarsi ripetute volte. Il peccato si commette solo quando si “consente” alla tentazione. Si commette peccato veniale.

“Ci sono due modi di acquistare merito quando un cattivo pensiero viene dall’esterno.

– Primo modo: mi viene, per esempio, il pensiero di commettere un peccato mortale; io gli resisto prontamente ed esso resta vinto” (ES 33).

– Secondo modo: “mi viene quello stesso cattivo pensiero e gli resisto; il pensiero ritorna un’altra volta e poi ancora, e sempre resisto, finché esso se ne va, vinto. Questo secondo modo è più meritorio del primo” (ES 34).

“C’è peccato veniale quando, venendo lo stesso pensiero di commettere un peccato mortale, gli si dà ascolto, ci si sofferma per qualche tempo e se ne riceve un certo compiacimento sensuale; oppure quando c’è un po’ di negligenza nel respingerlo” (ES 35).

“C’è peccato mortale in due casi.

– Primo caso: quando si acconsente al cattivo pensiero, per fare in seguito come si è acconsentito o per metterlo in atto subito, se è possibile.

– Secondo caso: quando si commette concretamente quel peccato. Questo è più grave per tre motivi: per la maggior durata, per la maggiore intensità e per il maggior danno, se sono coinvolte due persone” (ES 36-37).

SI PECCA ANCHE DI PAROLA E DI OMISSIONE. Le parole possono causare ferite più profonde di una spada a due tagli. *Con la lingua benediciamo il Signore e Padre, e con essa malediciamo gli uomini fatti ad immagine di Dio. E' dalla stessa bocca che escono benedizione e maledizione. Ma non deve essere così, fratelli miei! Per caso sgorga l'acqua dolce e l'amara da una stessa fonte? (Gc 3, 9-11).* Sant'Ignazio avverte: “se si rivela un peccato mortale che non sia pubblico, c'è peccato mortale; se si rivela un peccato veniale, c'è peccato veniale; se si rivela un difetto, si manifesta il proprio difetto.

Se l'intenzione è retta, si può parlare di un peccato o di una mancanza altrui in due casi.

– Primo caso: quando il peccato è pubblico, come quello di prostituzione, o quando si tratta di una sentenza emessa in tribunale o di un errore diffuso che contamina le persone che ne sono raggiunte.

– Secondo caso: quando si manifesta un peccato occulto a qualcuno perché aiuti chi è in peccato a risollevarsi, purché vi siano fondati indizi e buone probabilità che possa aiutarlo” (ES 41).

L'OMISSIONE implica il non fare qualcosa che si dovrebbe fare. Così pecca di omissione lo studente che non studia, il marito che non ha cura di sua moglie, i genitori che non si preoccupano dell'educazione dei propri figli, specialmente della loro formazione religiosa, ecc.: *“ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare... ero forestiero e non mi avete ospitato... In verità vi dico, ogni volta che non avete fatto queste cose a uno di questi miei fratelli più piccoli, non l'avete fatto a me” (Mt 25,42.45).*

La CONFESSIONE (o Penitenza o Riconciliazione) è il Sacramento in cui, mediante l'assoluzione del sacerdote, vengono rimessi i peccati commessi dopo il Battesimo a chi, veramente pentito, li confessa con sincerità e accetta la penitenza impostagli dal confessore.

Nella Confessione, in aggiunta al perdono dei tuoi peccati, troverai nel confessore:

- \* un gratuito, discreto e imparziale consigliere;
- \* un costante educatore che ti guidi al bene;

- \* un padre amabile che ti incoraggia e ti corregge;
- \* un medico che guarisce i tuoi vizi e difetti;
- \* un amico intimo, fedele, compassionevole;
- \* un giudice benigno che sempre ti assolve;
- \* una guida sicura per la via della perfezione spirituale.

*Per confessarsi bene è necessario:*

- \* un sereno esame di coscienza;
- \* essere sinceramente pentiti dei propri peccati (non è necessario “sentirsi” pentiti);
- \* proponimento di migliorare nel futuro;
- \* confessare al sacerdote tutti i peccati mortali, dicendone il numero e il tipo;
- \* fare penitenza per i propri peccati.

Non è un obbligo (però è molto conveniente) confessare i peccati veniali.

#### PREPARAZIONE ALLA CONFESIONE

Incomincia la tua preparazione alla Confessione con una preghiera:

Illumina, o Signore, la mia mente, affinché possa conoscere il numero e la gravità dei miei peccati; dammi la grazia di detestarli per ottenere da Te misericordia e perdono.

1. ESAME DI COSCIENZA. (Per altri esami, vedi: *Appendice, D*, pp. 393-408; 413-418).

Il tuo esame di coscienza avviene dinanzi a Cristo, che per te è morto sulla croce, che per la remissione dei tuoi peccati ha versato il suo sangue. Quindi, l'esame di coscienza incomincia con una preghiera, affinché il Signore ci illumini a conoscere le nostre colpe, che poi dovremo manifestare al sacerdote.

Si pensa ai peccati commessi: si vede, prima di tutto, se ci sono peccati mortali e, poi, si cercano i veniali. Si incomincia ad esaminare la coscienza dall'ultima confessione ben fatta, richiamando alla mente i peccati commessi in pensieri, parole, opere e omissioni. Si può fare passando in rassegna: i dieci

comandamenti; il comandamento dell'amor di Dio e del prossimo; i vizi capitali, i doveri del proprio stato...

*I. PRIMO SCHEMA DI ESAME DI COSCIENZA SEGUENDO  
L'AMORE DI DIO E DEL PROSSIMO*

*Amore verso Dio.*

Hai fatto sempre bene le tue Confessioni passate?

Hai dubitato volontariamente di qualche verità della nostra fede?

Hai accettato dottrine condannate dalla Chiesa (divorzio, aborto, ecc...)?

Sei stato superstizioso?

Hai recitato con devozione le preghiere del mattino e della sera?

Hai cercato di istruirti nelle verità della fede? Hai trascurato la tua formazione religiosa?

Hai avuto rispetto umano? Paura o vergogna di mostrarti cristiano?

Hai bestemmiato il nome di Dio, della Vergine e dei Santi?

Hai pronunciato con poco rispetto il loro nome?

Hai fatto voti senza mantenerli?

Hai giurato per cose da poco o, peggio, hai giurato il falso?

Alla Domenica e nelle feste di precetto hai partecipato solo parzialmente alla Santa Messa? O, peggio, l'hai perduta senza alcun grave motivo, ma per negligenza o pigrizia o cattiva volontà?

In tali giorni hai lavorato senza una vera e grave ragione?

*Amore verso il prossimo e verso noi stessi:*

Hai amato, rispettato e ubbidito ai genitori e ai superiori?

Hai dato loro gravi dispiaceri?

Hai compiuto i doveri del tuo stato?

Hai osservato le leggi civili?

Hai guidato l'auto osservando le norme della circolazione stradale?

Hai odiato il tuo prossimo?

Hai desiderato il male altrui? Hai inimicizie verso il prossimo?

Hai procurato o favorito l'aborto?

- Hai percosso qualcuno?  
Hai consentito a pensieri, desideri e sguardi impuri?  
Hai letto libri e riviste o guardato in tv spettacoli indecenti?  
Hai assistito a spettacoli immorali?  
Hai frequentato compagnie pericolose?  
Hai fatto o ascoltato discorsi cattivi?  
Hai dato scandalo con il tuo modo di vestire? O in qualche altro modo?  
Hai commesso atti impuri: da solo o in compagnia?  
Se sei sposato, nell'atto coniugale hai impedito, in qualche modo, la concezione della prole?  
Hai rubato? Il valore era modico o elevato?  
Hai restituito la roba rubata o trovata?  
Hai imbrogliato nel vendere, nel comperare o nel lavorare?  
Hai riparato il danno recato al prossimo?  
Hai pagato i debiti o la giusta mercede agli operai?  
Hai detto bugie?  
Hai pensato o parlato male degli altri?  
Hai calunniato qualcuno?  
Sei stato superbo, ambizioso, orgoglioso, vanitoso, egoista?  
Sei avaro?  
Ti sei arrabbiato?  
Porti rancore verso qualcuno?  
Hai esagerato nel mangiare e nel bere, o peggio, ti sei ubriacato?  
Hai fumato troppo?  
Sei stato invidioso?  
Hai compiuto il tuo dovere (lavoro, studio) con diligenza?  
Hai sperperato il denaro nel lusso o nei divertimenti?

## II. SCHEMA DI ESAME DI COSCIENZA SEGUENDO I COMANDAMENTI

*Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente.*

I primi tre comandamenti ci interrogano se abbiamo amato così.

1) *Non avrai altro Dio fuori di me.*

– Dio è l'Essere Supremo, è il Padre che ci ha creati e ci mantiene in vita, istante per istante: come lo amo e come lo adoro?

– Possiamo avere altre divinità, altri idoli a cui attaccarci? Faccio di me stesso un idolo? Faccio di questa terra un idolo? Dico la mattina e la sera le preghiere? Dico grazie a Dio? Oppure mi è indifferente?

2) *Non nominare il nome di Dio invano.*

Quante volte uso il Nome santo di Dio con irriverente abitudine o, nei momenti di rabbia, per sfogare la mia impazienza. Il nome santo di Dio devo pronunciarlo con amore, con fede. Allora quel Nome sarà la mia forza e la mia difesa.

3) *Ricordati di santificare le Feste.*

Come santifico le Feste? La Domenica è diventata per me il giorno più dispersivo, più logorante, più avvilito? Vado a Messa? Prego? Santifico la Festa in famiglia?

*Amerai il tuo prossimo come te stesso.*

4) *Onora il padre e la madre.*

Che onore porto a papà e a mamma? Perché li prendo in giro qualche volta? Gli volto le spalle? Non gli rispondo? Mi arrabbio contro di loro? Perché non prego per loro? Al mattino sono il primo a salutarli? Cosa faccio per mettere armonia nella mia famiglia?

5) *Non uccidere.*

Quante volte nel mio pensiero io nutro odio, avversione, rancore, vendetta per gli altri? Uccido la fama degli altri? Faccio dispetti? Dico parolacce? Rispondo male?

6) *Non commettere atti impuri.*

Leggo libri, fumetti, giornali che uccidono la gioia e la Grazia? Assisto a spettacoli osceni e sporchi? Faccio discorsi che mi fanno vergognare? Frequento compagni cattivi? Ho taciuto in Confessione qualche peccato grave?

7) *Non rubare.*

Perché non sono generoso con gli altri? Perché sono avaro? Penso che tutto ciò che possiedo, che mi accaparro, mi

domina e ciò che dono mi libera? *Và, vendi quello che hai, dallo ai poveri.*

8) *Non dire falsa testimonianza.*

Mi impegno a essere sincero, anche “spietatamente” sincero soprattutto con me stesso? Critico, pettegolo, getto discredito sugli altri, racconto ciò che fanno di male gli altri?

9) *Non desiderare la donna d'altri.*

Coltivo pensieri sporchi, pensieri impuri?

10) *Non desiderare la roba d'altri.*

Perché invidio ciò che di bene hanno gli altri? Perché sono geloso di ciò che possiedo di buono? Perché sono avaro, tirchio, scontroso quando mi toccano la mia roba? Perché non godo del successo, dei buoni risultati, del trionfo degli altri?

## 2. DOLORE (DISPIACERE) DEI PECCATI COMMESSI.

Dopo aver fatto il tuo esame di coscienza, chiedi al Signore la grazia non tanto di sentire, ma di avere un vivo e profondo dolore di tutti i peccati commessi, specialmente di quelli mortali.

Alcuni pensieri ti possono aiutare per raggiungere la contrizione del cuore:

- a causa dei nostri peccati abbiamo offeso Dio, il più grande Benefattore;
- per i nostri peccati e per la nostra salvezza Gesù, il tuo Amico e Redentore, fu crocifisso;
- con i nostri peccati crocifiggiamo di nuovo Gesù (cfr. *Eb 6, 6*),
- perdiamo l'eredità del Cielo e meritiamo l'inferno.

## PREGHIERE PER OTTENERE IL PERDONO DEI PECCATI

*Atto di dolore.* Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto più perché ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime del peccato. Signore, misericordia, perdonami. Amen.

*Per chiedere il perdono.* A te, Dio, fonte di misericordia, mi accosto io peccatore. Degnati dunque di lavare me immondo.

Sole di giustizia, illumina chi è cieco; eterno medico, guarisci chi è ferito; Re dei re, rivesti chi è nudo. Mediatore fra Dio e gli uomini, riconcilia chi è colpevole; buon pastore, riconduci chi è errante.

Concedi, o Dio, misericordia al misero, perdono al reo, vita a chi è morto, giustificazione all'empio, e di riconoscere te mio Signore e di ringraziarti sempre di tutti i benefici elargitimi, e di fare questo con somma gratitudine di cuore.

Accordami anche di benedirti sempre, di lodarti e di magnificarti in ogni cosa e di fare questo con sommo giubilo e tripudio del cuore.

E obbedendo a te in tutto ed essendoti sottomesso, sia sempre ricreato dalla tua dolcissima e ineffabile soavità, stando alla tua mensa con i tuoi santi angeli e gli apostoli, sebbene del tutto indegno e ingrato.

Tu che con il Padre e con lo Spirito Santo vivi e regni, Dio, benedetto nei secoli. Amen.

### 3. PROPONIMENTO DI NON PIÙ COMMITTERLI.

Chiedi al Signore che ti conceda la forza di non commettere più i peccati commessi, specialmente i mortali e, interiormente, con la tua volontà, decidi di non commetterli più, evitando non solo i peccati, ma anche le occasioni prossime che portano ad essi.

Recita con devozione l'atto di dolore.

### 4. CONFESIONE SINCERA DEI PECCATI.

Accostati con fede al confessore che, in quel momento, rappresenta Nostro Signore Gesù Cristo e manifestagli con sincerità tutti i peccati commessi. Se temi di dimenticarli o non sai come esprimerti, prega il sacerdote che ti interroghi lui. Ricorda che il confessore non rivelerà a nessuno i peccati che gli manifesti.

Ascolta i suoi consigli e sforzati di metterli in pratica. Mentre il sacerdote pronuncerà la formula sacramentale dell'assoluzione, tu recita l'atto di dolore.

## 5. SODDISFAZIONE O PENITENZA.

Finita la Confessione, cerca di eseguire quanto prima la penitenza sacramentale che ti è stata imposta dal confessore. Ricordati che la penitenza, preghiere, digiuno, dolori corporali, le difficoltà proprie del tuo lavoro, studio... servono per riparare i tuoi peccati. È tanto grande la liberalità della misericordia divina che non solo possiamo soddisfare presso Dio Padre, per mezzo di Gesù Cristo, i nostri peccati con penitenze di nostra iniziativa... ma anche, e questo è massima prova di amore, col sopportare pazientemente le prove dolorose inflittecì da Dio in questa vita.

## RINGRAZIAMENTO ALLA CONFESIONE.

Fermati un po' di tempo a pregare per ringraziare Gesù del gran dono che ti ha concesso perdonando i tuoi peccati; rinnova i tuoi propositi di una vita migliore.

Puoi concludere con la seguente preghiera.

Quanto è grande, o Signore, la tua misericordia! Tu hai perdonato tutti i miei peccati, mi hai abbracciato come figlio e mi hai ricolmato del tuo amore.

Io ti ringrazio con tutto il cuore, o Signore, e ti prometto di amarti sempre di più e di non separarmi mai più da te con il peccato mortale.

Conosco però di essere tanto debole: per questo chiedo il tuo aiuto per poter essere fedele ai miei propositi e generoso nel tuo servizio.

Vergine Santissima, Madre di Gesù e Madre mia, intercedi per me: prendimi sotto la tua protezione e difendimi da ogni male. Amen.

## TESTI SCELTI SULLA VIRTÙ DELLA PENITENZA

“La PENITENZA deve la sua natura di virtù speciale non solo al fatto che uno si pente del male commesso, perché allora basterebbe la carità, ma al fatto che il penitente si pente del peccato commesso in quanto è offesa a Dio, col proposito di riparare. Ora, la riparazione di un'offesa non si ha con la sola cessazione dell'offesa, ma esige anche un certo compenso, il quale si riscontra nelle offese verso gli altri, come anche

la retribuzione: solo che il compenso viene dalla parte di colui che ha offeso, p. es. mediante la soddisfazione, mentre la retribuzione viene dalla parte di colui che ha ricevuto l'offesa. Ma l'uno e l'altra sono materia della giustizia: poiché sono ambedue delle commutazioni. Perciò è evidente che la penitenza in quanto virtù è tra le parti della giustizia (...) esistono due tipi di giustizia: quella assoluta e quella relativa. La prima è quella esistente tra uguali: poiché la giustizia è una certa uguaglianza. Ed egli la denomina «giustizia politica», o «civile», poiché tutti i cittadini sono uguali in quanto persone libere, soggette immediatamente al principe. Si ha invece una giustizia secundum quid tra coloro che sono sottoposti l'uno all'altro: come tra schiavo e padrone, tra figlio e padre, tra moglie e marito. E questa è appunto la giustizia che si riscontra nella penitenza.

Infatti il penitente ricorre a Dio col proposito di riparare:

– come lo schiavo ricorre al padrone, secondo l'espressione del Salmo (*Sal* 122, 2): *Come gli occhi dei servi alla mano dei loro padroni, così i nostri occhi sono rivolti al Signore nostro Dio;*

– oppure come il figlio al padre, secondo le parole evangeliche (*Lc* 15, 18): *Padre, ho peccato contro il cielo e contro di te;*

– oppure come la moglie al marito, secondo l'accento di *Geremia*: *Ti sei disonorata con molti amanti, ma torna pure a me, dice il Signore* (3, 1)” (San Tommaso, *STh* 3, 85, 3).

“... la penitenza è accompagnata dalla fede nella passione di Cristo, per cui siamo giustificati dal peccato, dalla speranza del perdono e, infine, dall'odio del peccato, che fa parte della carità” (*STh* 3, 85, 3, ad 4).

“Della penitenza noi possiamo parlare da due punti di vista.

a) Primo, in quanto è un abito. E sotto questo aspetto essa viene infusa immediatamente da Dio «senza di noi» come operanti principali, però non senza di noi quali cooperanti nell'ordine dispositivo mediante certi atti.

b) Secondo, possiamo parlare della penitenza in riferimento agli atti con i quali cooperiamo con Dio operante nella penitenza.

– Ora, il principio primo di questi atti è l'operazione di Dio che converte il nostro cuore, secondo la preghiera di *Geremia*: *Convertiti a te, Signore, e ci convertiremo* (*Lam* 5, 21):.

- Il secondo atto è un moto di fede.
- Il terzo è un moto di timore servile, con il quale uno si ritrae dal peccato per il timore dei castighi.
- Il quarto è un moto di speranza, per cui uno concepisce il proposito di emendarsi nella speranza di conseguire il perdono.
- Il quinto è un moto di carità, con cui si detesta il peccato per se stesso e non più per i castighi.
- Il sesto è un moto di timore filiale, con cui uno offre volontariamente a Dio il proprio emendamento per il rispetto a lui dovuto. Così dunque risulta che l'atto della penitenza deriva dal timore servile come dal primo moto affettivo che ad essa ci ordina, mentre deriva dal timore filiale come dal suo principio prossimo e immediato”

(*STb* 3, 85, 5).

## G. IL DIO DELLA MISERICORDIA

*Preghiera preparatoria:* chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua Divina Maestà.

*Storia.* Parole di misericordia: della pecorella smarrita (*Lc* 15, 1-7); della dramma perduta (*Lc* 15, 8-10); del Padre misericordioso (*Lc* 15, 11-32). La misericordia di Dio è una verità di fede: *Rm* 9, 22-25. Dio ha inviato il suo Figlio per salvarci ed Egli stesso ci darà la grazia per farlo (cfr. *Sal* 135[136]; *Gv* 3, 16; *Rm* 8, 31-39). La nostra è una religione di misericordia.

*Composizione visiva del luogo:* il lago, la spiaggia dove Gesù predicava, la montagna.

*Preghiera:* Chiedere a Dio la grazia di ammirare la sua misericordia, di rendere grazie, di gioire del suo perdono, di porre la mia fiducia meno in me stesso e più in Dio.

1°) La misericordia di Dio si manifesta nelle parole e nelle opere. Gesù attraverso le parabole manifestò l'infinita misericordia del Padre. Nella parabola del buon Samaritano (*Lc* 10, 25-37), dà un'immagine di tutta l'umanità, caduta, senza possibilità di alzarsi. Né la legge, né i profeti... La misericordia

presuppone la miseria, perciò il primo passo per riceverla è di riconoscere le nostre miserie.

2°) Gesù rivela nelle sue opere la misericordia di Dio con i peccatori: Pietro (cfr. *Mc* 14, 66.72); il buon ladrone (cfr. *Lc* 23, 39-43); la donna adultera (cfr. *Gv* 8, 1-11)...

3°) Il perdono di Gesù richiede la vera conversione: “...d’ora in poi non peccare più” (*Gv* 8, 11). Gesù è proprio severo con coloro che non riconoscono i propri peccati (cfr. *Gv* 8, 24; *Lc* 13, 1-5).

Pentirsi non è sufficiente, si richiede anche la riparazione del male fatto, il proposito di fare il bene nell’avvenire (cfr. Zaccheo *Lc* 19, 1-10). Si chiede anche il perdono di coloro che ci hanno offeso, cfr. parabola del servo spietato: *Mt* 18, 23-35; preghiera del Padre nostro: *Mt* 6, 7-15.

4°) I peccatori diventano loro stessi strumenti della sua misericordia. Dio non soltanto perdona chi è veramente pentito, ma continua la sua opera di misericordia attraverso i peccatori pentiti: così Maddalena, prima consuma cattivi amori ma dopo, per amore di Cristo, sta ai piedi della croce (cfr. *Gv* 19, 25) ed è la prima testimone della risurrezione (cfr. *Gv* 20, 1-18).

Pietro, pecorella smarrita, rinnega Gesù, ma poi diventa vicario del Buon Pastore (cfr. *Gv* 21, 15-19).

Paolo, persecutore della Chiesa e di Gesù (cfr. *Atti* 9, 4), diventa l’Apostolo delle genti (cfr. *Atti* 9, 15-16).

La storia continua: Sant’Agostino, Ignazio, Francesco Saverio... L’infinita misericordia di Dio non solo risplende nel perdonare i tuoi peccati, ma ti chiama a diventare il suo servo ed amico. Egli ti chiama a una grande santità, a una grande intimità con Lui. Il modo di riparare i peccati passati è la generosità nel suo servizio e in quello dei fratelli. Gesù vuole stendere la sua opera di misericordia attraverso le tue parole, le tue opere, la tua preghiera...

*Colloquio:* “Immaginando Cristo nostro Signore davanti a me e posto in croce, farò un colloquio con Lui: Egli da Creatore è venuto a farsi uomo e dalla vita eterna è venuto alla morte temporale, così da morire per i miei peccati.

Farò altrettanto esaminando me stesso:

- che cosa ho fatto per Cristo?
- che cosa faccio per Cristo?
- che cosa devo fare per Cristo?

Infine, vedendolo in quello stato e appeso alla croce, esprimerò quei sentimenti che mi si presenteranno” (ES 53).

LITANIE ALLA DIVINA MISERICORDIA  
(Sta. Faustina Kowalska)

- Misericordia di Dio, che scaturisci dal seno del Padre: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, massimo attributo della divinità: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, mistero incomprensibile all'uomo: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, da cui proviene ogni vita e felicità: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che ti incarni nella Persona del Verbo divino: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, rinchiusa nel Cuore di Gesù per noi peccatori: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che istituisti il sacramento del Battesimo: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che ci abbracci specialmente nell'ora della morte: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che ci segui in ogni istante della nostra esistenza: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che ci proteggi del fuoco dell'inferno: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che ci sollevi da ogni miseria: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, amabile sollievo dei cuori disperati: Confidiamo in Te.
- Misericordia di Dio, che infondi speranza contro ogni speranza: Confidiamo in Te.

PREGHIAMO: Dio eterno, la cui misericordia è infinita e in cui il tesoro della compassione è inesauribile, rivolgici a noi uno sguardo di bontà e moltiplica in noi la tua misericordia, affinché nei momenti difficili non ci perdiamo d'animo e non

smarriamo la speranza, ma con la massima fiducia, ci sottomettiamo alla tua santa volontà, la quale è amore e Misericordia. Amen.

CORONCINA ALLA DIVINA MISERICORDIA

(Si recita con la corona del Rosario).

1°) Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

2°) *Si prega:* Padre nostro, Ave Maria, Credo

3°) *Sui grani del Padre nostro si dice:* Eterno Padre, io ti offro il corpo e il sangue, l'anima e la divinità del tuo dilettestimo Figlio, nostro Signore Gesù Cristo, in espiazione dei nostri peccati e quelli del mondo intero.

4°) *Sui grani del Ave Maria si dice:* Per la sua dolorosa passione, abbi misericordi di noi e del mondo intero.

5°) *Alla fine si dice tre volte:* Santo Dio, Santo Forte, Santo immortale, abbi pietà di noi e del mondo intero.

6°) *Si termina con l'invocazione:* O sangue ed acqua che scaturisti dal Cuore di Gesù come sorgente di misericordia per noi, confido in Te.

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

TESTO SCELTO

**La misericordia di Dio con i peccatori:** *ci sarà più gioia in cielo per un peccatore convertito che per novantanove giusti che non hanno bisogno di convertirsi (Lc 15, 7)*

Narrasi nel vangelo (Lc 15, 1-7) corrente che i farisei mormoravano di Gesù Cristo, perché accoglieva peccatori e mangiava con essi: “*costui riceve i peccatori e mangia con loro*” (v. 2). Il Signore udendo ciò, disse loro: ditemi se alcuno di voi ha cento pecore e ne perde una, non lascerà egli le altre novantanove nel deserto, e andrà a recuperare la pecora perduta? E non

finirà di cercarla finché non la ritrovi: e quando la troverà, se la porterà sulle spalle, e tutto consolato chiamerà gli amici e vicini, dicendo loro: rallegratevi con me perché ho trovata la mia pecorella perduta. E poi concluse: *Così vi dico: ci sarà più gioia in cielo per un peccatore convertito che per novantanove giusti che non hanno bisogno di convertirsi.* Si fa più festa in cielo, disse, per un peccatore che si converte, che per molti giusti che già stanno in grazia di Dio. Parliamo dunque oggi della misericordia che usa Dio con i peccatori: nel chiamarli a penitenza (1°), nell'aspettarli affinché si convertano (2°), nell'accoglierli quando tornano pentiti (3°).

1°) Misericordia di Dio nel chiamare i peccatori a penitenza.

Quale meraviglia dovettero provare gli angeli quando Adamo peccò cibandosi del frutto vietato e, poi, vergognandosi del peccato commesso, andava fuggendo dalla faccia di Dio; e ancora il vedere che Dio, avendo perduto Adamo, lo andava cercando e quasi piangendo gli andava appresso e lo chiamava: *Dove sei?* (*Gen 3, 10*) Adamo mio, dove sei? Commenta il p. Pereyra: “tali parole sono parole d'un padre che va cercando il suo figlio perduto”. Fratello mio, il Signore ha fatto lo stesso con te; tu fuggivi da Dio ed Egli tante volte ti ha chiamato a penitenza per mezzo dei confessori e dei predicatori. Chi era allora quegli che ti parlava? Era Dio, i predicatori sono gli ambasciatori di Dio, come dice s. Paolo: *Noi fungiamo quindi da ambasciatori per Cristo, come se Dio esortasse per mezzo nostro* (*2Cor 5, 20*). Onde poi scrisse l'Apostolo ai peccatori di Corinto: *Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio* (*2Cor 5, 20*). Commenta san Gv Crisostomo questo passo dicendo: “Gesù stesso, o peccatori, è quello che vi prega; e di che vi prega? Di far pace con Dio”. E poi soggiunge: “non già egli fa da nemico, ma voi”; e vuol dire che non già Dio ricusa di far pace col peccatore, ma il peccatore ripugna di conciliarsi con Dio.

E ciò nonostante il Signore non lascia di seguitare a chiamarlo con tante voci interne, ispirazioni, rimorsi di coscienza, paura dei castighi. Così, cristiano mio, Dio ha fatto con te e, vedendo che facevi il sordo, ha posto mano ai flagelli, ti ha chiamato con quella persecuzione, con quella perdita di robe, con la morte di quel tuo parente, con quella grave infermità

che ti minacciava la morte: ti ha mostrato l'arco teso della tua dannazione, non già per vederti dannato, ma per vederti liberato dall'inferno che meritavi, secondo quel che dice Davide: *Hai dato un segnale ai tuoi fedeli perché fuggissero lontano dagli archi. Perché i tuoi amici siano liberati* (Sal 59, 6). Quei travagli tu li chiamavi disgrazie, ma no, erano misericordie che Dio ti usava; erano voci di Dio, affinché lasciassi il peccato e non ti perdessi: *Sono sfinito dal gridare, riarso sono le mie fauci* (Sal 68, 4). Figlio, dice Dio, quasi ho perduta la voce nel chiamarti: *Sono sfinito*. Mi sono affaticato a pregarti di non offendermi più.

Meritavi che Egli più non ti chiamasse per la tua ingratitudine; ma Dio ha seguito a chiamarti. Oh Dio! Chi era quegli che ti chiamava? Era un Dio d'infinita maestà il quale, un giorno, ti ha da giudicare e dal quale dipende la tua fortuna o la tua rovina eterna. E tu chi eri se non un verme miserabile, reo dell'inferno? E perché ti chiamava? Per farti recuperare la vita della grazia che tu avevi perduta: *Convertitevi e vivrete* (Ez 18, 32). Per acquistare la grazia divina poco sarebbe il vivere cento anni in un deserto tra digiuni e penitenze; ma Dio te l'offriva per un semplice atto di dolore e tu la ricusavi, e con tutto ciò egli non ti ha abbandonato, ma ti è venuto appresso dicendo: *Perché volete morire, o israeliti?* (Ez 18, 31) Come un padre che va piangendo appresso a un figlio che volontariamente va a buttarsi in mare, così Dio ti è venuto appresso dicendoti, per la compassione che aveva per te: figlio, e perché ti vuoi dannare? *Perché volete morire, o israeliti?*

Siccome una colomba che vuole entrare in una torre, e vedendo chiusa l'entrata da ogni parte, le va girando d'intorno e non smette di girare, finché non trovi l'andito e vi entri; così appunto, dice s. Agostino, che faceva con di lui la misericordia divina, quando egli stava in disgrazia di Dio: "mi circondava fedele da lontano, la tua misericordia". Lo stesso ha fatto il Signore con te, fratello mio. Quanto tu peccavi, ogni volta che peccavi, scacciavi Dio dall'anima tua, come dice Giobbe: (i malvagi) *dicevano a Dio: "Allontanatevi da noi, non vogliamo conoscere le tue vie"* (Giobbe 21, 14). E Dio, invece di abbandonarti, che faceva? Si poneva alla porta del tuo cuore ingrato e, bussando, ti faceva sentire ch'egli stava fuori e batteva al tuo cuore per entrarvi: *Ecco, sto alla porta e busso* (Ap 3, 20). E ti pregava di farlo entrare quasi per compassione: *aprimi sorella*

*mia, amica mia* (Cant 5, 2). Aprimi, ti diceva, che io voglio liberarti dalla tua rovina; voglio scordarmi di tutti i disgusti che mi hai dati, se tu lasci il peccato. Forse tu ora non vuoi aprirmi per non diventare povero, restituendo le robe non tue o lasciando quella persona che provvede a te? Ed io, dice Dio, non posso provvedere a te? Forse pensi di fare una vita amara, lasciando quell'amicizia che ti tiene da me separato? Ed io non posso contentarti e farti fare una vita felice? Domandalo a coloro che mi amano di cuore e vedi come essi, contenti della mia grazia, non cambierebbero il loro stato, benché umile e povero, con tutte le delizie e ricchezze dei monarchi.

2°) Misericordia di Dio nell'aspettare i peccatori, affinché si convertano.

Abbiamo considerato la misericordia divina nel chiamare i peccatori; consideriamo ora la pazienza di Dio nell'aspettarli perché giungano a penitenza. Diceva quella gran serva di Dio D. Sancia Carillo penitente del p. Gv d'Avila, che desiderava di fare una chiesa e di intitolarla: "La Pazienza di Dio", considerando la gran pazienza che ha Dio coi peccatori. Ah peccatori miei, e chi mai poteva sopportarci tanto quanto ci ha sopportato Dio? Se le offese, che tu hai fatte a Dio, le avessi fatte ad un uomo, benché fosse stato il migliore amico che avevi, il tuo medesimo padre, pure si sarebbe vendicato con te. Quando tu offendevi Dio poteva egli castigarti; lo tornasti ad offendere e Lui, invece, di castigarti ti faceva bene, ti conservava la vita, provvedeva a te; fingeva quasi di non vedere gli affronti che gli facevi, acciocché ti ravvedessi e cessassi ingiuriarlo: *hai compassione di tutti, perché tutto tu poi, non guardi i peccati degli uomini in vista del pentimento* (Sap 11, 24). Ma come va, Signore, voi non potete guardare un solo peccato e, poi, ne vedete tanti e tacete? *Tu, dagli occhi così puri che non puoi vedere il male e non puoi guardare l'iniquità, perché vedendo i malvagi, taci, mentre l'empio ingoia il giusto?* (Abac 1, 13). Voi vedete quel vendicativo che stima più l'onore suo che il vostro: quel ladro che, invece, di restituire quel che si è preso seguita a rubare: quel disonesto che, invece, di vergognarsi delle sue laidezze, le palesa e se ne vanta: quello scandaloso che, non contento delle offese che egli vi fa, cerca di tirare anche gli altri ad offendervi; lo vedete e tacete? E non lo castigate?

Scrivono s. Tommaso che “tutte le creature, la terra, il fuoco, l’aria, l’acqua, perché tutte servono a Dio, vorrebbero per naturale istinto punire il peccatore” e vendicare le ingiurie che egli fa al loro creatore. Ma Dio, per la sua pietà le trattiene a non muoversi. Ma, Signore, voi aspettate questi malvagi acciocché si ravvedano e non vedete che essi abusano della vostra pietà per più oltraggiarvi? Esclama il profeta Isaia: *hai fatto crescere la nazione, Signore, hai fatto crescere la nazione, ti sei glorificato* (Is 26, 15) Voi li avete aspettati tanto tempo, avete trattenuto il castigo, ma qual gloria ne avete ricavata? Essi hanno fatto peggio di prima. Perché tanta pazienza con questi ingrati? Perché seguite ad aspettarli e non li castigare? Risponde lo stesso profeta: *Eppure il Signore aspetta per farvi grazia, per questo sorge per aver pietà di noi, perché un dio giusto è il Signore; beati coloro che sperano in lui!* (Is 30, 18). Dio aspetta il peccatore, acciocché si ravveda un giorno e, così, possa perdonargli e salvarlo. *Io non voglio, dice Dio, la dannazione del peccatore, ma che si converta e si salvi* (Ez 33, 11).

S. Agostino giunge a dire che “se Dio non fosse Dio, sarebbe ingiusto per la troppa pazienza che usa coi peccatori”. L’aspettare Dio chi si serve della sua pazienza per peccare di più, pare un’ingiustizia che si fa all’onore divino: “Noi pecciamo, segue a dire il Santo, aderiamo al peccato (taluni si affratellano col peccato, così dormono i mesi e gli anni): ci rallegriamo del peccato (arrivano a gloriarsi delle loro scelleratezze), e Tu sei paziente! Noi provochiamo la tua ira, e Tu usi con noi misericordia! Sembra che facciamo a gara con Dio, noi a provocarlo a castigarci, e Lui ad invitarci al perdono!”

Signore, esclama Giobbe, *che cosa è l’uomo, che voi ne fate tanto conto? Perché tanto vi applicate ad amare quest’uomo?* (Giobbe 7, 17). Scrivono s. Dionigi Areopagita, che “Dio va appresso ai peccatori, come un amante disprezzato, pregandoli di non perdersi”. Va’ loro appresso dicendo: ingrati, perché fuggite da me? Io vi amo ed altro non desidero che il vostro bene. “Ah peccatori, dice s. Teresa, avvertite che quegli che vi chiama e vi viene appresso è quel Signore che un giorno vi ha da giudicare: e se vi dannate, sappiate che le tante misericordie ch’egli ora vi usa saranno per voi le maggiori pene che patirete nell’inferno”.

3°) Misericordia di Dio nell'accogliere i peccatori pentiti.

Se un vassallo si ribella da un principe terreno e poi va a chiedergli perdono, il principe lo scaccia dalla sua presenza e non lo degna neppure d'uno sguardo. Ma Dio non fa così con noi quando, umiliati, andiamo a pregarlo che ci perdoni: *il Signore vostro Dio è clemente e misericordioso e non distoglierà lo sguardo da voi, se voi farete ritorno a Lui (2Cro 30, 9)*. Dio non sa voltar la faccia a chi ritorna pentito ai piedi suoi. Gesù medesimo afferma che egli non scaccerà mai alcuno che a lui ritorna: *colui che viene a me, non lo respingerò (Gv 6, 37)*. Ma come può scacciarlo, quando egli stesso l'invita a ritornare e gli promette di abbracciarlo? *Ritornate a me, dice il Signore, e io vi accoglierò (cfr. Ger 3, 1)*. Dice in altro luogo: peccatori, io ho dovuto voltarvi le spalle, perché voi prima avete voltate le spalle a me; ma rivolgetevi a me ed io mi rivolgerò a voi, *convertitevi a me, oracolo del signore degli eserciti, e io mi rivolgerò a voi, dice il Signore degli eserciti (Zach 1, 3)*.

Oh, con quale tenerezza Dio abbraccia un peccatore che a lui si converte! Questo appunto volle darci ad intendere Gesù Cristo quando disse, come di sopra a principio riferimmo, che egli è il buon pastore che quando ritrova la pecorella perduta se la stringe caramente e se la pone sulle proprie spalle: *ritrovatala, se la mette in spalla tutto contento (Lc 15, 5)*. Lo stesso volle insegnarci nella parabola del figlio prodigo, facendoci sapere che egli è quel padre che, quando ritorna il figlio perduto, gli va incontro, l'abbraccia, lo bacia ed nel riceverlo quasi viene meno per il gaudio che ne sente: *quando era ancora lontano, il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò (Lc 15, 20)*.

Inoltre afferma Dio che quando il peccatore si pente Egli vuole scordarsi dei peccati da lui commessi, come se quegli non l'avesse mai offeso: *ma se il malvagio si allontana da tutti i peccati che ha commesso e osserva tutti i miei precetti e agisce con giustizia e rettitudine, egli vivrà e non morirà. Nessuna delle colpe commesse sarà ricordata, ma vivrà per la giustizia che ha praticato (Ez 18, 21. 22)*. Giunge sino a dire attraverso Isaia queste parole: *“Su, venite e discutiamo” dice il Signore. “Anche se i vostri peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come neve. Se fossero rossi come porpora, diventeranno come lana (Is 1, 18)*. Se le vostre coscienze

fossero nere come la semenza di cremisi, diverranno bianche come la neve. Ma si notino specialmente quelle parole: “*Su, venite e discutiamo*”, come dicesse Dio: “peccatori, venite a me, e se io non vi perdono e non vi abbraccio, riprendetemi e rimproveratemi di aver mancato nella promessa”. Ma no che Dio non sa disprezzare un cuore che si umilia e si pente: *uno spirito contrito è sacrificio a Dio, un cuore affranto e umiliato tu, o Dio, non disprezzi* (Sal 50, 19).

Il Signore stima sua gloria l'usar misericordia e perdonare i peccatori: *il Signore vi aspetta per farvi grazia, per questo sorge per aver pietà di voi, perché un Dio giusto è il Signore, beati coloro che sperano in Lui* (Is 30, 18). Dice la s. Chiesa che “Dio in ciò manifesta la sua onnipotenza, nel perdonare e aver misericordia dei peccatori”. Non pensare, peccatore fratello mio, che Dio abbia da farti stentare molto tempo a perdonarti; appena vuoi il perdono, Egli è pronto a dartelo. Ecco quel che dice la scrittura: *tu non dovrai più piangere, a un tuo grido di supplica ti farà grazia* (Is 30, 19). Non hai molto da piangere, alla prima lagrime che manderai per dolore dei tuoi peccati Dio avrà misericordia di te: *appena udrà, ti darà risposta* (Is 30, 19). Non fa Dio con noi come noi facciamo con Dio; Dio ci chiama e noi facciamo i sordi; Dio no, *appena udrà, ti darà risposta*, appena Egli sentirà dire da te, “Dio mio, perdonatemi”, subito risponderà e ti concederà il perdono.

(S. Alfonso, *Sermoni compendiatii. Serm.XXXII, 485-489*).

### **Pregiera per ottenere la grazia di un cuore misericordioso con il prossimo**

(B. Sour Faustina).

Desidero trasformarmi tutta nella tua misericordia ed essere il riflesso vivo di Te, o Signore. Che il più grande attributo di Dio, cioè la sua incommensurabile misericordia, giunga al mio prossimo attraverso il mio cuore e la mia anima.

Aiutami, o Signore, a far sì che i miei occhi siano misericordiosi, in modo che io non nutra mai sospetti e non giudichi sulla base di apparenze esteriori, ma sappia scorgere ciò che c'è di bello nell'anima del mio prossimo e gli sia di aiuto.

Aiutami a far sì che il mio udito sia misericordioso, che mi chini sulle necessità del mio prossimo, che le mie orecchie non siano indifferenti ai dolori ed ai gemiti del mio prossimo.

Aiutami, o Signore, a far sì che la mia lingua sia misericordiosa e non parli mai sfavorevolmente del prossimo, ma abbia per ognuno una parola di conforto e di perdono.

Aiutami, o Signore, a far sì che le mie mani siano misericordiose e piene di buone azioni, in modo che io sappia fare unicamente del bene al prossimo e prenda su di me i lavori più pesanti e più penosi.

Aiutami a far sì che i miei piedi siano misericordiosi, in modo che io accorra sempre in aiuto del prossimo, vincendo la mia indolenza e la mia stanchezza. Il mio vero riposo sta nella disponibilità verso il prossimo.

Aiutami, Signore, a far sì che il mio cuore sia misericordioso, in modo che partecipi a tutte le sofferenze del prossimo. A nessuno rifiuterò il mio cuore. Mi comporterò sinceramente anche con coloro di cui so che abuseranno della mia bontà, mentre io mi rifugerò nel misericordiosissimo Cuore di Gesù. Non parlerò delle mie sofferenze. Alberghi in me la Tua misericordia, o mio Signore. (*Diario*, 88-89).

### Il perdono delle offese...

In tutto il nostro agire ci deve essere d'esempio l'agire di Cristo, perché anche Dio ama e odia. In ogni uomo, infatti, bisogna distinguere due aspetti: la sua natura e il suo peccato-vizio. Nelle persone bisogna amare il loro essere ma odiare il loro vizio-peccato. Per esempio, se uno vuole che una persona sia nell'Inferno, odia il suo essere. Se invece, vuole che diventi buona, ne odia il suo peccato, che sempre va odiato: *Tu hai in odio tutti coloro che commettono il male* (Sal 5, 7). Ecco dunque, cosa significa il fatto che Dio ama e odia: ama l'essere e ne odia il vizio-peccato.

A volte l'uomo, senza peccato, può fare il male; quando, cioè, fa il male volendo il bene: anche Dio fa così. E' come quando uno, ammalatosi, si indirizza al bene, mentre quando stava bene, era cattivo. Ugualmente, c'è chi si converte nel momento della difficoltà, della prova, e diviene buono; mentre nel benessere era cattivo: *Il tormento darà intelligenza all'ascolto* (Is 28, 19). Accade questo quando tu desideri il male del tiranno che distrugge la Chiesa, desiderando, con la distruzione del tirano il bene della Chiesa: *sempre sia benedetto Dio che*

votò gli empi alla distruzione (2Mac 1, 17). Ciò devono volerlo tutti, non solo con la volontà, ma anche con i fatti; perché non è peccato impiccare giustamente un malvagio<sup>8</sup>. Essi agiscono da *ministri di Dio* come dice l'Apostolo (cfr. Rom 12, 4), e dimostrano amore al punito, giacché la pena si commina, a volte per castigo, a volte per un bene più grande e più sacro. Conta infatti di più il bene della città che la vita di un individuo.

Non basta però non volere il male, ma occorre volere il bene, cioè la conversione e la vita eterna per lui. In due modi si può volere il bene di un altro: 1°) genericamente, considerando l'altro creatura di Dio e potenzialmente partecipe della vita eterna. 2°) specificamente, quando io lo considero mio amico e compagno.

---

<sup>8</sup> La vita umana è sacra, perché l'uomo è stato creato da Dio alla sua immagine e somiglianza, redento da Cristo e chiamato all'eterna felicità nel Cielo. Perciò la Chiesa insegna: "A nessuno è lecito distruggere direttamente un essere umano innocente" (cfr. Es 23,7); ed anche: "la legittima difesa, per chi ha responsabilità della vita altrui, può essere anche un grave dovere. Tuttavia, essa non deve comportare un uso della violenza maggiore del necessario". Nella società, la legittima autorità pubblica deve preservare l'ordine e contribuire al bene comune, può imporre dei castighi: "la pena inflitta deve essere proporzionata alla gravità del delitto"; tale pena "ha lo scopo di riparare il disordine introdotto dalla colpa, di difendere l'ordine pubblico e la sicurezza delle persone, di contribuire alla correzione del colpevole" (*Compendium* 466-469).

Tommaso d'Aquino illustra il principio con un esempio del suo tempo: "impiccare giustamente un malvagio... per un bene più grande e più sacro... il bene della città". Dal tempo di san Tommaso alcune condizioni sono variate; perciò l'attuale insegnamento della Chiesa è: "Oggi, a seguito delle possibilità di cui lo Stato dispone per reprimere il crimine rendendo inoffensivo il colpevole, i casi di assoluta necessità di pena di morte «sono ormai molto rari, se non addirittura praticamente inesistenti» (*Evangelium vitae*)" (*Compendium* 469). Nel nostro tempo l'esecuzione di un criminale può essere occasione di favorire la cultura del risentimento e della vendetta, con il grave rischio di condannare un innocente da parte di una autorità corrotta e limitata. Vedi anche sulla dignità della persona: *Compendio* 412. 466; *CCbC* 1928-1933; 1943-1944; 2258-2262. 2318-2320; sulla legittima difesa: *Compendio* 467-470; *CCbC* 2263-2283, 2321-2326.

Nel senso generale nessuno va escluso dall'amore. Ognuno infatti deve pregare per l'altro, e soccorrere chiunque nell'estrema necessità. Non sei tenuto però, a dare confidenza a chiunque, a meno che non chieda perdono. In tal caso, si tratterebbe di un amico. Se tu rifiutassi il perdono, odieresti un amico: *se perdonerete agli uomini i loro peccati, anche il vostro Padre del cielo perdonerà le vostre colpe; se invece non perdonerete agli uomini, neanche il vostro Padre perdonerà i vostri peccati* (Mt 6, 14). Nella preghiera del Signore si dice: *rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori* (Mt 6, 9).

Amerai il tuo prossimo come te stesso. Come abbiamo detto tu pecchi se non perdoni chi ti chiede scusa. Ma è da perfetti chiamare a te l'altro, anche se non sei tenuto. Eppure vi sono molti vantaggi per attrarlo a te:

1°) Il conservare la tua dignità. Le diverse dignità presentano diversi distintivi. Nessuno deve rinunciare al distintivo della propria dignità. Fra tutte le dignità, la più grande è l'essere figlio di Dio. Distintivo di questa dignità è il tuo amore per il nemico: *amate i vostri nemici... perché siate figli del vostro Padre che è nei cieli* (Mt 5, 44-45). Se tu ami un amico, questo non ti distingue come figlio di Dio, perché anche i pubblicani e i peccatori agiscono così.

2°) Conseguire una vittoria. Questo, naturalmente, tutti lo desiderano. Due sono i casi: o tu, con la tua bontà, attiri al tuo amore chi ti ha offeso, ed allora sei il vincitore; oppure è l'altro a trascinarti all'odio [rancore, risentimento...], ed allora sei vinto: *non farti vincere dal male, ma vince il male con il bene* (Rm 12, 21).

3°) Il raggiungimento di un molteplice vantaggio, perché così acquisterai amici: *se il tuo nemico ha fame, nutrillo; se ha sete, dagli da bere. Facendo così, accumulerai carboni ardenti sulla sua testa* (Rm 12, 20). Agostino dice: "Non c'è maggior attrattiva all'amore che prevenire amando. Non esiste un essere così duro, che pur non volendo spendere amore, non voglia ripagarlo". Infatti un *amico fedele non ha prezzo* (Sir 6, 15). Inoltre: *se il Signore si compiace della condotta di un uomo, lo riconcilia anche con i suoi nemici* (Pvr 16, 7).

4°) Le tue preghiere verranno ascoltate più facilmente. Commentando la frase *se Mosè e Samuele si presentassero a me* (cfr. Ger 15, 1), san Gregorio dice che questi due sono menzionati

specialmente, perché pregarono per i nemici. Similmente Cristo dice: *Padre perdonali* (Lc 23, 34). Così santo Stefano, pregando per i nemici, apportò un grande vantaggio alla Chiesa, con la conversione di Paolo.

5°) La fuga del peccato, fuga che dobbiamo cercare fervidamente. A volte, pecciamo e non cerchiamo Dio, e Dio ci attira a sé con la infermità o con altri modi: *circonderò la tua strada di spine* (Os 2, 6). Così fu attirato san Paolo. Ancora: *ho sbandato, come pecora perduta. Mettiti in cerca del tuo servo, Signore* (Sal 118, 176). Inoltre: *attirami al tuo seguito* (Ct 1, 3). Raggiungiamo questo scopo attirando a noi il nemico, col perdonare per primi; dal momento che *con la misura con cui misurerete vi sarà misurato...*; *perdonate, e verrete perdonati* (Lc 6, 38. 37). Infatti non vi è misericordia più grande del perdonare all'offensore.

(Aquino, *I due precetti dell'amore e i dieci comandamenti*, nn. 1185-1192).

## H. VIA CRUCIS

La passione di Gesù è il più grande dramma d'amore della storia. Cristo non poteva fare di più per dimostrarci quanto ci ama. Per questo il Cammino della Croce è sempre scuola di misericordia, di umiltà, di carità, di silenzio. È invito all'adorazione, alla preghiera, alla conversione.

*Preghiera iniziale.* Padre Santo e misericordioso, donaci di percorrere con fede e amore il cammino della croce affinché, partecipi della passione di Cristo, possiamo giungere con Lui alla gloria del tuo Regno.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Prima stazione: Gesù è condannato a morte.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Dopo aver fatto flagellare Gesù, Pilato lo consegnò perché fosse crocifisso* (Gv 19, 16).

Gesù è il Figlio di Dio fatto uomo; è venuto per salvare, per ricomparire ogni uomo della sua grazia. Che male dunque

ha fatto? Pilato stesso, l'uomo che deve giudicarlo, non lo sa e non riesce a saperlo.

Signore Gesù, tu sei l'innocente ingiustamente condannato. Donaci di riconoscere il nostro male, il peccato che si annida dentro di noi perché, reso limpido l'occhio del cuore, possiamo conoscere Te, il solo puro e il solo santo, e accogliere il dono della tua salvezza.

Padre Nostro... Ave Maria... Gloria...

### **Seconda stazione: Gesù riceve la croce sulle spalle.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Portando Egli stesso la croce si avviò verso il Golgotha (Gv 19, 17).*

Gesù abbraccia la croce. La croce, fino ad allora odiato strumento di morte, diventa bella e salutare, degna d'ogni onore e capace di lenire tutti i dolori... La croce ci sta sempre dinanzi all'inizio di ogni giorno, ci viene spesso incontro nella forma di qualche dolore fisico o morale, di qualche delusione non prevista... È la croce di Gesù!

Concedici, Gesù, una vita di rettitudine e di coraggio che non si vergogni di riconoscerti davanti a tutti come Signore e Salvatore.

### **Terza stazione: Gesù cade per la prima volta.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Eppure, egli portò le nostre infermità e si addossò i nostri dolori. Noi lo ritenemmo come un castigato, un percorso da Dio e umiliato. Ma egli fu trafitto a causa dei nostri peccati, fu schiacciato a causa delle nostre colpe. Il castigo che ci rende la pace fu su di lui e per le sue piaghe noi siamo stati guariti (Is 53, 4-5).*

Con animo generoso Gesù si avvia al Calvario, ma le sue membra non possono a lungo sostenere il peso della croce e cade a terra. L'agonia nell'orto del Getsemani, le sofferenze della notte, la flagellazione e l'incoronazione di spine lo hanno estremamente indebolito. Contempliamo il Divino Maestro sotto il peso della Croce, col volto sul duro sasso, circondato da crudeli soldati.

Purtroppo, sono le nostre cadute nel peccato, le nostre infedeltà che fanno cadere il nostro Salvatore... Gesù si alza e con sforzo rinnovato sale faticosamente il colle...

### **Quarta stazione: Gesù incontra sua Madre.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Simeone disse a Maria: una spada ti trapasserà l'anima (Lc 2, 34-35).*

Maria vede Gesù chinato profondamente sotto il peso della croce, col capo coronato di spine e il volto coperto di sangue. A quella vista ardentemente desidera prendere su di sé i dolori di suo Figlio e nel suo cuore materno soffre tutti i dolori che straziano Lui.

O Maria, che hai trascorso la tua vita in un'assoluta fedeltà al Verbo di Dio che in te si è fatto uomo, ottieni anche a noi il dono di essergli pienamente fedeli...

### **Quinta stazione: Simone di Cirene porta la croce di Gesù.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Mentre lo conducevano via, presero un certo Simone di Cirene che veniva dalla campagna e gli misero addosso la croce da portare dietro Gesù (Lc 23, 26).*

Chi di noi, trovandosi in quel giorno sulla via del Calvario, non avrebbe aiutato il divino Maestro? Chi non si sarebbe offerto a portare la sua Croce?

Donaci, o Signore, la forza di seguirti quando viene per noi il momento di percorrere la via della croce. Aiutaci ad essere il buon Cireneo per chi accanto a noi soffre.

### **Sesta stazione: la Veronica asciuga il volto di Gesù.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Non aveva figura né splendore per attirare i nostri sguardi, né prestanza, sì da poterlo apprezzare. Disprezzato, ripudiato dagli uomini, uomo dei dolori, conoscitore della sofferenza, simile a uno davanti al quale ci si copre la faccia, disprezzato, sì che non ne facemmo alcun caso...Ma Egli fu trafitto a causa dei nostri peccati, fu schiacciato a causa delle nostre colpe (Is 53, 2-5).*

Una donna ha compassione di Gesù e, nonostante la presenza ostile dei soldati osa avvicinarsi a Lui, si stacca dalla folla dei curiosi ed entra nel dramma dell'Uomo – Dio che si consegna alla morte per amore del suo popolo. La donna gli asciuga il volto, volto del Verbo di Dio fatto uomo, volto coperto di sangue e sudore, volto sfigurato...

Signore, Tu ci hai creati ad immagine e somiglianza tua. Imprimi nel nostro spirito i lineamenti del tuo Figlio.

**Settima stazione: Gesù cade per la seconda volta.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Egli ha portato i nostri mali, ha sopportato i nostri dolori e noi lo abbiamo considerato un battuto, colpito da Dio e umiliato (Is 53, 4).*

Lungo una via di morte Gesù cade a terra, perché si aprano alla speranza coloro che, sfiduciati e indeboliti, soccombono alla tentazione... Gesù si rialza, perché sacerdote fedele alla sua missione. Si rialza, perché ognuno di noi, risollemandosi dalle cadute, sia fedele alla propria vocazione e prosegua con Lui sulla via della vita.

Signore, che nella tua onnipotenza hai voluto vincere il male abbassandoti fino ad assumere su di te la nostra umanità, sollevaci dal nostro peccato e donaci di essere in Te liberi in eterno.

Sii per noi, Gesù, la forza che ci sostiene nella tentazione, la mano che ci rialza nella caduta, il balsamo che lenisce le nostre piaghe.

**Ottava stazione: Gesù consola le donne di Gerusalemme.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Lo seguiva una gran folla di popolo e di donne che si battevano il petto e facevano lamenti su di Lui. Ma Gesù, voltandosi verso le donne, disse: "Figlie di Gerusalemme, non piangete su di me, ma piangete su voi stesse e sui vostri figli" (Lc 23, 27-28).* Le figlie di Gerusalemme compiangono la Madre e il Figlio, ma non comprendono il senso profondo dell'evento, il motivo per il quale soffriva.

Ma chi è veramente da compiangere? Coloro che, posti sulla via stessa di Gesù non riconoscono in Lui il Salvatore: i carnefici impassibili, la folla, spettatrice curiosa, i capi che lo scherniscono. Chi è veramente da compiangere? Coloro che, oggi, non credono, non riescono a incontrare Dio, hanno orecchi e non odono, hanno occhi e non vedono e lasciano che la grazia passi.

Signore Gesù, suscita in noi il desiderio sincero e costante di riconoscere in Te l'unico Salvatore e convertirci a Te.

### **Nona stazione: Gesù cade per la terza volta.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Hanno forato le mie mani e i miei piedi, posso contare tutte le mie ossa. Essi protendono lo sguardo, si mostrano felici della mia sventura; le mie vesti si dividono fra loro, sui miei abiti gettano la sorte (Sal 22, 17-19).*

Di nuovo Gesù cade, di nuovo si rialza, spronato non già dai colpi crudeli dei carnefici e dalle imprecazioni della folla, ma dal suo infinito amore per noi.

Signore, caduto a terra, sfinito e umiliato, sei sempre il nostro Maestro: di fermezza, di tenacia, di amore. Insegnaci a soffrire senza lamento, a rialzarci senza esitazione, a cercare senza compromessi la gloria del Padre e la salvezza dell'uomo.

### **Decima stazione: Gesù è spogliato delle vesti.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Diviserò le sue vesti tirandole a sorte (Mc 15, 24).*

Le vesti di Gesù sono diventate una sola cosa col suo corpo insanguinato. I carnefici gliel'è strappano senza pietà...

Gesù ci mostra cosa significa profanare col peccato il nostro corpo – un membro del suo Corpo. Ci dona la forza e il coraggio per combattere subito e con generosità in modo da mantenerci buoni cristiani in un mondo che è pieno di inganni e tentazioni.

Signore, che ti sei lasciato spogliare delle tue vesti, insegna anche a noi a liberarci da tutto ciò che non è conforme alla tua volontà.

### **Undicesima stazione: Gesù è inchiodato sulla croce.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Quando furono giunti sul luogo detto Calvario vi crocifissero Gesù e due malfattori (Lc 23, 33).*

Durante la sua vita le moltitudini lo avevano proclamato Profeta, il Figlio di Davide. Pochi giorni prima lo avevano salutato come il Re, l'Atteso, colui che viene nel nome del Signore. E ora è condannato a morire di morte infame, come un bestemmiatore, un ladro tra due malfattori, quasi fosse il loro capo. La sua potenza è schernita, i suoi miracoli attribuiti a Satana...

O Signore, che hai accettato di morire per la crudeltà umana, illumina la nostra mente in modo da vedere nella tua croce l'opera nascosta della nostra redenzione.

**Dodicesima stazione: Gesù muore sulla croce.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Da mezzogiorno fino alle tre del pomeriggio si fece buio su tutta la terra. Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?"... E Gesù, emesso un alto grido, spirò (Mt 27,45-46.50).*

La croce è la cattedra del nostro Divino Maestro. È il trono del nostro Re.

Gesù crocifisso, vero Dio e vero Uomo, abbi pietà di noi e accogli la nostra supplica. Gesù crocifisso unico Signore e Salvatore abbi pietà di noi. Gesù crocifisso, Sacerdote eterno e Re universale, abbi pietà di noi. Gesù crocifisso, Pastore buono e giusto Giudice, abbi pietà di noi.

**Tredicesima stazione: Gesù è deposto dalla croce e consegnato alla Madre.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Giuseppe di Arimatea andò da Pilato e gli chiese il corpo di Gesù. Allora Pilato ordinò che gli fosse consegnato (Mt 27, 58).*

Giuseppe di Arimatea e Nicodemo depongono Gesù dalla Croce. Maria lo tiene nelle sue braccia, come nella grotta di Betlemme e nella casa di Nazareth, quando Gesù era un bambino. Maria considera ad una ad una le piaghe del suo santissimo corpo e la spada del dolore trafigge, con rinnovata forza, il suo cuore materno.

Nel giorno dell'Annuncio, l'Angelo le aveva predetto un mistero: dal suo grembo verginale sarebbe nato un figlio che sarebbe stato chiamato 'Figlio di Dio'... Con il Figlio morto nel suo grembo, sostenuta dallo Spirito, rinnova il suo 'fiat'. Conosce il senso profondo dell'evento: si sta compiendo la volontà del Padre che vuole salvati tutti gli uomini.

**Quattordicesima stazione: Gesù è deposto nel sepolcro.**

– Ti adoriamo... – Perché con la tua santa croce...

*Pilato concesse la salma a Giuseppe. Egli allora, comprato un lenzuolo, lo calò giù dalla croce e, avvolto in un lenzuolo, lo depose in un sepolcro scavato nella roccia (Mc 15, 45-46).*

Gli apostoli, i discepoli e gli amici di Gesù sono sbandati e del tutto sfiduciati. Tutto è finito! – mormorano in cuor loro – tutti, tranne Maria, colei che ha creduto e che crede ancora. E, infatti, proprio da questo sepolcro si sprigionerà la risurrezione, la nuova vita.

Signore Gesù, deposto nel sepolcro nuovo, Vincitore del demonio e del peccato scendi negli inferi e risveglia a vita immortale coloro che giacciono nell'ombra della morte. A Te, Gesù, Redentore dell'uomo, ogni onore e gloria nei secoli eterni.

*Preghiera finale.* Scenda, o Signore, la tua benedizione su di noi, tuoi figli, che abbiamo commemorato la morte del tuo Figlio nella speranza di risorgere con Lui. Venga a noi il perdono e la consolazione, cresca la nostra fede, si rafforzi la nostra certezza nella redenzione eterna. Per Cristo nostro Signore.

## I. MISTERI DI DOLORE DEL SANTO ROSARIO

**1. Gesù al Getsemani.** *In preda all'angoscia, pregò più intensamente e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadevano a terra (Lc 22, 43-44).*

**2. La flagellazione.** *Pilato fece prendere Gesù e lo fece flagellare (Gv 19, 1).*

**3. L'incoronazione di spine.** *I soldati, intrecciata una corona di spine, gliela posero sul capo (Mt 27, 29).*

**4. La salita al Calvario.** *Pilato Lo consegnò. Essi allora presero Gesù ed Egli, portando la croce, si avviò verso il Golgota (Gv 19, 16-17).*

**5. La morte di Gesù in croce.** *Giunti al calvario lo crocifissero... presso la croce di Gesù era sua madre... Dopo aver ricevuto l'aceto, Gesù disse: "Tutto è compiuto". E chinato il capo spirò (Gv 19, 25-30).*

## L. REGOLE PER DISCERNERE GLI SPIRITI (I).

Ci sono vari moti, impulsi, che ci spingono al bene o al male. Diversi spiriti operano in noi. È molto importante riconoscere quale sia la fonte di questi moti. Cfr. *1Cor* 12,10; *1Gv* 4,1; *1Tes* 5,19-21. In **teoria** possono venire da diversi principi:

- da noi stessi;
- dal mondo, ci seduce con le sue massime, in opposizione diretta con le massime del Vangelo: felicità dei ricchi, dei forti (violenti); con le sue vanità e piaceri: la curiosità, la sensualità... per rendere il vizio attraente sotto forma di divertimenti, con i cattivi esempi: infedeltà, ecc... Quando non può sedurci, tenta di atterrirci: con la persecuzione, con la burla, il rispetto umano o con minacce: perdita del lavoro, degli amici...;
- dagli angeli buoni, che eccitano in noi buoni pensieri...;
- dagli demoni, che operano sui nostri sensi e immaginazione per spingerci al male...;
- da Dio, che solo può penetrare fin nel più intimo dell'anima e che non ci porta mai se non al bene...;

In **pratica**, però, basta sapere se questi moti vengono dal buono (da Dio, dagli angeli buoni o dal anima aiutata dalla grazia) o dal cattivo principio (dal demonio, dal mondo, dalla carne).

Le regole che ci aiutano a distinguere quali sono buoni e quali cattivi, si dicono regole per discernere gli spiriti.

“Regole per sentire e riconoscere in qualche modo le varie mozioni che si producono nell’anima, per accogliere le buone e respingere le cattive. Queste regole sono adatte soprattutto alla prima settimana” (*ES* 313).

Le due prime riguardano la condotta diversa che lo spirito buono e il maligno tengono verso i peccatori e verso le persone veramente cristiane (314-315); poi le regole sulla consolazione e desolazione spirituale, come approfittarne, le loro cause, e come agire (316-324); finalmente le tecniche del demonio nel sedurci (325-327).

## Diversi modi di agire

1°) “A coloro che passano da un peccato mortale all’altro, il demonio comunemente è solito proporre piaceri apparenti, facendo loro immaginare dilette e piaceri sensuali, per meglio mantenerli e farli crescere nei loro vizi e peccati. Con questi, lo spirito buono usa il metodo opposto, stimolando (pungendo) al rimorso la loro coscienza con il giudizio della ragione” (ES 314).

2°) “In coloro che si impegnano a purificarsi dai loro peccati e che procedono di bene in meglio nel servizio di Dio nostro Signore, avviene il contrario della prima regola. In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti; invece è proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimuovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene” (ES 315).

## Consolazione – desolazione

3°) “La consolazione spirituale. S’intende per consolazione quando si produce uno stimolo interiore, per cui l’anima si infiamma di amore per il suo Creatore e Signore, e quindi non può amare nessuna delle realtà di questo mondo per se stessa, ma solo per il Creatore di tutte; così pure quando uno versa lacrime che lo portano all’amore del Signore, sia per il dolore dei propri peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, sia per altri motivi direttamente ordinati al suo servizio e alla sua lode. Infine, si intende per consolazione ogni aumento di speranza, fede e carità, e ogni gioia interiore che stimola e attrae alle realtà celesti e alla salvezza dell’anima, dandole tranquillità e pace nel suo Creatore e Signore” (ES 316).

4°) “La desolazione spirituale. Si intende per desolazione tutto il contrario della terza regola, per esempio l’oscurità dell’anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l’inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l’anima s’inclina alla sfiducia, è senza speranza e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste e come separata

dal suo Creatore e Signore. Infatti, come la consolazione è contraria alla desolazione, così i pensieri che sorgono dalla consolazione sono contrari a quelli che sorgono dalla desolazione” (ES 317).

### **Come comportarsi nella desolazione e consolazione**

5°) “Nel tempo della desolazione non bisogna mai fare cambiamenti, ma rimanere saldi e costanti nei propositi e nella decisione in cui si era nel giorno precedente a quella desolazione, o nella decisione in cui si era nella consolazione precedente. Infatti, come nella consolazione ci guida e ci consiglia soprattutto lo spirito buono, così nella desolazione lo fa lo spirito cattivo e con i suoi consigli noi non possiamo prendere la strada giusta” (ES 318).

6°) “Durante la desolazione non dobbiamo cambiare i propositi precedenti; però giova molto reagire intensamente contro la stessa desolazione, per esempio insistendo di più nella preghiera e nella meditazione, prolungando gli esami di coscienza e aggiungendo qualche forma conveniente di penitenza” (ES 319).

7°) “Chi si trova nella desolazione, consideri che il Signore, per provarlo, lo ha affidato alle sue forze naturali, perché resista alle diverse agitazioni e tentazioni del demonio; e può riuscirci con l'aiuto di Dio che gli rimane sempre, anche se non lo sente chiaramente. È vero, infatti, che il Signore gli ha sottratto il molto fervore, il grande amore e la grazia abbondante; però gli ha lasciato la grazia sufficiente per la salvezza eterna” (ES 320).

8°) “Chi si trova nella desolazione si sforzi di conservare la pazienza, che si oppone alle sofferenze che patisce; e pensi che presto sarà consolato, se si impegna con ogni diligenza contro quella desolazione, come è detto nella sesta regola” (ES 321).

9°) “I motivi principali per cui ci troviamo desolati sono tre:

– il primo, perché siamo tiepidi, pigri o negligenti nelle pratiche spirituali, e così la consolazione spirituale si allontana per colpa nostra;

– il secondo, perché il Signore vuole provare quanto valiamo e quanto andiamo avanti nel suo servizio e nella sua lode, anche senza un'abbondante elargizione di consolazioni e di grandi grazie;

– il terzo, perché sappiamo con certezza e ci convinciamo, così da sentirlo internamente, che non dipende da noi acquistare o conservare una grande devozione, un intenso amore, le lacrime o alcun'altra consolazione spirituale, ma che tutto è dono e grazia di Dio nostro Signore; ossia perché non facciamo il nido in casa d'altri, elevando la mente a superbia o vanagloria con l'attribuire a noi stessi la devozione o altre forme della consolazione spirituale”  
(ES 322).

10°) “Chi si trova nella consolazione, pensi come si comporterà nella desolazione che in seguito verrà, preparando forze per allora” (ES 323).

11°) “Chi è consolato, procuri di umiliarsi e di abbassarsi quanto può, pensando quanto poco vale nel tempo della desolazione senza quella grazia di consolazione. Invece chi si trova nella desolazione pensi che può fare molto con la grazia di Dio, che è sufficiente per resistere a tutti gli avversari, e con la forza che riceve dal suo Creatore e Signore” (ES 324).

### Strategie del demonio

12°) “Il demonio si comporta come una donna, perché per natura è debole ma vuole sembrare forte. Infatti è proprio di una donna perdersi d'animo quando litiga con un uomo e fuggire se l'uomo le si oppone con fermezza; se, invece, l'uomo incomincia a fuggire e a perdersi d'animo, crescono smisuratamente l'ira, lo spirito vendicativo e la ferocia della donna. Allo stesso modo è proprio del demonio indebolirsi e perdersi d'animo e, quindi, allontanare le tentazioni, quando chi si esercita nella vita spirituale si oppone ad esse con fermezza, agendo in modo diametralmente opposto; se invece chi si esercita incomincia a temere e a perdersi d'animo nel sostenere le tentazioni, non c'è al mondo una bestia così feroce come il nemico della natura umana nel perseguire con tanta malizia il suo dannato disegno” (ES 325).

13°) “Così pure il demonio si comporta come un frivolo corteggiatore che vuole rimanere nascosto e non essere scoperto. Infatti un uomo frivolo, che con discorsi maliziosi circonda la figlia di un buon padre o la moglie di un buon marito, vuole che le sue parole e le sue lusinghe rimangano nascoste; è, invece, molto contrariato quando la figlia rivela le sue parole licenziose e il suo disegno perverso al padre, o la moglie al marito, perché capisce facilmente che non potrà riuscire nell’impresa iniziata. Allo stesso modo, quando il nemico della natura umana presenta a una persona retta le sue astuzie e le sue lusinghe, vuole e desidera che queste siano accolte e mantenute segrete; ma quando essa le manifesta a un buon confessore o ad altra persona spirituale che conosca gli inganni e le malizie del demonio, questi ne è molto indispettito; infatti, capisce che non potrà riuscire nella malizia iniziata, dato che i suoi evidenti inganni sono stati scoperti” (ES 326).

14°) “Così pure il demonio si comporta come un condottiero che vuole vincere e fare bottino. Infatti un capitano, che è capo di un esercito, pianta il campo ed esamina le difese o la disposizione di un castello e poi lo attacca dalla parte più debole. Allo stesso modo il nemico della natura umana ci gira attorno ed esamina tutte le nostre virtù teologiche, cardinali e morali e poi ci attacca e cerca di prenderci dove ci trova più deboli e più sprovveduti per la nostra salvezza eterna” (ES 327).

## M. DOMANDE SUI FRUTTI DI QUESTA SETTIMANA

Ti senti meritevole dell’inferno eterno con più ragione rispetto a molti altri? (cf. EE 48)

Quale amore e gratitudine ho per Cristo, il mio Creatore, offeso per i miei peccati, volontariamente andato a morire in croce per liberarmi dall’inferno e non lasciandomi cadere in esso pur avendo condannato tanti altri meno peccatori di me?

Ho il proposito di non offenderlo più, evitando pienamente ogni peccato mortale e veniale, ed ogni mancanza deliberata?

Ho come un dovere il proseguire nella conoscenza e compimento della volontà divina, fino a dove Egli voglia servirsi di me?

Ho ottenuto un maggiore e più intenso dolore e lacrime dei miei peccati? (cf. EE 55)

Odio i miei peccati mortali e veniali? (cf. EE 63)

Che conoscenza e odio ho di ciò che c'è di disordinato nelle mie operazioni? (cf. EE 63)

Ho seria volontà di lavorare per ridurre peccati e mancanze semi-deliberate e migliorare i miei difetti?

Sono arrivato all'odio del mondo, fino ad essere disposto ad allontanare da me le cose mondane e vane? (cf. EE 63)

Ho un vivo timore di Dio, tale che mi aiuti a fuggire dal peccato in caso di necessità? (cf. EE 65)

## *Seconda Settimana*



“... si contempla la vita di  
Cristo nostro Signore” (ES 4)

L'Adorazione dei Magi è uno degli affreschi (184 x 362 cm) di Beato Angelico che decorano il convento di San Marco a Firenze, risalente al 1441-1442 circa.

L'Epifania è la manifestazione del Re-Messia d'Israele a tutte le genti. Il Vangelo secondo *Matteo* (2,1-12) descrive l'episodio. I "Re" Magi (probabilmente sacerdoti zoroastriani), seguendo *il suo astro* giunsero da Oriente a Gerusalemme. Al loro arrivo, fecero visita a Erode, il re della Giudea romana, domandando dove fosse *il re che era nato*, in quanto avevano *visto sorgere la sua stella*. Erode, non conoscendo la profezia dell'Antico Testamento (*Michea* 5,1), ne rimase turbato e chiese agli scribi quale fosse il luogo ove il Messia doveva nascere (Betlemme)... Guidati dalla stella, i magi arrivarono a Betlemme e giunsero presso il luogo dove era nato Gesù, prostrandosi in adorazione e offrendogli in dono *oro, incenso e mirra*. Avvertiti in sogno di non ritornare da Erode, fecero ritorno alla loro patria per un'altra strada.

«Il Crisostomo scrive: "Se i Magi fossero venuti in cerca di un re terreno, sarebbero rimasti delusi, avendo intrapreso un così lungo e penoso viaggio per niente". Quindi non l'avrebbero né adorato né gli avrebbero offerto i doni. "Ma siccome cercavano un re celeste, benché non abbiano trovato in lui niente della maestà regale, contenti della sola testimonianza della stella, lo adorarono": videro infatti un uomo, e lo riconobbero Dio. E gli offrirono i doni appropriati alla dignità di Cristo: "l'oro, come a un grande re; l'incenso che si usa nei sacrifici offerti a Dio, per riconoscerlo Dio; la mirra con cui s'imbalsamano i corpi dei defunti, per indicare colui che sarebbe morto per la salvezza di tutti".» (*STb* III<sup>a</sup> q. 36 a. 8 ad 4)

## A. ISTRUZIONI

Tutti i frutti di questi esercizi spirituali dipendono dal tuo fervore e dalla tua generosità negli esercizi di questa settimana.

Dopo che hai messo in ordine la tua vita passata attraverso il pentimento e la Confessione dei tuoi peccati, devi avere una più grande determinazione per metterti di fronte al problema della tua vita futura: che cosa devo fare per Cristo?

Adesso è il tempo d'intensificare la tua attività spirituale. Sii fedele alle ispirazioni dello Spirito Santo. Parla dei tuoi dubbi, delle tue difficoltà... con il direttore degli esercizi.

Non dimenticare che l'efficacia degli esercizi spirituali si trova nell'ordine logico dei temi: ogni meditazione, oppure contemplazione, è preparazione per la successiva e contribuisce al risultato finale.

E' arrivato il momento di essere generoso con Dio, per prendere coraggiose decisioni e dare il definitivo orientamento alla tua vita.

Non devi affrettarti per scrivere i tuoi, o meglio, il tuo proponimento: rifletti, consultati con il direttore. Chiedi a Dio il suo aiuto. Consegna te stesso nelle mani di Maria santissima.

La tematica di questa settimana è la contemplazione "della vita di Cristo fine al giorno delle Palme" (ES 4).

"Nella seconda settimana, e così pure in seguito, sarà molto utile leggere, in alcuni momenti, libri quali *L'Imitazione di Cristo*, i Vangeli e vite dei santi" (ES 100). Possono aiutarti le seguenti letture:

Da *L'Imitazione di Cristo*:

- K 2, c. 1: *Il raccoglimento interiore.*
- K 2, c. 7: *L'amore di Gesù sopra ogni cosa.*
- K 2, c. 8: *L'intima amicizia con Gesù.*
- K 3, c. 56: *Rinnegare se stessi e imitare Cristo nella croce.*

– K 3, c. 18: *Sopportare serenamente le miserie di questo mondo sull'esempio di Cristo.*

Dal *Nuovo Testamento*:

- Mt cc. 1-25;
- Mc cc. 1-13;
- Lc cc. 1-21;
- Gv cc. 1-12.

Dal *Catechismo della Chiesa Cattolica*:

- Il Verbo incarnato, nato da Maria Vergine: nn. 422-507.
- Misteri della vita nascosta: nn. 512-534.
- Misteri della vita pubblica: nn. 535-560.

Dal *Compendio*:

- Il Figlio di Dio fatto uomo: nn. 78 -104.
- La vita pubblica di Gesù: nn. 105-111.

## **B. PREGHIERE E CONSIDERAZIONI SPECIALI**

### **Grazie da chiedere durante questa settimana:**

– “chiedere grazia a Dio nostro Signore, perché non sia sordo alla sua chiamata, ma pronto e diligente nel fare la sua santissima volontà” (ES 91);

– “domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104);

– “chiedendo la grazia, secondo quello che sentirò in me, di seguire e di imitare di più il Signore nostro” (ES 109);

– “chiedere di conoscere gli inganni del cattivo capo e l'aiuto per difendermi da essi; e di conoscere la vera vita che indica il sommo e vero capo e la grazia di seguirlo” (ES 139).

### **Consigli per la preghiera:**

– “Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un'Ave Maria, penserò a che ora devo alzarmi

e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l'esercizio che devo fare" (ES 73).

– “Appena sveglio, senza dare adito a questo o a quel pensiero, farò subito attenzione a quello che contemplerò... desiderando conoscere sempre più il Verbo incarnato per poterlo sempre più servire e seguire... e con questo o con altri pensieri, secondo la materia che si sta contemplando, mi vestirò” (ES 74. 130).

– “Sosterò in piedi per la durata di un Padre nostro, a uno o due passi dal luogo dove dovrò contemplare o meditare, con la mente rivolta in alto, fermandomi a pensare come Dio nostro Signore mi guarda, ecc.; poi farò un inchino o una riverenza” (ES 75).

– “Si cominci la contemplazione alcune volte in ginocchio, altre volte prostrato per terra, altre volte disteso con il volto in alto [questa postura del corpo non si osserverà mai in chiesa ma in privato], altre ancora seduto, altre in piedi, con l'unico intento di cercare sempre ciò che voglio... Se trovo ciò che voglio stando in ginocchio, non dovrò cercare altro... lì dove troverò ciò che voglio, mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, fino a quando non mi senta soddisfatto” (ES 76. 88).

– “Nei colloqui devo ragionare e chiedere secondo l'argomento trattato, vale a dire secondo che mi senta tentato o consolato, secondo che desideri una virtù o un'altra, secondo che intenda disporre di me in un senso o in un altro, secondo che voglia addolorarmi o gioire per quello che contemplo; alla fine chiederò quello che più intensamente desidero su qualche punto particolare. In questo modo posso fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore; oppure, se l'argomento o la devozione lo consentono, posso fare tre colloqui, uno con la Madre, un altro con il Figlio e un terzo con il Padre” (ES 199).

– “Dopo aver finito l'esercizio, stando seduto o passeggiando, rifletterò per un quarto d'ora su come mi è andata la contemplazione o meditazione; e, se male, vedrò da quale causa deriva e, individuatala, mi pentirò per correggermi in seguito; se, invece, è andata bene, ringrazierò Dio e mi regolerò di nuovo allo stesso modo” (ES 77).

– “È da notare che, per tutta questa settimana, devo leggere soltanto il mistero [un fatto riguardante la vita di Cristo, Verbo incarnato] relativo alla contemplazione che sto per fare. Per il momento, dunque, non leggerò alcun mistero che non debba contemplare in quel giorno o a quell’ora; e questo perché la considerazione di un mistero non disturbi quella di un altro” (ES 127).

### **Consigli su cosa avere in mente durante il giorno:**

– “Richiamerò alla memoria e penserò cose che suscitano piacere, letizia e gioia spirituale... oppure pena, dolore e lacrime”... “dovrò trarre alla memoria la vita e i misteri di Cristo nostro Signore, a cominciare dalla sua Incarnazione fino al mistero che sto contemplando” (ES 78. 130. 229).

– “Si dovrà fare attenzione tanto ad avere oscurità o luce, come pure ad usare il buono o il cattivo tempo, quando si vedrà che possa essere utile e vantaggioso per ottenere ciò che l’esercitante desidera” (ES 130).

– “Tenere gli occhi a freno, eccetto che nel ricevere o salutare la persona con cui si dovrà parlare” (ES 81).

– Fare penitenza “interna nel dolersi per i propri peccati con il fermo proposito di non commettere né quelli né gli altri”, ed esterna sia nel mangiare, sia nel dormire, sia nell’infliggere dolore sensibile alla carne, sempre con lo scopo di “riparare i propri peccati passati... per vincere se stessi, cioè per fare in modo che la sensualità obbedisca alla ragione... per cercare e ottenere qualche grazia o dono, come avere interna contrizione dei propri peccati o di piangere molto su di essi o sulle pene e dolori di Cristo... oppure per risolvere qualche dubbio in cui ci si trova”... o “invece della penitenza, osserverò la temperanza e il giusto mezzo”... “l’esercitante deve adattarsi ai misteri che contempla perché alcuni richiedono penitenza e altri no” (ES 82-85. 87. 130. 229).

– “Quando l’esercitante non trova ancora quello che desidera, come lacrime o consolazioni e così via, spesso giova fare qualche cambiamento nel vitto, nel sonno e negli altri modi di fare penitenza, e così variare, facendo penitenza per due o tre giorni, e per altri due o tre no. Infatti, per alcuni è

opportuno fare più penitenza e per altri meno; spesso, inoltre, si tralascia di fare penitenza per amore dei propri sensi o perché si crede erroneamente di non poterla sopportare senza una seria infermità; altre volte, invece, si fa troppa penitenza pensando che il corpo possa sopportarla. Dio nostro Signore, che conosce perfettamente la nostra natura, spesso in questi cambiamenti fa sentire a ciascuno quello che per lui è opportuno” (ES 89).

– “L’esame particolare si farà per eliminare difetti e negligenze negli esercizi e nelle addizioni” (ES 90).

### C. IL REGNO DI CRISTO

Questa contemplazione costituisce una sorta di “principio e fondamento” delle tre seguenti settimane. Il frutto da ricavare nel presente esercizio consiste nell’imparare il modo di contemplare la vita di Cristo. Si tratta della “chiamata del re temporale che aiuta a contemplare la vita del Re eterno” (Es 91). Cfr. Mt 10, 39-39; 8, 19. 22; 13, 18-23; 5, 10-12; *Compendio* 107; *CCbC* 541-546. 567.

È il momento di cominciare a rispondere alle seguenti domande: Che cosa faccio per Cristo? Che cosa devo fare per Cristo?

Durante gli esercizi di un mese, Sant’Ignazio raccomanda: “Questo esercizio si farà due volte al giorno, cioè al mattino appena alzati e un’ora prima del pranzo o della cena” (ES 99).

*Pregliera preparatoria*: “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

“Il primo preambolo consiste nella **composizione visiva del luogo**: qui si tratterà di vedere, con l’immaginazione, sinagoghe, città e castelli dove Cristo nostro Signore andava predicando”.

“Il secondo preambolo consiste nel **chiedere la grazia che desidero**: qui sarà chiedere grazia a Dio nostro Padre perché io non sia sordo alla sua chiamata, ma pronto e dili-

gente nel fare la sua santissima volontà” (ES 91). Cfr. Mt 13,13.

#### IL RE TERRENO

1°) “Immagino di avere davanti a me un re terreno, designato direttamente da Dio nostro Signore, a cui portano rispetto e obbedienza tutti i principi e tutti i cristiani” (ES 92).

2°) “Osservo questo re che parla a tutti i suoi e dice:

«È mia volontà conquistare tutto il territorio degli infedeli; pertanto, chi vorrà venire con me deve accontentarsi di mangiare come me, e così bere, vestire e tutto il resto. Allo stesso modo deve faticare con me di giorno, vegliare di notte ecc. Affinché in tal modo, dopo, partecipi con me alla vittoria così come partecipa alle fatiche»” (ES 93).

3°) “Penso che cosa devono rispondere i sudditi fedeli a un re così generoso e così umano e, quindi, come sarebbe degno di essere disprezzato da tutti e considerato un vile chi non accettasse la proposta di un tale re” (ES 94).

#### IL RE ETERNO

“La seconda parte di questo esercizio consiste nell’applicare l’esempio precedente del re terreno a Cristo nostro Signore, seguendo gli stessi tre punti”.

1°) “Se l’appello del re terreno ai suoi sudditi merita attenzione, quanto più degno di considerazione è vedere nostro Signore, Re eterno, che ha davanti a sé tutti gli uomini del mondo, e chiama ciascuno in particolare dicendo:

«È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il mondo e tutti gli avversari, e così entrare nella gloria del Padre mio; perciò chi vuole venire con me deve faticare con me perché, seguendomi nella sofferenza, mi segua anche nella gloria».” (ES 95).

2°) “Penso che tutte le persone ragionevoli e di buon senso si offriranno senza riserve alla fatica” (ES 96).

3°) “Quelli che vorranno impegnarsi di più e distinguersi in ogni servizio del loro Re eterno e Signore universale, non soltanto si offriranno alla fatica ma, andando anche contro le

inclinazioni dei sensi, le affezioni disordinate e le vanità mondane, faranno un'offerta di maggior valore e di maggiore importanza dicendo:

«Eterno Signore dell'universo, con il tuo favore e il tuo aiuto io faccio la mia offerta davanti alla tua infinita bontà, davanti alla tua gloriosa Madre e a tutti i santi e le sante della corte celeste: io voglio e desidero ed è mia ferma decisione, purché sia per tuo maggior servizio e lode, imitarti nel sopportare ogni ingiuria e disprezzo e ogni povertà, sia materiale che spirituale, se la tua santissima Maestà vorrà scegliermi e ricevermi in questo genere di vita» (ES 97-98).

## D. INCARNAZIONE E MISTERI DELLA VITA NASCOSTA

Nel **primo giorno** della seconda settimana si contempla l'incarnazione (cfr. ES 101); il secondo esercizio è la contemplazione della nascita (cfr. ES 110); due ripetizioni (dell'incarnazione e natale, cfr. ES 118. 120) e, il quinto esercizio, applicazione dei sensi sulle precedenti contemplazioni (cfr. ES 121).

*Chiarimenti sull'incarnazione.* Gesù Cristo è il Figlio di Dio, che si è fatto uomo per manifestarsi a noi, per redimerci e per insegnarci la via della salvezza.

*Incarnazione:* indica il mistero per cui il Figlio di Dio ha assunto una natura umana e l'ha unita alla sua natura divina (dalle parole del Vangelo Gv 1,14: *e il Verbo si è fatto carne*).

*Ipostatica:* indica l'unione delle due nature, divina e umana, nell'unica persona divina di Gesù (dal greco *hypòstasis*).

Gesù Cristo è vero Dio insieme con il Padre e lo Spirito Santo. Egli è l'unico Figlio naturale di Dio, la seconda Persona della santissima Trinità.

Gesù Cristo è vero uomo. Egli ha assunto un corpo reale e un'anima ragionevole come noi, con le facoltà dell'intelligenza e della volontà. Egli era in tutto simile a noi, fuorché nel peccato.

La natura divina e la natura umana di Gesù Cristo sono unite tra loro nell'unità di una persona sola: quella del Verbo

(unione ipostatica). Cristo non è portatore di Dio, ma veramente Dio.

L'unione della natura umana di Gesù Cristo con quella divina si compì nel primo istante della concezione nel seno di Maria, non fu mai interrotta, neppure dopo la morte, e non cesserà mai.

## INCARNAZIONE

*Pregliera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* “le tre Persone divine osservano tutta la superficie ricurva del mondo popolato di uomini; vedendo che tutti vanno all'inferno, stabiliscono da tutta l'eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare il genere umano; così, giunto il tempo prefissato, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora” (ES 102). Cfr. *Lc* 1, 26-38; *Gv* 1,1-5. 12-14; *CCbC* 456-467. 483. 469; *Compendio* 85-86.

*Composizione visiva del luogo:* “qui sarà vedere la grande estensione ricurva del mondo, dove vivono tanti e così diversi popoli; vedere in particolare la casa e le stanze di nostra Signora a Nazaret, nella provincia di Galilea” (ES 103).

*Domandare quello che voglio:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104). “Conoscenza interna”, vedi: *Gv* 17, 3; *Fp* 3, 8.

### Vedere le persone

1°) “Vedo gli abitanti della terra, così diversi sia nelle vesti sia negli atteggiamenti: alcuni bianchi e altri neri, alcuni in pace e altri in guerra, alcuni che piangono e altri che ridono, alcuni sani e altri malati, alcuni che nascono e altri che muoiono, e così via.

2°) Vedo e considero le tre Persone divine nella loro sede regale o sul trono della loro divina Maestà: esse osservano la superficie ricurva della terra e gli uomini di tutte le razze, che vivono come ciechi e quando muoiono vanno all'inferno.

3°) Vedo nostra Signora e l'angelo che la saluta e

4°) rifletto per ricavare frutto da questa considerazione” (ES 106).

**Ascoltare quello che dicono:**

1°) “gli uomini sulla terra, cioè come parlano tra loro, giurano, bestemmiano e via dicendo;

2°) così pure ascolto quello che dicono le Persone divine, cioè: «Facciamo la redenzione del genere umano»;

3°) ascolto poi quello che dicono l’angelo e nostra Signora;

4°) infine, rifletto per ricavare frutto dalle loro parole” (ES 107).

**Guardare ciò che fanno:**

1°) “gli uomini sulla terra; per esempio, feriscono, uccidono, vanno all’inferno, e via dicendo;

2°) così pure guardo quello che fanno le Persone divine, cioè compiono l’opera della santissima Incarnazione;

3°) e ancora guardo quello che fanno l’angelo e nostra Signora, cioè l’angelo compie la sua missione di messaggero e nostra Signora con un atto di umiltà ringrazia la divina Maestà;

4°) infine rifletto per ricavare qualche frutto da ciascuna di queste considerazioni” (ES 108).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire: - alle tre Persone divine, - o al Verbo incarnato, - o alla Madre e Signora nostra.

Secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

**NATIVITÀ**

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* “Qui sarà ricordare, primo, come la Madonna, incinta di nove mesi, va in groppa a un’asina; secondo, si può piamente pensare a Giuseppe e a un’ancella che, conducendo un bue, partirono da Nazareth per andare a Betlemme a pa-

gare il tributo che Cesare aveva stabilito per tutte quelle terre” (ES 111). Cfr. Lc 1, 26-38.

*Composizione visiva del luogo:* “Qui sarà vedere con gli occhi dell’immaginazione la via da Nazareth a Betlemme, considerandone la lunghezza e la larghezza, se tale via è pianeggiante o se attraversa valli o alture. Nello stesso modo, guardando il luogo o la grotta della Natività, vedere quanto sia grande o piccolo, basso o alto e come tale luogo sia arredato” (ES 112).

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 110).

1°) Vedere la persone: “vale a dire vedere la Madonna, Giuseppe e il bambino Gesù, appena nato. Mi farò simile a un povero e indegno schiavetto, guardandoli, contemplandoli e servendoli nei loro bisogni, come se fossi lì presente, con tutto il rispetto e la riverenza possibili; e dopo rifletterò tra di me per ricavare qualche vantaggio” (ES 114).

2°) “Il secondo: guardare, notare e contemplare ciò che dicono e, riflettendo tra me, ricavare qualche frutto” (ES 115).

3°) “Il terzo: guardare e considerare ciò che fanno, per esempio camminare e lavorare affinché il Signore nascesse in somma povertà per poi morire in croce dopo tanti stenti di fame e di sete, di freddo e di caldo, di ingiurie e di affronti; e tutto questo per me. Quindi, riflettendo, trarre qualche vantaggio spirituale” (ES 116).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un Padre nostro” (ES 109).

\* \* \* \* \*

Per questo giorno della seconda settimana sant'Ignazio aggiunge: "la terza contemplazione sarà la ripetizione del primo [ES 101-109] e secondo esercizio [ES 111-1117]" (ES 118).

Per ciò che riguarda il tempo per fare ogni esercizio, nota sant'Ignazio: "il primo esercizio dell'Incarnazione si farà alla mezzanotte; il secondo, al mattino; il terzo, all'ora della Messa; il quarto, all'ora dei Vespri, e il quinto prima dell'ora di cena, restando per lo spazio di un'ora in ciascuno dei cinque esercizi" (ES 128).

Dopo ogni esercizio si deve fare l'esame della meditazione: "stando seduto o passeggiando, rifletterò per un quarto d'ora su come mi è andata la contemplazione o meditazione; e, se male, vedrò da che causa deriva e, individuatala, mi pentirò per correggermi in seguito; se, invece, è andata bene, ringrazierò Dio e mi regolerò di nuovo allo stesso modo" (ES 77).

"Se l'esercitante è anziano o debole o, benché forte, si sia in qualche modo indebolito a causa della prima settimana, è meglio che, senza alzarsi a mezzanotte, almeno alcune volte in questa seconda settimana, faccia una contemplazione al mattino, un'altra all'ora della Messa e un'altra prima di pranzare; poi sopra di esse faccia una ripetizione all'ora dei Vespri e l'applicazione dei sensi prima di cena" (ES 129).

### RIPETIZIONE DELL'INCARNAZIONE E NASCITA

Sant'Ignazio ci mostra in qual modo possiamo servirci della memoria e dell'immaginazione per estendere il lavoro dell'intelligenza alle circostanze di ogni mistero e, così, agire più efficacemente sul cuore e sulla volontà. Le ripetizioni ci indicano che non dobbiamo far nulla in modo superficiale e macchinalmente, ma fermarci su di un soggetto e rimanervi fino a che ne abbiamo ricavato il frutto. Perciò egli aggiunge le "ripetizione": "Dopo la preghiera preparatoria e i tre preamboli [storia, composizione del luogo, e grazia propria], si ripeterà il primo [incarnazione] e il secondo esercizio [natività], ribadendo sempre alcune parti più importanti, dove si sarà avuto qualche chiarimento, consolazione o desolazione. Si farà pure un colloquio alla fine e, poi, un *Padre nostro*" (ES 118).

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* l’annunciazione del concepimento di Gesù alla Vergine Maria e l’incarnazione del Verbo: cfr. *Lc* 1, 26-38; *Gv* 1,1-5. 12-14. Nascita di Gesù: cfr. *Lc* 2,1-7.

*Composizione visiva del luogo:* nella santa Grotta di Nazareth scavata nella roccia, sotto l’altare si legge: “il Verbo qui si fece carne”... La grotta di Betlemme, una stella d’argento che indica il luogo: “qui dalla Vergine Maria è nato Cristo Gesù” e, di fronte, la mangiatoia dove Maria pose Gesù avvolto in fasce.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

[Qui si possono riprendere le meditazioni, conservando i medesimi punti e il medesimo ordine, ma fermandosi in modo particolare là dove s’è trovata consolazione o anche desolazione.

Si può pure rifarle con uno sguardo d’insieme, soffermandosi liberamente su questo o quel punto o sul frutto principale (conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua), oppure lasciando che le cose si presentino da se stesse al pensiero, perché tutto s’imprima più profondamente nel nostro cuore].

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

## APPLICAZIONE DEI SENSI SULL’INCARNAZIONE E LA NASCITA

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* il saluto di Gabriele alla Vergine di Nazareth si riallaccia all'invito alla gioia messianica: *Rallegrati, Piena di grazia*. A questo annuncio approda tutta la storia della salvezza, anzi, in certo modo, la storia stessa del mondo. Il disegno del Padre è di ricapitolare in Cristo tutte le cose (cfr. *Ef* 1, 10), è l'intero universo che, in qualche modo, è raggiunto dal divino favore con cui il Padre si china su Maria per renderla Madre del suo Figlio. A sua volta, tutta l'umanità è come racchiusa nel "fiat" con cui Ella prontamente corrisponde alla volontà di Dio. Cfr. *Lc* 1, 26-38.

*Composizione visiva del luogo:* All'estremo limite meridionale dell'antico villaggio di Nazareth c'è la sacra Grotta scavata nella roccia.

*Grazia da chiedere:* "qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo seguà" (*ES* 104).

1°) "Il primo punto consiste nel vedere con l'immaginazione le persone, meditando e contemplando in particolare le loro situazioni e traendo qualche frutto da tale vista": l'angelo Gabriele e la Madonna... Maria, Giuseppe e Gesù nella mangiatoia...

2°) "Il secondo: udire con l'udito ciò che dicono o potrebbero dire e, riflettendo in se stessi, trarne qualche vantaggio" (*ES* 123).

3°) "Il terzo: odorare e gustare, con l'olfatto e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità, dell'anima e delle sue virtù, a seconda delle persona che si contempla. Riflettere in se stessi e ricavarne vantaggio" (*ES* 124).

4°) "Il quarto: toccare con il tatto, come sarebbe abbracciare e baciare i luoghi dove queste persone passano e si siedono, cercando sempre di trarne vantaggio" (*ES* 125).

*Colloquio.* "Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*" (*ES* 109).

\* \* \* \* \*

Nel suo libro di Esercizi, sant'Ignazio aggiunge una serie di punti per meditare sui misteri della vita di Cristo nostro Signore: Annunciazione [ES 262], visitazione [ES 263], nascita [ES 264], adorazione dei pastori [ES 265], circoncisione [ES 266], adorazione dei Re Magi [ES 267]. "Per tutti i misteri che seguono c'è da notare che tutte le parole in corsivo sono del Vangelo, mentre non lo sono le altre. Generalmente, si troveranno in ciascun mistero tre punti su cui si potrà meditare e contemplare con maggiore facilità" (ES 261).

### ANNUNCIAZIONE

*Pregiera preparatoria:* "chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà" (ES 46).

*Storia:* il racconto dell'annunciazione costituisce un vertice del NT, perché descrive in modo semplice l'incarnazione del Figlio di Dio. La fonte di questo racconto non può essere altro che la rivelazione di Maria stessa sull'origine e sul modo del concepimento. Al triplice intervento dell'Angelo, che saluta Maria (v. 28), che ne annuncia la maternità del Messia (vv. 30-33), che chiarisce il modo del concepimento, offrendo anche il segno (vv. 35-37), corrisponde una triplice reazione da parte della Vergine: dapprima Ella si turba e riflette silenziosa (v. 29), poi fa una domanda (v. 34), infine esprime la sua totale disponibilità umile e pronta (v. 38). Cfr. *Lc* 1, 26-38.

*Composizione visiva del luogo:* "qui sarà vedere la casa e le stanze di nostra Signora a Nazareth, nella provincia di Galilea" (ES 103). Nazareth (in ebraico *Nezrat* o *Natzèret*) con le sue case bianche, scaglionate in serie sovrapposte fra il verde grigio degli olivi e quello chiaro dei mandorli e dei fichi, forma un quadro naturale di grazia e, come indica il suo nome, è il "fiore" della Galilea. L'attuale grotta dell'annunciazione costituisce la parte posteriore, scavata nella roccia, della casa della Madonna. Sotto l'altare si legge l'iscrizione: *Verbum caro hic factum est.*

*Grazia da chiedere.* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “Il primo punto consiste nel fatto che l’angelo Gabriele, salutando la Madonna, le annunciò la concezione di Cristo nostro Signore: *Entrando l’angelo dove stava Maria la salutò dicendo: “Rallegrati, piena di grazia, concepirai nel tuo ventre e partorirai un Figlio.”*”

2°) Nel secondo punto, l’angelo conferma ciò che disse alla Madonna preannunciandole la concezione di san Giovanni Battista e dicendole: *E guarda che Elisabetta, tua parente, ha concepito un figlio nella sua vecchiaia.*

3°) Al terzo punto, la Madonna rispose all’angelo: *Ecco la serva del Signore, avvenga in me secondo la tua parola*” (ES 262).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

“Tu hai voluto, Padre, che all’annuncio dell’angelo la Vergine immacolata concepisse il tuo Verbo eterno e, avvolta dalla luce dello Spirito Santo, divenisse tempio della nuova alleanza: fa’ che aderiamo umilmente al tuo volere, come la Vergine si affidò alla tua parola” (*Liturgia* 20 dic.).

## VISITAZIONE

*Pregheiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Il brano ha due parti: l’incontro di Maria con Elisabetta (vv. 39-45), il Magnificat, l’inno di ringraziamento per l’incarnazione (vv. 46-55), e il ritorno di Maria (v. 56). La voce stessa di Maria e la presenza di Cristo nel suo grembo fanno *sussultare di gioia* Giovanni (v. 44). Maria è riconosciuta come la

*madre del Signore* e dichiarata *beata* per la sua adesione di fede alla parola di Dio. Cfr. *Lc* 1, 39-56; *CCbC* 495.

*Composizione visiva del luogo*: qui sarà vedere la strada da Nazareth a Gerusalemme, la casa di Elisabetta. Ain karen, che significa “sorgente della vigna”, è un villaggio a 8 km da Gerusalemme. Di fronte al villaggio, sulla collina, Zaccaria aveva un casa di campagna dove Elisabetta si sarebbe ritirata, per maggiore serenità e tranquillità; Maria restò circa 3 mesi lì con sua cugina, fino alla nascita del Precursore.

*Grazia da chiedere*: “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (*ES* 104).

1°) “Primo punto: quando la Madonna visitò Elisabetta, san Giovanni Battista, stando nel ventre di sua madre, sentì la visita che fece la Madonna: *e nel momento in cui Elisabetta udì il saluto della Madonna, il bambino gioì nel suo ventre e, ripiena dello Spirito Santo, Elisabetta esclamò a gran voce e disse: «Benedetta sia tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo ventre».*

2°) La Madonna canta il cantico dicendo: *Glorifichi la mia anima il Signore.*

3°) *Maria rimase con Elisabetta quasi tre mesi e poi se ne tornò a casa”* (*ES* 263).

*Colloquio*. “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (*ES* 109).

## NASCITA DI CRISTO

*Pregghiera preparatoria*: “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia*: Giuseppe si recò a Betlemme (la città di Davide), per farsi censire con Maria. Il primo brano parla delle circostanze della nascita di Gesù a Betlemme (vv. 1-5), in confor-

mità alla profezie contenute nelle Sacre Scritture riguardanti il Messia, e del lieto evento (vv. 6-7), descritto con estrema concisione. Cfr. *Lc* 2, 1-7; *Compendio* 103; *CChC* 525-526.

*Composizione visiva del luogo:* Betlemme si adagia con le sue abitazioni in pietra bianca e rosata su due colline del sistema montano della Giudea, ricoperte di vigne, fichi, mandorli, melograni ed olivi. Lì si trova la Grotta della natività, la cui forma è approssimativamente un rettangolo lungo m 12,30 e largo 3,5. Una stella d'argento porta incisa l'iscrizione latina: "Hic de Vergine Maria Jesus Christus natus est".

Mangiatoia significa stalla; etimologicamente indica il luogo in cui un viaggiatore scioglieva il giumento e deponeva i propri bagagli.

*Grazia da chiedere:* "qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo seguà" (*ES* 104).

1°) "La Madonna e il suo sposo Giuseppe vanno da Nazareth a Betlemme: *Salì Giuseppe dalla Galilea a Betlemme, per fare atto di sottomissione a Cesare, con Maria sua sposa e donna già incinta.*

2°) *Partorì il suo figlio primogenito e lo avvolse con panni e lo pose in una mangiatoia.*

3°) *Arrivò una moltitudine dell'esercito celeste che diceva: Sia gloria a Dio nei cieli!"* (*ES* 264).

*Colloquio.* "Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*" (*ES* 109).

## TESTI SCELTI

### **Convenienze dell'incarnazione** (S. Tommaso, *STh* 3, 1, 2)

A un fine può essere necessario un mezzo in due modi:

- o così che senza di esso non si possa ottenere il fine, com'è necessario il cibo alla conservazione della vita umana;

- o così che il mezzo agevoli il raggiungimento del fine, com'è necessario un cavallo per un viaggio.

Ebbene, l'incarnazione di Dio non era necessaria per la redenzione della natura umana nel primo modo, potendo Dio redimerci con la sua onnipotenza in molte altre maniere.

L'incarnazione era, invece, necessaria per la redenzione umana nel secondo modo. Di qui le parole di S. Agostino: "Dimostriamo che a Dio non mancavano altri mezzi, perché tutto è sottoposto ugualmente al suo potere, ma non ne ebbe un altro più conveniente per sanare la nostra miseria" (*De Trin.* 13, 10).

Tale convenienza può rilevarsi rispetto **all'avanzamento dell'uomo nel bene.**

1°) Primo, quanto alla fede, che acquista maggiore sicurezza dal credere alla parola immediata di Dio in persona. Perciò S. Agostino afferma: "Affinché l'uomo con più fiducia accedesse alla verità, la Verità stessa, il Figlio di Dio, col farsi uomo gettò le fondamenta della fede" (*De cin. Dei* 11, 2).

2°) Secondo, quanto alla speranza, che nell'incarnazione trova il suo stimolo più efficace: "Nulla", dice S. Agostino, "era tanto necessario a infonderci speranza quanto la dimostrazione del grande amore che Dio ci porta. Ma quale segno poteva essere più chiaro di questo, che la degnazione del Figlio di Dio a unirsi con la nostra natura?" (*De Trin.* 13, 10).

3) Terzo, quanto alla carità, che nell'incarnazione trova il suo massimo incentivo. Di qui le parole di S. Agostino: "Qual altro fine più grande ha la venuta del Signore se non la manifestazione dell'amore di Dio per noi?". E conclude: "Se poteva costarci di amare, che almeno non ci costi riamare" (*De cat. rud.* 4).

4°) Quarto, rispetto al bene operare, in cui con l'incarnazione Dio stesso si è fatto nostro modello. "Avevamo l'obbligo", spiega S. Agostino, "non di seguire l'uomo che si vedeva, ma Dio che non era visibile. Perciò, per dare all'uomo di poter vedere chi doveva seguire, Dio si fece uomo" (*Serm.* 371, 2).

5°) Quinto, quanto alla piena partecipazione della divinità, che è la vera beatitudine dell'uomo e il fine della sua vita. Tale piena partecipazione ci viene conferita per l'umanità di Cri-

sto: infatti, “Dio si è fatto uomo, perché l’uomo diventasse Dio”, scrive S. Agostino (*Serm. supp.* 128).

Altrettanto utile era l’incarnazione per **allontanare l’uomo dal male**.

1°) Primo, perché persuade l’uomo a non stimare il diavolo, primo artefice del peccato, al di sopra di se stesso e a non prestargli ossequio. Per questo avverte S. Agostino: “Poiché la natura umana poté essere unita a Dio così intimamente da divenire con lui una sola persona, non osino quei superbi spiriti maligni anteporsi all’uomo vantandosi della propria incorporeità” (*De Trin.* 13, 17).

2°) Secondo, l’incarnazione c’insegna quanto sia grande la dignità della natura umana, affinché non la macchiamo peccando. “Dio ci ha mostrato quale eminente posto abbia tra le cose create la natura umana, apparendo tra gli uomini come vero uomo”, afferma S. Agostino (*De vera relig.* 16). E il papa S. Leone ammonisce: “Riconosci, o cristiano, la tua dignità e, fatto partecipe della natura divina, non tornare all’antica miseria con un’indegna condotta” (*Serm.* 21, 3).

3°) Terzo, per distogliere l’uomo dalla presunzione “viene esaltata in Cristo-uomo la grazia divina, non preceduta da merito alcuno”, come si esprime S. Agostino (*De Trin.* 13, 17).

4°) Quarto, perché, per dirla col medesimo Santo, “una così grande umiltà di Dio è in grado di riprendere e di guarire la superbia dell’uomo, che costituisce l’impedimento più grave per la sua adesione a Dio”.

5°) Quinto, l’incarnazione giovò a liberare l’uomo dalla servitù. Ciò doveva avvenire, dice S. Agostino, “in modo che il diavolo fosse vinto dall’uomo Cristo Gesù” (*De Trin.* 13, cc. 13, 14); e si attuò mediante la soddisfazione offerta da Gesù per noi. Un puro uomo, infatti, non avrebbe potuto soddisfare per tutto il genere umano; Dio, d’altra parte, non doveva soddisfare; era quindi necessario che Gesù Cristo fosse Dio e uomo. Di qui le parole di S. Leone papa: “La potenza assume la debolezza, la maestà l’abiezione; perché in corrispondenza dei nostri bisogni un solo e medesimo mediatore tra Dio e gli uomini potesse morire e risorgere per attributi diversi. Se, infatti, non fosse vero Dio, non potrebbe rimediare al nostro

bisogno; se non fosse vero uomo, non sarebbe per noi un esempio” (*Serm.* 21, 3).

Ci sono poi moltissimi altri vantaggi derivati dall’incarnazione al di sopra della comprensibilità umana.

**Il mistero della nostra riconciliazione** (S. Leone Magno, *Lett. 28 a Flaviano*, 3-4; PL 54, 763-767).

Dalla Maestà divina fu assunta l’umiltà della nostra natura, dalla forza la debolezza, da colui che è eterno, la nostra mortalità; e per pagare il debito che gravava sulla nostra condizione, la natura impassibile fu unita alla nostra natura passibile. Tutto questo avvenne perché, come era conveniente per la nostra salvezza, il solo e unico mediatore tra Dio e gli uomini, l’uomo Cristo Gesù, immune dalla morte, per un verso, fosse, per l’altro, ad essa soggetto.

Vera, integra e perfetta fu la natura nella quale è nato da Dio, ma nel medesimo tempo vera e perfetta la natura divina nella quale rimane immutabilmente. In lui c’è tutto della sua divinità e tutto della nostra umanità.

Per nostra natura intendiamo quella creata da Dio al principio e assunta, per essere redenta, dal Verbo. Nessuna traccia, invece, vi fu nel Salvatore di quelle malvagità che il seduttore portò nel mondo e che furono accolte dall’uomo sedotto. Volle addossarsi certo la nostra debolezza, ma non essere partecipe delle nostre colpe.

Assunse la condizione di schiavo, ma senza la contaminazione del peccato. Sublimò l’umanità, ma non sminuì la divinità. Il suo annientamento rese visibile l’invisibile e mortale il creatore e Signore di tutte le cose. Ma il suo fu un abbassarsi misericordioso verso la nostra miseria, piuttosto che una perdita della sua potestà e del suo dominio. Fu creatore dell’uomo nella condizione divina e uomo nella condizione di schiavo. Questo fu l’unico e medesimo Salvatore.

Il Figlio di Dio fa, dunque, il suo ingresso in mezzo alle miserie di questo mondo, scendendo dal suo trono celeste senza lasciare la gloria del Padre. Entra in una condizione nuova, nasce in un modo nuovo. Entra in una condizione nuova: infatti, invisibile in se stesso si rende visibile nella nostra natura; infinito, si lascia circoscrivere; esistente prima di tutti i tempi, comincia a vivere nel tempo; padrone e Signore

dell'universo, nasconde la sua infinita maestà, prende la forma di servo; impassibile e immortale, in quanto Dio, non sdegnava di farsi uomo passibile e soggetto alle leggi della morte.

Colui, infatti, che è vero Dio, è anche vero uomo. Non vi è nulla di fittizio in questa unità, perché sussistono e l'umiltà della natura umana e la sublimità della natura divina.

Dio non subisce mutazione per la sua misericordia, così l'uomo non viene alterato per la dignità ricevuta. Ognuna delle nature opera in comunione con l'altra tutto ciò che le è proprio. Il Verbo opera ciò che spetta al Verbo, e l'umanità esegue ciò che è proprio della umanità. La prima di queste nature risplende per i miracoli che compie, l'altra soggiace agli oltraggi che subisce. E, come il Verbo non rinuncia a quella gloria che possiede in tutto uguale al Padre, così l'umanità non abbandona la natura propria della specie.

Non ci stancheremo di ripeterlo: l'Unico e il Medesimo è veramente Figlio di Dio e veramente figlio dell'uomo. E' Dio, perché *in principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio* (Gv 1, 1); è uomo, perché *il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi* (Gv 1, 14).

### L'ANNUNCIO AI PASTORI

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Dio manifesta la nascita del Messia a dei pastori, appartenenti, quindi, alle classi sociali più umili e disprezzate, biasimate per la loro ignoranza della Legge e lo stato permanente di impurità “legale”, dato il contatto continuo con gli animali. Il racconto ha due parti: l'annuncio angelico ai pastori della gioia messianica che *oggi si è adempiuta* (salvezza in atto, cfr. Lc 4,21; 19,5.9; 23,43), e dichiara tre titoli del neo-nato: *Salvatore, Cristo e Signore* (vv. 8-14); la visita dei pastori a Gesù (vv. 15-18). Cfr. Lc 2, 8-20.

*Composizione visiva del luogo:* Circa 3 km a sud-est di Bettleme, in una zona coltivata a frumento che ricorda la storia di Booz e Rut la moabita (cfr. 2Sam 7,12-16) c'è, nel campo

dei pastori, una grotta antichissima che fu teatro del “Gloria in excelsis Deo”.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “La nascita di nostro Signore è annunciata ai pastori dall’angelo: *Annuncio a voi una grande gioia perché oggi è nato il Salvatore del mondo.*”

2°) I pastori vanno a Betlemme: *Vennero in fretta e trovarono Maria, Giuseppe e il Bambino nella mangiatoia.*

3°) *Se ne ritornarono i pastori, glorificando e lodando il Signore”* (ES 265).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

## CIRCONCISIONE DI GESÙ

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Il rito della circoncisione, mediante la quale si tagliava una piccola membrana di carne, era segno che il bambino cominciava a far parte della comunità del popolo eletto. Fu istituita al tempo di Abramo che fu il primo dei Patriarchi a ricevere la promessa della futura nascita di Cristo: *nella tua discendenza saranno benedette tutte le nazioni della terra* (Gen 22, 18). È il primo sangue sparso dal Salvatore, preludio della sua Passione e della “com-passione” di Maria. Cfr. *Lc* 2, 21; *STb* 3, 37, 1-2.

Gli viene imposto il nome di “Gesù” (Dio salva) perché Lui era stato assegnato il compito di salvare tutti gli uomini. Egli è l’Emmanuele (Dio con noi), causa della salvezza, la natura umana è unita nella persona del Figlio di Dio.

*Composizione visiva del luogo:* otto giorni dopo la nascita, aveva luogo il rito della circoncisione e dell'imposizione del nome, probabilmente nella stessa grotta.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “Circoncisero il bambino Gesù.

2°) *Il suo nome è Gesù, cioè lo stesso nome con cui venne chiamato dall'angelo prima che fosse concepito nel ventre.*

3°) Ridanno il bambino a sua Madre, che aveva compassione per il sangue che usciva dal suo Figlio” (ES 266).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

### ADORAZIONE DEI MAGI

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* I magi, la primizia dei Gentili, guidati da una stella, intrapresero un lungo e penoso viaggio per offrire i doni appropriati alla dignità del Verbo incarnato: l'oro, come a grande Re; l'incenso usato nei sacrifici, per riconoscerlo Dio; la mirra con cui si imbalsamano i corpi dei defunti, per indicare colui che sarebbe morto per la salvezza di tutti. Cfr. *Mt* 2, 1-12.

*Composizione visiva del luogo:* Nel Vangelo si parla di una mangiatoia e, in effetti, in Oriente le grotte naturali servono da rifugio ai viandanti e da stalla per gli animali. Le orde di Cosroe nel 614 frenarono il loro furore al vedere raffigurati i Magi nel costume nazionale persiano e si astennero, così, dal distruggere la basilica che conserva la grotta della natività.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “I tre Re Magi guidati dalla Stella vennero ad adorare Gesù dicendo: *Abbiamo vista la sua Stella ad oriente e siamo venuti ad adorarlo.*

2°) Lo adorarono e gli offrirono doni: *prostratisi per terra lo adorarono e gli presentarono i doni: oro, incenso e mirra.*

3°) *Durante il sonno riceverono la comunicazione di non ripassare da Erode; e per un'altra via se ne ritornarono alla loro terra”* (ES 267).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

\* \* \* \* \*

“Il **secondo giorno** si prendano, come prima e seconda contemplazione, la presentazione al tempio [268] e la fuga, verso l'esilio, in Egitto [ES 269].

Di queste due contemplazioni si faranno due ripetizioni e su di esse si applicheranno i cinque sensi, come fu fatto il giorno prima” (ES 132).

Sant'Ignazio osserva: “alcune volte, anche se chi si esercita sia forte e ben disposto, è utile, a partire da questo secondo giorno fino al quarto compreso, che si cambi perché si trovi meglio quello che si desidera, facendo una sola contemplazione al mattino e un'altra all'ora della Messa, ripetendole poi all'ora dei Vespri e applicando i sensi prima della cena” (ES 133).

## PRESENTAZIONE NEL TEMPIO

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* nella legge vi erano due precetti sui neonati. Uno generale, che valeva per tutti: terminati cioè i giorni richiesti per la purificazione della madre, si doveva offrire un sacrificio per il figlio o la figlia e, secondo la prescrizione del *Levitico* (12, 6), veniva offerto un agnello; se la famiglia era povera, era consentito il sacrificio di un paio di tortole o di due colombine (*Lev* 12,8). Il secondo precetto, invece, era solo per i primogeniti. Il Signore, infatti, si era riservato tutti i primogeniti di Israele, poiché nella liberazione di Israele *aveva colpito tutti i primogeniti dell'Egitto, sia degli uomini che del bestiame*, lasciando salvi soltanto quelli degli Israeliti (*Es* 13, 12. 13. 29). Questa legge viene data nell'*Esodo* (12, 2. 12).

La pericope si divide in due parti: racconto della presentazione di Gesù (*Lc* 2, 22-24) e incontro con Simeone e Anna (vv. 25-38). All'arrivo di Gesù nel tempio, lo Spirito Santo fece conoscere a Simeone l'identità messianica del Bambino. Il suo oracolo contiene un cantico di ringraziamento e una profezia sul destino di sofferenza del Messia e di sua Madre. Cfr. *STb* 3, 37, 3-4.

*Composizione visiva del luogo:* sul monte Moriah, per volere di Dio, Salomone, figlio del re Davide, aveva costruito verso l'anno 960 avanti Cristo, un tempio ricco e grandioso: l'unico tempio del popolo ebraico, centro e anima di tutta la sua storia religiosa e politica. Distrutto dai Caldei di Nabucodonosor nel 587, fu ricostruito modestamente da Zorobabele nel 516 e poi più sontuosamente da Erode il Grande ai tempi di Gesù. Cfr. *1Sam* 1,11.22-28; *Mal* 3,1-2.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo seguia” (ES 104).

1°) “Portano Gesù bambino al tempio perché sia presentato al Signore come primogenito e offrono per lui *un paio di tortore e due colombine*.”

2°) Simeone, giungendo al tempio, lo prese tra le braccia esclamando: *Ora Signore lascia che il tuo servo se ne vada in pace.*

3°) Anna, arrivando dopo, glorificava il Signore e parlava di lui a tutti coloro che aspettavano la redenzione di Israele” (ES 268).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore, come se si fosse ora incarnato. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

### FUGA IN EGITTO

*Pregheiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Erode diventa lo strumento misterioso del martirio dei piccoli innocenti, mentre persegue inutilmente Gesù. Dio, con la sua Provvidenza, dirige ai fini propri i fatti e le intenzioni degli uomini moralmente deprecabili. Cfr. Mt 2, 13-15.

*Composizione visiva del luogo:* L’Egitto fu il luogo della schiavitù del popolo d’Israele, ma diventa anche il rifugio per numerosi perseguitati (Geroboamo, 1Re 11,40; Uria, Ger 26,21; il sommo sacerdote Onia, cfr. 2Re 25,26). Il palazzo di Erode, la grotta di Betlemme, il cammino delle carovane verso l’Egitto.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “Erode voleva uccidere il bambino Gesù e perciò uccise gli innocenti; e prima della loro morte l’angelo avvisò Giuseppe di fuggire in Egitto: *Alzati, prendi il bambino e la madre e fuggi in Egitto.*

2°) Partì per l’Egitto: *il quale, alzatosi di notte, partì per l’Egitto.*

3°) *Rimase lì fino alla morte di Erode*” (ES 269).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore. Dirò un *Padre nostro*” (ES 109).

\* \* \* \* \*

Il **terzo giorno** si contempi come il bambino Gesù, quando stava a Nazareth [ES 270], era ubbidiente verso i genitori [ES 271] e come poi essi lo trovarono nel tempio [ES 272]; e così, secondo il solito, si facciano le due ripetizioni e si applichino i cinque sensi” (ES 134).

### RITORNO DALL’EGITTO

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Per un nuovo intervento di Dio, la santa Famiglia ritorna in patria. Archelao, figlio di Erode governava la Giudea, perciò Giuseppe ebbe paura di fermarsi a Betlemme e, avvertito in sogno, si incamminò verso Nazareth. Cfr. Mt 2, 19-23.

Gesù sarà chiamato “nazareno”. Diverse, ma convergenti, sono le interpretazioni del nome: - “nazoreo” deriva da Nazareth, che per i giudei era un titolo spregevole (cfr. Gv 1,46); “nâzîr” vuol dire “consacrato”, come Sansone fu destinato a liberare Israele dai Filistei (cfr. Gdc 13,3-7), Gesù è consacrato totalmente al servizio di Dio per portare la salvezza al mondo; - il Messia in Is 11,1 viene chiamato “nēser”, cioè “germoglio”, rampollo che spunta dal tronco inaridito della stirpe di Davide; - derivato dal verbo “nâsar” che significa “osservare”, custodire e Gesù è l’osservante fedele.

*Composizione visiva del luogo:* il cammino delle carovane.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “L’angelo dice a Giuseppe di ritornare in Israele: *Alzati, prendi il bambino e sua madre e va nella terra di Israele.*”

2°) Alzatosi, tornò nella terra di Israele.

3°) Poiché nella Giudea regnava Archelao, figlio di Erode, si ritirò a Nazareth” (ES 270).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l’aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore... *Padre nostro*” (ES 109).

### VITA DI FAMIGLIA A NAZARETH

*Pregiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Durante la vita nascosta a Nazareth, Gesù rimane nel silenzio di un’esistenza ordinaria. Ci permette, così, di essere in comunione con Lui nella santità di una vita quotidiana intessuta di preghiera, di semplicità, di lavoro e di amore familiare. La sua sottomissione a Maria e a Giuseppe, suo padre putativo, è un’immagine della sua obbedienza filiale al Padre. Maria e Giuseppe, con la loro fede, accolgono il Mistero di Gesù, pur non comprendendolo sempre. Cfr. *Lc* 2, 51-52; *CChC* 533-534. 564; *Compendio* 104.

*Composizione visiva del luogo:* secondo la tradizione, la sacra Famiglia visse, dopo il ritorno dall’Egitto, nella casa di Giuseppe a Nazareth, a 200 m a NE della Basilica dell’Annunciazione.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “Era obbediente ai suoi genitori. *Cresceva in sapienza, età e grazia* (Lc 2, 52).

2°) Pare che esercitasse l'arte del falegname, come sembra che voglia far intendere san Marco nel capitolo sesto: *Non è forse questo quel falegname? (Mc 6, 3)*" (ES 271).

*Colloquio.* "Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore... *Padre nostro*" (ES 109).

### RITROVAMENTO DI GESÙ NEL TEMPIO

*Preghiera preparatoria:* "chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà" (ES 46).

*Storia:* Il profeta Malachia (3,1-2) aveva predetto la venuta di JHWH nel tempio per purificarlo dal culto indegno dei Leviti e per sostituire i loro sacrifici di animali difettosi con un'oblazione pura e accetta a Dio, manifestando la sua grandezza fra tutte le genti (1, 11-14). Daniele aveva predetto l'unzione del "Santo dei santi". Cfr. *Lc 2*, 41-49.

Il testo del Vangelo si può dividere nel modo seguente: salita di Gesù dodicenne al Tempio con Maria e Giuseppe (vv. 41-45); ritrovamento di Gesù, da parte di Maria e Giuseppe, dopo tre giorni nel Tempio tra i Dottori (vv. 46-49); ritorno di Gesù a Nazareth (vv. 50-52). Le parole di Gesù, che costituiscono il centro dell'episodio, le prime consegnate dal Vangelo, esprimono il suo rapporto specialissimo con il Padre Celeste e la consacrazione totale al suo volere (v. 49).

*Composizione visiva del luogo:* al tempo di Gesù il Tempio propriamente detto, o Santuario, era costituito da un vestibolo e da due sale: una, il "Santo" (contenente il candelabro dai sette bracci, la tavola dei pani della proposizione e l'altare dei profumi), e un'altra, più interna, il "Santo dei Santi" (che in antico racchiudeva l'Arca dell'Alleanza con le tavole della legge). Il Santuario aveva un cortile diviso nell'atrio delle donne e quello di Israele, mentre in alto, intorno all'altare degli olocausti, era lo spazio riservato ai sacerdoti. Una balaustrata

intorno all'edificio centrale impediva l'accesso agli stranieri, ai quali era permesso il libero accesso nel cortile dei Gentili.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto uomo, perché più lo ami e lo segua” (ES 104).

1°) “Cristo nostro Signore all'età di dodici anni andò da Nazareth a Gerusalemme.

2°) Cristo nostro Signore restò a Gerusalemme e i suoi genitori non lo seppero.

3°) Passati tre giorni, i genitori lo trovarono che discuteva nel Tempio, seduto in mezzo ai dottori; e quando gli domandarono dove fosse stato, rispose: *Non lo sapete che Io devo interessare delle cose che riguardano mio Padre?*” (ES 272).

*Colloquio.* “Alla fine farò un colloquio pensando a quello che devo dire al Verbo incarnato o alla Madre e Signora nostra: secondo quello che sentirò in me, chiederò l'aiuto per seguire e imitare meglio nostro Signore... Padre nostro” (ES 109).

## E. MISTERI GAUDIOSI

### 1. L'annuncio dell'Angelo alla Madonna

*Ecco concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù. Sarà grande e chiamato Figlio dell'Altissimo* (Lc 1,31-32).

L'angelo annuncia a Maria che Dio la vuole Madre del suo Figlio. Maria risponde di sì. Lei sempre disse di “sì” a Dio.

### 2. La visita della Madonna a S. Elisabetta

*Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino le sussultò nel grembo. Elisabetta fu piena di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo!... È beata colei che ha creduto nell'adempimento delle parole del Signore* (Lc 1, 41-42. 45).

Maria si mise presto in viaggio per aiutare Elisabetta, sua cugina.

### 3. La nascita di Gesù a Betlemme

*Ora, mentre si trovavano in quel luogo (Betlemme), si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo Figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo (Lc 2, 6-7).*

Gesù è nato in una povera stalla (presepe). Egli volle essere come uno di noi in povertà e bisogno.

### 4. La presentazione di Gesù al Tempio

*Quando venne il tempo della loro purificazione secondo la Legge di Mosè, portarono il bambino a Gerusalemme per offrirlo al Signore (Lc 2,22).*

Nel Tempio Maria offrì Gesù all'Eterno Padre. Lei offrirà più tardi il suo Figlio alla croce per la nostra salvezza.

### 5. Il ritrovamento di Gesù fra i dottori nel Tempio

*Dopo tre giorni lo trovarono nel tempio, seduto in mezzo ai dottori, mentre li ascoltava e li interrogava. E tutti quelli che l'udivano erano pieni di stupore per la sua intelligenza e le sue risposte (Lc 2,46-47).*

Maria e Giuseppe trovarono Gesù dopo tre giorni di ricerca. Gesù aveva cominciato l'opera per la quale Suo Padre lo aveva mandato.

### Preghiera: O Gesù che vivi in Maria.

O Gesù vivente in Maria,  
 vieni e vivi nei tuoi servi,  
 nello spirito della tua santità,  
 nella pienezza della tua virtù,  
 nella perfezione delle tue vie,  
 nella verità delle tue virtù,  
 nella comunione dei tuoi misteri,  
 domina ogni nemico potere,  
 nel tuo Spirito a gloria del Padre.

## F. REGOLE PER DISCERNERE GLI SPIRITI (II)

Si aggiungono alcune regole utili per discernere gli spiriti, per sentire e conoscere in qualche modo i vari movimenti che avvengono nell'anima: per seguire i buoni, e per respingere i cattivi; esse "sono più adatte soprattutto alla seconda settimana" (ES 328).

Sant'Ignazio diceva: "Chi propone gli esercizi, secondo le esigenze che avverte nell'esercitante in fatto di desolazioni e di astuzie del demonio, oppure di consolazioni, potrà spiegargli le regole della prima e della seconda settimana, che servono appunto a conoscere i diversi spiriti" (ES 8). "Chi propone gli esercizi, quando avverte che l'esercitante è combattuto e tentato sotto l'apparenza di bene, proprio allora deve spiegargli le regole già accennate della seconda settimana. Di solito, infatti, il nemico della natura umana tenta più spesso sotto apparenza di bene uno che si esercita nella vita illuminativa, corrispondente agli esercizi della seconda settimana, e non tanto uno che si esercita nella vita purgativa, corrispondente agli esercizi della prima settimana" (ES 10). Lo stesso Signore ci ha avvertito: *dai loro frutti li potrete riconoscere* (cfr. Mt 7,16-20).

*“Prima regola.* È proprio di Dio e dei suoi angeli dare con le loro ispirazioni vera letizia e gioia spirituale, togliendo tutta la tristezza e l'agitazione che il demonio procura; è, invece, proprio di costui combattere contro questa letizia e consolazione spirituale, presentando false ragioni, cavilli e continue menzogne” (ES 329).

*“Seconda regola.* Solo Dio nostro Signore può dare all'anima una consolazione senza una causa precedente; infatti, è proprio del Creatore entrare nell'anima, uscire, agire in essa, attirandola tutta all'amore della sua divina Maestà. Dicendo senza una causa, si intende senza che l'anima senta o conosca in precedenza alcun oggetto, da cui possa venire quella consolazione mediante i propri atti dell'intelletto e della volontà” (ES 330).

*“Terza regola.* Sia l'angelo buono sia quello cattivo possono consolare l'anima con una causa, ma per fini opposti: l'angelo

buono per il bene dell'anima, affinché cresca e proceda di bene in meglio; e l'angelo cattivo, al contrario, per attirarla ancor più al suo dannato disegno e alla sua malizia" (ES 331).

*“Quarta regola.* È proprio dell'angelo cattivo, che si trasforma in angelo di luce, entrare con il punto di vista dell'anima fedele e uscire con il suo: suggerisce, cioè, pensieri buoni e santi, conformi a quell'anima retta, poi a poco a poco cerca di uscirne attirando l'anima ai suoi inganni occulti e ai suoi perversi disegni" (ES 332).

*“Quinta regola.* Dobbiamo fare molta attenzione al corso dei nostri pensieri. Se nei pensieri tutto è buono - il principio, il mezzo e la fine - e se tutto è orientato verso il bene, questo è un segno dell'angelo buono. Può darsi invece che nel corso dei pensieri si presenti qualche cosa cattiva o che distrae o meno buona di quella che l'anima prima si era proposta di fare, oppure qualche cosa che indebolisce l'anima, la rende inquieta, la mette in agitazione e le toglie la pace, la tranquillità e la calma che aveva prima: questo, allora, è un chiaro segno che quei pensieri provengono dallo spirito cattivo, nemico del nostro bene e della nostra salvezza eterna" (ES 333).

*“Sesta regola.* Quando il nemico della natura umana viene scoperto e riconosciuto per la sua coda serpentina e per il fine cattivo a cui spinge, colui che è stato tentato farà bene a esaminare subito il corso dei pensieri - buoni all'inizio - da lui suggeriti, e a considerare come il demonio a poco a poco abbia cercato di farlo discendere dalla soavità e dalla gioia spirituale in cui si trovava, fino ad attirarlo al suo disegno perverso; così, tenendo conto di questa esperienza, potrà guardarsi dai suoi soliti inganni" (ES 334).

*“Settima regola.* A coloro che procedono di bene in meglio, l'angelo buono si insinua nell'anima in modo dolce, delicato e soave, come una goccia d'acqua che entra in una spugna; al contrario, l'angelo cattivo si insinua in modo pungente, con strepito e agitazione, come quando la goccia d'acqua cade sulla pietra. Invece, in coloro che procedono di male in peggio, questi due spiriti si insinuano in modo opposto. La causa di questo è la disposizione dell'anima, contraria o simile a quegli angeli: infatti, quando è contraria, entrano con strepito

e facendosi sentire; quando invece la disposizione è simile, l'angelo entra in silenzio, come in casa propria che gli è aperta" (ES 335).

“*Ottava regola.* Quando la consolazione è senza una causa, in essa non c'è inganno perché, come si è detto, proviene da Dio nostro Signore; tuttavia, la persona spirituale a cui Dio dà questa consolazione deve considerare e distinguere con molta cura e attenzione il tempo proprio di questa consolazione da quello successivo, nel quale l'anima rimane fervorosa e favorita dal dono e dalle risonanze della consolazione passata. Spesso, infatti, in questo secondo tempo, sia con un proprio ragionamento, cioè con associazioni e deduzioni di concetti e di giudizi, sia per l'azione dello spirito buono o di quello cattivo, la persona formula propositi o pensieri che non sono ispirati direttamente da Dio nostro Signore; perciò bisogna esaminarli molto accuratamente, prima di dar loro pieno credito e di metterli in atto” (ES 336).

#### INGANNO E CATENE...

Ricordiamo qui l'insegnamento dell'Aquinate: “Il diavolo, quando tenta, mette in atto due inganni.

a) Non lascia vedere subito al tentato il male così come si presenta, bensì sotto una parvenza di bene. Così, almeno alle prime mosse, lo allontana un poco dal suo proposito fondamentale, per poi indurlo più facilmente a peccare, una volta che, anche di poco, lo ha distolto. Dice l'Apostolo: *anche Satana si trasforma in Angelo di luce* (2Cor 11, 14).

b) In un secondo momento, dopo che lo ha indotto a peccare, lo incatena in tal modo da non consentirgli di rialzarsi dal peccato. Due accorgimenti, dunque, pone in atto il diavolo: primo, inganna; poi, incatena al peccato colui che ha ingannato” (S. Tommaso, *Commento al P.N.* 7, 1097).

#### PRINCIPALE LINGUAGGIO DEL DEMONIO: LA SUPERBIA

“Come Cristo è fonte di tutti i beni che si comunicano alle anime di quanti, obbedienti, si sottomettono a Lui, così il demonio è padre dei peccati e delle tenebre, e istigando e consigliando le sue miserabili pecore, le induce a cattiverie e

menzogne, così da perdersi per l'eternità. Poiché le astuzie sono tante che solo lo Spirito del Signore riesce a scoprirle, diremo alcune cose, rimettendo tutto il resto a Cristo, vero maestro della anime.

Il tranello che mette in atto per ingannare è questo: portarci in alto con la vanità e la menzogna, e poi abbatteci con un'autentica e miserevole caduta. Ci esalta con pensieri che ci inducono a stimarci in certe cose, facendoci cadere nella superbia; e siccome egli sa per esperienza che questo male è tanto grande che fu sufficiente a fare di sé stesso da angelo che era un demonio, lavora con tutte le sue forze per indurci ad avere parte con lui, perché l'abbiamo poi anche nei suoi tormenti. Egli sa molto bene come la superbia dispiaccia a Dio, e come basti essa sola a vanificare tutte le altre cose che l'uomo abbia, per quanto buone sembrino. Spesso dice verità, e dà buoni consigli e sentimenti devoti, soltanto per indurre alla superbia, tenendo in pochissimo conto ciò che perde quando uno fa qualche bene, perché potrà guadagnarlo tutto intero con il peccato della superbia e con altri conseguimenti. Così la superbia è scortata da altri peccati. La Scrittura dice: *Principio di tutti i peccati è la superbia, e chi vi si abbandona diffonde intorno a sé l'abominio*, cioè peccati e castighi (cfr. *Sir* 10, 15).

Il profeta dice che *sotto la lingua dei malvagi c'è veleno di aspide* (*Sal* 140, 4); quanto più ne avrà il linguaggio del demonio, più malvagio di tutti i malvagi? Se egli ci elogiasse per i beni che abbiamo, umiliamoci considerando i mali che facciamo e che abbiamo fatto. Essi furono tanti che se il Signore con la sua grande misericordia non ci prendesse per mano e ci venisse incontro per la strada che con tanto ardore percorrevamo per allontanarci da Lui, come fece con san Paolo, cresceremmo in malvagità col crescere in età, fino a quando i tormenti infernali fossero poca cosa per il nostro castigo... (cfr. *At* 9, 4. 5).

Conviene dunque ricordarci del miserando stato in cui ci eravamo messi a causa della nostra fragilità, se vogliamo stare sicuri nel gioioso stato in cui, per sua misericordia, ci ha messi Dio. Se Dio togliesse da noi la sua mano potente e misericordiosa, torneremmo a fare quelle stesse cose che allora abbiamo fatto. Capiremo quanto è sano il consiglio: *beato l'uomo che teme sempre* (*Pvr* 28, 14); *attendete alla vostra salvezza con timore*

e tremore (Fil 2, 12); chi crede di stare in piedi, guardi di non cadere (1Cor 10, 12).

Dato che è grande la nostra volubilità e che abbiamo fin nelle ossa la superbia occulta, a tal punto che le forze umane non bastano a mondarci del tutto da questo peccato, dobbiamo chiedere a Dio questo dono, supplicando insistentemente di non permettere che cadiamo in così grande infedeltà, diventando ladri del suo onore, dato che tutto ciò che è buono è dovuto a lui. Con il digiuno si sanano le pestilenze della carne, e con la orazione quelle dell'anima. Chi sente questa pestilenza (la superbia) nell'anima li conviene pregare con grande diligenza e presentarsi davanti a Dio con devozione, supplicando gli apra gli occhi per farli conoscere veramente chi sia Dio e chi egli sia, di modo che né attribuisca a Dio alcun male né attribuisca sé stesso alcun bene. Così non ascolterà il falso linguaggio superfluo del demonio che ci vuole ingannare con la stima di sé stesso; piuttosto ascolterà la verità di Dio, il quale afferma che la vera onestà e stima della creatura non consiste in sé stessa, ma nel ricevere doni ed essere stimata e amata dal suo Creatore (cfr. 2Cor 10, 18)".

(San Giovanni d'Avila, *Audi filia*, c. 17).

#### L'ALTRO LINGUAGGIO DEL DEMONIO: LA DISPERAZIONE

“Il demonio suole esercitare un'altra arte, anziché insuperbire il cuore, lo deprime e lo scoraggia, sino a portarlo alla disperazione. Riesce a far questo riportando alla memoria i peccati che l'uomo ha commesso, aggravandoli al massimo, in modo che spaventato si deprima come sotto un peso intollerabile, così finisca col disperarsi. Fece così con Giuda, al quale, nel momento di commettere il peccato, ne nascose la gravità, e in un secondo tempo gli ricordò quanto grave fosse stata l'aver venduto il suo Maestro, per così poco prezzo e con una morte come quella, così gli annebbiò la vista con la grandezza del peccato, e lo fece impiccare per portarlo all'inferno (cfr. Mt 27, 3-5).

In sostanza, il demonio acceca alcuni con le buone opere, facendoli balenare loro davanti agli occhi e nascondendo i mali personali, e così li inganna con la superbia. Altri invece, vengono da lui accecati facendo in modo che non si ricordino

della misericordia di Dio e del bene che con la sua grazia hanno compiuto, facendo loro ricordare solo il male fatto, e avvilandoli così sino alla disperazione.

Il rimedio contro la superbia consiste nel ricordare i nostri peccati commessi, o che potremmo commettere se non fosse per intervento di Dio. Il rimedio contro la disperazione consiste nel distogliere gli occhi dai nostri peccati e fissarli nella divina misericordia, e nel bene che con la sua grazia abbiamo compiuto.

Se il demonio ci volesse turbare opprimendoci con i peccati che abbiamo commesso, potremo considerare che né lui è la parte offesa né lui è il giudice che deve giudicarci. Quando pecciamo offendiamo Dio ed è Lui che deve giudicare noi uomini e i demoni. Pertanto non ci turbi che l'accusatore accusi, ma consoliamoci con il fatto che il Signore, che è parte interessata e giudice, ci perdona e ci assolve, mediante la nostra penitenza, i suoi ministri e i suoi sacramenti. San Paolo si esprime in questi termini: *Se Dio è con noi, chi sarà contro di noi? Egli che non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha dato per tutti noi, come non ci donerà ogni cosa insieme con Lui? Chi accuserà gli eletti di Dio? Dio giustifica. Chi condannerà? (Rom 8, 31-33).*

Gesù Cristo nostro Signore, quando ci diede la sua passione che opera nei suoi sacramenti, ce lo diede per poter pagare con esso tutti i nostri debiti e vivere in una vita di grazia, e poi di gloria”.

(San Giovanni d'Avila, *Audi filia*, c. 18).

## G. PREMESSA PER CONSIDERARE GLI STATI DI VITA

Il **quarto giorno** della seconda settimana costituisce un vertice, per l'importanza degli esercizi: due bandiere [ES 136-148], tre categorie di persone [“binari” ES 149-157] e tre forme d'umiltà [ES 164-168].

Sant'Ignazio osserva: “Abbiamo considerato l'esempio che ci ha dato nostro Signore per lo stato di vita comune, che consiste nell'osservare i comandamenti, e per quello di perfezione evangelica: il primo, quando obbediva ai suoi genitori; il secondo, quando si allontanò dal padre putativo e dalla madre terrena, e rimase nel tempio per dedicarsi unicamente al ser-

vizio del suo eterno Padre. Ora continueremo a contemplare i misteri della sua vita, cominciando, al tempo stesso, a ricercare e a domandarci in quale stato di vita la divina Maestà vuole servirsi di noi” (*ES* 135).

“Stato di vita” è considerata la situazione stabile di vita che non va soggetta a facili mutamenti: così, da una parte si parla di stato laicale, matrimoniale, ecc. e, dall’altra di stato religioso, stato sacerdotale, ecc. L’osservanza dei consigli evangelici, oltre a quella dei comandamenti è più propria dello stato religioso e sacerdotale. Inizia a questo punto il “salto di qualità” degli esercizi, per culminare nel problema della elezione o della scelta, fine ultimo di tutti gli esercizi.

“Come introduzione, nel primo esercizio che segue considereremo quale fine si propone Cristo nostro Signore e quale, al contrario, il nemico della natura umana; quindi, vedremo quale deve essere la nostra disposizione per giungere alla perfezione in quello stato di vita che Dio nostro Signore ci proporrà di seguire” (*ES* 135). Si tratta di acquistare la disposizione necessaria per scoprire e seguire ciò che Dio ci proporrà.

## MEDITAZIONE DI DUE BANDIERE

Per capire meglio questa cruciale meditazione, bisogna rievocare il clima di cavalleria nel quale è situata (bandiere, accampamenti, strategie opposte). Questa meditazione può essere considerata la continuazione della chiamata del Re. C’è un’altra realtà: non soltanto Cristo chiama a conquistare il mondo e tutti i nemici, ma anche Satana vuole la conquista del mondo e dei suoi nemici. Ci sono due opposte forze che vogliono conquistare il mondo e tutti gli uomini. Non dobbiamo scegliere la nostra bandiera, ma renderci conto del modo di conquistare che hanno ambedue, per seguire quello di Cristo e rifiutare quello di Satana.

“Meditazione quindi di due bandiere, una di Cristo supremo Capitano e Signore nostro, l’altra di Lucifero, nemico mortale della nostra umana natura” (*ES* 136).

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* “Cristo chiama e vuole tutti sotto la sua bandiera, e Lucifero, al contrario, sotto la sua” (ES 137).

*Composizione visiva del luogo:* “qui sarà vedere un grande campo nella regione di Gerusalemme, dove Cristo nostro Signore è il capo supremo dei buoni, e un altro campo nella regione di Babilonia, dove Lucifero è il capo degli avversari” (ES 138).

*Domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero:* “qui sarà chiedere conoscenza degli inganni del malvagio condottiero e aiuto per difendermi da essi, e conoscenza della vera vita che ci indica il supremo e vero Capitano, e grazia per imitarlo” (ES 139).

#### BANDIERA DI SATANA

1° “Immaginare come se il condottiero di tutti i nemici s’insediassero in quel gran campo di Babilonia, come su una gran cattedra di fuoco e di fumo, dall’aspetto orribile e spaventoso” (ES 140).

2° “Considerare come costui chiami a raccolta innumerevoli demoni e come poi li sparga alcuni nella tal città ed altri in un’altra, e così via per il mondo intero, non tralasciando province, luoghi, condizioni, né persone alcune in particolare” (ES 141).

3° “Considerare il discorso che gli fa e come li esorti a mettere reti e catene;

- che anzitutto debbano indurre in tentazione con la cupidigia delle ricchezze,

- secondo che suole come nella maggior parte delle persone, affinché più facilmente giungano al vano onor del mondo,

- e poi a maggior superbia;

di modo che il primo gradino sia quello delle ricchezze, il secondo degli onori, il terzo della superbia, e da questi tre gradini si passi a tutti gli altri vizi” (ES 142).

## BANDIERA DI CRISTO

1°) “Analogamente, in senso contrario, si dovrà immaginare del supremo e vero Capitano, che è Cristo nostro Signore. Considerare come Cristo nostro Signore si collochi nel gran campo di quella regione di Gerusalemme in luogo umile, bello e grazioso” (ES 143-144).

2°) “Considerare come il Signore di tutto il mondo scelga tante persone, apostoli, discepoli, eccetera, e li mandi per tutto il mondo a diffondere la sua sacra dottrina fra persone di ogni condizione e stato” (ES 145, cfr. Mt 28, 18-20).

3°) “Considerare il discorso che Cristo nostro Signore fa a tutti i suoi servi ed amici, chi invia in tale missione, col mandato di voler aiutare tutti conducendoli (cfr. Mt 5,1-12):

- primo a una suprema povertà di spirito e, se così piacesse alla sua divina Maestà e questa li volesse scegliere, anche alla povertà attuale,

- secondo al desiderio dell’obbrobrio e del disprezzo, in quanto da queste due cose discende l’umiltà;

così che si abbiano tre gradini: il primo, povertà contro ricchezza; il secondo obbrobrio e disprezzo contro l’onore del mondo; il terzo umiltà contro superbia; e da questi tre gradini passino a tutte le altre virtù” (ES 146).

*Colloquio.* “Farò un colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga dal suo Figlio e Signore la grazia di essere accolto sotto la sua bandiera, anzitutto in somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà scegliermi e accogliermi, anche nella povertà attuale; poi sopportando umiliazioni e insulti, per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato di alcuna persona e senza offesa alla divina Maestà. Qui dirò un’*Ave Maria*.

Secondo colloquio. Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l’ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera *Anima di Cristo*.

Terzo colloquio. Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un *Padre nostro*” (ES 147).

“**Nota.** Questo esercizio si farà a mezzanotte, poi una altra volta al mattino; dello stesso esercizio si faranno due ripetizioni, all’ora della Messa e all’ora dei Vespri, terminando

sempre con i tre colloqui con nostra Signora, con il Figlio e con il Padre. L'esercizio seguente dei tre tipi di uomini [binari] si farà un'ora prima della cena" (ES 148). "Binario" indica una categoria di persone che si trovano in condizione di dubbio, come di fronte a una biforcazione, senza sapere bene cosa scegliere.

### TRE CATEGORIE DI PERSONE

"Lo stesso quarto giorno si faccia la meditazione su tre categorie di persone, per seguire la migliore" (ES 149).

*Preghiera preparatoria:* "chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà" (ES 46).

*Storia:* "Vi sono tre tipi di uomini, ciascuno dei quali ha guadagnato diecimila ducati, ma non in modo limpido né secondo la volontà di Dio; tutti vogliono salvarsi e trovar pace in Dio nostro Signore, togliendosi il peso e l'ostacolo che viene loro dall'affezione al denaro guadagnato" (ES 150).

*Composizione visiva del luogo:* "qui sarà vedere me stesso alla presenza di Dio nostro Signore e di tutti i santi, per desiderare e conoscere quello che è più gradito alla sua divina Maestà" (ES 151).

*Domandare quello che voglio:* "qui chiederò la grazia di scegliere quello che sia più per la gloria della divina Maestà e per la salvezza della mia anima" (ES 152).

1° "Il primo uomo vorrebbe togliere l'affetto al denaro guadagnato, per trovarsi in pace con Dio nostro Signore e potersi salvare, ma non usa i mezzi fino al momento della morte" (ES 153).

2° "Il secondo uomo vuole togliere quell'affetto, ma conservare il guadagno, in modo che sia Dio a venire verso di lui; e non si decide a lasciare quel denaro per andare verso Dio, anche se questa fosse per lui la migliore condizione di vita" (ES 154). Cfr. Mt 8, 21-22; Lc 18, 18-30.

3°) “Il terzo uomo vuole togliere l’affetto e, al tempo stesso, vuole rimanere indifferente se possedere o no il denaro guadagnato; infatti, vuole conservarlo o no secondo quello che Dio nostro Signore gli ispirerà e che egli giudicherà più utile per il servizio e la lode della divina Maestà. Intanto, si considera completamente distaccato [che lo lascia nel suo affetto], sforzandosi di non volere quel bene né alcun altro, se non spinto unicamente dal servizio di Dio nostro Signore; sarà così il desiderio di poter meglio servire Dio nostro Signore che lo spingerà a prendere o a lasciare quel denaro” (ES 155). Cfr. *Gen* 22, 1-19; *Lc* 1, 38.

*Colloquio.* “Farò un colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga dal suo Figlio e Signore la grazia di essere accolto sotto la sua bandiera, anzitutto in somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà scegliermi e accogliermi, anche nella povertà attuale; poi sopportando umiliazioni e insulti, per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato di alcuna persona e senza offesa alla divina Maestà. Qui dirò un’*Ave Maria*” (ES 146).

“Secondo colloquio. Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l’ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera *Anima di Cristo*” (ES 147).

“Terzo colloquio. Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un *Padre nostro*” (ES 148).

**Nota:** “È da notare che, quando sentiamo inclinazione o ripugnanza verso la povertà attuale, non essendo indifferenti alla povertà o alla ricchezza, per liberarci da questa inclinazione disordinata giova molto chiedere nei colloqui, sebbene sia contro la sensibilità, che il Signore ci scelga per la povertà attuale; vogliamo, chiediamo e imploriamo questo, purché sia per servizio e lode della sua divina bontà” (ES 157).

### TRE FORME D’UMILTÀ

“Prima di passare alle scelte (stato di vita oppure riforma di vita), per indirizzarsi alla vera dottrina di Cristo nostro Signore, è molto utile riflettere e porre attenzione sulle tre seguenti forme di umiltà, intorno ad esse riflettendo di tanto in tanto

per l'intera giornata, e anche facendo i colloqui come più avanti si dirà" (ES 164).

1°) "La prima forma di umiltà è necessaria per la salvezza eterna e consiste nell'abbassarmi e umiliarmi quanto più mi sia possibile, al fine di ubbidire in tutto alla legge di Dio nostro Signore, a un punto tale che, mi facessero anche signore di tutte le cose create in questo mondo, e a costo della mia propria vita temporale, io non possa nemmeno pensare a violare un comandamento, sia divino, sia umano, che mi comporti peccato mortale" (ES 165).

2°) "La seconda è più perfetta umiltà della prima, ed è trovarmi al punto di non volere e bramare d'esser ricco piuttosto che povero, di non volere onore piuttosto che disonore, di non desiderare una vita lunga piuttosto che breve, quando ciò sia lo stesso per il servizio di Dio nostro Signore e salvezza dell'anima mia; e pertanto di giungere alla determinazione, né in cambio di tutto il creato, né se mi togliessero la vita, di fare un peccato veniale" (ES 166).

3°) "La terza forma di umiltà è la più perfetta e consiste in questo: includendo la prima e la seconda, e posto che sia uguale la lode e la gloria della divina Maestà, io, per imitare più concretamente Cristo nostro Signore, ed essergli più simile, voglio e scelgo la povertà con Cristo povero piuttosto che la ricchezza, le umiliazioni con Cristo umiliato piuttosto che gli onori; inoltre, preferisco essere considerato stolto e pazzo per Cristo, che per primo fu ritenuto tale, piuttosto che saggio e accorto secondo il giudizio del mondo" (ES 167).

**Avvertenza.** "Dunque, a chi voglia raggiungere questa terza umiltà, sarà di molto giovamento fare i tre suddetti colloqui delle tre categorie di persone, chiedendo che il Signore nostro lo voglia scegliere per questa terza maggiore e migliore umiltà, al fine di imitarlo e servirlo di più, se questo torni a uguale o maggior servizio e lode della sua divina Maestà" (ES 168).

PREGHIERE E TESTI SCELTI

**Litanie dell'umiltà**

O Gesù, mite ed umile di cuore esaudiscimi.

Dal desiderio di essere stimato,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere amato,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere ricercato,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere onorato,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere lodato,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere preferito,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere consultato,	liberami, Gesù.
Dal desiderio di essere approvato,	liberami, Gesù.

Dal timore di essere umiliato,	liberami, Gesù.
Dal timore di essere disprezzato,	liberami, Gesù.
Dal timore di essere rifiutato,	liberami, Gesù.
Dal timore di essere calunniato,	liberami, Gesù.
Dal timore di essere dimenticato,	liberami, Gesù.
Dal timore di essere schernito,	liberami, Gesù.
Dal timore di essere abbandonato,	liberami, Gesù.

Che altri siano in tutto a me preferiti ed io a tutti posposto  
*o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri siano di me più amati *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri siano adoperati e io messo da parte *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri crescano nell'opinione del mondo ed io diminuisca *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri siano lodati ed io dimenticato *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri siano amati ed io abbandonato *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri siano consolati ed io con te solo soffra *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

Che altri siano di me più santi, purché io lo sia quanto vuoi tu *o Gesù dammi la grazia di volerlo.*

La conoscenza e l'amore del mio nulla *concedimi, o Gesù.*

La perpetua memoria dei miei peccati *concedimi, o Gesù.*

La persuasione della mia meschinità *concedimi, o Gesù.*

L'abborrimento di ogni vanità *concedimi, o Gesù.*

La pura intenzione di servire Dio *concedimi, o Gesù.*

La perfetta sottomissione ai voleri di Dio *concedimi, o Gesù.*

Il vero spirito di compunzione *concedimi, o Gesù.*

L'obbedienza senza riserve ai superiori *concedimi, o Gesù.*

L'odio santo di ogni invidia e gelosia *concedimi, o Gesù.*

La prontezza del perdono nelle offese *concedimi, o Gesù.*

La prudenza di tacere negli affari altrui *concedimi, o Gesù.*

La pace e la carità con tutti *concedimi, o Gesù.*

L'ardente brama del disprezzo e delle umiliazioni e di essere trattato come te e la grazia di saper accogliere questo santamente *concedimi, o Gesù.*

O Maria, Regina, Madre, Maestra degli umili, prega per me.

O giusti tutti, santificati specialmente per lo spirito di umiltà, pregate per me.

*Preghiamo:* O Dio, che resisti ai superbi e dai la grazia agli umili, concedi a noi la virtù della vera umiltà, di cui il Tuo Unigenito mostrò ai fedeli l'esempio nella sua persona; affinché non avvenga mai di provocare la Tua indignazione con l'esaltarci nell'orgoglio, ma piuttosto, sottomettendoci umilmente possiamo ricevere i doni della Tua grazia. Amen.

### **O Frate Leone, dov'è la vera letizia...**

San Francesco d'Assisi nacque ad Assisi nel 1182 ca. e morì nel 1226. Giovanni Francesco Bernardone, figlio di un ricco mercante di stoffe, istruito in latino, in francese, e nella lingua e letteratura provenzale, condusse da giovane una vita spensierata e mondana. Partecipò alla guerra tra Assisi e Perugia, e venne tenuto prigioniero per più di un anno, durante il quale patì per una grave malattia che lo avrebbe indotto a mutare radicalmente lo stile di vita. Tornato ad Assisi nel 1205, Francesco si dedicò infatti a opere di carità tra i lebbrosi e cominciò a impegnarsi nel restauro di edifici di culto in rovina, dopo aver avuto una visione in san Damiano d'As-

sisi nella quale il Signore gli ordinava di restaurare la chiesa a lui dedicata.

Il padre di Francesco, adirato per i mutamenti nella personalità del figlio e per le sue cospicue offerte, lo diseredò. Francesco si spogliò allora dei suoi ricchi abiti dinanzi al vescovo di Assisi, eletto da Francesco arbitro della loro controversia.

Dedicò i tre anni seguenti alla cura dei poveri e dei lebbrosi nei boschi del monte Subasio. Nella cappella di Santa Maria degli Angeli, nel 1208, un giorno, durante la Messa, ricevette l'invito a uscire nel mondo e, secondo il testo del Vangelo di Matteo (10:5-14), a privarsi di tutto per fare del bene ovunque. Tornato ad Assisi l'anno stesso, Francesco iniziò la sua predicazione, raggruppando intorno a sé dodici seguaci che divennero i primi confratelli del suo ordine (poi denominato *primo ordine*) ed elessero Francesco loro superiore, scegliendo la loro prima sede nella chiesetta della Porziuncola.

Nel 1210 l'ordine venne riconosciuto da papa Innocenzo III. Nel 1212 anche Chiara d'Assisi prese l'abito monastico, istituendo il *secondo ordine francescano*, detto delle *clarisse*. Intorno al 1212, dopo aver predicato in varie regioni italiane, Francesco partì per la Terra Santa, ma un naufragio lo costrinse a tornare, e altri problemi gli impedirono di diffondere la sua opera missionaria in Spagna, dove intendeva fare proseliti tra i mori.

Nel 1219 si recò in Egitto, dove predicò davanti al sultano, senza però riuscire a convertirlo, poi si recò in Terra Santa, rimanendovi fino al 1220; al suo ritorno, trovò dissenso tra i frati e si dimise dall'incarico di superiore, dedicandosi a quello che sarebbe stato il terzo ordine dei francescani, i terziari. Ritiratosi sul monte della Verna nel settembre 1224, dopo 40 giorni di digiuno e sofferenza affrontati con gioia, ricevette le stigmate, i segni della crocifissione, sul cui aspetto, tuttavia, le fonti non concordano.

Francesco venne portato ad Assisi, dove rimase per anni segnato dalla sofferenza fisica e da una cecità quasi totale, che non indebolì tuttavia quell'amore per Dio e per la creazione espresso nel Cantico di frate Sole, probabilmente composto ad Assisi nel 1225; in esso il Sole e la natura sono lodati come

fratelli e sorelle, ed è contenuto l'episodio in cui il santo predica agli uccelli. Francesco, che è patrono d'Italia, venne canonizzato nel 1228 da papa Gregorio IX. Viene sovente rappresentato nell'iconografia tradizionale nell'atto di predicare agli animali o con le stigmate. Dai suoi *Fioretti* leggiamo:

«Venendo una volta santo Francesco da Perugia a Santa Maria degli Angioli con frate Lione a tempo di inverno, e il freddo grandissimo fortemente li crucciava, chiamò frate Lione il quale andava innanzi, e disse così: “Frate Lione, benché li frati Minori in ogni terra diano grande esempio di santità e di buona edificazione nientedimeno scrivi e nota diligentemente che non è quivi perfetta letizia”. E andando più oltre san Francesco, li chiamò la seconda volta: “O frate Lione, benché il frate Minore allumini li ciechi e distenda gli attratti, scacci i demoni, renda l'udir ai sordi e l'andare ai zoppi, il parlare ai muti e, ch'è maggior cosa, risusciti i morti di quattro dì; scrivi che non è in ciò perfetta letizia”. E andando un poco, san Francesco grida forte: “O frate Lione, se il frate Minore sapesse tutte le lingue e tutte le scienze e tutte le scritture, sì che sapesse profetare e rivelare, non solamente le cose future, ma conosca i segreti delle coscienze e degli uomini; scrivi che non è in ciò perfetta letizia”. Andando un poco più oltre, san Francesco chiamava ancora forte: “O frate Lione, pecorella di Dio, benché il frate Minore parli con lingua d'Angelo, e sappia i corsi delle stelle e le virtù delle erbe, e li fosse rivelati tutti i tesori della terra, e conoscesse le virtù degli uccelli e dei pesci e di tutti gli animali e delle pietre e delle acque; scrivi che non è in ciò perfetta letizia”. E andando ancora un pezzo, san Francesco chiamò forte: “O frate Lione, benché il frate Minore sapesse sì bene predicare che convertisse tutti gl'infedeli alla fede di Cristo; scrivi che non è ivi perfetta letizia”.

E durando questo modo di parlare bene di due miglia, frate Lione, con grande ammirazione li domandò e disse: “Padre, io ti prego in nome di Dio che tu mi dica dove è perfetta letizia”. E san Francesco sì gli rispose: “Quando noi saremo a santa Maria degli Angeli, così bagnati per la pioggia e agghiacciati per il freddo e infangati di loto e afflitti di fame, e picchieremo la porta del luogo, e il portinaio verrà adirato e dirà: Chi siete voi? E noi diremo: Noi siamo due dei vostri

frati; e colui dirà: Voi non dite vero, anzi siete due birbanti che andate ingannando il mondo e rubando le limosine dei poveri; andate via; e non ci aprirà, e ci farà stare di fuori alla neve e all'acqua, col freddo e colla fame tutta la notte; allora se noi tanta ingiuria e tanta crudeltà e tanti commiati [1°] sosterremo pazientemente senza turbarcene e senza mormorare di lui, e penseremo umilmente che quello portinaio veramente ci conosca, che Iddio li fa parlare contro di noi; o frate Leone, scrivi che qui è perfetta letizia. E se anzi perseverassimo picchiando, ed egli uscirà fuori turbato, e come gaglioffi importuni ci caccerà con villanie e con schiaffi dicendo: Partitevi da qui, ladroncelli vilissimi, andate all'ospedale, ché qui non mangerete voi, né albergherete; se noi questo sosterremo pazientemente e con [2°] allegrezza e con buono amore; o frate Leone, scrivi che quivi è perfetta letizia. E se noi pur costretti dalla fame e dal freddo e dalla notte più picchieremo e chiameremo e pregheremo per l'amore di Dio con grande pianto che ci apra e ci metta pure dentro, e quelli più scandalizzato dirà: Costoro sono gaglioffi importuni, io li pagherò bene come sono degni; e uscirà fuori con uno bastone nocchieruto, e ci piglierà per lo cappuccio e ci getterà in terra e ci involgerà nella neve e ci batterà a nodo a nodo con quel bastone: se noi tutte queste cose sosterremo pazientemente e con allegrezza, [3°] pensando le pene di Cristo benedetto, le quali dobbiamo sostenere per suo amore; o frate Leone, scrivi che qui e in questo è perfetta letizia. E però odi la conclusione, frate Leone. Sopra tutte le grazie e doni dello Spirito Santo, le quali Cristo concede agli amici suoi, si è di vincere se medesimo e volentieri per lo amore di Cristo sostenere pene, ingiurie e obbrobri e disagi; imperò che in tutti gli altri doni di Dio noi non ci possiamo gloriare, però che non sono nostri, ma di Dio, onde dice l'Apostolo: *Che hai tu, che tu non abbi da Dio? e se tu l'hai avuto da lui perché te ne glorii come se tu l'avessi da te?* Ma nella croce della tribolazione e dell'afflizione ci possiamo gloriare, però che dice l'Apostolo: *Io non mi voglio gloriare se non nella croce del nostro Signore Gesù Cristo.*

A laude di Gesù Cristo e del poverello Francesco. Amen».

(S. Francesco di Assisi, *Fioretti*, c. 8).

## H. REGOLE PER FARE UNA BUONA SCELTA

E' arrivato uno dei momenti più importanti degli Esercizi Spirituali. Contemplando Cristo, si devono concretare le grandi decisioni della vita. E' Lui stesso che sceglie: *non voi avete scelto Me, ma Io ho scelto voi* (Gv 15,16). Questa scelta, questo piano di Dio, unico per ognuno di noi, è chiamato "vocazione" dal latino "vocare": chiamare. Se segui la strada che Dio ti mostrerà avrai tutte le grazie e luci necessarie per camminare; invece, non le avrai, se ti impegni a seguire la tua volontà e non la Sua. Dio ha sognato per te un posto unico e per esso sei insostituibile. Ci sono due cose importanti da fare nella vita: scoprire la personale vocazione e, poi, seguirla con generosità fino alla fine.

La prima grande decisione della vita è l'elezione dello stato che consiste nella scelta di una delle due opzioni: vita laicale (famiglia...) o vita consacrata (sacerdozio, vita religiosa...). Se già hai fatto la tua scelta di stato, queste regole saranno comunque utili per prendere altre decisioni nella tua vita.

La difficoltà più grande per fare una buona elezione è costituita dagli affetti disordinati. Infatti, sono questi che impediscono ad una persona di avere occhi semplici nella sua intenzione. Così, invece di guardare la gloria di Dio, ciò che a Lui è gradito e alla salvezza della propria anima, si mischiano altri desideri e intenzioni.

"Non ci sono due maniere buone di servire Dio. Ce n'è una sola: servirlo come Lui volle essere servito" (Curato d'Ars).

Pregghiera per chiedere la generosità:

O Signore, insegnami ad essere generoso,  
 a servirti come tu meriti di essere servito,  
 a dare tutto me stesso senza pensare nelle difficoltà,  
 a lottare per Te senza avere paura delle ferite,  
 a lavorare per Te e per il prossimo senza stanchezza,  
 a dare tutto me stesso senza null'altra ricompensa,  
 che sapere di star facendo la tua volontà. Amen.

Le regole seguenti possono essere schematizzate in questo modo:

I. Spirito (preambolo che riguarda la rettitudine): la gloria di Dio e la salvezza dell'anima.

II. Materia

- Immutabile: non c'è più possibilità di scelta...  
se fatta male, pentirsi...
- Mutabile
  - se mai si fece: farla...
  - se si fece male: rifarla...
  - se si fece bene: perfezionarla...

III. Tempi

- Primo tempo: senza incertezza  
o possibilità di incertezza...
- Secondo tempo: consolazione - desolazione...
- Tempo tranquillo
  - 1° modo: pro - contro...
  - 2° modo: morte, giudizio...

### I. Spirito (premessa per fare una scelta)

“Per fare una buona elezione, in ciò che dipende da me, bisogna che la mia intenzione sia pura e indirizzata soltanto al fine per cui sono creato, cioè la lode di Dio nostro Signore e la salvezza della mia anima. Perciò, qualunque sia la mia scelta, deve essere tale da aiutarmi a raggiungere il fine per cui sono creato, non subordinando o piegando il fine al mezzo, ma il mezzo al fine. Infatti, accade che molti prima scelgono di sposarsi e poi di servire Dio nel matrimonio, mentre lo sposarsi è un mezzo e servire Dio è il fine; così pure vi sono altri che prima desiderano ottenere benefici ecclesiastici e poi servire Dio in essi [“benefici ecclesiastici”: fonte di sussistenza tra le più importanti].

In questo modo essi non vanno direttamente a Dio, ma vogliono che Dio venga direttamente incontro alle loro affezioni disordinate; così fanno del fine un mezzo e del mezzo

un fine, e quello che dovrebbero mettere per primo, lo mettono per ultimo.

Perciò, devo propormi prima di tutto il voler servire Dio, che è il fine, e poi, se è più conveniente, di ricevere un beneficio o di prendere moglie, che sono mezzi per il fine. Nulla, dunque, deve spingermi a scegliere questi mezzi o a rinunciarvi, se non unicamente il servizio e la lode di Dio nostro Signore e la salvezza eterna della mia anima” (ES 169).

## II. Materia (considerazione su ciò che si deve fare: elezione)

“*Primo punto.* È necessario che tutto quello su cui vogliamo fare l’elezione sia indifferente o buono in se stesso, e che sia approvato dalla santa madre Chiesa gerarchica, e non cattivo o in contrasto con essa” (ES 170).

“*Secondo punto.* Alcune cose sono soggette ad elezione immutabile, come il sacerdozio e il matrimonio; altre sono soggette ad elezione mutabile, come accettare benefici ecclesiastici o rinunciarvi, accettare beni terreni o rifiutarli” (ES 171).

“*Terzo punto.* Una volta fatta un’elezione immutabile, questa non si può annullare; perciò non c’è più niente da scegliere: così è, per esempio, per il matrimonio e il sacerdozio. Si noti soltanto che, se questa elezione non è stata fatta correttamente e nel modo dovuto, cioè senza alcuna affezione disordinata, bisogna pentirsi e impegnarsi a condurre una vita onesta in quella condizione scelta. Non sembra che una tale elezione sia una vocazione divina, perché è disordinata e distorta; perciò sbagliano molti che considerano un’elezione distorta e cattiva come una vocazione divina; infatti, ogni vocazione divina è sempre pura e limpida, senza mescolarvi ricerca di benessere o alcuna altra affezione disordinata” (ES 172).

“*Quarto punto.* Se qualcuno ha fatto un’elezione mutabile correttamente e nel modo dovuto, cioè senza mire terrene o mondane, non c’è motivo che faccia di nuovo l’elezione, ma si perfezioni quanto può nella scelta fatta” (ES 173).

“**Nota.** Quando l’elezione mutabile non è stata fatta con sincerità e nel modo dovuto, giova rifarla correttamente, se si

desidera ricavarne frutti abbondanti e molto graditi a Dio nostro Signore” (ES 174).

### **III. Tempi per fare, in ciascuno di essi, una sana e buona scelta**

Vi sono tre maniere per acquisire la certezza che la tale o tale altra cosa è secondo la volontà di Dio.

“*Il primo tempo* è quando Dio nostro Signore muove e attira la volontà, in modo che la persona fedele compie quello che le viene proposto senza alcuna incertezza o possibilità di incertezza, come fecero san Paolo [At 9,1-19] e san Matteo [cfr. Mt 9,9] seguendo Cristo nostro Signore” (ES 175).

“*Il secondo tempo* è quando si acquista sufficiente chiarezza di idee, attraverso l’esperienza delle consolazioni e del discernimento dei diversi spiriti” (ES 176).

“*Il terzo tempo* è un tempo tranquillo: è quando si considera anzitutto per qual fine l’uomo è nato, cioè per lodare Dio nostro Signore e per salvare la propria anima; e quindi, desiderando questo fine, si sceglie come mezzo uno stato di vita fra quelli approvati dalla Chiesa, per essere aiutati a servire il Signore e a salvare la propria anima. Si intende, per tempo tranquillo, quello in cui l’anima non è agitata da diversi spiriti ed esercita le sue facoltà naturali liberamente e tranquillamente” (ES 177).

#### **Due modi per fare l’elezione nel “tempo tranquillo”**

“Se l’elezione non si fa nel primo o nel secondo tempo, si propongono due modi per farla in questo terzo tempo” (ES 178).

*\*Il primo modo di fare una sana e buona elezione comprende sei punti:*

1°) “Primo passo: devo mettermi davanti quello su cui voglio fare l’elezione, per esempio un ufficio o un beneficio da accettare o da rifiutare, o qualsiasi altra cosa che sia soggetta ad elezione mutabile” (ES 178).

2°) “Secondo: devo tenere presente il fine per cui sono creato, che è lodare Dio nostro Signore e salvare la mia ani-

ma; e, insieme, devo rimanere indifferente, senza alcuna affezione disordinata, in modo che non sia propenso o affezionato ad accettare la cosa proposta piuttosto che a rifiutarla o a rifiutarla piuttosto che ad accettarla, ma mi tenga in equilibrio come il peso sul braccio di una stadera, per compiere quello che giudicherò più utile per la gloria e la lode di Dio nostro Signore e per la salvezza della mia anima” (ES 179).

3°) “Terzo: devo chiedere a Dio nostro Signore di muovere la mia volontà e di farmi capire quello che devo fare circa la cosa proposta, perché sia per sua maggiore lode e gloria; e, insieme, devo riflettere bene e sinceramente con il mio intelletto, e fare l’elezione secondo la sua santissima e benevola volontà” (ES 180).

4°) “Quarto: devo considerare, ragionando, quali vantaggi o utilità ci siano (pro), unicamente in ordine alla lode di Dio e alla salvezza della mia anima, nell’aver l’incarico o il beneficio proposto; e, viceversa, considerare quali svantaggi e pericoli (contro) vi siano nell’averli. Devo fare lo stesso nella seconda parte, cioè considerare vantaggi e utilità nel non averli e, viceversa, svantaggi e pericoli nel non averli” (ES 181).

5°) “Quinto: dopo avere così esaminato e valutato da ogni punto di vista la cosa proposta, devo osservare da quale parte propende di più la ragione, e decidere sulla cosa in questione seguendo il maggiore stimolo della ragione senza alcun influxo della sensibilità” (ES 182).

6°) “Sesto: la persona che ha fatto tale elezione o deliberazione deve andare subito a pregare davanti a Dio nostro Signore e ad offrirgli la sua elezione, perché la divina Maestà voglia accettarla e confermarla, se è per suo maggiore servizio e lode” (ES 183).

*\*Il secondo modo di fare una sana e buona elezione comprende quattro regole e una nota.*

Invece dei “pro” e “contro” qui troviamo altre riflessioni e pensieri per verificare la bontà della nostra elezione o per aiutarci a farla rettamente. Ognuna di queste regole è sufficiente da sola a darci la soluzione al problema proposto però, appli-

candole tutte e quattro, la persona rimarrà spiritualmente più soddisfatta. Si seguono tutti i passi sopra indicati, soltanto si cambiano il 4° e il 5° modo.

1°) “Prima regola. L’amore che mi muove e mi induce a scegliere una determinata cosa deve discendere dall’alto, cioè dall’amore di Dio, così che io senta prima di tutto che l’amore più o meno grande per la cosa che scelgo è soltanto amore per il Creatore e Signore” (ES 184).

2°) “Seconda regola. Devo immaginare una persona che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando per lei ciò che è più perfetto, considerare quello che le direi di fare e di scegliere per la maggior gloria di Dio nostro Signore e per la maggior perfezione della sua anima; farò, quindi, lo stesso osservando la norma che propongo all’altro” (ES 185).

3°) “Terza regola. Devo considerare, come se fossi in punto di morte, il criterio e la misura che allora vorrei aver tenuto nella presente elezione; e così regolandomi, prenderò fermamente la mia decisione” (ES 186).

4°) “Quarta regola. Devo immaginare e considerare come mi troverò nel giorno del Giudizio, pensando come allora vorrei aver deciso circa la cosa presente; e osserverò ora la norma che allora vorrei aver seguito, per averne allora piena soddisfazione e gioia” (ES 187).

**Nota.** “Dopo aver osservato le regole precedenti, per la mia eterna salvezza e pace, farò la mia elezione e la mia offerta a Dio nostro Signore, secondo il sesto punto del primo modo di fare elezione” (ES 188); “la persona che ha fatto tale elezione o deliberazione, deve andare subito a pregare davanti a Dio nostro Signore e ad offrirgli la sua elezione, perché la divina Maestà voglia accettarla e confermarla, se è per suo maggiore servizio e lode” (ES 183).

## I. LA RIFORMA DI VITA

Per coloro che hanno già scelto il proprio stato di vita (sposati, religiosi...), giova molto presentare loro un metodo per emendarlo e riformarlo, indirizzando la loro esistenza e il loro

stato di vita alla gloria e lode di Dio nostro Signore e alla salvezza della propria anima. Per raggiungere e conseguire questo fine, chi si trova in tale condizione deve considerare a lungo, attraverso gli esercizi e i modi di fare l'elezione già spiegate [vedi le regole per fare una buona elezione]:

- quale genere di casa debba avere, come dirigere e governare quelle persone che sono affidate a noi, come educarle con la parola e con l'esempio;

- così anche riguardo ai suoi averi, quanto destinare per la famiglia e la casa e quanto per essere distribuito ai poveri o in altre opere pie, senza volere o cercare, in tutto e per tutto, nient'altro che la maggior lode e gloria di Dio nostro Signore.

Ciascuno, infatti, deve pensare che tanto progredirà nella vita spirituale, quanto si libererà dell'amore di sé, della propria volontà e del proprio interesse" (ES 189)

"La persona che ha fatto tale elezione o deliberazione, deve andare subito a pregare davanti a Dio nostro Signore e ad offrirgli la sua elezione, perché la divina Maestà voglia accettarla e confermarla, se è per suo maggiore servizio e lode" (ES 183).

Orienta la tua vita più decisamente verso Cristo, attraverso la preghiera, il lavoro, la vita familiare, lo studio, l'apostolato...

*Un progetto di vita.* È meglio scrivere il tuo piano, progetto oppure disegno di vita. Deve essere ben bilanciato, non troppo generoso da non poterlo compiere, non troppo generico da non poter fare concreti progressi.

Puoi organizzarlo in parti, per esempio:

*Vita di famiglia:* i tuoi compiti di figlio, amico...

*Lavoro:* i tuoi doveri di lavoro, avendo una visione di fede della tua professione, dando buon esempio...

*Preghiera:* quanto e quali preghiere, al mattino, alla sera, il Rosario...

*Studio:* specialmente del catechismo, approfondisce la tua fede...

*Apostolato:* quando, con chi, quanto tempo...

*Riposo,* divertimenti, sport, non dimenticare queste cose e in quale misura...

La tua vita quotidiana:

Levarsi alle...

Pregiera del mattino, lettura meditata del santo Vangelo...

Lavoro...

Vita in famiglia...

Pregiera del Rosario...

Santa Messa, oppure Comunione...

Studio...

Tutte le settimane:

Confessione.... Apostolato.... Riposo....

Tutti i mesi:

il ritiro mensile, il primo Venerdì, il primo Sabato...

Tutti gli anni:

ritorna a fare gli esercizi spirituali...

I tuoi concreti proponimenti:

Cercherò di correggermi in questo difetto (oppure peccato)...

Mi impegnerò nel praticare tale virtù...

Cercherò di farlo attraverso questi mezzi...

Sii perseverante nei tuoi propositi, devono esser pochi (anzi soltanto uno), scriverli nel tuo quaderno e nella tua coscienza.

## **L. I MISTERI DELLA VITA PUBBLICA DI CRISTO**

Per il **quinto giorno** di questa settimana, Sant'Ignazio prevede i seguenti esercizi: "contemplazione sulla partenza di Cristo nostro Signore da Nazaret per il fiume Giordano, e sul suo battesimo [ES 273]. Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della Messa e all'ora dei Vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena... e si concluderà con i tre colloqui del-

la meditazione dei tre tipi di uomini, o secondo la nota che segue a questa meditazione” (ES 158-159).

“L’esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno. Lo stesso vale per i giorni seguenti” (ES 160).

## BATTESIMO DI CRISTO

*Pregliera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Per dare inizio alla sua vita pubblica e anticipare il “Battesimo” della sua morte, Gesù riceve da Giovanni il Battesimo. Pur essendo senza peccato, Lui, *l’Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo* (Gv 1,29) è annoverato tra i peccatori. Il Padre lo proclama suo *Figlio prediletto* (Mt 3,17) e lo Spirito discende su di Lui. Il Battesimo di Gesù è la prefigurazione del nostro Battesimo. Cfr. Mt 3, 13-17; Mc 1, 9-11; Lc 3, 21-22; CChC 535-537; Compendio 105; STh 3, q. 39.

*Composizione visiva del luogo:* a 8 km da Gerico, lungo il fiume Giordano, si ricordano tre fatti: l’entrata degli Israeliti nella Terra promessa (cfr. Gios 4,19 – 5,12); il passaggio di Elia prima di essere assunto in cielo (cfr. 2Re 2,1-18); e il battesimo del Signore.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si è fatto battezzare, perché più lo ami e lo segua (cfr. ES 104).

1° “Cristo nostro Signore, dopo aver salutato la sua benedetta Madre, venne da Nazareth al fiume Giordano, dove si trovava san Giovanni Battista.

2° San Giovanni battezzò Cristo nostro Signore e, volendosi scusare perché si riputava indegno di farlo, Cristo gli disse: *Fai questo ora, perché così è necessario che noi adempiamo ogni giustizia.*

3°) *Venne lo Spirito Santo e la voce del Padre dal cielo che diceva: «Questo è il mio Figlio amato del quale sono molto soddisfatto»* (ES 273).

*Colloquio.* “Farò un colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga dal suo Figlio e Signore la grazia di essere accolto sotto la sua bandiera, anzitutto in somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà scegliermi e accogliermi, anche nella povertà attuale; poi sopportando umiliazioni e insulti, per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato di alcuna persona e senza offesa alla divina Maestà. Qui dirò un’*Ave Maria*” (ES 146).

“Secondo colloquio. Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l’ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera *Anima di Cristo*” (ES 147).

“Terzo colloquio. Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un *Padre nostro*” (ES 148)

Ricordare che “...quando sentiamo inclinazione o ripugnanza verso la povertà attuale, non essendo indifferenti alla povertà o alla ricchezza, per liberarci da questa inclinazione disordinata giova molto chiedere nei colloqui, sebbene sia contro la sensibilità, che il Signore ci scelga per la povertà attuale; vogliamo, chiediamo e imploriamo questo, purché sia per servizio e lode della sua divina bontà” (ES 157).

\* \* \* \* \*

Per il **sesto giorno** Sant’Ignazio indica il seguente esercizio: “Contemplazione: Cristo nostro Signore va dal fiume Giordano al deserto, incluso. Si segue in tutto lo stesso metodo del quinto giorno [ES 274]” (ES 161). “Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un’altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all’ora della Messa e all’ora dei Vespri, e si farà l’applicazione dei cinque sensi prima della cena. L’esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno” (ES 160).

## CRISTO TENTATO NEL DESERTO

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Le tentazioni di Gesù nel deserto ricapitolano quella di Adamo nel Paradiso (*Gen* 3,1-7) e quelle d’Israele nel deserto (*Gen* c. 32). Satana tenta Gesù nella sua obbedienza alla missione affidatagli dal Padre. Cristo, nuovo Adamo, resiste e la sua vittoria annuncia quella della sua passione, suprema obbedienza del suo amore filiale (cfr. *Rom* 5, 19). Cfr. *Mt* 4,1-11; *Mc* 1, 12-13; *Lc* 4,1-13; *CCbC* 538-540. 566; *Compendio* 106; *STb* 3, q. 41.

*Composizione visiva del luogo:* ad Ovest di Gerico il Monte della Quarantena o monte delle Tentazioni (in arabo “Giabal Quruntul”).

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me ha sofferto le tentazioni e ha vinto il nemico nel deserto, perché più lo ami e lo segua (cfr. ES 104).

1° “Dopo essere stato battezzato, andò nel deserto, dove digiunò quaranta giorni e quaranta notti.

2° Fu tentato dal nemico tre volte: *Avvicinandosi a Lui, il tentatore gli dice: «Se tu sei figlio di Dio, di’ che queste pietre si trasformino in pane;... buttati giù;... tutto quello che vedi ti darò, se prostrato per terra mi adorerai».*

3° *Vennero gli angeli e lo servivano”* (ES 274).

*Colloquio:* “Farò un colloquio con nostra Signora, perché mi ottenga dal suo Figlio e Signore la grazia di essere accolto sotto la sua bandiera, anzitutto in somma povertà spirituale e, se la divina Maestà così vorrà e intenderà scegliermi e accogliermi, anche nella povertà attuale; poi sopportando umiliazioni e insulti, per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato di alcuna persona e senza offesa alla divina Maestà. Qui dirò un’*Ave Maria*... Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l’ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera

*Anima di Cristo...* Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un *Padre nostro*.

Ricordare che “quando sentiamo inclinazione o ripugnanza verso la povertà attuale, non essendo indifferenti alla povertà o alla ricchezza, per liberarci da questa inclinazione disordinata giova molto chiedere nei colloqui, sebbene sia contro la sensibilità, che il Signore ci scelga per la povertà attuale; vogliamo, chiediamo e imploriamo questo, purché sia per servizio e lode della sua divina bontà” (*ES* 147. 157).

\* \* \* \* \*

Per il **settimo giorno** Sant’Ignazio prescrive contemplare: “Sant’Andrea e altri seguono Cristo nostro Signore [275]” (*ES* 161). “Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un’altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all’ora della Messa e all’ora dei Vespri, e si farà l’applicazione dei cinque sensi prima della cena. L’esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno” (*ES* 160).

### CHIAMATA DEGLI APOSTOLI

*Preghiera preparatoria*: “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia*: Gesù sceglie i Dodici, futuri testimoni della sua Risurrezione, e li fa partecipi della sua missione e della sua autorità per insegnare, assolvere dai peccati, edificare e governare la Chiesa.

I Discepoli rispondono alla chiamata: i primi Discepoli: *Gv* 1,25-51; vocazione di Matteo: *Mt* 9,9-13; *Mc* 2,13-14; *Lc* 5,37-42; elezione dei “Dodici”: *Mt* 5,1; 10,1-4; *Mc* 3,13-19; *Lc* 6,12-16. Cfr. *Compendio* 108; *CCbC* 551-553.

*Composizione visiva del luogo*: Cafarnao (in arabo = Tell Hum) è la seconda patria di Gesù, città di Pietro e Andrea; il lago di Genesaret, dove nella sponda Pietro e i suoi compagni riparavano le reti; la barca di Pietro.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me ha scelto gli apostoli perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “San Pietro e Sant’Andrea sembra che siano stati chiamati tre volte:

- una prima volta per una certa conoscenza (cfr. *Gv* 1,35-42);
- una seconda volta furono chiamati a seguire Cristo in qualche modo, con l’intento cioè di tornare a possedere quello che avevano lasciato;
- la terza volta per seguire Cristo nostro Signore per sempre (cfr. *Mt* 4, 18-22; *Mc* 1,16-20).

2°) Chiamò Filippo (cfr. *Gv* 1,43) e Matteo (cfr. *Mt* 9,9).

3°) Chiamò gli altri Apostoli, di questa particolare vocazione ne fa menzione il Vangelo.

Si devono considerare, inoltre, altre tre cose:

- la prima, come gli Apostoli fossero di umile e rozza condizione;
- la seconda, la dignità alla quale furono tanto soavemente chiamati;
- la terza, i doni e le grazie con cui furono elevati sopra tutti i Padri dell’Antico e del Nuovo Testamento” (*ES* 275).

*Colloquio:* “Qui dirò un’*Ave Maria*... Chiederò lo stesso al Figlio, perché me l’ottenga dal Padre. Qui dirò la preghiera *Anima di Cristo*... Chiederò lo stesso al Padre, perché me lo conceda. Qui dirò un *Padre nostro*...” (*ES* 147. 157).

### NOZZE DI CANA: PRIMO MIRACOLO

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* Mistero di luce è l’inizio dei segni a Cana (cfr *Gv* 2, 1-12), quando Cristo, cambiando l’acqua in vino, apre alla fede il cuore dei Discepoli grazie all’intervento di Maria, la prima dei credenti. Lo sguardo di Maria, sempre ricco di ado-

rante stupore, non si stacca più da Lui; è uno sguardo penetrante, capace di leggere nell'intimo di Gesù, fino a percepirne i sentimenti nascosti e a indovinarne le scelte, come a Cana (cfr. *Gv* 2, 5).

La struttura del brano consta dei seguenti elementi: festa di nozze (vv. 1-2); intervento della Madre di Gesù (vv. 3-5); descrizione del miracolo (vv. 6-8); intervento del maestro di tavola (vv. 9-10); significato del miracolo (v. 11).

*Composizione visiva del luogo:* Cana, borgata vicino a Nazareth (8 km), la sala del banchetto, le giare di pietre, le anfore usate per attingere l'acqua...

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me fa il suo primo miracolo perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Cristo nostro Signore, assieme ai Discepoli, venne invitato alle nozze.

2°) La Madre palesa al Figlio la mancanza del vino, dicendo: «Non hanno vino», poi disse ai servitori: «Fate tutto ciò che vi dirà».

3°) *Cambiò l'acqua in vino, manifestando la sua gloria e i Discepoli credettero in Lui?* (*ES* 276).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che opera il suo primo miracolo per più amarlo e seguirlo, o con la sua Madre...

## I PROFANATORI SCACCIATI DAL TEMPIO

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* I profeti avevano predetto la fine del Tempio di Gerusalemme perché profanato da un mercato scandaloso (cfr. *Ger* 7,11-14; 26,6. 12), la casa di preghiera era stata trasformata in una spelonca di ladroni. Gesù, con una sferza di cordicelle, espelle i mercanti dal cortile e manifesta la sua filiazione divina. Il Tempio materiale era simbolo di Gesù stesso, luogo

privilegiato dell'incontro tra Dio e gli uomini, tempio spirituale della Nuova Alleanza. Il gesto di Gesù non andava contro il Tempio, bensì contro gli abusi consentiti dalla classe sacerdotale dirigente di Gerusalemme. Cfr. *Gv* 2, 13-17.

*Composizione visiva del luogo*: il santuario era costituito dall'edificio sacro propriamente detto, o Santuario (naos), mentre il "Tempio" designava tutto il complesso con i suoi porticati e cortili. Nel cortile dei Gentili, dove potevano accedere anche i pagani, avevano messo il mercato.

*Grazia per chiedere*: qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me scaccia i profanatori dal Tempio perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) "Scacciò tutti i mercanti dal tempio con una frusta fatta di corde.

2°) Rovesciò a terra tavoli e soldi dai banchieri ricchi che stavano nel Tempio.

3°) Ai poveri che vendevano colombe disse con garbo: *Togliete queste cose da qui e non fate della mia casa un mercato*" (*ES* 277).

*Colloquio*: Farò un colloquio con Cristo che mostra lo zelo per la casa del Padre Suo, o con sua Madre...

\* \* \* \* \*

Per l'**ottavo giorno** di questa settimana, sant'Ignazio prevede di contemplare: "Il discorso della montagna con le otto beatitudini [*ES* 278]" (*ES* 161). "Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della Messa e all'ora dei Vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno" (*ES* 160).

## DISCORSO DELLA MONTAGNA

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Gesù insegna lo stile di vita che vuole per i suoi Discepoli. Questo grandioso discorso può essere diviso in tre parti principali:

- parte *introduttiva:* le Beatitudini (5,3-12) e le similitudini del sale e della luce (5,13-16);

- il *corpo centrale:* Gesù propone

a) una giustizia superiore a quella della legge antica (l'omicidio e le ingiurie (5, 21-26), l'adulterio (27-30), il divorzio (31-32), il giuramento (33-37), la non violenza (38-42), l'amore dei nemici (43-48);

b) la sincerità nelle pratiche delle buone opere (6,1-18);

c) il distacco dai beni terreni e l'abbandono alla Provvidenza (6,19-34);

d) di non giudicare (7, 1-5), non profanare le cose sacre (7,6), l'efficacia della preghiera (7, 7-11), la regola d'oro (7,12).

*Epilogo:* le due porte e le due vie (7,13-14), dal frutto si conosce l'albero (7,15-20), veri e falsi discepoli (7,21-23), le due case (7, 24-27), conclusione (7, 28-29).

*Composizione visiva del luogo:* il monte delle Beatitudini è una collina elevata a 150 m dal lago a Nord della strada Tiberiade - Cafarnao.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me insegna lo stile di vita che vuole per i suoi Discepoli perché più lo ami e lo segua (cfr. ES 104).

1°) “Ai suoi amati Discepoli parla a parte delle otto beatitudini: *Beati i poveri in spirito, i miti, i misericordiosi, quelli che piangono, quelli che soffrono fame e sete per la giustizia, i puri di cuore, i pacifici, e quelli che patiscono persecuzioni.*”

2°) Li esorta ad usare bene i propri talenti: *Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, affinché vedano le vostre buone opere e glorifichino il vostro Padre che è nei cieli.*

3°) Si mostra non trasgressore, ma perfezionatore della legge, spiegando il comandamento di non ammazzare, di non fornicare, di non spergiurare e di amare i nemici: *Io vi dico di amare i vostri nemici e di fare il bene a quelli che vi odiano” (ES 278).*

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che insegna il modo di vita per i suoi Discepoli, o con sua Madre...

#### TESTO SCELTO: LE BEATTITUDINI

**Porrò le mie leggi nel loro animo.** Quando Nostro Signore Gesù Cristo predicava il Vangelo del Regno e guariva in Galilea le infermità più diverse, la fama dei suoi miracoli si era diffusa per tutta la Siria e molte persone accorrevano in folla al medico celeste da tutta la Giudea. Poiché l'umana ignoranza è molto lenta a credere ciò che non vede e a sperare quel che non conosce, era necessario che coloro i quali dovevano essere confermati con la divina dottrina fossero stimolati con benefici materiali e con prodigi visibili. Così, sperimentando la potenza benefica del Signore, non avrebbero dubitato della sua dottrina apportatrice di salvezza.

Il Signore, dunque, volle cambiare le guarigioni esteriori, in rimedi interiori e, dopo aver guarito i corpi, risanare le anime. Perciò si allontanò dalla folla che lo circondava e si portò in un luogo solitario di un vicino monte. Là chiamò a sé gli Apostoli, per istruirli con dottrine più elevate dall'alto di quella mistica cattedra. Con la scelta di un tale posto e di un tale ministero volle significare che era stato Egli stesso a degnarsi di rivolgere un tempo la sua parola a Mosè. Ma là aveva parlato con una giustizia piuttosto tremenda, qui invece con la sua divina clemenza, perché si adempisse quanto era stato promesso per bocca del profeta Geremia: *Ecco, verranno giorni dice il Signore - nei quali con la casa d'Israele e con la casa di Giuda concluderò un'alleanza nuova. Dopo quei giorni, dice il Signore: porrò la mia legge nel loro animo, la scriverò nel loro cuore (Ger 31, 31. 33; cfr. Eb 8, 8).*

Colui dunque che aveva parlato a Mosè, parlò anche agli Apostoli e la mano veloce del Verbo, che scriveva nei cuori dei Discepoli, promulgava i decreti del Nuovo Testamento. Non era circondato, come allora, da dense nubi, né da tuoni e bagliori terribili, che tenevano lontano dal monte il popolo. Ora si intratteneva con i presenti in un dialogo tranquillo e affabile.

Fece questo perché la soavità della grazia rimovesse la severità della legge e lo spirito di adozione eliminasse il terrore della schiavitù.

Quale sia l'insegnamento di Cristo lo manifestano le sue parole. Coloro che desiderano pervenire alla beatitudine eterna, riconosceranno dai detti del Maestro quali siano i gradini da percorrere per salire alla suprema felicità.

Cristo dice: *Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei Cieli* (Mt 5, 3). Potrebbe forse ritenersi incerto quali siano i poveri, ai quali si riferisce la Verità se, dicendo poveri, non avesse aggiunto null'altro per far capire il genere di poveri di cui parla. Si sarebbe, allora, potuto pensare essere sufficiente per il conseguimento del regno dei Cieli quella indigenza che molti patiscono con opprimente e dura ineluttabilità. Ma quando dice: *Beati i poveri in spirito*, mostra che il regno dei Cieli va assegnato piuttosto a quanti hanno la commendatizia dell'umiltà interiore, anziché la semplice carenza di beni esteriori.

**Beati i poveri di spirito.** Il valore dell'umiltà lo acquistano più facilmente i poveri che i ricchi. Infatti i poveri, nella scarsità dei mezzi, hanno per amica la mitezza. I ricchi, nell'abbondanza, hanno come loro familiare l'arroganza.

Non si deve negare, tuttavia, che in molti ricchi si trovi quella disposizione a usare della propria abbondanza non per orgogliosa ostentazione, ma per opere di bontà. Essi considerano grande guadagno ciò che elargiscono a sollievo delle miserie e delle sofferenze altrui.

Questa comunanza di virtuosi propositi si può riscontrare fra gli uomini di tutte le categorie. Molti, effettivamente, possono essere uguali nelle disposizioni interiori anche se rimangono differenti nella condizione economica. Ma non importa

quanto differiscano nel possesso di sostanze terrene, quando si trovano accomunati nei valori spirituali.

Beata quella povertà che non cade nel laccio teso dell'amore dei beni temporali, né brama di aumentare le sostanze del mondo, ma desidera ardentemente l'arricchimento dei tesori celesti.

Un modello di questa povertà magnanima ce l'hanno offerto per primi gli Apostoli, dopo il Signore. Essi lasciarono tutte le loro cose senza distinzione e, richiamati dalla voce del divino Maestro, da pescatori di pesci si sono rapidamente cambiati in pescatori di uomini (cfr. *Mt* 4, 19).

Essi resero uguali a sé molti, quanti cioè imitarono la loro fede. Era quello il tempo in cui i primi figli della Chiesa erano *un cuor solo e un'anima sola* (*At* 4, 32). Separatisi da tutto ciò che possedevano, si arricchivano di beni eterni, attraverso una povertà squisitamente religiosa.

Avevano imparato dalla predicazione apostolica la gioia di non aver nulla e di possedere tutto con Cristo. Per questo san Pietro apostolo, quando all'ingresso del tempio fu richiesto dell'elemosina dallo zoppo, disse: *Non possiedo né argento, né oro, ma quello che ho te lo do. Nel nome di Gesù Cristo, il Nazareno, cammina* (*At* 3, 6).

Quale cosa vi può essere di più sublime di questa umiltà? Quale cosa più ricca di questa povertà? Non ha la garanzia del denaro, ma conferisce i doni della natura. Quell'uomo che la madre generò infermo dal suo seno, Pietro rese sano con la parola. E colui che non diede l'immagine di Cesare stampata sulla moneta, riformò l'immagine di Cristo nell'uomo. I benefici di questo tesoro non li sperimentò solo colui che acquistò la possibilità di camminare, ma anche quei cinquemila uomini che, dopo le esortazioni dell'Apostolo, credettero in virtù della guarigione miracolosa da lui operata (cfr. *At* 4, 4).

Quel povero, che non aveva nulla da dare al questuante, diede tanta copia di grazia divina, che risanò un uomo nei suoi arti e guarì tante migliaia di uomini nei cuori. Restituiti agili, sulla via di Cristo, coloro che aveva trovato zoppicare nella infedeltà giudaica.

**La beatitudine del regno di Cristo.** Dopo la predicazione di una povertà oltremodo felice, il Signore aggiunge: *Beati gli afflitti, perché saranno consolati* (Mt 5, 4).

Carissimi, l'afflizione alla quale qui viene promesso il conforto eterno, non ha nulla in comune con le tribolazioni di questo mondo. Nè si tratta di quei lamenti che vengono emessi dagli uomini nel loro comune dolore. Questi lamenti non rendono beato nessuno.

Diversa è la natura dei gemiti dei santi, come pure diversa è la causa delle lacrime che meritano di essere chiamate beate.

Il dolore propriamente religioso è quello che piange o il peccato proprio o quello altrui. Nè si duole perché questo male è colpito dalla giustizia divina ma, se si attrista, lo fa per quanto viene commesso dall'iniquità umana.

E' il caso di piangere più colui che compie le opere del male, che chi ne è la vittima, perché la malizia fa sprofondare l'iniquo nell'abisso della pena; la sopportazione, invece, conduce il giusto alla gloria.

Prosegue il Signore dicendo: *Beati i miti, perché erediteranno la terra* (Mt 5, 5). Ai miti e mansueti, agli umili e modesti, a quanti sono disposti a subire l'ingiustizia, viene promesso il possesso della Terra. Nè questa eredità deve stimarsi piccola o spregevole, quasi fosse separata dalla Patria celeste, poiché dobbiamo intendere che questi, e non altri, entreranno nel regno dei Cieli. Perciò la Terra promessa ai miti, e che toccherà in eredità ai mansueti, rappresenta il loro corpo che, grazie ai meriti della loro umiltà, nel Sabato della beata risurrezione verrà trasformato e rivestito di gloria immortale. Il loro corpo non sarà più assolutamente in contrasto con lo spirito, ma sarà perfettamente conforme e unito al volere dell'anima. Allora, infatti, l'uomo esteriore sarà possesso santo e pacifico dell'uomo interiore.

I miti, allora, possederanno la Terra in pace duratura, senza che sia menomato alcuno dei loro diritti. *Quando questo corpo corrottile si sarà vestito d'incorruttibilità e questo corpo mortale d'immortalità* (1Cor 15, 54), allora il pericolo si cambierà in premio e ciò che fu di onere gravoso, sarà di onore.

**La sapienza cristiana.** Il Signore dice: *Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati* (Mt 5, 6). Que-

sta fame non ha nulla a che vedere con la fame corporale e questa sete non chiede una bevanda terrena, ma desidera avere la sua soddisfazione nel bene della giustizia. Vuole essere introdotta nel segreto di tutti i beni occulti e brama di riempirsi dello stesso Signore.

Beata l'anima che aspira a questo cibo e arde di desiderio per questa bevanda. Non lo ambirebbe certo se non ne avesse già per nulla assaporato la dolcezza. Ha udito il Signore che diceva: *Gustate e vedete quanto è buono il Signore (Sal 33, 9)*. Ha ricevuto una parcella della dolcezza celeste. Si è sentita bruciata dell'amore della castissima voluttà, tanto che, disprezzando tutte le cose temporali, si è accesa interamente del desiderio di mangiare e bere la giustizia. Ha imparato la verità di quel primo comandamento che dice: *Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze (Dt 6, 5; cfr. Mt 22, 37; Mc 12, 30; Lc 10, 27)*. Infatti, amare Dio non è altro che amare la giustizia. Ma come all'amore di Dio si associa la sollecitudine per il prossimo, così al desiderio della giustizia si unisce la virtù della misericordia. Perciò il Signore dice: *Beati i misericordiosi perché troveranno misericordia (Mt 5, 7)*.

Riconosci, o Cristiano, la sublimità della tua sapienza e comprendi con quali dottrine e metodi vi arrivi e a quali ricompense sei chiamato! Colui che è misericordia vuole che tu sia misericordioso, e colui che è giustizia vuole che tu sia giusto, perché il Creatore brilli nella sua creatura e l'immagine di Dio risplenda, come riflessa nello specchio del cuore umano, modellato secondo la forma del modello. La fede di chi veramente la pratica non teme pericoli. Se così farai, i tuoi desideri si adempiranno e possiederai per sempre quei beni che ami.

E poiché tutto diverrà per te puro, grazie all'elemosina, giungerai anche a quella beatitudine che viene promessa subito dopo dal Signore con queste parole: *Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio (Mt 5, 8)*.

Grande, fratelli, è la felicità di colui per il quale è preparato un premio così straordinario. Che significa dunque avere il cuore puro, se non attendere al conseguimento di quelle virtù sopra accennate? Quale mente potrebbe afferrare, quale lingua potrebbe esprimere l'immensa felicità di vedere Dio?

E tuttavia a questa meta giungerà la nostra natura umana, quando sarà trasformata: vedrà, cioè, la divinità in se stessa, non più *come in uno specchio, né in maniera confusa, ma faccia a faccia* (1Cor 13, 12), così come nessun uomo ha mai potuto vedere. Conseguirà nella gioia ineffabile dell'eterna contemplazione *quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore d'uomo* (1Cor 2, 9).

**Grande pace per chi ama la legge di Dio.** È giusto che la beatitudine della visione di Dio venga promessa ai puri di cuore. L'occhio ottenebrato, infatti, non potrebbe sostenere lo splendore della vera luce: ciò che formerà la delizia per le anime pure, sarà causa di tormento per quelle macchiate dal peccato. Evitiamo, dunque, l'oscura caligine delle vanità terrene e gli occhi dell'anima si lavino da ogni sozzura di peccato, perché il nostro sguardo limpido possa pascersi della sublime visione di Dio.

Proprio affinché ci adoperassimo a meritare questa visione il Signore disse: *Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio* (Mt 5,9). Questa beatitudine, fratelli, non si riferisce ad una qualsiasi intesa o accordo, ma a quello di cui parla l'Apostolo: *Abbiate pace con Dio* (cfr. Rm 5,1), e di cui il profeta dice: *Grande pace per chi ama la tua legge, nel suo cammino non trova inciampo* (Sal 118,165).

Non possono pretendere di possedere questa pace né i vincoli più stretti di amicizia, né la somiglianza più perfetta di carattere se non sono in armonia con la volontà di Dio. Fuori di questa sublime pace troviamo soltanto connivenze e associazioni a delinquere, alleanze malvagie e i patti del vizio.

L'amore del mondo empio non si concilia con quello di Dio. Colui che non si distacca dalla generazione secondo la carne non arriva a far parte della comunità dei figli di Dio. Coloro, invece, che hanno la mente fissa in Dio, *cercando di conservare l'unità dello spirito, per mezzo del vincolo della pace* (Ef 4,3), non si discostano mai dalla legge eterna. Essi dicono con sincera fede la preghiera: *Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra* (Mt 6,10).

Questi sono gli operatori di pace, questi sono veramente unanimi e santamente concordi, degni di essere chiamati in eterno figli di Dio e *coeredi di Cristo* (Rm 8,17). Infatti, l'amore

di Dio e l'amore del prossimo li renderà meritevoli del grande premio. Non sentiranno più nessuna avversità, non temeranno più ostacoli o insidie ma, terminata la lotta e tutte le tribolazioni, riposeranno nella più tranquilla pace di Dio. Per il Signore nostro, che con il Padre e lo Spirito Santo vive e regna per tutti i secoli dei secoli. Amen.

(S. Leone Magno, *Discorso* 95, 1-9; PL 54, 461-466).

\* \* \* \* \*

Per il **nono giorno** sant'Ignazio raccomanda di contemplare come: "Cristo nostro Signore appare ai Discepoli sulle onde del lago [ES 280]" (ES 161). "Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della Messa e all'ora dei Vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno" (ES 160).

### TEMPESTA SEDATA

*Pregiera preparatoria:* "chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà" (ES 46).

*Storia:* Si scatena una tempesta improvvisa, violenta che minaccia di sommergere la fragile barca, mentre Gesù stanco dorme. Atterriti gli Apostoli lo svegliano gridando. Gesù si leva e comanda ai venti e al mare che si placano obbedienti al suo Signore. Cfr. *Mt* 8, 23-27.

*Composizione visiva del luogo:* il lago, formato dal corso del Giordano, è lungo 21 km e largo 11 km, profondo sino a 45 m, con una superficie di 165 kmq. Le sue acque sono in prevalenza dolci e potabili e contiene una ricca fauna, fonte di sussistenza per gli abitanti delle rive. Monti e colline lo circondano. Non di rado si scatenano tempeste su questo lago in apparenza tranquillo.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me calma la tempesta perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Mentre Cristo nostro Signore dormiva, nel mare si alzò una forte tempesta.

2°) I suoi Discepoli terrorizzati lo svegliarono ed Egli li rimprovera per la poca fede dicendo: *Cosa temete, poveri di fede?*

3°) Ordinò al mare e ai venti di smettere e, placatasi la tempesta, il mare si fece tranquillo, per la qual cosa le persone si stupirono dicendo: *Chi è costui al quale il vento e il mare obbediscono?* (*ES* 279).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che calma la tempesta e rimprovera la poca fede e la codardia dei Discepoli, o con sua Madre...

\* \* \* \* \*

Qui si aggiungono altri punti di meditazione sui misteri della vita di Cristo nostro Signore: “su come Cristo camminava sul mare [*ES* 280]”; “su come gli Apostoli furono mandati a predicare [*ES* 281]”; “sulla conversione della Maddalena [*ES* 282]”; “su come Cristo diede da mangiare a cinquemila uomini [*ES* 283]”; “sulla trasfigurazione [*ES* 284]”.

### CRISTO CAMMINA SUL MARE

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* La barca dei pescatori è in mezzo al lago, sbattuta dai flutti, ostacolata dal vento contrario durante la notte. Gesù viene verso di loro camminando sull’acqua. Pietro passa dall’eccesso del timore all’eccesso del coraggio e vuole camminare sull’acqua verso il Maestro. Sceso dalla barca, commina sulle onde, pero preso di nuovo dalla paura, comincia ad affondare. Grida verso il Signore che stende la mano e lo rimprovera. Cfr. *Mt* 14, 22-33.

*Composizione visiva del luogo:* il lago di Genesaret o mare della Galilea, anche chiamato di Tiberiade, per il predominio di quella città romana della riva; le onde del lago; il vento gagliardo...

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me cammina sul mare perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Stando Cristo nostro Signore sul monte, fece in modo che i suoi Discepoli se ne andassero nella barca e, congedata la turba, cominciò a pregare da solo.

2°) La barca era sballottata dalle onde; Cristo la raggiunge camminando sulle acque, mentre i Discepoli pensavano che fosse un fantasma.

3°) Cristo dice loro: *Sono Io, non temete*. San Pietro, dietro suo comando, lo raggiunge camminando sull'acqua, ma avendo dubitato, cominciò ad affondare; Cristo nostro Signore, però, lo salvò e gli rimproverò la sua poca fede; infine, entrato nella barca, cessò il vento” (*ES* 280).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che prega e cammina sul mare, o con sua Madre...

## MISSIONE DEI DODICI

*Pregiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* in occasione del primo invio in missione dei Discepoli per proclamare il regno annunziato e inaugurato da Gesù, Egli rivolge loro questo discorso: Gesù conferisce il suo potere ai Dodici (cfr. *Mt* 10, 1-4); dà l'incarico missionario (vv. 5-15); predice loro le persecuzioni future (vv. 16-25); esortazione al coraggio e alla fiducia (vv. 26-33); esigenze per il discepolato (vv. 34-39); ricompensa per chi accoglie dei missionari (vv. 40-42).

*Composizione visiva del luogo:* la collina o la sponda del lago dove Gesù istruisce i suoi Discepoli per la missione.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me invia in missione i Dodici perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Cristo chiama i suoi cari Apostoli e dà loro il potere di cacciare i demoni dai corpi umani e di curare tutte le malattie.

2°) Li istruisce sulla prudenza e sulla pazienza: *Fate attenzione, Io vi mando come pecore in mezzo ai lupi, siate quindi prudenti come serpenti e semplici come colombe.*

3°) Li istruisce sul modo di andare: *Non vogliate possedere né oro né argento; date gratuitamente quello che gratuitamente avete ricevuto.* E diede loro la materia da predicare: *Andando a predicare direte: «Il regno dei cieli si è ormai avvicinato»* (*ES* 281).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che dà potere agli Apostoli e li istruisce sulla missione, o con sua Madre...

### CONVERSIONE DELLA MADDALENA

*Pregiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* Gesù partecipa ai banchetti per portare la conversione ai peccatori, il fariseo Simone si scandalizza per l’atteggiamento tollerante e benevolo di Gesù verso la peccatrice ormai convertita. Il fariseo esclude che Gesù fosse un profeta, invece Gesù dimostra di esserlo leggendo sia il suo pensiero malevolo che l’amore, che porta al pentimento, nel cuore della donna. Gesù rivendica il potere divino di rimettere i peccati. Cfr. *Lc* 7, 36-50. Il racconto si può dividere in tre articolazioni: l’invito al banchetto e l’arrivo della peccatrice (vv. 36-38); il disappunto di Simone e la replica di Gesù con una parabola (vv. 39-47); il perdono dei peccati (vv. 48-50).

*Composizione visiva del luogo:* la casa del fariseo Simone, la sala del banchetto, il vasetto di olio profumato...

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me perdona alla peccatrice pentita perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1° “La Maddalena entra dove Cristo nostro Signore sta seduto a tavola, in casa del fariseo; ella porta un vaso di alabaastro pieno di unguento.

2° Stando dietro al Signore, ai suoi piedi, cominciò a bagnarli con le sue lacrime mentre li asciugava con i suoi capelli, li baciava e glieli ungeva con l’unguento.

3° Poiché il fariseo accusava la Maddalena, Cristo parlò in difesa di lei dicendo: *Le si perdonano molti peccati, perché molto ha amato; e disse alla dona: «La tua fede ti ha salvata, va’ in pace»* (*ES* 282).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo pieno di misericordia per i peccatori, o con sua Madre...

### MOLTIPLICAZIONE DEI PANI

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* mentre Eliseo aveva sfamato cento uomini con venti pani (cfr. *2Re* 4,42-44), Gesù con cinque pani e due pesci sazia 5.000 uomini, senza contare le donne e i bambini. E’ la prima moltiplicazione dei pani (cfr. *Mt* 14, 15-21). Il racconto si articola in tre parti: Gesù scende dalla barca e ha compassione della folla (vv. 13-14); dialogo tra Gesù e i Discepoli (vv. 15-18); descrizione del miracolo (vv. 19-21).

*Composizione visiva del luogo:* Egeria è una pellegrina occidentale che visitò la Terra Santa negli anni 393-396 e raccontò, come in un diario, il suo viaggio attraverso il luoghi santi. Dopo aver descritto Cafarnao, così prosegue: “Non lontano... sopra il mare, vi è un campo erboso con molto fieno e molte palme, presso le quali sette fonti emettono ciascuna acqua abbondante. Fu in questo campo che il Signore saziò il popolo con cinque pani e due pesci”.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me moltiplica i pani per dare da mangiare perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Siccome era tardi, i Discepoli pregarono Cristo di congedare la moltitudine di uomini che erano con lui.

2°) Cristo nostro Signore ordinò che gli portassero dei pani, comandando che tutti si sedessero a tavola, poi benedisse i pani, li spezzò e li diede ai suoi Discepoli e i Discepoli li diedero alla moltitudine.

3°) *Mangiarono e avanzarono dodici ceste?* (*ES* 283).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che moltiplica il pane per dare da mangiare alla moltitudine, o con sua Madre...

## TRASFIGURAZIONE DI CRISTO

*Pregiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* il Signore, dopo aver predetto ai suoi Discepoli la sua passione, li invitò a seguirlo (cfr. *Mt* 16,21), e come Cristo arrivò alla gloria per mezzo della sua passione (cfr. *Lc* 24, 26), volle mostrare la gloria alla quale conduce anche coloro che seguono le orme della sua passione (cfr. *At* 14,21). Dio Padre proclama Gesù suo figlio prediletto, rivelatore definitivo della sua volontà che deve essere ascoltato. Cfr. *Mt* 17,1-9; *Mc* 9,2-8; *Lc* 9,28-36; *2Pd* 1,16-18; *CCbC* 554-556; *Compendio* 110; *STh* 3, 45.

*Composizione visiva del luogo:* un'antica tradizione indica, come luogo della trasfigurazione, il Tabor, santa Montagna di 558 m di altezza a 32 km da Nazareth; monte ricordato nell'AT: cfr. *Gios* 19,22; *Ger* 46,18; *Sal* 88,13; *Gioel* 4,6; *Os* 5,1.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me si trasfigura sul monte perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Cristo nostro Signore, prendendo per compagni i suoi amati discepoli Pietro, Giacomo e Giovanni, si trasfigurò e il suo viso risplendeva come il sole e le sue vesti come la neve.

2°) Parlava con Mosè e Elia.

3°) Quando san Pietro disse che si potevano fare tre tende, risuonò una voce dal cielo che diceva: *Questo è il mio amato Figlio, ascoltatelo*. Appena udita la voce, i suoi Discepoli caddero per timore con la faccia per terra e Cristo nostro Signore li toccò e disse loro: *Alzatevi e non temete; non raccontate a nessuno questa visione, finché il Figlio dell'uomo non sia risuscitato*” (ES 284).

*Colloquio*: Farò un colloquio con Cristo che si trasfigura davanti ai suoi amati Discepoli, o con sua Madre, o con il Padre che fa udire la sua voce...

“Tu ti sei trasfigurato sul monte e, nella misura in cui ne erano capaci, i tuoi Discepoli hanno contemplato la tua Gloria, Cristo Dio, affinché, quando ti avrebbero visto crocifisso, comprendessero che la tua Passione era volontaria e annunciassero al mondo che tu sei veramente l'irradiazione del Padre” (Liturgia Bizantina).

\*\*\*\*\*

Per il **decimo giorno** sant'Ignazio prevede di contemplare: “su come il Signore predica nel tempio [ES 288]” (ES 161). “Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della Messa e all'ora dei Vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno” (ES 160).

## PREDICAZIONE NEL TEMPIO

*Preghiera preparatoria*: “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Gesù proclama la sua dottrina nel luogo centrale del giudaismo: il Tempio. Mentre ai dodici anni Gesù aveva interrogato ed ascoltato i dottori, qui i ruoli si invertono: era Cristo il Maestro che insegna ogni giorno nel Tempio; ma gli esponenti giudei rifiutano il suo messaggio. Cfr. *Lc* 19,47-48; *CChC* 574-576. Discute con i gran sacerdoti, gli scribi e gli anziani: *Lc* 20,1-26; con i sadducei: *Lc* 20,27-38; con gli scribi: *Lc* 20,39-47.

*Composizione visiva del luogo:* l'edificio centrale del Tempio di Gerusalemme si componeva di un vasto cortile chiuso dai muri al quale si accedeva attraverso nove porte. Il cortile era diviso nell'atrio delle donne e in quello di Israele. In alto era lo spazio riservato ai sacerdoti, vicino all'altare degli olocausti.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me insegna e discute con i suoi nemici perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) “Ogni giorno insegnava nel tempio.

2°) Finita la predicazione, poiché con c'era chi lo ospitasse a Gerusalemme, se ne ritornava a Betania” (*ES* 288).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che insegna nel tempio, o con sua Madre...

## DISCORSO ESCATOLOGICO

(“piccola Apocalisse”)

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (*ES* 46).

*Storia:* Gesù predice persecuzioni per i suoi Apostoli (cfr. *Mt* 24,1-14); la distruzione di Gerusalemme (cfr. *Mt* 24,15-51); e il giudizio finale (cfr. *Mt* 25,31-46); perciò devono vegliare e amministrare saggiamente “i talenti” (cfr. *Mt* 25,1-30).

*Composizione visiva del luogo:* il discorso ebbe luogo nel monte degli Olivi. La tradizione colloca molti discorsi di Gesù e

l'insegnamento del Padre nostro in un luogo vicino alla cima del monte, ove santa Elena fece costruire una basilica.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me predice le difficoltà e gli eventi degli ultimi tempi perché più lo ami e lo segua (cfr. ES 104).

1°) Gesù presenta ai suoi Apostoli un panorama delle persecuzioni e afflizioni che sopraggiungeranno sulla Chiesa e sul mondo: falsi profeti, falsi “salvatori”, guerre, terremoti, carestie, persecuzioni ai discepoli di Gesù, consegna ai supplizi, l'amore di molti si raffredderà, verrà meno la fede...

2°) Gesù predice la distruzione del Tempio e di Gerusalemme.

3°) Gesù annuncia l'ultimo giudizio finale: *il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria con tutti i suoi angeli, e saranno riunite davanti a lui tutte le genti, ed Egli separerà gli uni dagli altri, allora il Re dirà: «Venite benedetti dal Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi dalla fondazione del mondo» e «Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli».*

4°) Gesù esorta ad esser vigilanti sempre, ogni giorno: *vegliate perché non sapete né il giorno né l'ora.*

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che insegna la “piccola apocalisse”, o con sua Madre...

\*\*\*\*\*

Per l'**undicesimo giorno** si contempla: “sulla risurrezione di Lazzaro [ES 285]” (ES 161). “Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della Messa e all'ora dei Vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno” (ES 160).

## RISURREZIONE DI LAZZARO

*Pregghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* La risurrezione di Lazzaro è il segno più straordinario compiuto da Gesù che, però, per un drammatico paradosso sarà la causa immediata della sua morte, ma anche prefigurazione della sua risurrezione. Cfr. *Gv* 11, 1-44. Il testo può essere diviso in questo modo: personaggi e circostanze dell'episodio (vv. 1-6); dialogo tra Gesù e i Discepoli sulla malattia di Lazzaro e sul rischio che corre ritornando a Gerusalemme (vv. 7-16); incontro con le sorelle di Lazzaro (Marta: vv. 17-25; Maria: vv. 28-37); racconto del miracolo (vv. 38-44).

*Composizione visiva del luogo:* a Betania c'è il sepolcro di Lazzaro. Per 24 scaloni si discende nel vestibolo di tre metri di lato da cui, attraverso un'angusta apertura, si penetra scendendo tre gradini, nella stanza nella quale fu deposto il cadavere di Lazzaro. Una pietra orizzontale chiudeva l'ingresso della grotta.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me risuscita il suo amico Lazzaro perché più lo ami e lo segua (cfr. ES 104).

1°) “Marta e Maria fanno sapere a Cristo nostro Signore l'infermità di Lazzaro; ma Egli, saputo la notizia, si trattenne due giorni dove era, perché il miracolo fosse più evidente.

2°) Prima di risuscitarlo, chiede all'una (Marta) e all'altra (Maria) che credano in Lui, dicendo: *Io sono la risurrezione e la vita, chi crede in me, sebbene sia morto, vivrà.*

3°) Lo risuscita dopo aver pianto e fatto orazione; e il modo di risuscitarlo fu comandando: *Lazzaro, vieni fuori?* (ES 288).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che risuscita Lazzaro, o con sua Madre...

## CENA A BETANIA

*Pregliera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Storia:* Mentre un raggio di luce rischiarà le tenebre dell'incomprensione colpevole (complotto dei capi giudaici) e dell'infedeltà (tradimento di Giuda), Gesù è unto da Maria, sorella di Lazzaro e Marta, anticipando la morte e sepoltura. Mentre Gesù siede a mensa nella dimora di Simone il lebbroso, Maria entra nella sala del convito e versa sui piedi l'olio profumato, poi li asciuga con i suoi capelli. Giuda si scandalizza, ma Gesù loda il gesto della donna. Cfr. Mt 26, 6-13.

*Composizione visiva del luogo:* Betania è un villaggio situato sul fianco orientale del monte degli Olivi, a 2.700 m dalla Città Santa, oggi chiamato al-Azariye, deformazione araba di Lazarium; la sala, la mensa, il vaso d'alabastro, l'olio profumato...

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me cena a casa dei suoi amici perché più lo ami e lo segua (cfr. ES 104).

1°) “Il Signore, insieme a Lazzaro, cena a casa di Simone il lebbroso.

2°) Maria sparge l'unguento sul capo di Cristo.

3°) Giuda mormora dicendo: *Perché tanto spreco di unguento?* Ma Egli un'altra volta scusa Maddalena dicendo: *Perché importunate questa dona se ha fatto una buona azione per me?*” (ES 286).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che cena a Betania, o con sua Madre...

\* \* \* \* \*

Il **dodicesimo giorno** si contempla la: “Domenica delle Palme [ES 287]” (ES 161). “Questa contemplazione si farà la prima volta a mezzanotte, poi un'altra volta al mattino; della stessa contemplazione si faranno due ripetizioni, all'ora della

Messa e all'ora dei Vespri, e si farà l'applicazione dei cinque sensi prima della cena. L'esame particolare, dopo il pranzo e dopo la cena, si farà sulle mancanze e le negligenze relative agli esercizi e alle addizioni di questo giorno" (ES 160).

### L'INGRESSO MESSIANICO A GERUSALEMME

*Pregliera preparatoria:* "chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua Divina Maestà" (ES 46).

*Storia:* il profeta Zaccaria aveva annunciato la mansuetudine e l'umiltà del Re Messia (cfr. *Zac* 9,9). Gesù entra in Gerusalemme non per giudicare, bensì per offrire la sua vita per la salvezza del suo popolo. Cfr. *Mt* 21,1-17; *Mc* 11,1-17; *Lc* 19,28-38; *Gv* 12,12-15. Il testo è diviso in tre parti: invio dei due Discepoli per prelevare l'asino e il suo puledro (*Mt* 21,1-7); ingresso di Gesù a Gerusalemme mentre la folla acclama (vv. 8-11); segue la purificazione del Tempio (vv. 12-17). Dopo la cacciata dei profanatori, Gesù uscì fuori da Gerusalemme per pernottare a Betania. Cfr. *CCbC* 557-560. 569-570; *Compendio* 111.

*Composizione visiva del luogo:* Gerusalemme la città Santa, centro spirituale, religioso e politico per gli Ebrei, posta sull'altopiano centrale della Palestina a 770 m sul livello del Mare Mediterraneo. Il muro della città correva dalla porta di Giaffa alla Torre Antonia, la regione del Golgota (monte Calvario) rimaneva fuori le mura. Cristo fa ingresso per una delle porte della città.

*Grazia da chiedere:* qui sarà domandare di conoscere intimamente il Signore che per me fa il suo ingresso messianico a Gerusalemme perché più lo ami e lo segua (cfr. *ES* 104).

1°) "Il Signore manda a prendere l'asina e l'asinello, dicendo: *Scioglieteli e portatemeli, e se qualcuno vi dicesse qualcosa, dite che il Signore ne ha bisogno, e subito ve li lascerà.*

2°) Montò sull'asina ricoperta dai vestiti degli Apostoli.

3°) Gli abitanti vengono a riceverlo stendendo sulla strada i propri vestiti e i rami degli alberi, dicendo: *Osanna, figlio di Davide; benedetto colui che viene nel nome del Signore. Osanna nei più alto dei cieli?* (ES 287).

*Colloquio:* Farò un colloquio con Cristo che fa il suo ingresso a Gerusalemme, o con sua Madre...

## M. MISTERI LUMINOSI DEL SANTO ROSARIO

Sebbene tutto il mistero di Cristo è luce, Egli è la *luce del mondo* (Gv 8, 12), “questa dimensione emerge particolarmente negli anni della vita pubblica, quando Egli annuncia il vangelo del Regno. Essi vogliono indicare alla comunità cristiana cinque momenti significativi – misteri luminosi – di questa fase della vita di Cristo... Ognuno di questi misteri è rivelazione del Regno ormai giunto nella persona stessa di Gesù” (Giovanni Paolo II, *Rosarium Virginis Mariae* 21).

### 1. Battesimo di Cristo al Giordano.

*Gesù dalla Galilea andò al Giordano da Giovanni per farsi battezzare da lui. Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio scendere come una colomba a venire su di lui. Ed ecco una voce dal cielo che disse: “Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto”* (Mt 3, 13. 16-17).

Qui, mentre il Cristo scende, quale innocente che si fa peccato per noi (cfr. 2Cor 5, 21), nell'acqua del fiume, il cielo si apre e la voce del Padre lo proclama Figlio diletto (cfr. Mt 3, 17), mentre lo Spirito scende su di Lui per investirlo della missione che lo attende.

### 2. Auto-rivelazione alle nozze di Cana.

*Sua madre dice ai servi: “Fate quello che vi dirà”. Vi erano là sei giare di pietra per la purificazione dei Giudei, contenenti ciascuna due o tre barili. E Gesù disse loro: “Riempite d'acqua le giare”; e le riempirono fino all'orlo... Come il maestro di tavola ebbe assaggiato l'acqua diventata vino... chiamò lo sposo gli disse: “... tu hai conservato fino ad ora il vino buono”. Così diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Gali-*

*lea, manifestò la sua gloria e i suoi Discepoli credettero in Lui (Gv 2, 5-11).*

Mistero di luce è l'inizio dei segni a Cana (cfr. *Gv 2, 1-12*), quando Cristo, cambiando l'acqua in vino, apre alla fede il cuore dei Discepoli grazie all'intervento di Maria, la prima dei credenti.

### **3. Annuncio del Regno di Dio con l'invito alla conversione.**

*Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù si recò nella Galilea predicando il Vangelo di Dio e diceva: "Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete al Vangelo" (Mc 1, 14-15).*

Mistero di luce è la predicazione con la quale Gesù annuncia l'avvento del Regno di Dio e invita alla conversione (cfr. *Mc 1, 15*), rimettendo i peccati di chi si accosta a Lui con umile fiducia (cfr. *Mc 2, 3-13; Lc 7, 47-48*), inizio del ministero di misericordia che Egli continuerà ad esercitare fino alla fine del mondo, specie attraverso il sacramento della Riconciliazione affidato alla sua Chiesa (cfr. *Gv 20, 22-23*).

### **4. Trasfigurazione di Cristo.**

*Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce... una nube luminosa li avvolse con la sua ombra. Ed ecco una voce che diceva: "Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo" (Mt 17, 1-2. 5).*

Mistero di luce per eccellenza è, poi, la Trasfigurazione avvenuta, secondo la tradizione, sul Monte Tabor. La gloria della Divinità sflogora sul volto di Cristo, mentre il Padre lo accredita agli Apostoli estasiati perché lo ascoltino (cfr. *Lc 9, 35*) e si dispongano a vivere con Lui il momento doloroso della Passione, per giungere con Lui alla gioia della Risurrezione e a una vita trasfigurata dallo Spirito Santo.

### **5. Istituzione dell'Eucaristia.**

*Mentre essi mangiavano, Gesù prese il pane e, pronunziata la benedizione, lo spezzò e lo diede ai Discepoli dicendo: "Prendete e mangiate;*

*questo è il mio corpo*". Poi prese il calice e, dopo aver reso grazie, lo diede loro, dicendo: "Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'Alleanza, versato per molti, in remissione dei peccati" (Mt 26, 26-28).

Mistero di luce è l'istituzione dell'Eucaristia, nella quale Cristo si fa nutrimento con il suo Corpo e il suo Sangue sotto i segni del pane e del vino, testimoniando *sino alla fine* il suo amore per l'umanità (Gv 13, 1), per la cui salvezza si offrirà in sacrificio.

## N. LECTIO DIVINA SUI VANGELI

"Esiste una modalità concreta per ascoltare quello che il Signore vuole dirci nella sua Parola e per lasciarci trasformare dal suo Spirito. È ciò che chiamiamo 'lectio divina'. Consiste nella lettura della Parola di Dio all'interno di un momento di preghiera per permettere di illuminarci e rinnovarci" (Francesco, *Evangelii gaudium*, 152). Cfr. Gesù spiega ai discepoli di Emmaus: Lc 24, 13-35; Filippo all'eunuco: Is 53; At 8, 26-39.

Consigli pratici:

- *Chiedere luce* allo Spirito Santo
- *Attitudine di fede*: credere che Dio vuole stabilire una comunione molto intima con me / noi. Prendere il Vangelo al modo come si legge la lettera di un amico.
- *Attitudine di conversione*: volere che la Parola di Dio mi converta... voler amare Dio con tutto il cuore... Desiderio di cambiare ciò che a Lui non è gradito in me...
- *Lettura nella Chiesa*: aiutarsi con i chiarimenti del CChC e del Compendio (in questo *Vademecum* troverai i riferimenti nella parte "*Storia*" di molte meditazioni).

Passi per la *Lectio divina*:

- 1°) Leggere molte volte il testo, con calma...
- 2°) Domandarmi:
  - ché cosa dice il testo?
  - ché cosa mi sta dicendo Dio in questo testo?
  - ché cosa rispondo a Dio su questo testo?

## O. LITANIE DEL VERBO INCARNATO

R. *Sia benedetto il Verbo Incarnato.*

– Sia benedetto il Verbo, seconda Persona della Santissima Trinità.

– Sia benedetto il Verbo, che preesiste da sempre.

– Sia benedetto il Verbo, per mezzo del quale furono create tutte le cose.

– Sia benedetto il Verbo, che si fece carne e abitò in mezzo a noi.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che illumina ogni uomo.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che si umiliò assumendo la forma di servo.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che durante nove mesi si formò nel grembo della Santissima Vergine Maria.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che nacque in un presepio, fu circumciso e presentato al tempio.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato, che fu battezzato da Giovanni nel Giordano.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che scelse i suoi Discepoli.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che proclamò le beatitudini.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che predicò la conversione.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che fece bene ogni cosa.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato povero, casto e obbediente fino alla morte.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato Sacerdote, Re e Profeta.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato, Pane per la Vita del mondo.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che si sottomise fino alla morte e alla morte di croce.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato, Uomo dei dolori.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che discese agli inferi.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che risuscitò il terzo giorno.

– Sia benedetto il Verbo Incarnato che sali al cielo.

- Sia benedetto il Verbo Incarnato che verrà per la seconda volta.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Sommo ed Eterno Sacerdote.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Capo di tutte le cose, celesti e terrestri.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, presente in ogni anima in grazia.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, sotto la specie del pane e del vino.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, nella spada dello Spirito, che è la sua Parola.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, in cui sono restaurate tutte le cose.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Re di tutti i popoli.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, pietra di inciampo.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Sole che nasce dall'alto.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Agnello di Dio che toglie il peccato del mondo.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Cammino, Verità e Vita.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Capo della Chiesa.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato che inviò lo Spirito Santo.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato nei sette sacramenti che ci lasciò.
- Sia benedetta la Madre del Verbo Incarnato, Maria Santissima.
- Sia benedetta la Madre del Verbo Incarnato, Corredentrice.
- Sia benedetto il Verbo Incarnato, Principio e Fine, Alfa e Omega.

## **P. ESAMI SUI “FRUTTI” DI QUESTA SETTIMANA**

Offro tutta la mia persona al lavoro?

Voglio camminare insieme a Cristo nell'umiliazione e nella povertà?

Cresco nella valutazione e nell'affetto al Verbo incarnato, contemplando e partecipando con Lui dei misteri della sua vita?

Ho scoperto qualche atteggiamento da correggere o perfezionare alla vista della vita di Cristo e dei santi?

Ho volontà decisa d'imitare Cristo, soffrendo la povertà, l'umiliazione, la sofferenza, come Egli fece per me?

Ho volontà decisa di scegliere piuttosto la povertà, l'umiliazione per più somigliarmi a Cristo?

Desidero sinceramente essere considerato stupido e pazzo per Cristo, anziché saggio e prudente in questo mondo?

Mi toglie la vera pace qualche affetto o ripugnanza verso la povertà, l'umiliazione, la sofferenza o il lavoro?

Chiedo a Dio che mi scelga per ciò per cui sento ripugnanza, sebbene sia contro la carne, la sensualità e l'amore mondano?

Valuto i grandi vantaggi della somma povertà spirituale e del desiderio delle umiliazioni per crescere nell'unione con Dio?

Considero un grosso pericolo per la mia unione con Dio, il desiderio di ricchezze e il vano onore del mondo?

Correggo il giudizio "troppo umano" che ho sulla povertà, sulle umiliazioni, sulle sofferenze come se fossero opposti alla mia felicità?

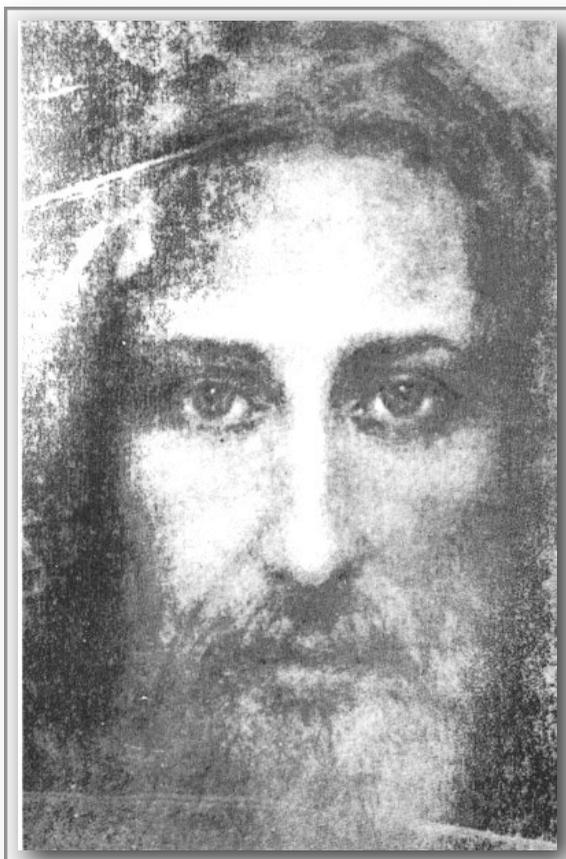
Ho il cuore affezionato a qualcosa o a qualcuno in modo non del tutto ordinato?

Sono disposto a lasciare quella cosa, o allontanarmi da quella persona, per togliere da me tale affetto disordinato?

Faccio come se già l'avessi lasciato, sforzandomi di non volere né quelle né qualunque altra cosa, se non sia mosso unicamente dal servizio di Dio?

Insisto nella preghiera a Dio, perché rimetta l'ordine nei miei affetti, in modo che non ami più quella cosa o persona, se non per Dio?

## *Terza Settimana*



“ ... si contempla la passione di Cristo” (ES 4)

Secondo i Vangeli, dopo la sua morte il corpo di Gesù fu deposto dalla croce, avvolto in un lenzuolo (sindone) con bende e deposto nel sepolcro. Luca e Giovanni menzionano i tessuti funebri anche dopo la risurrezione (cfr. *Gv* 20, 6-7). Il termine "sindone" deriva dal greco *sindon*, che indica un tessuto di lino di buona qualità.

La Sindone di Torino è un lenzuolo di lino conservato nel Duomo di Torino, sul quale è visibile l'immagine di un uomo che porta segni di torture, maltrattamenti e di crocifissione. La tradizione identifica l'uomo con Gesù e il lenzuolo con quello usato per avvolgerne il corpo, nel sepolcro.

Il volto della Sindone di maestosa serenità e pace, ci parla del sacrificio di Cristo e del suo trionfo. Gesù ha liberamente offerto la sua vita in sacrificio espiatorio, cioè ha riparato le nostre colpe con la piena obbedienza del suo amore fino alla morte. Questo *amore fino alla fine* (*Gv* 13,1) del Figlio di Dio riconcilia con il Padre tutta l'umanità. Il sacrificio pasquale di Cristo riscatta quindi gli uomini in modo unico, perfetto e definitivo, e apre loro la comunione con Dio.

Cfr. *Comp.* 122; *CCbC* 613-617. 622-623.

## A. ISTRUZIONI

La terza settimana degli Esercizi è ordinata alla contemplazione della “passione di Cristo nostro Signore” (ES 4). Lo scopo è di fortificare l’elezione che abbiamo fatta.

La Passione del Salvatore getta una luce viva sulla prima settimana e ci conferma nelle risoluzioni prese, ci fa vedere che cosa sono i peccati e le passioni che conducono al peccato, i loro terribili effetti. Ci fa, inoltre, comprendere il valore inestimabile di ogni essere umano per il quale Cristo versa il proprio sangue e l’infinita maestà di Dio al quale il Figlio incarnato rende la più grande gloria.

Approfitta dei consigli del Direttore degli Esercizi.

Evita quelle letture che ti possano distrarre dalla contemplazione della passione di Cristo, finalità di questa settimana.

“Chi propone un altro un metodo o un procedimento per meditare o contemplare, deve esporre fedelmente il soggetto della meditazione o della contemplazione, limitandosi a toccare i vari punti con una breve e semplice spiegazione. Così, chi contempla afferra subito il vero senso del mistero; poi, riflettendo e ragionando da sé, scopre qualche aspetto che glielo fa capire o sentire un po’ meglio, o con il proprio ragionamento o per una illuminazione divina. In questo modo ricava maggior gusto e frutto spirituale di quanto ne avrebbe se chi propone gli esercizi avesse spiegato e sviluppato ampiamente il senso del mistero. Infatti, non è il sapere molto che sazia e soddisfa l’anima, ma il sentire e gustare le cose internamente” (ES 2).

### **Letture durante i pasti e tempi liberi:**

Dall’*Imitazione di Cristo*:

– K 2, c. 11: Scarso è il numero di coloro che amano la croce di Gesù.

– K 2, c. 12: La via maestra della santa croce.

– K 3, c. 18: Sopportare serenamente le miserie di questo mondo sull’esempio di Cristo.

– K 3, c. 19: La capacità di sopportare le offese e la vera provata pazienza.

– K 3, c. 56: Rinnegare se stessi, imitare Cristo nella croce.

Dai *Vangeli*:

– Mt cc. 26-27;

– Mc cc. 14-15;

– Lc cc. 22-23;

– Gv cc. 13-19.

Dal *Catechismo della Chiesa Cattolica*:

– nn. 571-630.

Dal *Compendio*:

– nn. 112-124.

## B. SPECIALI PREGHIERE E CONSIDERAZIONI

### La grazia da chiedere questa settimana:

– “consiste nel domandare quello che voglio: qui sarà chiedere dolore, afflizione e vergogna, perché il Signore va incontro alla passione per i miei peccati” (ES 193);

– “da chiedere propriamente nella passione è dolore con Cristo addolorato, afflizione con Cristo afflitto, lacrime e pena interna per tanta pena che Cristo ha sofferto per me” (ES 203).

### Raccomandazioni:

Considerare “quello che Cristo nostro Signore soffre o vuole soffrire nella sua umanità, secondo il passo che sto contemplando; qui comincerò con molta energia a suscitare in me il dolore, la tristezza e il pianto; e farò lo stesso negli altri punti che seguono” (ES 195).

Considerare “che la divinità si nasconde; infatti potrebbe annientare i suoi nemici e non lo fa, e lascia che la santissima umanità soffra tanto crudelmente” (ES 196).

Considerare “che Egli soffre tutto questo per i miei peccati, e che cosa devo fare e soffrire io per Lui” (ES 197).

“Alla fine farò un colloquio con Cristo nostro Signore e dirò un Padre nostro” (ES 198).

Devo avvertire che “nei colloqui devo ragionare e chiedere secondo l’argomento trattato, vale a dire secondo che mi senta tentato o consolato, secondo che desideri una virtù o un’altra, secondo che intenda disporre di me in un senso o in un altro, secondo che voglia addolorarmi o gioire per quello che contemplo; alla fine chiederò quello che più intensamente desidero su qualche punto particolare. In questo modo posso fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore; oppure, se l’argomento o la devozione lo consentono, posso fare tre colloqui, uno con la Madre, un altro con il Figlio e un terzo con il Padre” (ES 199).

In tutta questa settimana “bisogna notare che dovrò solo leggere il mistero della contemplazione che dovrò fare subito dopo; così che nel frattempo non legga nessun altro mistero che non debba trattare in quel giorno o in quell’ora, affinché la considerazione di un mistero non disturbi la considerazione dell’altro” (ES 127).

### **Addizioni (consigli da praticare durante il giorno)**

– “Appena svegliato, dopo essermi chiesto dove vado e perché, riassumerò un poco la contemplazione che voglio fare, in base a quello che sarà il mistero; e mi sforzerò, mentre mi alzo e mi vesto, di rattristarmi e di dolermi per il grande dolore e il grande patire di Cristo nostro Signore” (ES 206).

– “Sosterò in piedi per la durata di un Padre nostro, a uno o due passi dal luogo dove dovrò contemplare o meditare, con la mente rivolta in alto, fermandomi a pensare come Dio nostro Signore mi guarda, ecc.; poi farò un inchino o una riverenza” (ES 75).

– “Si cominci la contemplazione alcune volte in ginocchio, altre volte prostrato per terra, altre disteso con il volto in alto,

altre ancora seduto, altre in piedi, con l'unico intento di cercare sempre ciò che voglio.

Ma si faccia attenzione a due cose: la prima è che se trovo ciò che voglio stando in ginocchio, non dovrò cercare altro; e lo stesso se disteso ecc... Lì dove troverò ciò che voglio, mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, fino a quando non mi sia soddisfatto" (ES 76).

– “Dopo aver finito l'esercizio, stando seduto o passeggiando, rifletterò per un quanto d'ora su come mi è andata la contemplazione o meditazione; e, se male, vedrò da che causa deriva e, individuata, mi pentirò per correggermi in seguito; se invece è andata bene, ringrazierò Dio e mi regolerò di nuovo allo stesso modo" (ES 77).

– “Cercare di non avere pensieri allegri, sia pure buoni e santi, come ad esempio quelli sulla Resurrezione e sul Paradiso, ma al contrario indurrò me stesso al dolore, alla pena e al tormento, ricordandomi frequentemente delle sofferenze, delle fatiche e dei dolori che Cristo nostro Signore sopportò da quando nacque fino a quel mistero della passione in cui ora mi trovo”; “perché ogni considerazione di gioia o di allegria impedisce di sentire pena, dolore e lacrime per i nostri peccati”; “non ridere, né dire cosa alcuna che provochi il riso" (ES 206. 78. 80).

– “Fare a meno della luce, chiudendo porte e finestre quando starò in camera, eccetto che per dire l'ufficio divino, leggere e mangiare" (ES 79).

– “Tener gli occhi a freno, eccetto che nel ricevere o salutare la persona con cui si dovrà parlare" (ES 81).

– “L'esercitante deve adattarsi ai misteri che contempla perché alcuni richiedono penitenza e altri no" (ES 103); “quando la persona che fa gli esercizi non trova ancora ciò che desidera, per esempio lacrime, consolazioni, ecc., spesso sarà utile apportare cambiamenti nel mangiare, nel dormire e negli altri modi di fare penitenza; così che si cambi col fare due o tre giorni di penitenza e due o tre giorni no; perché a qualcuno conviene fare più penitenza e ad altri meno; e anche perché molte volte si tralascia di fare penitenza per sensualità

e per il pregiudizio che il fisico umano non la potrà tollerare senza notevole malattia. Altre volte, invece, se ne fa troppa pensando che il corpo la possa sostenere. E siccome Dio nostro Signore conosce infinitamente meglio la nostra natura, molte volte, in tali cambiamenti, fa sentire a ciascuno quello che più gli giova” (ES 89).

– “L’esame particolare si faccia per togliere difetti e negligenze riguardanti gli esercizi e le addizioni” (ES 90, 207).

### **C. ORARIO APPROSSIMATO DELLA PASSIONE DI CRISTO**

Giovedì Santo:

- 18.00 – Ultima Cena
  - Lavanda dei piedi
- 19.00 – Istituzione dell’Eucaristia
- 20.00 – Preghiera sacerdotale di Cristo
  - Verso il Getsemani
- 23.00 – Gesù entra in agonia e suda sangue
  - Prega accettando la volontà del Padre

Venerdì Santo:

- 1.00 – Gesù si consegna ai nemici
- 2.00 – Processo religioso
  - Gesù condannato dal Sinedrio
- 3.00 – Gesù burlato e disprezzato
  - Negazioni di Pietro
- 4.00 – Giuda si toglie la vita
- 5.00 – Processo civile
  - Gesù davanti a Pilato si dichiara Re
- 6.00 – I giudei chiedono la morte di Gesù
- 7.00 – Gesù schernito da Erode
- 8.00 – Gesù posposto a Barabba
- 9.00 – Gesù flagellato
  - Gesù coronato di spine
- 10.00 – Ecce homo: *Ecco l’uomo*
- 11.00 – Via crucis
  - Gesù è crocifisso
- 12.00 – Gesù perdona i suoi nemici

- Gesù promette il Paradiso al buon Ladrone
- 13.00 – Gesù dice: *Donna, ecco il tuo figlio;*  
e al discepolo: *Ecco tua madre!*
- 15.00 – Gesù muore sulla croce
- 18.00 – Uno dei soldati colpisce il costato di Gesù
- 19.00 – Gesù è sepolto  
– Solitudine di Maria

## D. MISTERI DOLOROSI (martedì e venerdì)

Ricordava Giovanni Paolo II: “Il Rosario... nella sobrietà dei suoi elementi, concentra in sé la profondità dell’intero messaggio evangelico, di cui è quasi un compendio... Ai misteri del dolore di Cristo i Vangeli danno grande rilievo. Da sempre la pietà cristiana, specialmente nella Quaresima, attraverso la pratica della Via Crucis, si è soffermata sui singoli momenti della Passione, intuendo che è qui il culmine della rivelazione dell’amore ed è qui la sorgente della nostra salvezza. Il Rosario sceglie alcuni momenti della Passione, inducendo l’orante a fissarvi lo sguardo del cuore e a riviverli. Il percorso meditativo si apre col Getsemani, lì dove Cristo vive un momento particolarmente angoscioso di fronte alla volontà del Padre, alla quale la debolezza della carne sarebbe tentata di ribellarsi. Lì Cristo si pone nel luogo di tutte le tentazioni dell’umanità, e di fronte a tutti i peccati dell’umanità, per dire al Padre: *Non sia fatta la mia, ma la tua volontà* (Lc 22, 42 e par). Questo suo “sì” ribalta il “no” dei progenitori nell’Eden. E quanto questa adesione alla volontà del Padre debba costargli emerge dai misteri seguenti, nei quali, la salita al Calvario, con la flagellazione, la incoronazione di spine, la morte in croce, Egli è gettato nella più grande abiezione: *Ecce homo!*

In questa abiezione è rivelato non soltanto l’amore di Dio, ma il senso stesso dell’uomo. *Ecce homo*: chi vuol conoscere l’uomo, deve saperne riconoscere il senso, la radice e il compimento in Cristo, Dio che si abbassa per amore *fino alla morte, e alla morte di croce* (Fil 2, 8). I misteri del dolore portano il credente a rivivere la morte di Gesù ponendosi sotto la croce accanto a Maria, per penetrare con Lei nell’abisso dell’amore di Dio per l’uomo e sentirne tutta la forza rigeneratrice”

(Lettera Apostolica *Rosarium Virginis Mariae*, nn. 1. 22).

### 1. La preghiera di Gesù nell'orto degli ulivi.

*Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: "Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare". E avanzatosi un poco, si prostrò con la faccia a terra e pregava dicendo: "Padre mio, se è possibile, passì da me questo calice! Però non come voglio Io, ma come vuoi Tu!" (Mt 26,36. 39).*

Nostro Signore prega per avere la forza di bere il calice del dolore, per soffrire e morire per noi.

### 2. La flagellazione di Gesù alla colonna.

*Tutto il popolo rispose: "Il suo sangue ricada sopra di noi e sopra i nostri figli". Allora [Pilato] rilasciò loro Barabba e, dopo aver fatto flagellare Gesù, lo consegnò ai soldati perché fosse crocifisso (Mt 27, 25-26).*

Gesù è crudelmente flagellato. Egli accetta volentieri queste sofferenze per redimerci

### 3. L'incoronazione di Gesù con la corona di spine.

*Allora i soldati del governatore condussero Gesù nel pretorio e gli radunarono attorno tutta la corte. Spogliatolo, gli misero addosso un manto scarlatto e, intrecciata una corona di spine, gliela posero sul capo, con una canna nella destra; poi mentre gli si inginocchiavano davanti, lo schernivano: "Salve, re dei Giudei!" (Mt 27, 27-29)*

Gesù accetta di essere coronato di spine e schernito per allontanare da noi la paura di essere umiliati

### 4. Il viaggio di Gesù al Calvario.

*Essi allora presero Gesù ed egli, portando la croce, si avviò verso il luogo del Cranio, detto in ebraico Golgota, dove lo crocifissero e con lui altri due, uno da una parte e uno dall'altra, e Gesù nel mezzo (Gv 19, 17-18).*

Gesù si carica della sua croce che porta in sé il peso dei nostri peccati. E noi, rifiuteremo la nostra croce?

### 5. La crocifissione e morte di Gesù.

*Era verso mezzogiorno, quando il sole si eclissò e si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. Il velo del tempio si squarciò nel mezzo. Gesù, gridando a gran voce, disse: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito". Detto questo spirò (Lc 23, 44-46).*

Gesù muore sulla croce per noi. Così, senza parole ma con le sue opere, ci manifesta il suo grande amore.

*Preghiera a Gesù Cristo crocifisso*

Liberami, Signore Gesù Cristo, con la forza ardente del tuo soave amore, dai vincoli che mi legano alle cose di quaggiù. Possa così io morire per amore del tuo amore, come Tu, per amore del mio amore, ti sei degnato di morire sulla croce.

## E. VIA CRUCIS

### Il Cammino della Croce

*Introduzione*

La passione di Gesù è il più grande dramma d'amore della storia. Cristo non poteva fare di più per dimostrarci quanto ci ama. Per questo il Cammino della Croce è sempre scuola di misericordia, di umiltà, di carità, di silenzio. È invito all'adorazione, alla preghiera, alla conversione.

*Preghiera iniziale*

Padre Santo e misericordioso donaci di percorrere con fede e amore il cammino della croce, affinché, partecipi della passione di Cristo, possiamo giungere con Lui alla gloria del tuo Regno. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### **1. Prima stazione: Gesù è condannato a morte.**

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Dopo aver fatto flagellare Gesù, Pilato lo consegnò perché fosse crocifisso (Gv 19, 16).*

Gesù è il Figlio di Dio fatto uomo; è venuto per salvare, per ricolmare ogni uomo della sua grazia.

– Che male dunque ha fatto? Pilato stesso, l'uomo che deve giudicarlo, non lo sa e non riesce a saperlo.

Signore Gesù, tu sei l'innocente ingiustamente condannato. Donaci di riconoscere il nostro male, il peccato che si annida dentro di noi perché, reso limpido l'occhio del cuore,

possiamo conoscere Te, il solo puro e il solo santo, e accogliere il dono della tua salvezza.

Padre Nostro... Ave Maria... Gloria...

## 2. Seconda stazione: Gesù riceve la croce sulle spalle.

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Portando Egli stesso la croce si avviò verso il Golgota (Gv 19,17).*

Gesù abbraccia la croce. La croce, fino ad allora odiato strumento di morte, diventa bella e salutare, degna d'ogni onore e capace di lenire tutti i dolori...

La croce ci sta sempre dinanzi all'inizio di ogni giorno, ci viene spesso incontro nella forma di qualche dolore fisico o morale, di qualche delusione non prevista... È la croce di Gesù!

Concedici, Gesù, una vita di rettitudine e di coraggio, che non si vergogni di riconoscerti davanti a tutti come Signore e Salvatore.

## 3. Terza stazione: Gesù cade per la prima volta.

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Eppure, egli portò le nostre infermità, e si addossò i nostri dolori. Noi lo ritenemmo come un castigato, un percosso da Dio e umiliato. Ma egli fu trafitto a causa dei nostri peccati, fu schiacciato a causa delle nostre colpe. Il castigo che ci rende la pace fu su di lui e per le sue piaghe noi siamo stati guariti (Is 53, 4-5).*

Con animo generoso Gesù si avvia al Calvario, ma le sue membra non possono a lungo sostenere il peso della croce e cade a terra. L'agonia nell'orto del Getsemani, le sofferenze della notte, la flagellazione e la incoronazione di spine lo hanno estremamente indebolito.

Contempliamo il Divino Maestro sotto il peso della Croce, col volto sul duro sasso, circondato da crudeli soldati.

Purtroppo sono le nostre cadute nel peccato, le nostre infedeltà che fanno cadere il nostro Salvatore... Gesù si alza e con sforzo rinnovato sale faticosamente il colle...

#### **4. Quarta stazione: Gesù incontra sua Madre.**

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Simeone disse a Maria: una spada ti trapasserà l'anima (Lc 2, 34-35).*

Maria vede Gesù chinato profondamente sotto il peso della croce, col capo coronato di spine e il volto coperto di sangue. A quella vista, ardentemente desidera prendere su di sé i dolori del Figlio e nel suo cuore materno soffre tutti i dolori che straziano Lui.

O Maria, che hai trascorso la tua vita in un'assoluta fedeltà al Verbo di Dio, che in te si è fatto uomo, ottieni anche a noi il dono di essergli pienamente fedeli.

#### **5. Quinta stazione: Simone di Cirene porta la croce di Gesù.**

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Mentre lo conducevano via, presero un certo Simone di Cirene che veniva dalla campagna e gli misero addosso la croce da portare dietro Gesù (Lc 23, 26).*

Chi di noi, trovandosi in quel giorno sulla via del Calvario, non avrebbe aiutato il divino Maestro? Chi non si sarebbe offerto di portare la sua Croce?

Donaci, o Signore, la forza di seguirti quando viene per noi il momento di percorrere la via della croce. Aiutaci ad essere il buon Cireneo per chi, accanto a noi, soffre.

#### **6. Sesta stazione: la Veronica asciuga il volto di Gesù.**

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Non aveva figura né splendore per attirare i nostri sguardi, né prestanza, sì da poterlo apprezzare. Disprezzato, ripudiato dagli uomini, uomo dei dolori, conoscitore della sofferenza, simile a uno davanti al quale ci si copre la faccia, disprezzato, sì che non ne facemmo alcun ca-*

*so... Ma Egli fu trafitto a causa dei nostri peccati, fu schiacciato a causa delle nostre colpe (Is 53, 2-3. 5).*

Una donna ha compassione di Gesù e, nonostante la presenza ostile dei soldati, osa avvicinarsi a Lui, si stacca dalla folla dei curiosi ed entra nel dramma dell'Uomo – Dio che si consegna alla morte per amore del suo popolo. La donna gli asciuga il volto, volto del Verbo di Dio fatto uomo, volto coperto di sangue e sudore, volto sfigurato...

Signore, Tu ci hai creati ad immagine e somiglianza tua. Imprimi nel nostro spirito i lineamenti del tuo Figlio.

### **7. Settima stazione: Gesù cade per la seconda volta.**

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Egli ha portato i nostri mali, ha sopportato i nostri dolori e noi lo abbiamo considerato un battuto, colpito da Dio e umiliato (Is 53, 4).*

Lungo una via di morte Gesù cade a terra, affinché si aprano alla speranza coloro che, sfiduciati e indeboliti, soccombono alla tentazione... Gesù si rialza perché sacerdote fedele alla sua missione. Si rialza perché ognuno di noi, risolvendosi dalle cadute, resti fedele alla propria vocazione e prosegua con Lui sulla via della vita.

Signore, che nella tua onnipotenza hai voluto vincere il male abbassandoti fino ad assumere su di Te la nostra umanità, sollevaci dal nostro peccato e donaci di essere, in Te, liberi in eterno.

Sii per noi, Gesù, la forza che ci sostiene nella tentazione, la mano che ci rialza nella caduta, il balsamo che lenisce le nostre piaghe.

### **8. Ottava stazione: Gesù consola le donne di Gerusalemme.**

- Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.
- Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Lo seguiva una gran folla di popolo e di donne che si battevano il petto e facevano lamenti su di Lui. Ma Gesù, voltandosi verso le donne,*

*disse: "Figlie di Gerusalemme, non piangete su di me, ma piangete su voi stesse e sui vostri figli" (Lc 23, 27-28).*

Le figlie di Gerusalemme compiangono la Madre e il Figlio, ma non comprendono il senso profondo dell'evento, il motivo per il quale soffrono.

Ma chi è veramente da compiangere?

Coloro i quali, posti sulla via stessa di Gesù, non riconoscono in Lui il Salvatore: i carnefici impassibili, la folla, spettatrice curiosa, i capi che lo scherniscono.

Chi è veramente da compiangere?

Coloro i quali, oggi, non credono, non riescono ad incontrare Dio, hanno orecchi e non odono, hanno occhi e non vedono e lasciano che la grazia passi.

Signore Gesù, suscita in noi il desiderio sincero e costante di riconoscere in Te l'unico Salvatore e di convertirci a Te.

## **9. Nona stazione: Gesù cade per la terza volta.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Hanno scavato le mie mani e i miei piedi, posso contare tutte le mie ossa. Essi protendono lo sguardo, si mostrano felici della mia sventura; le mie vesti si dividono fra loro, sui miei abiti gettano la sorte (Sal 22, 17-19).*

Di nuovo Gesù cade, di nuovo si rialza, spronato non già dai colpi crudeli dei carnefici e dalle imprecazioni della folla, ma dal suo infinito amore per noi.

Signore, caduto a terra, sfinito e umiliato, sei sempre nostro Maestro: di forza, di tenacia, di amore. Insegnaci a soffrire senza lamento, a rialzarci senza esitazione, a cercare senza compromessi la gloria del Padre e la salvezza dell'uomo.

## **10. Decima stazione: Gesù è spogliato delle vesti.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Divisero le sue vesti tirandole a sorte (Mc 15, 24).*

Le vesti di Gesù sono diventate una sola cosa col suo corpo insanguinato. I carnefici gliel' strappano senza pietà...

Gesù ci mostra cosa significa profanare col peccato il nostro corpo, un membro del suo Corpo. Ci dona la forza e il coraggio per combattere subito e con generosità in modo da mantenerci buoni cristiani in un mondo che è pieno di inganni e tentazioni.

Signore, che ti sei lasciato spogliare delle tue vesti, insegna anche a noi a liberarci da tutto ciò che non è conforme alla tua volontà.

### **11. Undicesima stazione: Gesù è inchiodato sulla croce.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Quando furono giunti sul luogo detto Calvario vi crocifissero Gesù e due malfattori (Lc 23, 33).*

Durante la sua vita, le moltitudini lo avevano proclamato Profeta, il Figlio di Davide. Pochi giorni prima lo avevano salutato come il Re, l'Atteso, Colui che viene nel nome del Signore. E ora, è condannato a morire di morte infame come un bestemmiatore, un ladro, tra due malfattori, quasi fosse il loro capo. La sua potenza è schernita, i suoi miracoli attribuiti a Satana...

O Signore, che hai accettato di morire per la crudeltà umana, illumina la nostra mente in modo da vedere, nella tua croce, l'opera nascosta della nostra redenzione.

### **12. Dodicesima stazione: Gesù muore sulla croce.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Da mezzogiorno fino alle tre del pomeriggio si fece buio su tutta la terra. Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?"... E Gesù, emesso un alto grido, spirò (Mt 27, 45-46. 50).*

La croce è la cattedra del nostro Divino Maestro.  
È il trono del nostro Re.

Gesù crocifisso, vero Dio e vero uomo, abbi pietà di noi e accogli la nostra supplica.

Gesù crocifisso, unico Signore e Salvatore, abbi pietà di noi.

Gesù crocifisso, Sacerdote eterno e Re universale, abbi pietà di noi.

Gesù crocifisso, Pastore buono e giusto Giudice, abbi pietà di noi.

### **13. Tredicesima stazione: Gesù è deposto dalla croce e consegnato alla Madre.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Giuseppe di Arimatea andò da Pilato e gli chiese il corpo di Gesù. Allora Pilato ordinò che gli fosse consegnato (Mt 27, 58).*

Giuseppe di Arimatea e Nicodemo depongono Gesù dalla Croce. Maria lo tiene nelle sue braccia, come nella grotta di Betlemme e nella casa di Nazareth quando Gesù era un bambino. Maria considera ad una ad una le piaghe del suo santissimo corpo e la spada del dolore trafigge, con rinnovata forza, il suo cuore materno.

Nel giorno dell'Annuncio, l'Angelo le aveva predetto un mistero: dal suo grembo verginale sarebbe nato un figlio che sarebbe stato chiamato "Figlio di Dio"... Con il Figlio morto nel suo grembo, sostenuta dallo Spirito, rinnova il suo "fiat". Conosce il senso profondo dell'evento: si sta compiendo la volontà del Padre che vuole salvi tutti gli uomini.

### **14. Quattordicesima stazione: Gesù è deposto nel sepolcro.**

– Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo.

– Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

*Pilato concesse la salma a Giuseppe. Egli allora, comprato un lenzuolo, lo calò giù dalla croce e, avvolto nel lenzuolo, lo depose in un sepolcro scavato nella roccia (Mc 15, 45-46).*

Gli apostoli, i discepoli e gli amici di Gesù sono sbandati e del tutto sfiduciati. "Tutto è finito!", mormorano in cuor loro. Tutti, tranne Maria, colei che ha creduto e che crede anco-

ra. E infatti, proprio da questo sepolcro si sprigionerà la risurrezione, la nuova vita.

Signore Gesù, deposto nel sepolcro nuovo, Vincitore del demonio e del peccato, scendi negli inferi e risveglia a vita immortale coloro che giacciono nell'ombra della morte.

A Te, Gesù, Redentore dell'uomo, ogni onore e gloria nei secoli eterni.

### *Pregiera finale*

Scenda, o Signore, la tua benedizione su di noi, tuoi figli, che abbiamo commemorato la morte del tuo Figlio nella speranza di risorgere con Lui. Vengano a noi il perdono e la consolazione, cresca la nostra fede, si rafforzi la nostra certezza nella redenzione eterna. Per Cristo nostro Signore.

## **Forma breve della Via crucis**

La Via Crucis fa rivivere il viaggio doloroso di Gesù verso il Calvario. Accompagna Maria. Da Lei imparerai a comprendere, a compatire e consolare le sofferenze di Gesù. “Come il Rosario è il compendio del Vangelo, così la Via Crucis lo è della Passione” (Shuster). “La Via Crucis basta da sola a santificare una Parrocchia” (San Leonardo).

### **I. Gesù condannato a morte:**

*Pilato fece condurre fuori Gesù... Ma quelli gridarono: Via, via, crocifiggilo!... Allora lo consegnò loro perché fosse crocifisso (Gv 19, 13-16, cf. Lc 23, 23-25).*

### **II. Gesù caricato della croce:**

*Egli si è caricato delle nostre sofferenze, si è addossato i nostri dolori (Is 53, 4).*

*Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua (Lc 9, 23).*

### **III. Gesù cade sotto la croce:**

*Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di Lui (Is 53, 5).*

IV. Gesù incontra sua Madre:

*Voi tutti che passate per la via, considerate e osservate se c'è un dolore simile al mio dolore (Lam 1, 12).*

V. Gesù aiutato dal Cireneo:

*Allora costrinsero un tale che passava, un certo Simone di Cirene a portare la croce (Mc 15, 21).*

VI. La Veronica asciuga il volto di Gesù:

*... molti si stupirono di Lui – tanto era sfigurato per essere d'uomo il suo aspetto e diversa la sua forma da quella dei figli dell'uomo (Is 52, 14).*

VII. Gesù cade la seconda volta:

*Il Signore fece ricadere su di Lui l'iniquità di noi tutti. Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la sua bocca; era come agnello condotto al macello (Is 53, 6 -7).*

VIII. Gesù consola le donne:

*Figlie di Gerusalemme, non piangete su di me, ma piangete su voi stesse e sui vostri figli (Lc 23, 28).*

IX. Gesù cade la terza volta:

*Ma essi godono della mia caduta, si radunano contro di me per colpirmi all'improvviso (Sal 34, 15, cf. Rom 15, 1-3).*

X. Gesù spogliato delle vesti:

*I soldati presero le sue vesti e ne fecero quattro parti, una per ciascun soldato, e la tunica (Gv 19, 23, cf. Col 3, 9-10).*

XI. Gesù inchiodato in croce:

*Quando giunsero al luogo detto Cranio, là crocifissero Lui... Gesù diceva: "Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno"... Il popolo stava a vedere, i capi invece lo schernivano dicendo: "Ha salvato gli altri, salvi se stesso, se è il Cristo di Dio, il suo eletto" (Lc 23, 33-35, cf. Mt 27, 37 e Mc 15, 29).*

XII. Gesù muore in croce:

*Gesù, gridando a gran voce, disse: “Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito”. Detto questo spirò (Lc 23, 45, cf. Mc 15, 34-39 e Rom 5, 8-9).*

### XIII. Gesù deposto della croce:

*(Giuseppe d'Arimatea) comprato un lenzuolo, lo calò giù dalla croce (Mc 15, 42).*

### XIV. Gesù deposto nel sepolcro:

*Lo depose in un sepolcro scavato nella roccia. Poi fece rotolare un masso contro l'entrata del sepolcro (Mc 15, 46).*

## La via della croce (seguendo i Vangeli)

### 1°) Gesù prega nel Getsemani:

*Giunsero a un podere chiamato Getsemani, ed Egli disse ai suoi discepoli: “Sedetevi qui, mentre io prego”. Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: “La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate”. Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: “Abbà, Padre! Tutto è possibile a Te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi Tu” (Mc 14, 32-36).*

### 2°) Gesù viene consegnato da Giuda:

*Mentre ancora parlava, arrivò Giuda, uno dei Dodici, e con lui una folla con spade e bastoni mandata dai sommi sacerdoti, dagli scribi e dagli anziani... Allora gli si accostò dicendo: “Rabbi” e lo baciò. Essi gli misero addosso le mani e lo arrestarono (Mc 14, 43. 45-46).*

### 3°) Gesù condannato dal Sinedrio:

*I capi dei sacerdoti e tutto il Sinedrio cercavano una testimonianza contro Gesù per metterlo a morte, ma non la trovavano... Di nuovo il sommo sacerdote lo interrogò dicendogli: “Sei tu il Cristo, il Figlio di Dio benedetto?” Gesù rispose: “Io lo sono! E vedrete il Figlio dell'uomo seduto alla destra della Potenza e venire con le nubi del cielo”. Allora il sommo sacerdote, stracciandosi le vesti, disse: “Che bisogno abbiamo ancora di testimoni? Avete udito la bestemmia; che ve ne pare?” Tutti sentenziarono che era reo di morte (Mc 14, 55. 60-61. 62-64).*

4°) Rinnegamento di Pietro:

*Passata circa un'ora, un altro insisteva: "In verità, anche questo era con lui; è anche lui un Galileo". Ma Pietro disse: "O uomo, non so quello che dici". E in quell'istante, mentre ancora parlava, un gallo cantò. Allora il Signore, voltatosi, guardò Pietro, e Pietro si ricordò delle parole che il Signore gli aveva detto: "Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte". E uscito, pianse amaramente (Lc 22, 59-62).*

5°) Gesù davanti a Pilato:

*Pilato, riuniti i sommi sacerdoti, le autorità e il popolo... parlò loro di nuovo, volendo rilasciare Gesù. Ma essi urlavano: "Crocifiggilo, crocifiggilo!" (Lc 23, 13. 20-21).*

6°) Incoronazione di spine:

*Allora i soldati lo condussero dentro il cortile, cioè nel pretorio, e convocarono tutta la coorte. Lo rivestirono di porpora e, dopo aver intrecciato una corona di spine, gliela misero sul capo. Cominciarono poi a salutarlo: "Salve, re dei Giudei!" E gli percuotevano il capo con una canna, gli sputavano addosso e, piegando le ginocchia, si prostravano a lui (Mc 15, 16-19).*

7°) La via dolorosa:

*Dopo averlo schernito, lo spogliarono della porpora e gli rimisero le sue vesti, poi lo condussero fuori per crocifiggerlo (Mc 15,20).*

8°) Simone di Cirene porta la croce con Gesù:

*Mentre lo condussero via, presero un certo Simone di Cirene che veniva dalla campagna e gli misero addosso la croce da portare dietro a Gesù (Lc 23,26).*

9°) Gesù consola le figlie di Gerusalemme che piangono:

*Lo seguiva una gran folla di popolo e di donne che si battevano il petto e facevano lamenti su di lui. Ma Gesù, voltandosi verso le donne, disse: "Figlie di Gerusalemme, non piangete su di me, ma piangete su voi stesse e sui vostri figli" (Lc 23,27-28).*

10°) Si dividono le sue vesti:

*Poi lo crocifissero e si divisero le sue vesti, tirando a sorte su di esse quello che ciascuno dovesse prendere (Mc 15,24).*

11°) Gesù e il buon ladrone:

*Uno dei malfattori appeso alla croce lo insultava... Ma l'altro lo rimproverava: "Neanche tu hai timore di Dio benché condannato alla stessa pena? Noi giustamente, perché riceviamo il giusto per le nostre azioni, egli invece non ha fatto nulla di male". E aggiunse: "Gesù, ricordati di me quando sarai nel tuo regno". Gli rispose: "In verità ti dico, oggi sarai con me nel paradiso" (Lc 23, 39-40. 42).*

12°) Gesù ci dona sua Madre:

*Gesù vedendo la Madre e lì accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla Madre: "Donna, ecco il tuo figlio!". Poi disse al discepolo: "Ecco tua madre". E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa (Gv 19, 26-27).*

13°) Agonia e morte di Gesù:

*Alle tre Gesù gridò con voce forte: "Eloì, Eloì, lema sebahtàni?"... Uno corse a inzuppare di aceto una spugna e, postala su una canna, gli dava da bere dicendo: "Aspettate, vediamo se viene Elia a toglierlo dalla croce". Ma Gesù, dando un forte grido, spirò (Mc 15, 34. 36-37).*

14°) Sepoltura di Gesù:

*Nel luogo dove era stato crocifisso, vi era un giardino e nel giardino un sepolcro nuovo, nel quale nessuno era stato ancora deposto. Là dunque deposero Gesù (Gv 19,41-42).*

## F. I MISTERI DELLA PASSIONE

Durante gli esercizi di mese, sant'Ignazio raccomanda:

"c'è da notare che chi vuole trattenersi più a lungo sulla Passione, deve soffermarsi su meno misteri in ogni contemplazione. Per esempio, nella prima contemplazione solamente alla cena; nella seconda, alla lavanda dei piedi; nella terza all'istituzione del Sacramento; nella quarta, al discorso che Cristo fece loro; e questo vale pure per le altre contemplazioni e misteri. Similmente, dopo aver finito la Passione, dedichi un

giorno intero a metà della Passione e un secondo giorno all'altra metà; un terzo giorno, infine, a tutta la Passione.

Al contrario, chi non volesse dilungarsi sulla Passione, contempli a mezzanotte la cena; al mattino, l'orto; all'ora della Messa, la casa di Anna; all'ora dei Vespri, la casa di Caifa; la casa di Pilato, invece, nell'ora prima di cena. Di maniera che, non facendo le ripetizioni e l'applicazione dei sensi, abbia ogni giorno cinque esercizi, come gli sembrerà più conveniente per trarne profitto" (ES 209).

"La persona che si esercita farà ogni giorno i cinque esercizi o meno, secondo che l'aiutino l'età, la disposizione e il temperamento" (ES 205).

Per il **primo giorno** della terza settimana: "la prima contemplazione, a mezzanotte, si riferisce al viaggio di Cristo da Betania a Gerusalemme, fino all'ultima cena inclusa [cf. 289]" (ES 190); "seconda contemplazione, al mattino, dalla Cena all'orto incluso" [cf. 290]" (ES 200-203); "all'ora della messa e dei vespri, si faranno due ripetizioni sulla prima [Cena] e seconda contemplazione [Getsemani]" [si ripeterà il esercizio [Cena - Getsemani] ribadendo sempre alcune parti più importanti, dove si avrà avuto qualche chiarimento, [consolazione o desolazione], "e poi prima della cena, si applicheranno i sensi sulle contemplazioni suddette" (ES 204).

### DA BETANIA A GERUSALEMME - L'ULTIMA CENA

*Preghiera preparatoria:* "consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà" (ES 46).

*Storia:* "Cristo inviò due discepoli da Betania a Gerusalemme per preparare la cena; come egli stesso vi andò con altri discepoli; come, dopo aver mangiato l'agnello pasquale e dopo aver cenato, lavò loro i piedi e offrì il suo santissimo corpo e il prezioso sangue ai discepoli, e fece loro un discorso dopo che Giuda se ne fu andato a vendere il suo Signore [cf. Mt 26,17-35]" (ES 191).

*Composizione visiva del luogo:* “Qui consisterà nel considerare la strada da Betania a Gerusalemme, se è larga o stretta o piana ecc. La stessa cosa per il luogo della cena” (ES 192). Il piano superiore ed ospitale della casa o Cenacolo (luogo della cena).

*Grazia da chiedere:* “dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati” (ES 193).

1°) “Vedere le persone che parteciparono alla cena e, riflettendo su me stesso, cercare di trarne qualche vantaggio.

2°) Udire ciò che dicono e, allo stesso modo, trarne qualche profitto.

3°) Vedere ciò che fanno e trarne qualche profitto” (ES 194).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, in conformità col passo che si sta contemplando, e qui, con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere mettendo altrettanto impegno negli altri punti che seguono” (ES 195).

5°) “Considerare come la Divinità si nasconde, come cioè, potendo distruggere i suoi nemici, non lo fa e come lasci soffrire tanto crudelmente la santissima umanità” (ES 196).

6°) “Considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 197).

*“Colloquio.* Terminare con un colloquio con Cristo nostro Signore e, infine, con un Padre Nostro” (ES 198).

**Nota.** “C’è da avvertire che nei colloqui dobbiamo ragionare e chiedere secondo l’argomento trattato, a seconda che mi trovi tentato o consolato, desideroso di avere una virtù o un’altra, che voglia predispor mi per una cosa o per un’altra, che voglia soffrire o gioire della cosa che contemplo, chiedendo alla fine ciò che più fortemente desidero circa alcune cose particolari; e, in questo modo, si potrà fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la

devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre" (ES 199).

"Fare un colloquio con la Madonna perché mi ottenga grazia dal suo Figlio e Signore affinché io sia ricevuto sotto la sua bandiera prima in somma povertà spirituale e, se piacerà alla sua divina maestà e mi vorrà eleggere e accettare, anche nella povertà attuale; secondo, nel soffrire obbrobri e ingiurie per meglio imitarlo in questi, purché possa sopportarli senza peccato da parte di nessuna persona e senza offesa della sua divina maestà. Dopo recitare un'Ave Maria.

Chiedere la stessa cosa al Figlio affinché me la ottenga dal Padre e dopo recitare l'Anima Christi.

Chiedere lo stesso al Padre affinché egli mi conceda ciò e dire un Padre nostro" (ES 147).

"Bisogna notare che quanto sentiamo inclinazione o ripugnanza verso la povertà attuale, perché non siamo indifferenti alla povertà o alla ricchezza, è molto utile, per liberarsi da tale inclinazione disordinata, chiedere nei colloqui (sebbene sia contro la sensibilità) che il Signore ci scelga per la povertà attuale, protestando di volerlo, di chiederlo, di supplicare per questo, purché corrisponda al servizio e alla lode della sua divina bontà" (ES 157).

## L'ULTIMA CENA

*Preghiera preparatoria:* "consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà" (ES 46).

*Storia:* "Cristo, dopo aver mangiato l'agnello pasquale e dopo aver cenato, lavò loro i piedi e offrì il suo santissimo corpo e il prezioso sangue ai discepoli, e fece loro un discorso dopo che Giuda se ne fu andato a vendere il suo Signore" (ES 191). Cfr. Mt 26, 20-30; Gv 13, 1-30; CChC 610-611.

*Composizione visiva del luogo:* "qui consisterà nel considerare il luogo della cena, se è grande o piccolo, di una maniera o di un'altra" (ES 192).

Secondo i Vangeli si trattava di una sala grande e addobbata; l'attuale sala del Cenacolo misura 15,30 m per 9,40, divisa

da una fila di tre colonne in due navate simmetriche di stile gotico.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati” (ES 193).

1°) “Mangiò l’agnello pasquale con i suoi dodici Apostoli predicando loro la sua morte: *in verità vi dico che uno di voi mi deve vendere.*”

2°) Lavò i piedi dei discepoli, perfino quelli di Giuda, cominciando da san Pietro, il quale, considerando la grandezza del Signore e la propria bassezza, non voleva acconsentire e diceva: *Signore, tu mi lavi i piedi?* Ma san Pietro non sapeva che Egli con ciò dava un esempio di umiltà e a questo scopo Gesù disse: *Vi ho dato l’esempio, affinché facciate come ho fatto io.*

3°) Istituì il santissimo sacrificio dell’Eucaristia, come massimo segno del suo amore, dicendo: *prendete e mangiate.* Finita la cena, Giuda esce per vendere Cristo nostro Signore” (ES 289).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre*” (ES 199).

### DALLA CENA ALL’ORTO DEGLI ULIVI

*Preghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* “Qui sarà come Cristo nostro Signore discese con i suoi undici discepoli dal monte Sion, dove fece la cena, per la valle di Giosafat, lasciandone otto in una parte della valle e gli altri tre in una parte dell’orto, e come, mettendosi a pregare,

emise un sudore simile a gocce di sangue; come, dopo che rivolse per tre volte la preghiera al Padre e svegliò i suoi discepoli e dopo che Giuda gli diede un segno di pace e san Pietro tagliò a Malco l'orecchio che Cristo rimise al suo posto, lo portarono prigioniero come un malfattore, giù per la valle e poi su per la casa di Anna" (ES 201). Cfr. Mt 26, 30-46; Mc 14, 26-42; Lc 22, 39-46; CChC 612.

*Composizione visiva del luogo:* "Qui sarà considerare il sentiero dal monte Sion alla valle di Giosafat, come pure l'orto, se è lungo o largo, di una maniera o di un'altra" (ES 202).

Esiste ancora una via a gradini del periodo romano, messa in luce dagli scavi, che scende dal Cenacolo al Getsemani, per la quale, probabilmente, passò Gesù con i suoi Apostoli.

*Grazia da chiedere:* "Ciò che bisogna propriamente chiedere nella passione è dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me" (ES 203).

1°) "Vedere le persone che parteciparono alla cena e, riflettendo su me stesso, cercare di trarne qualche vantaggio.

2°) Udire ciò che dicono e, allo stesso modo, trarne qualche profitto.

3°) Vedere ciò che fanno e trarne qualche profitto" (ES 194).

4°) "Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, in conformità col passo che si sta contemplando, e qui, con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere mettendo altrettanto impegno negli altri punti che seguono" (ES 195).

5°) "Considerare come la Divinità si nasconde, come cioè, potendo distruggere i suoi nemici, non lo fa e come lasci soffrire tanto crudelmente la santissima umanità" (ES 196).

6°) "Considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui" (ES 197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre” (ES 199).

## GETSEMANI

*Preghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: L’ora del Getsemani costituì per Gesù la prova più sconvolgente nella quale apparve la realtà profonda dell’incarnazione del Figlio di Dio. La consapevolezza con cui va alla morte, la chiara percezione di quanto lo attende, la conoscenza dello scopo del suo sacrificio non gli impediscono di sperimentare il peso schiacciante della scelta di solidarietà con l’umanità peccatrice (cfr. Mt 26, 30-45; Mc 14, 26-41)

Gesù fa esperienza intensa della passione dei giusti, ricapitola con la sua preghiera i lamenti supplichevoli di tante persone perseguitate da nemici iniqui (cfr. Sal 42, 6. 12; 35,11-12; 55, 4-5) e anticipa le sofferenze che dovrà soffrire il suo Corpo, la Chiesa, lungo i secoli.

*Composizione visiva del luogo*: Vedere l’orto degli olivi, la roccia dell’agonia, la roccia dei tre apostoli, vicino al frantoio per l’olio... Il nome Getsemani deriva dall’Ebraico “Gat-shemanin” che significa “pressoio dell’olio”.

*Grazia da chiedere*: “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) “Il Signore, finita la cena e avendo cantato l’inno, si recò sul monte Oliveto con i suoi discepoli pieni di paura; ne lascia otto nel Getsemani dicendo: *sedetevi qui per il tempo che io vado là a pregare*.”

2°) Accompagnato da san Pietro, san Giacomo e san Giovanni, pregò tre volte il Signore dicendo: *Padre mio, se è possibi-*

*le, passi da me questo calice; ma non si faccia la mia volontà, ma la tua.*  
E, stando in agonia, pregava più a lungo.

3°) Giunse a tanta paura, che diceva: *l'anima mia è triste fino alla morte.* E sudò tanto sangue che san Luca dice: *il suo sudore era come di gocce di sangue che cadevano per terra, cosa che fa supporre che le sue vesti fossero già piene di sangue*" (ES 290).

4°) "Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui" (ES 195-197).

"*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre*" (ES 199).

Dio onnipotente ed eterno, che hai ascoltato l'umile grido di preghiera del tuo Figlio Gesù Cristo, oppresso da profonde angosce nel Getsemani, fa' che, ammaestrati dalla debolezza degli Apostoli, impariamo ad uniformarci sempre alla tua volontà e, con una vita dedicata alla preghiera e alla vigilanza, possiamo ottenere la libertà dal male. Per Cristo nostro Signore. Amen.

\* \* \* \* \*

"Il **secondo giorno**, a mezzanotte, si contemplerà dall'orto fino alla casa di Anna incluso [cf. ES 291] e, al mattino, da casa di Anna a quella di Caifa incluso [cf. ES 292]; seguiranno le due ripetizioni e l'applicazione dei sensi" (ES 208).

### GESÙ È ARRESTATO

*Pregghiera preparatoria:* "Chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà" (ES 46).

*Storia:* "Giuda gli diede un segno di pace e san Pietro tagliò a Malco l'orecchio che Cristo rimise al suo posto, lo portarono prigioniero come un malfattore" (ES 201).

Comincia, qui, quella serie di consegne che raggiungerà il suo culmine nella Croce. Giuda consegna Gesù al Sinedrio. Gesù Maestro rivolge la parola a Giuda, al discepolo feritore, e a coloro che lo catturano. Gesù, come sovrano regale, non viene travolto dagli avvenimenti, ma prende l'iniziativa e si consegna spontaneamente nelle mani dei peccatori.

Cfr. I misteri compiutisi dall'orto fino alla casa di Anna incluso: *Mt* 26, 45-56; *Lc* 22, 47-57; *Mc* 14, 43-68.

*Composizione visiva del luogo:* L'orto del Getsemani, dove i servi del Sinedrio, con spada e bastoni, sono condotti da Giuda.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (*ES* 193. 203).

1° “Il Signore si lascia baciare da Giuda e catturare come un ladro, dicendo loro: *siete venuti a prendermi come un ladro, con bastoni e armi, e non mi avete preso quando stavo ogni giorno in mezzo a voi insegnando nel tempio;* e poi quando disse: *Chi cercate? i nemici caddero per terra.*”

2° San Pietro ferisce un servo del pontefice, e il mite Signore gli dice: *rimetti la spada a posto,* e guarisce la ferita del servo.

3° Abbandonato dai suoi discepoli, viene portato da Anna, dove san Pietro, che lo aveva seguito da lontano, lo rinnega una volta e a Cristo viene dato uno schiaffo, mentre gli si dice: *così rispondi al pontefice?*” (*ES* 291).

4° “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, in conformità col passo che si sta contemplando, e qui, con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere mettendo altrettanto impegno negli altri punti che seguono” (*ES* 195).

5° “Considerare come la Divinità si nasconde, come cioè, potendo distruggere i suoi nemici, non lo fa e come lasci soffrire tanto crudelmente la santissima umanità” (*ES* 196).

6°) “Considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (ES 199).

### GESÙ DAVANTI AL TRIBUNALE EBRAICO

*Pregliera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Cristo è portato, con spada e bastoni, “prigioniero come un malfattore, giù per la valle e poi su per la casa di Anna” (ES 201). Pietro lo segue. Molti testimoni fanno la loro deposizione. Il Sommo Sacerdote si rivolge direttamente a Gesù, e l'interrogatorio si conclude con il Sinedrio che lo dichiara meritevole di morte per bestemmia contro il Dio unico, giacché Gesù si proclama Figlio di Dio. Gesù viene schernito e umiliato mentre Pietro lo rinnega. Cfr. *Mt* 26,57-75; *Mc* 14,53-72; *Lc* 22,54-71; *Gv* 18,13-27.

*Composizione visiva del luogo*: Gesù viene condotto dal Gestsemani alla casa del Sommo Sacerdote. La tradizione localizza la casa di Caifa nella strada che costeggia il Cenacolo verso le mura della Città Vecchia, alla porta di Davide (o di Sion).

*Grazia da chiedere*: “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) “Lo trascinano legato dalla casa di Anna alla casa di Caifa, dove san Pietro lo rinnega due volte, dopo essere stato guardato dal Signore, esce fuori e piange amaramente.

2°) Gesù rimase tutta quella notte legato.

3°) Oltre a ciò, quelli che lo tenevano prigioniero, si burlavano di lui, lo ferivano, gli coprivano il volto, e gli davano schiaffi, domandandogli: indovina chi ti ha percosso, e simili altre cose bestemmiavano contro di lui” (ES 292).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre” (ES 199).

\* \* \* \* \*

“Il **terzo giorno** a mezzanotte, dalla casa di Caifa a Pilato [cfr. ES 293] e, al mattino, da Pilato ad Erode incluso [cfr. ES 294]. Infine, le ripetizioni e l’applicazione dei sensi nella forma già detta” (ES 208).

### DALLA CASA DI CAIFA FINO A QUELLA DI PILATO

*Preghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Il Sinedrio al completo (sommi sacerdoti, anziani e scribi) fanno incatenare Gesù, lo fanno condurre fuori e lo consegnano a Pilato come un uomo violento, accusato di crimine politico. Ponzio Pilato, prefetto della Giudea negli anni 26-36 d. C., rappresentante dell’Imperatore romano Tiberio (14-37 d. C.), aveva la massima autorità della Regione, con potere di vita e di morte. Cfr. *Mt* 27,11-25; *Mc* 15,1-15; *Lc* 23,1-5; *Gv* 18,18.

*Composizione visiva del luogo*: al tempo di Gesù la Fortezza, o Torre Antonia, aveva l’aspetto di una fortezza con quattro torri in ogni angolo e tutte le comodità di una reggia al suo

interno. La torre di sud-est era la più alta e dalla sua cima si poteva vedere tutto il Tempio, al quale era collegata da diverse scale.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) “Tutta la moltitudine dei giudei lo trascina davanti a Pilato e lo accusa dicendo: *abbiamo trovato costui che portava alla rovina il nostro popolo e vietava di pagare il tributo a Cesare.*

2°) Pilato, dopo averlo più volte esaminato, dice: *Io non trovo nessuna colpa in lui.*

3°) Gli fu preferito il ladrone Barabba. Gridarono tutti dicendo: *non lasciare costui ma Barabba*” (ES 293).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, in conformità col passo che si sta contemplando, e qui, con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere mettendo altrettanto impegno negli altri punti che seguono” (ES 195).

5°) “Considerare come la Divinità si nasconde, come cioè, potendo distruggere i suoi nemici, non lo fa e come lasci soffrire tanto crudelmente la santissima umanità” (ES 196).

6°) “Considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 197).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre*” (ES 199).

### DALLA CASA DI PILATO A QUELLA DI ERODE

*Preghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* La competenza giuridica per il “caso Gesù” spettava al Procuratore romano, a motivo dell’ accusa politica portata dal Sinedrio, contro un ribelle all’Imperatore. Pilato, forse cercando una scappatoia per un caso intricato, per deferenza o sapendo che era a Gerusalemme per la Pasqua, mandò Gesù (considerato galileo) da Erode Antipa, tetrarca della Galilea e della Perea (4-39 d. C.), adultero sposo di Erodiade e uccisore del Battista. Erode voleva assistere a qualche miracolo. Gesù non risponde nulla (cfr. *Is* 53,7). Erode disprezza e schernisce Gesù con i propri soldati, o guardie di corpo, rivestendolo di veste sgargiante come se si trattasse di un pazzo. Cfr. *Lc* 23,6-11.

*Composizione visiva del luogo:* Il Palazzo di Erode era vicino alla porta di Giaffa della Città Vecchia di Gerusalemme. La casa, o palazzo, era usato dai Procuratori romani in occasione delle grandi feste, per controllare la folla che conveniva da tutto il Paese.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (*ES* 193. 203).

1°) “Pilato inviò Gesù, galileo, da Erode, tetrarca della Galilea.

2°) Erode, incuriosito, lo interrogò lungamente, ma egli non gli rispose nulla, sebbene gli scribi e i sacerdoti lo accusassero incessantemente.

3°) Erode col suo esercito lo disprezzò e lo fece rivestire con una veste bianca” (*ES* 294).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (*ES* 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre” (ES 199).

\* \* \* \* \*

“Il **quarto giorno**, a mezzanotte, da Erode a Pilato [cfr. ES 295], considerando e contemplando fino alla metà dei misteri della stessa casa di Pilato. Poi, negli esercizi del mattino, i restanti misteri della stessa casa. Infine, le ripetizioni e l’applicazione dei sensi, come già si è detto” (ES 208).

### DALLA CASA DI ERODE A QUELLA DI PILATO

*Pregliera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Pilato tenta di prosciogliere Gesù, e perciò si determina un confronto tra Gesù e Barabba (ribelle omicida) che viene graziato, mentre Gesù è condannato, dopo essere flagellato ed oltraggiato nella sua regalità. Pilato, all’esterno del Pretorio, presenta Cristo flagellato e coronato di spine (“*ecce homo*”) ai Giudei e lo dichiara innocente. Cfr. *Mt* 27,26-31; *Lc* 23,12-25; *Mc* 15,15-20; *Gv* 19,1-6.

*Composizione visiva del luogo*: La Torre Antonia (attuale chiesa della Flagellazione del Convento francescano) è il luogo che ricorda la flagellazione subita da Gesù con il “*flagellum*” romano, corto bastone che ad una estremità portava lunghe strisce di cuoio terminanti in palline di piombo o in ferri acuminati. Nella flagellazione giudaica i colpi erano solo 39 (cfr. *Dt* 25,3), mentre nella prassi romana il numero era lasciato alla discrezione del carnefice.

*Grazia da chiedere*: “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) “Erode lo rimanda a Pilato; per questo fatto diventano amici, mentre prima erano nemici.

2°) Pilato prese Gesù e lo flagellò; e i soldati fecero una corona di spine e la posero sul suo capo, e lo vestirono di porpora e si avvicinavano a lui, gli dicevano: *Dio ti salvi, re dei Giudei*, e gli davano schiaffi.

3°) Lo condusse fuori alla presenza di tutti. Uscì dunque Gesù, con la corona di spine e la veste di porpora, e Pilato disse loro: *Ecco l'uomo*, e, appena lo videro, i pontifici gridarono: *Crocifiggilo, crocifiggilo*” (ES 295).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, in conformità col passo che si sta contemplando, e qui, con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere mettendo altrettanto impegno negli altri punti che seguono” (ES 195).

5°) “Considerare come la Divinità si nasconde, come cioè, potendo distruggere i suoi nemici, non lo fa e come lasci soffrire tanto crudelmente la santissima umanità” (ES 196).

6°) “Considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (ES 199).

\* \* \* \* \*

“Il **quinto giorno**, a mezzanotte, dalla casa di Pilato fino alla crocifissione [cfr. ES 296] e, al mattino, da quando fu innalzato in croce fino a quando spirò [cfr. ES 297]; dopo, le due ripetizioni e l'applicazione dei sensi” (ES 208).

#### DALLA CASA DI PILATO FINO ALLA CROCE

*Preghiera preparatoria*: “Chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Pilato all'interno del Pretorio interroga Gesù sulla sua origine. Di nuovo, all'esterno del Pretorio, c'è un tentativo di Pilato di liberarlo, però i capi dei Giudei lo minacciano accusandolo di non essere amico di Cesare (“philokaisar” o amico dell'imperatore). Pilato proclama Gesù re dei Giudei e lo condanna. Cfr. *Gv* 19,12-22.

*Composizione visiva del luogo:* Lithostrotos, in greco, significa lastricato, selciato e, in aramaico, dosso, rilievo, luogo alto. Esso è il luogo situato di fronte al Pretorio, dove i Giudei non volevano entrare per non contaminarsi alla vigilia della Pasqua. Sono state ritrovate e conservate alcune lastre del pavimento, in calcare rosso, con le tracce dei giochi incisi sulla pietra dai soldati della guarnigione.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (*ES* 193. 203).

1°) “Pilato, in veste di giudice, consegnò loro Gesù perché lo crocifiggesero, dopo che i giudei l'ebbero rinnegato come re dicendo: non abbiamo altro re che Cesare.

2°) Portava la croce sulle spalle, e siccome non ce la faceva fu costretto Simone Cireneo a portarla dietro a Gesù.

3°) Lo crocifissero in mezzo a due ladri scrivendo sulla croce: Gesù Nazareno re dei giudei” (*ES* 296).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (*ES* 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (*ES* 199).

## I MISTERI COMPIUTISI SULLA CROCE

*Pregghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Sulla croce Pilato scrisse il motivo della condanna in tre lingue (in ebraico, lingua sacra per i Giudei responsabili della sua condanna; in latino, lingua dei dominatori del mondo; in greco, la lingua più diffusa nell’Impero romano). Si dividono le vesti di Gesù. Le sette parole. Morte di Gesù e colpo di lancia. Cfr. *Gv* 19,23-34.

*Composizione visiva del luogo:* Il Golgota (in aramaico “luogo del cranio”), nome preso sia dai “crani” dei suppliziati sia per la particolare configurazione del suolo, è un piccolo monte, vagamente somigliante ad una testa umana, fuori le mura della città vecchia.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1° “Disse in croce sette parole:

-pregò per quelli che lo crocifiggevano: *Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno* [*Lc* 23, 34];

-perdonò al ladro: *In verità ti dico, oggi sarai con me nel paradiso* [*Lc* 23, 43];

-raccomandò san Giovanni a sua Madre e la Madre a san Giovanni: *Donna, ecco il tuo figlio!... Ecco la tua madre!* [*Gv* 19, 26-7];

-disse ad alta voce: *Ho sete*, e gli diedero fiele e aceto [*Gv* 19, 28];

-disse che era stato abbandonato: *Elì, Elì, lemà sabctàni?* Che significa: *Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?* [*Mt* 27, 46];

-disse: *tutto è compiuto* [*Gv* 19, 30];

-disse: *Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito* [*Lc* 23, 46].

2°) Il sole si oscurò, le pietre si spezzarono, le tombe si spalancarono, il velo del tempio si divise in due parti dall'alto in basso.

3°) Lo bestemmiavano dicendo: *Tu sei quello che distrugge il tempio di Dio, scendi dalla croce*; furono spartite le sue vesti; il suo costato fu ferito con la lancia e venne fuori acqua e sangue” (ES 297).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, in conformità col passo che si sta contemplando, e qui, con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere mettendo altrettanto impegno negli altri punti che seguono” (ES 195).

5°) “Considerare come la Divinità si nasconde, come cioè, potendo distruggere i suoi nemici, non lo fa e come lasci soffrire tanto crudelmente la santissima umanità” (ES 196).

6°) “Considerare come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (ES 199).

\* \* \* \* \*

“Il **sesto giorno**, a mezzanotte, dalla deposizione al sepolcro escluso [cfr. ES 298] e, al mattino, dal sepolcro incluso fino alla casa dove andò la Madonna dopo la sepoltura di suo figlio” (ES 208).

## LA SEPOLTURA

*Pregghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Giuseppe d'Arimatea interviene e chiede a Pilato il corpo di Gesù Cristo che, dopo l'unzione con mirra (resina aromatica) e aloe (legno odoroso che serviva a profumare

indumenti e mobili), viene avvolto in un lenzuolo e sepolto. Cfr. *Gv* 19,38-42.

*Composizione visiva del luogo:* Il corpo morto di Gesù fu deposto in una tomba nuova scavata nella roccia, poco distante dal monte Calvario, nel sepolcro privato di Giuseppe d'Arimatea e non in una fossa comune, come avrebbero fatto i Giudei.

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (*ES* 193. 203) ... e che ora viene deposto nel sepolcro, per me.

1°) “Fu tolto dalla croce da Giuseppe e da Nicodemo, alla presenza della sua madre addolorata.

2°) Il corpo fu portato al sepolcro, fu unto e seppellito.

3°) Furono poste delle guardie” (*ES* 298).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia, o la devozione, lo consente, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (*ES* 199).

## SOLITUDINE

*Pregghiera preparatoria:* “Chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (*ES* 46).

*Storia:* Gesù ha conosciuto una vera morte e una vera sepoltura. Ma la virtù divina ha preservato il suo corpo dalla corruzione. Con l'anima unita alla sua Persona divina, Gesù raggiunge i giusti negli inferi (stato di coloro che erano morti prima di Cristo e non condizione di dannazione), i quali attendevano il loro Redentore, per consentire loro di accedere alla visione di Dio. La Madonna rimane sola con il suo dolore e con tutta la fede e la speranza rinchiusa nel suo cuore. Cfr. *CChC* 624-637 e *Compendio* 124-125.

*Composizione visiva del luogo:* Il sepolcro scavato nella roccia, la Via crucis che percorre la Vergine in senso inverso, il Cenacolo...

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) “Il corpo santo del nostro Signore restò sciolto e separato dall’anima, e fu sepolto.

2°) La solitudine della Madonna in tanto dolore e sofferenza.

3°) La solitudine dei discepoli” (ES 208, 7).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre” (ES 199).

### Sequenza:

Addolorata, in pianto,  
la Madre sta presso la croce  
da cui pende il Figlio.

Immersa in angoscia mortale  
geme nell’intimo del cuore  
trafitto da spada.

Quanto grande è il dolore  
della benedetta fra le donne,  
Madre dell’Unigenito!

Piange la Madre pietosa  
contemplando le piaghe

del divino suo Figlio.

Chi può trattenersi dal pianto  
davanti alla Madre di Cristo  
in tanto tormento?

Chi può non provare dolore  
davanti alla Madre  
che porta la morte del Figlio?

Per i peccati del popolo suo  
ella vede Gesù nei tormenti  
del duro supplizio.

Per noi ella vede morire  
il dolce suo Figlio,  
solo, nell'ultima ora.

O Madre, sorgente di amore,  
fa' che io viva il tuo martirio,  
fa' che io pianga le tue lacrime.

Fa' che arda il mio cuore  
nell'amare il Cristo-Dio,  
per essergli gradito.

Ti prego, Madre santa:  
siano impresse nel mio cuore  
le piaghe del tuo Figlio.

Uniscimi al tuo dolore  
per il Figlio tuo divino  
che per me ha voluto patire.

Con te lascia ch'io pianga  
il Cristo crocifisso  
finché avrò vita.  
Restarti sempre vicino  
piangendo sotto la croce:  
questo desidero.

O Vergine santa tra le vergini,

non respingere la mia preghie-  
ra,  
e accogli il mio pianto di figlio.

Fammi portare la morte di Cri-  
sto,  
partecipare ai suoi patimenti,  
adorare le sue piaghe sante.

Ferisci il mio cuore con le sue  
ferite,  
stringimi alla sua croce,  
inebriami del suo sangue.

Nel suo ritorno glorioso  
rimani, o Madre, al mio fianco,  
salvami dall'eterno abbandono.

O Cristo, nell'ora del mio pas-  
saggio  
fa' che, per mano a tua Madre,  
io giunga alla meta gloriosa.

Quando la morte dissolve il  
mio corpo  
aprimi, Signore, le porte del  
cielo,  
accogliami nel tuo regno di glo-  
ria. Amen.

\* \* \* \* \*

“Il **settimo giorno**, contemplazione di tutta l'intera passione nell'esercizio di mezzanotte e della mattina. Al posto delle due ripetizioni e dell'applicazione dei sensi si consideri tutto quel giorno, quanto più spesso si potrà, come il corpo santissimo di Cristo nostro Signore rimase sciolto e separato dall'anima, e dove e come fu sepolto. Similmente si consideri la solitudine di nostra Signora, con tanto dolore e sofferenza; poi, dall'altra parte quella dei discepoli” (ES 208).

“C’è da notare che chi vuole trattenersi più a lungo sulla Passione, deve soffermarsi su meno misteri in ogni contemplazione. Per esempio, nella prima contemplazione solamente alla cena; nella seconda, alla lavanda dei piedi; nella terza all’istituzione del Sacramento; nella quarta, al discorso che Cristo fece loro; e questo vale pure per le altre contemplazioni e misteri. Similmente, dopo aver finito la Passione, dedichi un giorno intero a metà della Passione e un secondo giorno all’altra metà; un terzo giorno, infine, a tutta la Passione” (ES 209).

“Al contrario chi vorrà abbreviare la passione prenda a mezzanotte la cena, al mattino l’orto, all’ora di messa la casa di Anna, all’ora dei vesperi la casa di Caifa, al posto dell’ora prima di cena la casa di Pilato; di modo che, non facendo ripetizioni né applicando i sensi, faccia ogni giorno cinque esercizi distinti, e in ogni esercizio un mistero diverso di Cristo nostro Signore. Dopo aver così esaurita tutta la passione insieme, in un esercizio o in diversi, come egli sembrerà meglio per ricavarne frutto” (ES 209).

### IL PIÙ GRANDE DEI DOLORI

*Pregghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* In Cristo, vero uomo, ci fu veramente il dolore: dolore sensibile causato da agenti fisici nocivi e da dolori interni, come la tristezza, causati dalla percezione di cose nocive. I dolori della sua passione furono i più intensi fra tutti i dolori degli uomini. Cfr. *STh* 3, q.46, a.6.

*Composizione visiva del luogo:* Il Getsemani, il Pretorio, il monte Calvario...

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) La causa del suo dolore sensibile furono le lesioni corporali (la corona di spine, la flagellazione...). La crocifissione è dolorosissima. Le sue mani e i suoi piedi, parti nervose e sommamente sensibili del corpo, sono state trafitte. La durata del supplizio, inoltre, è più lunga di quella degli uccisi di spada. *Si è carico delle nostre sofferenze, si è addossato i nostri dolori* (Is 53, 4).

2°) La causa della sua tristezza furono tutti i peccati del genere umano che Cristo espiava con la sua sofferenza, in particolare quelli dei Giudei e di quanti peccarono in occasione della sua morte, specialmente di quelli dei suoi discepoli. *Egli è stato trafitto per i nostri delitti, schiacciato per le nostre iniquità* (Is 53, 5).

3°) La grandezza del suo dolore può essere desunta dal fatto che Egli accettò volontariamente la sofferenza per liberare l'uomo dal peccato; pertanto, Egli accettò consapevolmente e ben conoscendo la quantità di dolore proporzionata alla gravità dei nostri peccati. *Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui; per le sue piaghe noi siamo stati guariti* (Is 53, 5).

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (cfr. ES 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (ES 199).

## LE SOFFERENZE DI CRISTO

*Pregghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Nella passione di Cristo si possono riscontrare tutte le sofferenze umane. Sebbene anche solo la più piccola delle sue sofferenze sarebbe bastata a redimere il genere umano da

tutti i peccati, Egli vuole subire ogni genere di sofferenze. Cfr. *STb* 3, q. 46, a. 5.

*Composizione visiva del luogo*: il Getsemani (luogo dell'agonia), la casa del sommo sacerdote (luogo della condanna da parte del Sinedrio), il Pretorio (luogo della condanna), il monte Calvario (luogo della morte)...

*Grazia da chiedere*: “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (*ES* 193. 203).

1°) Sofferenze da parte degli uomini: subì dai Gentili e dai Giudei; subì dai principi, dai loro ministri e dal volgo, secondo la profezia: *Perché le genti congiurano, perché invano cospirano i popoli? Insorgono i re della terra e i principi congiurano insieme, contro il Signore e contro il Messia* (*Sal* 2,1-2). Egli patì per mano di familiari e conoscenti: Giuda che lo tradì e Pietro che lo rinnegò.

2°) Sofferenze da parte delle cose in cui l'uomo può soffrire: – nei suoi amici, che lo abbandonarono;  
– nella fama, per le bestemmie dette contro di Lui;  
– nell'onore e nella gloria, per le derisioni e gli insulti subiti;  
– nelle cose, in quanto fu spogliato anche delle vesti;  
– nell'anima, per la tristezza, la nausea e il timore;  
– nel corpo, per le ferite e i flagelli.

3°) Sofferenze in tutte le membra del corpo: nel capo, la coronazione di spine; nelle sue mani e nei piedi, le trafitture dei chiodi; nel volto, gli schiaffi e gli sputi; in tutto il corpo, la flagellazione.

Cristo soffrì in tutti i sensi del corpo: nel tatto, poiché flagellato e crocifisso; nel gusto, poiché fu abbeverato di fiele e di aceto; nell'olfatto, poiché fu appeso al patibolo in un luogo appestato dai cadaveri (luogo che era chiamato luogo del teschio); nell'udito, poiché fu stordito dalle grida di bestemmia e di disprezzo; nella vista, vedendo la madre e il discepolo che amava.

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, comin-

ciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre” (ES 199).

*Preghiera a Gesù Cristo crocifisso:*

Liberami, Signore Gesù Cristo, con la forza ardente del tuo soave amore, dai vincoli che mi legano alle cose di quaggiù. Possa così io morire per amore del tuo amore, come tu, per amore del mio amore, ti sei degnato di morire sulla croce.

(San Tommaso d’Aquino)

### LA PASSIONE DI CRISTO: IL MEZZO PIÙ ADATTO

*Preghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Un mezzo è tanto più adatto quanto più numerosi sono i vantaggi che con esso si ottengono. La passione di Cristo, oltre a redimere l’uomo dal peccato, ha procurato molti vantaggi in ordine alla salvezza dell’Umanità. Cfr. *STb* 3, 46, a. 3.

*Composizione visiva del luogo:* il monte Calvario...

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193, 203).

1°) Per la passione di Cristo l’uomo viene a conoscere quanto Dio lo ami e viene indotto a riamarlo: in ciò consiste la salvezza dell’uomo. *Dio dimostra il suo amore verso di noi perché, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi* (Rom 5, 8-9).

2°) Cristo ci ha dato nella sua passione un esempio di obbedienza, di umiltà, di costanza, di giustizia e di tutte le altre virtù che sono indispensabili per la nostra salvezza. Da cui le parole di Pietro: *Cristo patì per voi lasciandovi un esempio, perché ne seguiate le orme (1Pt 2, 21)*.

3°) Mediante la passione è derivata all'uomo un'esigenza più forte di conservarsi immune dal peccato: *siete stati comprati a caro prezzo, glorificate dunque Dio nel vostro corpo! (1Cor 6, 20)*.

4°) Con la passione di Cristo fu meglio rispettata la dignità dell'uomo. Come era stato l'uomo a essere ingannato dal demonio, così un uomo lo vinse; come un uomo aveva meritato la morte, così un uomo vince la morte subendola. *Siano rese grazie a Dio che ci dà la vittoria per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo! (1Cor 15, 57)*.

5°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre*” (ES 199).

### LA CONSEGNA DI CRISTO

*Preghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Dio Padre consegnò Cristo infondendo in Lui la carità che lo spinge a patire per noi. In ciò si mostra, da una parte, la severità di Dio il quale non volle rimettere il peccato senza castigo: *Dio non ha risparmiato il proprio Figlio (Rom 8,32)*; ma si mostra anche la bontà di Dio Padre che, nonostante potesse l'uomo soddisfare in misura sufficiente sopportando qualsivoglia castigo, gli provvide un Redentore capace di soddisfare: *per la sua bontà lo ha consegnato per tutti noi (Rom 11,22)*. Giuda, Pilato e i Giudei lo consegnarono alla passione e alla

morte essendo innocente (e ciò è cosa empia e crudele). Cfr. *STh* 3, q. 47, a. 3.

*Composizione visiva del luogo*: il Getsemani (luogo della consegna di Giuda), il Pretorio (luogo della consegna dei Giudei e di Pilato)... il Calvario (luogo nel quale il Padre consegna il Figlio e il Figlio si consegna).

*Grazia da chiedere*: “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) Il Padre consegnò Cristo alla morte mosso dalla carità: *Dio non ha risparmiato il proprio Figlio, ma lo ha consegnato per tutti noi* (Rom 8, 32), perché con il suo eterno volere ha preordinato la passione di Cristo alla redenzione del genere umano, secondo le parole di *Isaia*: *il Signore fece ricadere su di lui l'iniquità di noi tutti* (53, 6). Ispirò pure in Lui la volontà di soffrire per noi, infondendogli la carità: *è stato immolato perché ha voluto* (53, 7). Non lo sottrasse alla passione e, come spiega S. Agostino, lo abbandonò al potere dei persecutori, cosa da cui nasce la preghiera di Cristo sulla croce: *Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?*

2°) Cristo si consegnò da sé: *Cristo vi ha amato e dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore* (Ef 5, 2), attuando la profezia d'*Isaia*: *ha consegnato se stesso alla morte* (53, 12).

3°) Giuda lo consegnò ai Giudei, così come Gesù stesso aveva anticipato: *uno di voi è un diavolo. E parlava di Giuda, che stava per tradirlo* (Gv 6, 71); lo consegnò per cupidigia: *uno dei dodici, chiamato Giuda Iscariota, andò dai sommi sacerdoti e disse: 'Quanto mi volete dare perché io ve lo consegni?' E quelli fissarono trenta monete d'argento. Da quel momento cercava l'occasione propizia per consegnarlo* (Mt 26, 14ss); un bacio fu il segnale della consegna, perciò Gesù gli disse: *Giuda, con un bacio tradisci il Figlio dell'uomo?* (Lc 22, 48).

4°) I Giudei lo consegnarono a Pilato secondo la sua testimonianza: *la tua gente e i sommi sacerdoti ti hanno consegnato a me* (Gv 18, 35); *Pilato sapeva bene che glielo avevano consegnato per invidia* (Mt 27, 18).

5°) A sua volta Pilato *lo consegnò per farlo crocifiggere* (Gv 19, 16), mosso dal timore mondano, cioè per paura dell'Imperatore: *i Giudei gridarono: "Se liberi costui, non sei amico di Cesare! Chiunque si fa re si mette contro Cesare"* (Gv 19, 12 ss).

La gravità di questa consegna empia si può desumere dalle parole dello stesso Signore a Giuda: *"il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!"*. Giuda, il traditore, disse: *"Rabbì, sono forse io?"*. Gli rispose: *"Tu lo hai detto"* (Mt 26, 24); e poi a Pilato: *"tu non avresti nessun potere su di me, se ciò non ti fosse stato dato dall'alto. Per questo chi mi ha consegnato a te ha un peccato più grande"* (Gv 19, 11).

6°) Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui (ES 195-197).

*"Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre"* (ES 199).

### **LA PASSIONE DI CRISTO MERITÒ LA NOSTRA SALVEZZA**

*Pregghiera preparatoria*: "Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà" (ES 46).

*Storia*: Cristo subì volontariamente la sua passione, meritò la salvezza non soltanto per sé, ma anche per tutte le sue membra. Cfr. *STh* 3, q. 48, a. 1.

*Composizione visiva del luogo*: il Getsemani, la Casa di Caifa, il Pretorio, la casa di Erode, il Calvario...

*Grazia da chiedere*: "Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me" (ES 193. 203).

1° Qualsiasi uomo, essendo in grazia e soffrendo per la giustizia, merita a se stesso la salvezza, come afferma il Signore: *beati i perseguitati per causa della giustizia* (Mt 5, 10). Cristo fu pieno di grazia (Gv 1, 14), non solo in quanto uomo singolare, ma anche in quanto capo della Chiesa. Da Lui perviene alle sue membra la grazia: *dalla sua pienezza noi tutti abbiamo ricevuto e grazia su grazia* (Gv 1, 16). Cristo ci meritò la salvezza eterna, fin dal suo concepimento, con ogni sua azione. La sua passione, per il genere d'opera, ha degli effetti che non avevano i suoi meriti precedenti.

2°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre*” (ES 199).

### LA PASSIONE DI CRISTO SODDISFA PER I NOSTRI PECCATI

*Preghiera preparatoria*: “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Soddisfa pienamente per l'offesa colui che offre all'offeso ciò che questi ama in una misura uguale o ancora maggiore di quanto abbia detestato l'offesa. Cristo, accettando la passione per carità e per obbedienza, offrì a Dio un bene superiore a quello richiesto per compensare tutte le offese del genere umano. Cfr. *STh* 3, q. 48, a. 2.

*Composizione visiva del luogo*: il Getsemani, la Casa di Caifa, il Pretorio, la casa di Erode, il Calvario...

*Grazia da chiedere*: “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima

pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (ES 193. 203).

1°) Cristo soddisfa per la grandezza della sua carità con la quale volle soffrire. La carità di Cristo sofferente fu superiore alla malizia dei suoi crocifissori, in modo che fu sufficiente e sovrabbondante per i peccati stessi di coloro che lo uccisero.

2°) Cristo soddisfa per la dignità della sua vita, che era la vita dell'uomo-Dio. La dignità della sua carne va misurata non solo in base alla natura della carne, ma in base alla persona che la assunse: era la carne di Dio, e sotto questo aspetto la sua dignità era infinita.

3°) Cristo soddisfa per l'universalità delle sue sofferenze e la grandezza dei dolori accettati. La sua passione non solo fu sufficiente per i peccati del genere umano, ma anche sovrabbondante: *Egli è vittima di espiazione per i nostri peccati, e non soltanto per i nostri, ma anche per quelli di tutto il mondo (1Gv 2, 2).*

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (ES 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l'altro col Padre” (ES 199).

### L'UMILIAZIONE DI CRISTO NELLA SUA PASSIONE

*Preghiera preparatoria:* “Consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Durante la sua passione, Cristo è stato sottomesso, depresso, avvilito, mortificato, esposto alla vergogna...

Gesù è considerato: un brigante (cfr. *Mc* 14, 48); dal sommo sacerdote: un bestemmiatore (cfr. *Mc* 14, 64); da Pilato e dai suoi soldati: un re di burla (cfr. *Mc* 15, 9. 18); Erode e i suoi soldati lo insultano e lo scherniscono (cfr. *Lc* 23, 11); i

Sommi Sacerdoti, le autorità e il popolo preferiscono Barabba e chiedono la sua crocifissione (cfr. *Lc* 23, 18).

*Composizione visiva del luogo:* il Getsemani, il Pretorio, il Calvario...

*Grazia da chiedere:* “Dolore, afflizione e vergogna perché il Signore va alla passione per i miei peccati... dolore con Cristo doloroso, tormento con Cristo tormentato, lacrime, intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me” (*ES* 193. 203).

1°) Umiliazioni *personali*: sentirsi senza forza, esaurito, sommerso, gettato a terra dalla prostrazione più profonda, come un verme e non uomo, rappresentazione del peccato umano, disfatto, abbandonato dal Padre (cfr. *Mt* 27, 47).

2°) Umiliazioni *pubbliche*: trattato come un malfattore, arrestato, trascinato a spintoni, bastonato, schiaffeggiato, oggetto di sputi, burlato dal popolo, dai soldati, dai carnefici e dalle autorità, proclamato sollevatore della moltitudine, portato davanti ai tribunali, posposto a un crudele ladro e assassino e, ciò che era più umiliante, condannato quale bestemmiatore.

3°) Umiliazioni della sua opera: squalificata totalmente la sua pretesa di essere il Messia, disfatto il suo gruppo dei discepoli, rivoltato contro di Lui il popolo che prima lo aveva acclamato, annientata la sua opera, incompreso, vinto davanti a tutto il mondo, in balia del furore e della rabbia dei suoi nemici e morto senza che nessuno lo difendesse.

4°) “Considerare ciò che nostro Signore soffre, o vuole soffrire, nella sua natura umana, e con grande vigore, cominciare a sforzarmi di soffrire, di sentire tristezza, di piangere..., come la Divinità si nasconde... come egli soffre tutto questo per i miei peccati e che cosa io dovrei fare e dovrei patire per lui” (*ES* 195-197).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio, e l’altro col Padre” (*ES* 199).

### Vexilla Regis prodeunt

Del Re s'avanza il vessillo,  
brilla il mistero della Croce  
su cui la Vita soffrì la morte,  
e con la morte diede la vita.

Egli, ferito da crudel punta  
di lancia, per lavarci dalle  
macchie dei peccati,  
fece sgorgare acqua e sangue.  
Compiuto è quello che pro-  
fetò

David con fedele carne  
dicendo alle nazioni:  
Dio regnò dal legno.

Albero leggiadro e splendido,  
ornato della porpora del Re,  
scelto come degno sostegno  
a toccare membra sì sante.

O te beata, dalle cui braccia  
pendé il prezzo del mondo,  
divenuta bilancia del corpo,  
che strappò la preda all'in-  
ferno.

O Croce, unica speranza,  
salve!

In questo tempo di passione  
accresci la grazia ai giusti,  
togli i peccati ai rei.

Te, o Trinità, fonte di salute,  
lodi ogni spirito;  
a coloro ai quali doni la vit-  
toria della Croce,  
aggiungi il premio. Così sia.  
(Venanzio Fortunato)

### G. LITANIE IN ONORE DELLA PASSIONE DI CRISTO

– Gesù, prostrato davanti al Padre nel giardino degli Ulivi  
e oppresso dai crimini dal mondo intero: *Abbi pietà di noi.*

– Gesù, lasciato solo dai tuoi discepoli e coperto da un  
sudore di sangue: *Abbi pietà di noi.*

– Gesù, tradito da uno dei tuoi per pochi soldi: *Abbi pietà  
di noi.*

– Gesù, legato, percosso, oltraggiato, trascinato davanti ad  
Anna e Caifa: *Abbi pietà di noi.*

– Gesù, comparso davanti ad Erode, trattato come un  
pazzo e rivestito per derisione d'un manto di porpora: *Abbi  
pietà di noi.*

– Gesù, crudelmente flagellato e con il corpo ricoperto di  
piaghe: *Abbi pietà di noi.*

- Gesù, coronato di spine, oltraggiato e deriso sotto gli sguardi di tutti: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, condannato da Pilato e abbandonato alla rabbia dei tuoi nemici: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, sfinito dalle sofferenze e in cammino verso il Calvario, carico del fardello della Croce: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, spogliato delle tue vesti e crocifisso: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, inchiodato senza pietà sulla Croce tra due malfattori: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, che preghi il Padre e chiedi perdono per i tuoi persecutori: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, che chini il capo e spiri per l'ardore del tuo amore per noi: *Abbi pietà di noi.*
- Gesù, morto per noi il cui cuore trafitto dal colpo di lancia versò sangue e acqua: *Abbi pietà di noi.*

## H. PER ORDINARSI NEL MANGIARE

Sembra che la contemplazione dell'ultima Cena diede occasione a Sant'Ignazio per dare delle regole di saggia moderazione nel mangiare e nel bere. Queste regole sono utili per moderarsi in qualsiasi eccesso: giochi, divertimenti, ecc.

### Gola e digiuno

San Gregorio Magno scrive che «è impossibile vincere la battaglia spirituale se prima non domiamo il nemico annidato dentro di noi, cioè l'appetito della gola» (*Mor.* 30, 18). E S. Isidoro dice che il goloso esagera nel mangiare per «la qualità, la quantità, il modo e il tempo» (*Sent.* 2, 42). Sant'Ambrogio scrive riguardo al bere: «Dobbiamo fuggire l'ubriachezza, che ci toglie la possibilità di evitare le colpe: ciò che infatti evitiamo da persone sobrie, siamo capaci di commetterlo inco-scientemente da ubriachi» (*De Abraham* 1, 6).

“La gola – scrive San Tommaso – indica la concupiscenza disordinata nel mangiare. Ora, qui si possono considerare due cose: il cibo che viene mangiato e l'atto del mangiare. Perciò due possono essere i disordini di tale concupiscenza.

a) Il primo riguarda il cibo stesso che viene preso. E allora rispetto al valore del cibo si cercano cibi lautissimi, ovvero di lusso, e rispetto alla qualità cibi preparati con troppa accuratezza, cioè con raffinatezza; invece rispetto alla quantità si eccede mangiando il superfluo.

b) Il secondo disordine riguarda invece l'atto medesimo del cibarsi: e si eccede o anticipando il tempo debito, cioè prima del tempo, oppure non osservando il debito modo, ossia con voracità" (*STb* 2-2, 148, 4).

La **gola** è un **vizio capitale**, perché da esso nascono altri vizi. Il vizio della gola, che ha per oggetto i piaceri del tatto, che sono i più intensi, è posto giustamente tra i vizi capitali. San Tommaso enumera cinque figli della gola: "La gola ha per oggetto i piaceri smodati del mangiare e del bere. Vanno quindi poste tra i suoi figli quei vizi che derivano dal piacere disordinato del mangiare e del bere. Ora, questi vizi possono riguardare o l'anima o il corpo.

L'anima può esserne colpita in quattro modi.

1°) Primo, rispetto alla ragione, il cui acume si ottunde per l'eccesso del mangiare e del bere. E così abbiamo tra le figlie della gola l'ottusità della mente nell'intendere, per i vapori dei cibi che salgono alla testa. Mentre al contrario l'astinenza aiuta a conoscere la sapienza, come sta scritto: *Proposi nel mio cuore di tenere la mia carne lontana dal vino, per guidare la mia anima alla sapienza* [*Qo* 2, 3 Vg].

2°) Secondo, rispetto all'appetito, che in più modi può essere sconvolto dall'esagerazione nel mangiare e nel bere, per l'assopimento della ragione che ne abbandona il comando. Abbiamo così la sciocca allegria: poiché tutte le altre passioni disordinate sono indirizzate alla gioia o alla tristezza...

3°) Terzo, quanto al disordine delle parole. E allora abbiamo il multiloquio: poiché secondo S. Gregorio, «se i golosi non fossero anche ciarlieri, il ricco epulone che pranzava lautamente ogni giorno non avrebbe sofferto tanta arsura nella lingua» (*Past.* 3, 19).

4°) Quarto, quanto al disordine degli atti. E così si parla di scurrilità, cioè di una certa buffoneria derivante da una deficienza della ragione la quale, come non può frenare le parole, così non può frenare i gesti esterni. Per cui a proposito di

quel testo di S. Paolo: Insulsaggini o scurrilità, ecc...[Ef 5, 4], la Glossa [interlin.] spiega: «La scurrilità, o buffoneria, è un'esuberanza che muove al riso»...

Per quanto riguarda invece il corpo abbiamo l'immondezza... (STh 2-2, 148, 6).

Uno dei mezzi per ordinarsi nel bere e mangiare è il **digiuno**.

“Il digiuno viene praticato principalmente per tre cose.

1°) Primo, per reprimere le concupiscenze della carne. Per cui l'Apostolo scrive: *nei digiuni, nella castità* (2 Cor 6, 5); poiché con il digiuno si conserva la castità. Infatti San Girolamo scrive che «senza Cerere e Bacco, Venere si raffredda» (*Contra Iovin.* 2), cioè con l'astinenza nel mangiare e nel bere la lussuria si smorza.

2°) Secondo, perché l'anima si elevi a contemplare le realtà più sublimi. Infatti di *Daniele* (10, 3 ss.) si legge che ricevette rivelazioni da Dio dopo tre settimane di digiuno.

3°) Terzo, in riparazione dei peccati. Da cui le parole della Scrittura: *Ritornate a me con tutto il cuore, con digiuni, con pianti e lamenti* (Gl 2, 12). Ed è quanto dice anche S. Agostino: «Il digiuno purifica l'anima, eleva la mente, sottomette la carne allo spirito, rende il cuore contrito e umiliato, dissipa le nebbie della concupiscenza, smorza gli ardori della libidine e accende la luce della castità» (*Serm. supp.* 73)” (STh 2-2, 147, 1).

## Regole per ordinarsi nel mangiare

Sant'Ignazio tratta in queste regole della quantità del nutrimento, la qualità e la maniera di prenderlo. Ecco le regole.

“1°) La prima regola è che dal pane conviene astenersi di meno, perché non è un cibo nel quale l'appetito suole essere disordinato o sul quale, come per gli altri cibi, fa leva la tentazione” (ES 210).

“2°) La seconda regola è che, circa il bere, l'astinenza sembra più facile di quanto non sia quella del mangiare il pane; pertanto si deve ben considerare ciò che giova, per farne uso, e ciò che danneggia, per eliminarlo” (ES 211).

“3°) Riguardo ai cibi bisogna osservare la maggiore e più completa astinenza perché, in questo settore, è più facile sia che l'appetito diventi disordinato sia che la tentazione diventi insistente. Perciò, per evitare disordine, l'astinenza dai cibi si può fare in due modi: prima, abituandosi a mangiare cibi ordinari; e poi, se si tratta di cibi raffinati, prendendone in piccola quantità” (ES 212).

“4°) La quarta è che, pur stando attenti a non ammalarsi, quanto più ciascuno toglierà dal conveniente, tanto più rapidamente raggiungerà la giusta misura che deve osservare nel mangiare e nel bere. E questo per due ragioni: la prima perché disponendosi in tal modo o facendo da parte sua tutto quello che potrà, avvertirà molte volte quelle interiori comunicazioni, consolazioni e divine ispirazioni attraverso le quali gli si paleserà il giusto mezzo che gli conviene; la seconda perché, se la persona che fa tale astinenza, vedrà che ha poche forze corporali e salute per fare tali esercizi spirituali, più facilmente giudicherà quello che sarà più conveniente per il proprio sostentamento fisico” (ES 213).

“5°) La quinta regola è che, mentre la persona mangia, immagini di vedere Cristo nostro Signore mangiare con i suoi apostoli: come beve, come parla, come guarda, e si sforzi di imitarlo. Di modo che la parte principale dell'intelletto sia occupata nella contemplazione di nostro Signore, mentre la parte meno importante lo è nel sostentamento del corpo. In tal modo acquisti maggiore armonia e ordine sul come deve agire e comportarsi” (ES 214).

“6°) La sesta è che, mentre mangia, potrà fare altre considerazioni o sulla vita dei santi, o sul qualche pia contemplazione, o su qualche occupazione spirituale che dovrà impegnarlo, e così, stando attento alla cosa, prenderà il cibo corporale con meno diletto e sentimento” (ES 215).

“7°) La settima: cerchi, in modo particolare, che la sua mente non sia tutta presa da quello che mangia, né mangi in fretta, a causa dell'appetito, anzi sia padrone di sé, tanto nel modo di mangiare quanto nella quantità che mangia” (ES 216).

“8°) L’ottava: per evitare il disordine sarà molto utile, dopo pranzo o dopo cena, o in un’altra ora in cui non senta appetito, decidere dentro di sé la quantità che dovrà mangiare nel pranzo o nella cena prossimi, e, per conseguenza, ogni giorno. Per nessuna tentazione o appetito, poi, dovrà superare detta quantità; anzi, per meglio vincere ogni appetito disordinato e tentazione del nemico, se è tentato di mangiare di più, mangi di meno” (ES 217).

## I. DOMANDE SUI “FRUTTI” DELLA TERZA SETTIMANA

- Sento dolore, afflizione e vergogna perché i miei peccati hanno causato la passione del mio Signore?
- Quali lezioni ho imparato, dal mistero della passione che contemplo, per riformare la mia vita?
- Nel considerare la passione del mio Redentore, ho un maggior desiderio di povertà e umiliazioni, fino al sacrificio della mia salute e della vita stessa per amore di Cristo?
- Sono persuaso che si rende gloria a Dio più nel patire per amore di Lui, che nel “fare” qualcosa per Lui?
- In che punto (più o meno dissimulato) cerco di sfuggire la croce di Cristo?
- In che grado partecipo intimamente alle sofferenze e ai dolori di Cristo?
- Ho dolore con Cristo addolorato, ho lacrime e intima pena per la grande pena che Cristo soffrì per me?
- Ho sentito le sue pene come mie?

La croce è il sigillo di garanzia della vera spiritualità cristiana. La Scrittura afferma: *quasi tutte le cose vengono purificate con il sangue e senza spargimento di sangue non c’è perdono* (Eb 9, 22). Dobbiamo prendere la croce ogni giorno e seguire Gesù se vogliamo diventare suoi discepoli (cfr. Lc 14, 27).

Quando qualcuno vuole indicarci un cammino spirituale, conviene esaminare subito se quella strada porta alla croce. La croce è sigillo di garanzia messo dal Signore. Se è un cammino largo e spazioso, che non passa per la croce, bensì

la rifiuta, non è la via di Cristo. La vera via del Vangelo che conduce alla vita è angusta e passa per la porta stretta (cfr. *Mt* 7, 13-14).

## Quarta Settimana



“... si contempla la risurrezione e l'ascensione di Cristo” (ES 4)



## A. ISTRUZIONI

La proposta/sfida che Cristo ti fece era: “È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il mondo e tutti gli avversari, e così entrare nella gloria del Padre mio; perciò chi vuole venire con me deve faticare con me, perché, seguendomi nella sofferenza, mi segua anche nella gloria” (ES 95).

Dopo aver accompagnato il Signore nella sua passione, condividendo i suoi dolori; adesso parteciperai alla gioia della risurrezione. Nella quarta settimana si considerano e si contemplan “la risurrezione e l’ascensione” (ES 4).

La finalità di questa settimana è la contemplazione del volto glorioso di Cristo. Possono essere d’aiuto le seguenti letture:

Da *L’Imitazione di Cristo*:

- K 2, c. 7: Amare Gesù sopra ogni cosa;
- K 2, c. 8: L’amicizia intima con Gesù;
- K 2, c. 10: Riconoscenza per la grazia divina;
- K 3, c. 1: Colloquio intimo con Gesù;
- K 3, c. 5: I meravigliosi effetti dell’amore divino;
- K 3, c. 6: La prova del vero amore;
- K 3, c. 7: Custodire la grazia con umiltà;
- K 3, c. 25: La vera pace e il vero profitto;
- K 3, c. 26: La vera libertà del cuore;
- K 3, c. 49: Desiderio della vita eterna;
- K 3, c. 53: Contrasto fra natura e grazia;
- K 3, c. 59: Porre ogni speranza in Dio;
- K 4, c. 2: L’infinito amore di Dio.

Dal *Nuovo Testamento*:

- Mt c. 28;
- Mc c. 16;
- Lc c. 24;
- Gv cc. 20-21;
- *Atti degli Apostoli* cc. 1-28.

Dal *Catechismo della Chiesa Cattolica*:

– nn. 632-667.

Dal *Compendio*:

– nn. 125-132;

– nn. 207. 209-211. 216;

– nn. 359-362.

## **B. PREGHIERE E CONSIDERAZIONI SPECIALI**

### **Grazia da chiedere durante questa settimana**

“Domandare quello che voglio: qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (*ES* 221).

### **Consigli per la preghiera**

– “Dopo essermi coricato, sul punto di addormentarmi, per la durata di un’Ave Maria, penserò all’ora in cui dovrò alzarmi e a che scopo, e richiamerò sinteticamente l’esercizio che devo fare” (*ES* 73).

– “Appena sveglio, senza distrarmi con altri pensieri, rivolgerò subito l’attenzione a ciò che devo contemplare... mi ricorderò la contemplazione che sto per fare, disponendomi a gioire e allietarmi per la grande gioia e letizia di Cristo nostro Signore” (*ES* 74. 229).

– “Considero come la divinità, che nella passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella Santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (*ES* 223).

– “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (*ES* 224).

– “Nei colloqui devo ragionare e chiedere secondo l’argomento trattato, vale a dire secondo che mi senta tentato o consolato, secondo che desideri una virtù o un’altra, secondo che intenda disporre di me in un senso o in un altro, secondo che voglia addolorarmi o gioire per quello che contemplo; alla fine chiederò quello che più intensamente desidero su

qualche punto particolare. In questo modo posso fare un solo colloquio con Cristo nostro Signore; oppure, se l'argomento o la devozione lo consentono, posso fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e un terzo con il Padre" (*ES* 199).

– “È da notare che, per tutta questa settimana, devo leggere soltanto il mistero relativo alla contemplazione che sto per fare. Per il momento, dunque, non leggerò alcun mistero che non debba contemplare in quel giorno o a quell'ora; e questo perché la considerazione di un mistero non disturbi quella di un altro" (*ES* 127).

### Consigli su cosa avere in mente durante il giorno

– “Richiamerò alla memoria e penserò cose che suscitano piacere, letizia e gioia spirituale come, per esempio, il Paradiso" (*ES* 229);

– “procurerò di valermi della luce o delle opportunità della stagione, come il fresco d'estate e il sole o il calore d'inverno, in quanto penso o prevedo che mi possa essere utile per gioire nel mio Creatore e Redentore" (*ES* 229);

– “invece della penitenza, osserverò la temperanza e il giusto mezzo, a meno che non vi sia obbligo di digiuno o di astinenza comandati dalla Chiesa; questi, infatti, si devono sempre osservare se non c'è un legittimo impedimento" (*ES* 229).

### Orario approssimato del giorno di Pasqua

#### SABATO SANTO

– Durante tutto il giorno il corpo sepolto di Cristo, separato dalla sua anima per la morte, ma unito alla sua Persona divina, giace nel sepolcro, e “la virtù divina ha preservato il suo corpo dalla corruzione" (*Comp.* 124).

– “Con l'anima unita alla sua Persona divina Gesù ha raggiunto negli inferi i giusti che attendevano il loro Redentore per accedere, infine, alla visione di Dio. Dopo aver vinto, mediante la sua morte, la morte e il diavolo *che della morte ha il potere* (*Eb* 2,14), ha liberato i giusti in attesa del Redentore e ha aperto loro le porte del Cielo" (*Comp.* 125).

## DOMENICA DELLA RISURREZIONE

06.00 – Risurrezione. Le sue tracce rimangono impresse nella santa Sindone.

07.00 – Apparizione a Maria Maddalena

– Apparizione alle donne

– Apparizione a Pietro

19.00 – Apparizione ai discepoli di Emmaus

21.00 – Apparizione agli Apostoli senza Tommaso

## C. I MISTERI DELLA GLORIA

“Nelle contemplazioni seguenti si continua con tutti i misteri dalla Risurrezione, fino all’Ascensione inclusa, nel modo indicato più avanti; per il resto, in tutta la settimana della Risurrezione, si seguono e si mantengono la stessa forma e lo stesso metodo seguiti in tutta la settimana della Passione. Così... per tutto il resto, cioè per le ripetizioni, l’applicazione dei cinque sensi, l’allungare o abbreviare i misteri e così via, ci si può regolare con il metodo della settimana della Passione” (ES 226).

“Ordinariamente, in questa quarta settimana è opportuno, più che nelle tre precedenti, fare quattro esercizi e non cinque: il primo al mattino appena alzati; il secondo all’ora della Messa o prima del pranzo, invece della prima ripetizione; il terzo all’ora dei Vespri, invece della seconda ripetizione; il quarto prima della cena, facendo l’applicazione dei cinque sensi sui tre esercizi di quel giorno, fermando l’attenzione e trattenendosi più a lungo sui punti più importanti e dove ciascuno ha sentito maggiori ispirazioni e gusti spirituali” (ES 227).

“In tutte le contemplazioni è stato proposto un determinato numero di punti (di solito tre o cinque); tuttavia, colui che contempla può fissarne un numero maggiore o minore, come meglio si trova disposto; perciò, prima di incominciare la contemplazione, giova molto prevedere e stabilire un numero determinato di punti da meditare” (ES 228).

## RISURREZIONE DI CRISTO

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore che tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* La risurrezione di Cristo è un evento storico e trascendente. Avvenimento storico, perché riferito ad un luogo e un tempo determinati, constatabili e attestati attraverso segni e testimonianze. Oltre al segno essenziale della tomba vuota, la risurrezione di Gesù è attestata dalle donne che incontrano il Risorto, poi appare a Cefa (Pietro) e, quindi, ai Dodici.

La Risurrezione è anche un evento che trascende e supera la storia in quanto entrata dell'umanità di Cristo nella gloria di Dio. Il corpo risuscitato di Cristo è quello che è stato crocifisso e porta i segni della sua Passione, ma è ormai partecipe della vita divina con le proprietà di un corpo glorioso. Gesù risorto è sovraneamente libero di apparire ai suoi discepoli come e dove vuole e sotto aspetti diversi. La sua risurrezione non è stata un ritorno alla vita terrena.

*Composizione visiva del luogo:* A Nord Ovest del Calvario si estendeva un giardino in zona di antiche cave di pietra malaky. In una parete di questa cava, Giuseppe d'Arimatea aveva fatto scavare la tomba di famiglia. Il sepolcro si componeva, sul tipo delle tombe giudaiche, di due grotte intercomunicanti mediante una porta molto bassa: la prima serviva come vestibolo (in essa piangevano i parenti); nella seconda, dentro arcosoli (= forni) scavati nella roccia, veniva deposto il cadavere. L'entrata era chiusa da un masso di pietra di forma rotonda, simile ad una mola, che si faceva rotolare in apposite scanalature.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “La Risurrezione di Cristo è un'opera trascendente di Dio. Le tre Persone agiscono insieme secondo ciò che è loro proprio: il Padre manifesta la sua potenza; il Figlio «riprende» la vita che ha liberamente offerto (cfr. Gv 10, 17), riunendo la

sua anima e il suo corpo, che lo Spirito vivifica e glorifica” (*Comp* 130).

2°) “La Risurrezione è il culmine dell’Incarnazione. Essa conferma la divinità di Cristo, come pure tutto ciò che Egli ha fatto e insegnato, e realizza tutte le promesse divine in nostro favore.

3°) Inoltre, il Risorto, vincitore del peccato e della morte, è il principio della nostra giustificazione e della nostra Risurrezione: fin d’ora ci procura la grazia dell’adozione filiale, che è reale partecipazione alla sua vita di Figlio unigenito; poi, alla fine dei tempi, egli risusciterà il nostro corpo” (*Comp* 131).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (*ES* 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (*ES* 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (*ES* 199).

### APPARIZIONE ALLA VERGINE MARIA

*Pregghiera preparatoria*: “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (*ES* 46).

*Storia*: di tale apparizione non parla il Vangelo, ma un’antica tradizione ne ha perpetuata la memoria nella Chiesa. Colei che, in piedi ai piedi della croce, condivise i dolori del suo Figlio, è stata consolata dal suo Figlio Risorto.

*Composizione visiva del luogo*: vicino al Santo Sepolcro c’è la cappella che ricorda l’apparizione di Gesù risorto a sua Madre. Sulla sinistra dell’altare si vede la colonna della flagella-

zione, un tronco di colonna di porfido di 0,75 m, venerata da secoli.

*Grazia da chiedere*: “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “Apparve alla Vergine Maria. Questo, sebbene non si dica nella Scrittura, lo si ritiene per detto, perché si afferma che apparve a tanti altri. Infatti, la Scrittura suppone che abbiamo intelletto, secondo quello che sta scritto: *Siete anche voi senza intelletto?*” (ES 299).

2°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

3°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre*” (ES 199).

*Regina del Cielo (si recita da Pasqua a Pentecoste):*

V. Regina dei Cieli, rallegrati, alleluia!

R. Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia!

V. È risorto, come aveva promesso, alleluia!

R. Pregha il Signore per noi, alleluia!

V. Rallegrati, Vergine Maria, alleluia!

R. Il Signore è veramente risorto, alleluia!

*Preghiamo*. O Dio, che nella gloriosa Risurrezione del tuo Figlio hai ridonato la gioia al mondo intero, per intercessione di Maria Vergine concedi a noi di godere la gioia senza fine della vita eterna. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## APPARIZIONE ALLE DONNE E A MARIA MADDALENA

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Il terzo giorno, (il giorno del Signore per eccellenza, *dies dominica*) le donne si recano al sepolcro, al mattino presto, nel primo giorno della settimana, al sorgere del sole. Lungo la via si ricordano della pietra alla porta del sepolcro che, però, era stata rotolata via consentendo l'ingresso. L'angelo, seduto a destra (posizione che indica l'autorità della sua testimonianza), invita le donne a non spaventarsi e annuncia loro che Gesù Nazareno è risorto (cfr. *Mc* 16, 1-9). Maria Maddalena guarda e vede due angeli presso il sepolcro. Ella riconosce il Risorto dalla voce e lo chiama *Rabbunì* (aramaico di Rabbi) che significa: *Maestro mio* (cfr. *Gv* 20, 11-18).

*Composizione visiva del luogo:* l'attuale rotonda del Santo Sepolcro ha un diametro di 19,30 m. ed è detta *Anastasis* (parola greca che significa “risurrezione”); al suo centro si erge l'edicola di forma rettangolare, lunga m. 8,30 e larga e alta m. 5,90 con un vestibolo di m. 3,40 per m. 3,90, chiamato Cappella dell'angelo, a ricordo dell'angelo assiso sulla pietra ribaltata davanti al sepolcro. A Nord-Est del Santo Sepolcro si trova una cappella che ricorda l'apparizione di Gesù a Maria Maddalena.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “Di mattina presto, Maria Maddalena, Maria di Giacomo e Salomè si dirigono al sepolcro dicendo: *Chi ci toglierà la pietra dall'ingresso del sepolcro?*”

2°) Vedono la pietra rimossa e l'angelo che dice: *Cercate Gesù di Nazareth? È risorto, non è qui!*

3°) Apparve a Maria che restò vicino al sepolcro, dopo che le altre erano andate via” (ES 300).

4° “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

5° “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

### GESÙ RISORTO INCONTRA LE DONNE

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Le donne abbandonarono in fretta il sepolcro, con timore e gioia grande, corsero ad annunziarlo ai suoi discepoli. Gesù andò loro incontro e diede loro l’incarico per i discepoli con molti “imperativi”: *gioite, non temete, andate, annunziate* (cfr. Mt 28, 8-10).

*Composizione visiva del luogo:* la tomba vuota, la pietra rotolata, la via dal Sepolcro verso il Cenacolo...

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1° “Queste tre Marie escono dal sepolcro con timore e con grande gioia, volendo annunciare ai Discepoli la risurrezione del Signore.

2° Cristo nostro Signore apparve loro per via dicendo: *Dio vi salvi*; ed esse si avvicinarono e si prostrarono ai suoi piedi e l’adorarono.

3° Gesù disse loro: *Non temete, andate e dite ai miei fratelli di andare in Galilea perché lì mi vedranno*” (ES 301).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

### APPARIZIONE A PIETRO

*Pregghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Il primo giorno della settimana, la Maddalena corre dal sepolcro verso i Discepoli. Pietro e l’altro discepolo prediletto da Gesù corrono verso il sepolcro. Arriva prima Giovanni, però chi entra per primo è Pietro. Nell’arcosolio, dov’era stato depresso il corpo, trovano i panni di lino giacenti. Il sudario e della stoffa che avvolgeva la testa del defunto per impedire che la bocca si aprisse, ripiegati o arrotolati, come se il sudario avesse conservato la sagoma della testa di Gesù. Il corpo di Gesù non era stato trafugato, perché i ladri non si sarebbero certo presi la briga di spogliare un cadavere prima di asportarlo dal sepolcro. Gesù risorto appare a Pietro (cfr. *Gv* 20,1-10; *Lc* 24, 12; *1Cor* 15,5).

*Composizione visiva del luogo:* la via che conduce al Santo Sepolcro... il Santo Sepolcro... la pietra dell’ingresso rotolata... le due grotte... la sindone...

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “San Pietro, avendo udito dalle donne che Cristo era risorto, si diresse subito al sepolcro.

2°) Entrando nel sepolcro, vide solo i panni con cui era stato coperto il corpo di Cristo nostro Signore e nient’altro.

3°) Mentre san Pietro rifletteva su queste cose, gli apparve Cristo, e per questo gli Apostoli dicevano: *Il Signore è risuscitato veramente ed è apparso a Simone*” (ES 302).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

### GESÙ APPARE AI DISCEPOLI DIRETTI AD EMMAUS

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Due Discepoli si allontanavano da Gerusalemme. Gesù si accostò loro, però non venne riconosciuto. Cleopa, uno dei due, ricorda l’accaduto raccontando come Gesù, *profeta potente*, sia stato condannato a morte dai grandi sacerdoti e dai capi dei Giudei. *Noi speravamo...* Cleopa ricapitola il racconto del rinvenimento della tomba vuota da parte di *alcune donne*, ma anche di *alcuni dei nostri*, e l’apparizione degli angeli che dicono che Egli vive. Cristo comincia a spiegare, partendo da Mosè e dai Profeti (= tutto l’Antico Testamento) che il Cristo doveva soffrire. Gesù fa cenno di andare più lontano, però è invitato a rimanere con loro. Nel modo di spezzare il pane Lo riconoscono, e gioiosi ritornano in fretta a Gerusa-

lemme per annunciarlo agli Undici e agli altri Discepoli (cfr. *Lc* 24, 13-35).

*Composizione visiva del luogo:* Un'antica tradizione ha collocato quell'incontro in un piccolo villaggio musulmano, chiamato Emmaus (in arabo Al-Qubeibeh, piccola cupola) a 18 km. a Nord di Gerusalemme. Qui rimangono alcune rovine di una casa antichissima, secondo la tradizione la casa di Cleopa, uno dei discepoli che ospitarono Gesù la sera di Pasqua. La casa è affiancata ad una via romana che passa in mezzo al villaggio.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (*ES* 221).

1°) “Apparve ai Discepoli che andavano a Emmaus parlando di Cristo.

2°) Li rimprovera, dimostrando in base alle Scritture che Cristo doveva morire e poi risorgere: *O sciocchi e tardi di cuore nel credere a tutto quello che hanno detto i profeti! Non era necessario che Cristo patisse per entrare nella sua gloria?*

3°) Per le loro insistenze si trattene lì e stette con loro fino a che, nel comunicarli, scomparve; ed essi, tornando, dissero ai Discepoli che lo avevano riconosciuto durante la Comunione” (*ES* 303).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (*ES* 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (*ES* 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre” (*ES* 199).

Dio misericordioso che, per confermare i Discepoli del tuo Figlio nella certezza della sua Risurrezione, hai voluto che apparisse lungo il cammino a Cleofa e al suo compagno e fosse da loro riconosciuto nello spezzare il pane, illumina le nostre intelligenze e dilata i sentimenti dei nostri cuori, perché camminando alacramente e senza ostacoli sulla via dei comandamenti e professando con fede sincera il mistero della sua Risurrezione, possiamo raggiungere la felicità eterna. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### APPARIZIONE AI DISCEPOLI

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* la sera di Pasqua Gesù entra, in modo inaspettato, attraverso le porte sbarrate, conferendo ai Discepoli il dono messianico per eccellenza: la pace. Gesù, come aveva promesso durante l'ultima cena, era tornato dopo poco tempo (cfr. Gv 16, 16-22), ma completamente trasformato e si fa riconoscere mostrando le mani e il costato feriti. Egli affida ai Discepoli la stessa missione ricevuta dal Padre, che ha come obiettivo la remissione dei peccati, e dona loro lo Spirito Santo (cfr. Gv 20, 19-23).

*Composizione visiva del luogo:* lo scenario non è all'aperto, come nelle altre apparizioni, ma in una stanza, a Gerusalemme, perché i Discepoli erano nascosti per la paura.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “I Discepoli stavano tutti uniti *per paura dei Giudei*, ad eccezione di san Tommaso.

2°) Gesù apparve loro pur essendo le porte chiuse e, stando in mezzo ad essi, disse: *Pace a voi*.

3°) Diede loro lo Spirito Santo dicendo: *Ricevete lo Spirito Santo; a quelli a cui rimetterete i peccati, saranno loro perdonati*” (ES 304).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre” (ES 199).

O Padre, che ci hai donato il Salvatore e lo Spirito Santo, guarda con benevolenza i tuoi figli di adozione, perché a tutti i credenti in Cristo sia data la vera libertà e l'eredità eterna. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### APPARIZIONE PRESENTE TOMMASO

*Pregghiera preparatoria*: “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: durante la prima apparizione ai Dodici, Tommaso era assente. Egli non prestò fede alla testimonianza dei discepoli, perché col suo temperamento di uomo concreto e forte (cfr. *Gv* 11, 16; 14, 5) voleva toccare con mano prima di credere. Gesù riappare otto giorni dopo e invita Tommaso a fare la verifica, con le medesime parole che il Discepolo incredulo aveva pronunciato, e gli mostra le sue ferite che garantiscono l'identità del Crocifisso/Risorto. Vedendo Cristo Risorto, Tommaso fa la più bella confessione di fede: *mio Signore e mio Dio*. L'esperienza sensibile della Risurrezione era essenziale per i primi testimoni della fede e gli Apostoli dovevano avere la certezza che fosse veramente risorto. Gesù invi-

ta alla fede proclamando beati coloro che credono (cfr. *Mt* 5, 3-12; *Lc* 1,45 e *Gv* 20, 24-29).

*Composizione visiva del luogo:* la stessa stanza, a Gerusalemme, in cui erano riuniti gli Apostoli.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (*ES* 221).

1°) “San Tommaso, incredulo perché era stato assente all'apparizione precedente, dice: *Se non lo vedrò, non ci crederò.*

2°) Apparve loro Gesù di lì a otto giorni, entrando a porte chiuse, e disse a san Tommaso: *Metti qui il tuo dito e vedi la verità, e non essere incredulo ma credente.*

3°) San Tommaso credette dicendo: *Signore mio e Dio mio;* e Cristo gli disse: *Beati sono coloro che non hanno visto e hanno creduto*” (*ES* 305).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (*ES* 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (*ES* 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre” (*ES* 199).

### APPARIZIONE AL LAGO DI TIBERIADE

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (*ES* 46).

*Storia:* sul mare di Tiberiade, o lago di Genesaret, Gesù si manifestò di nuovo a Pietro e ad alcuni Discepoli dopo una nottata di pesca infruttuosa. Gesù, in modo amichevole, co-

manda di gettare le reti dalla parte destra. Dopo la pesca miracolosa, partecipano al pasto preparato dal Signore (pane e pesce arrostito) e, finalmente, ha luogo il dialogo fra Gesù e Pietro: Gesù (il *Pastore*, il *Buono*) conferisce a Pietro il primato su tutta la Chiesa (*pasci le mie pecorelle*). Cfr. *Gv* 21, 1-23.

*Composizione visiva del luogo*: il lago di Genesaret, luogo di molti miracoli del Signore (cfr. *Lc* 5, 4-11; *Mt* 8, 23-27; *Mt* 14, 24-33). Esso è formato dal corso del Giordano, lungo 21 km, largo 11 e profondo sino a 45 m, con una superficie di circa 165 kmq. Le sue acque sono in prevalenza dolci, e perciò potabili, e la sua ricca fauna costituisce un'inesauribile fonte di sussistenza per gli abitanti delle rive addetti alla pesca. Monti e colline lo circondano da ogni parte. Sulla riva di questo lago Gesù conferì il primato a San Pietro. L'attuale Chiesa del Primato fu costruita sopra i resti di antichi edifici dei primi secoli, emergenti sulle rocce della riva. La roccia è chiamata "mensa Christi" (mensa del Signore).

*Grazia da chiedere*: "qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore" (*ES* 221).

1°) "Gesù apparve a sette dei suoi Discepoli che stavano pescando e che per tutta la notte non avevano preso niente; poi, gettata la rete dietro suo ordine, non riuscivano a tirarla su per la gran quantità di pesci.

2°) Per questo miracolo san Giovanni lo riconobbe e disse a san Pietro: *E' il Signore*; quest'ultimo si gettò in mare e venne da Cristo.

3°) Diede loro da mangiare del pesce arrostito e un favo di miele; raccomandò le sue pecorelle a san Pietro, dopo averlo esaminato tre volte sulla carità, e gli disse: *Pasci le mie pecore*" (*ES* 306).

4°) "Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti" (*ES* 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre*” (ES 199).

### L’APPARIZIONE IN GALILEA E IL MANDATO MISSIONARIO

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Gesù aveva dato ordine ai Discepoli di recarsi in Galilea dove riappare e dove essi lo adorano mentre alcuni esitano dubbiosi. Il messaggio di Cristo si incentra su tre argomenti: il conferimento d’ogni potere su ogni creatura in cielo e in terra (che ricorda la visione di *Dn* 7, 13-14); il mandato missionario ai Discepoli; la promessa della sua presenza perenne con loro, il suo aiuto sino alla fine del mondo (cfr. profezia dell’Emanuele, Dio con noi, *Mt* 1, 22-23 e *Mt* 28, 16-20).

*Composizione visiva del luogo:* Il monte è il luogo privilegiato delle rivelazione divine. Su un monte Gesù ha promulgato il programma del Regno, ora sul monte Gesù invia i suoi Discepoli a diffondere il messaggio evangelico fra tutte le genti.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “I Discepoli per ordine del Signore si recano al monte Tabor.

2°) Cristo appare loro e dice: *Ogni potere mi è stato dato in cielo e in terra.*

3°) Li mandò per tutto il mondo a predicare, dicendo: *An-date, ammaestrate tutte le genti, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo*” (ES 307).

4°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

### APPARIZIONE A PIÙ DI CINQUECENTO FRATELLI

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* san Paolo aggiunge, come testimonianza della risurrezione di Cristo (cfr. *1Cor* 15, 3-4), la conferma più viva di una larga serie di testimoni visivi ai quali è “apparso” il Signore e dei quali, la maggior parte, era ancora vivente (v. 6). Quell’apparizione del Signore a 500 fratelli viene identificata da alcuni con l’apparizione di Gesù in Galilea, anche se in quel testo si parla solo di Apostoli (cfr. *Mt* 28, 16-20).

*Composizione visiva del luogo:* il monte, luogo di molti insegnamenti di Gesù...

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “Dopo fu visto da più di cinquecento fratelli insieme” (ES 308).

2°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

3°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

### APPARIZIONE A GIACOMO

*Pregbiera preparatoria*: “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Giacomo, figlio di Alfeo, era chiamato “fratello” del Signore (cfr. Gal 1, 19) e aveva grande autorità nella Chiesa di Gerusalemme. A lui Cristo apparve separatamente, forse perché nutriva una devozione speciale per il suo Signore (cfr. 1Cor 15,7).

*Composizione visiva del luogo*: luogo dell’apparizione di Cristo a Giacomo ...

*Grazia da chiedere*: “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “Dopo *apparve a Giacomo*” (ES 308).

2°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

3°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

## DODICESIMA APPARIZIONE

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* è una pia tradizione quella che spinge a pensare che Cristo apparve a Giuseppe d’Arimatea. Sebbene non sia raccontata nel Vangelo, non si può negarne la possibilità. Infatti, egli era discepolo di Gesù (cfr. *Gv* 19, 38; *Mt* 27, 57), membro del Sinedrio (cfr. *Mc* 15, 43) e al momento della sentenza non si era associato alla condanna di Cristo; richiese il corpo di Gesù a Pilato, lo calò dalla croce, lo avvolse in un lenzuolo e lo depose nella sua tomba (cfr. *Lc* 23, 50-53).

*Composizione visiva del luogo:* vicino alla tomba vuota...

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) “Apparve a Giuseppe d’Arimatea, come si suole piamente meditare e come si legge nella vita dei santi” (ES 310).

2°) “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

3°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore, oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

## APPARIZIONE A PAOLO

*Preghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano

puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* il giovane Saulo, che aveva assistito e approvato l’uccisione del diacono Stefano (cfr. *At* 7, 58), perseguitava i cristiani furiosamente (cfr. *At* 8, 3). In viaggio per Damasco ebbe un’apparizione di Cristo risorto: *Saulo, Saulo, perché mi perseguiti?* Guidato cieco a Damasco, rimase tre giorni senza prendere cibo. Anania fu inviato dal Signore per ridonargli la vista e per colmarlo di Spirito Santo. Saulo diventa Paolo, strumento eletto per portare il nome di Gesù dinanzi ai popoli. Cfr. *1Cor* 13, 8; *At* 9, 1-15; 22, 6-16; 26, 12-18; *Gal* 1, 11-24; *Ef* 3, 2; *Fil* 3, 5-12.

*Composizione visiva del luogo:* la via verso Damasco.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1° “Apparve a san Paolo dopo l’Ascensione, (*per ultimo apparve anche a me, come figlio abortivo*).

2° Poi apparve pure, solo in anima, ai santi Padri del Limbo e, dopo averli liberati e aver ripreso il suo corpo, molte volte apparve ai Discepoli e con loro si intratteneva” (ES 311).

3° “Considero che la divinità, che nella Passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima Risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

4° “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (ES 199).

## CRISTO, PRIMOGENITO DI COLORO CHE RISUSCITANO

*Pregghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e alla lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia e chiarimenti:* Come Cristo con la sua morte ha distrutto la nostra morte con la sua risurrezione ha restaurato la nostra vita. Duplice è la morte e duplice è la vita dell'uomo: una è la morte del corpo per la separazione dell'anima, l'altra invece è la morte dell'anima per la separazione da Dio. Cristo, con la sua morte corporale, distrusse in noi entrambe le morti: quella corporale e quella spirituale.

Vi è una duplice vita: una del corpo, che viene dall'anima ed è chiamata vita naturale, e l'altra dell'anima, che viene da Dio ed è chiamata vita della giustizia o della grazia e viene dalla fede per la quale Dio abita in noi (cfr. Eb 10, 38).

Vi è una duplice resurrezione: una corporale, per la quale l'anima viene nuovamente congiunta al corpo; l'altra spirituale, per la quale l'anima viene nuovamente congiunta a Dio. Cristo, con la sua risurrezione corporale, è causa per noi di entrambe le resurrezioni: quella corporale e quella spirituale. Pertanto Egli è chiamato *Primogenito di coloro che risorgono dai morti* (1Cor 15, 20; cfr. Col 1, 18), non solo nell'ordine del tempo, ma anche in quello della causalità, perché la Sua risurrezione è causa della risurrezione degli altri; e anche nell'ordine della dignità, perché è risorto più glorioso nei confronti di tutti. Cfr. S. Tommaso, *Compendio di Teol.* c. 239)

*Composizione visiva del luogo:* la tomba vuota ...

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (ES 221).

1°) Il Verbo di Dio resuscita le anime, mentre il Verbo fatto Carne resuscita i corpi: infatti, vivificare l'anima è solo di Dio. Tuttavia, poiché la carne assunta dal Verbo di Dio è strumento della sua divinità e lo strumento agisce in virtù della causa principale, entrambe le nostre resurrezioni, quella

corporale e quella spirituale, vanno riferite alla risurrezione di Cristo come alla loro causa.

2°) Tutto ciò che è avvenuto nella carne di Cristo è stato per noi salutare in virtù della divinità che vi era unita, per cui l'Apostolo, mostrando che la resurrezione di Cristo è causa della nostra risurrezione spirituale, dice: *è stato messo a morte per i nostri peccati, ed è stato risuscitato per la nostra giustificazione* (Rom 4, 25).

3°) La risurrezione di Cristo è causa anche della nostra risurrezione corporale, come afferma l'Apostolo: *se si predica che Cristo è risuscitato dai morti, come possono dire alcuni tra voi che non esiste resurrezione dai morti?* (1Cor 15, 12).

4°) “Considero che la divinità, che nella passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (ES 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre” (ES 199).

## L'ASCENSIONE DI CRISTO NOSTRO SIGNORE

*Pregliera preparatoria*: “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia*: Cristo risorto apparve ai Discepoli, per il congruo periodo di tempo di quaranta giorni, per confermarli nella fede e per istruirli in vista della loro missione universale. Gesù, dopo aver ordinato loro di non allontanarsi da Gerusalemme, ma di attendere la venuta dello Spirito Santo, li benedice come Sommo Sacerdote e viene elevato sotto i loro occhi (cfr. *Lv* 9, 22; *Sir* 50, 20-21 e *Lc* 24, 50-53; *At* 1, 3-11).

*Composizione visiva del luogo:* sulla cima del Monte degli Oli-  
vi, al tempo di S. Girolamo, c'era un tempio. Al centro c'era la  
“roccia sacra” sulla quale, secondo la tradizione, posava i pie-  
di Gesù quando si elevò in alto verso il cielo. L'attuale cappel-  
la fu costruita dai Crociati e modificata dai Musulmani che ne  
fecero una moschea.

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e  
gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo  
nostro Signore” (ES 221).

1°) “Dopo essere apparso agli Apostoli per lo spazio di  
quaranta giorni, facendo molti ragionamenti e miracoli e par-  
lando del regno di Dio, ordinò loro di aspettare in Gerusa-  
lemme lo Spirito Santo promesso.

2°) Li portò sul monte Oliveto e alla loro presenza si alzò  
in alto e una nuvola lo nascose ai loro occhi.

3°) Mentre guardavano il cielo, gli angeli dissero loro: *Uo-  
mini di Galilea, che cosa state guardando in cielo? Questo Gesù che si è  
allontanato dai vostri occhi verso il cielo verrà nello stesso modo in cui lo  
avete visto andare in cielo*” (ES 312).

3°) “Considero che la divinità, che nella passione sembra-  
va nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosa-  
mente nella santissima risurrezione, attraverso i suoi veri e  
meravigliosi effetti” (ES 223).

4°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo  
nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di con-  
solarsi fra amici” (ES 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore oppure, se la materia  
o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui,  
uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre” (ES  
199).

### L'ASCENSIONE DI CRISTO

*Pregiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro  
Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano  
puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà”  
(ES 46).

*Storia:* sebbene l'Ascensione abbia sottratto ai fedeli la presenza corporea di Cristo, ad essi tuttavia non manca la presenza continua della sua divinità, da Lui espressamente promessa: *Ecco, io sono con voi tutti i giorni, sino alla fine del mondo* (Mt 28, 20). Come spiega il Papa S. Leone Magno: «colui che è salito al cielo non abbandona quelli che ha adottato» (*Serm.* 2, 3). Ma la stessa ascensione di Cristo al cielo, con cui Egli ci tolse la sua presenza fisica, ci fu più utile di quanto lo sarebbe stata tale presenza. Cfr. *Lc* 24, 50-53; *At* 1, 3-11.

*Composizione visiva del luogo:* la cima del Monte degli Olivi... le nubi...

*Grazia da chiedere:* “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia di Cristo nostro Signore” (*ES* 221).

1°) L'ascensione di Cristo fu conveniente per l'accrescimento della fede che ha per oggetto le realtà invisibili. *Perché vado dal Padre e non mi vedrete più* (*Gv* 16, 10) e beati, infatti, sono coloro che crederanno senza aver visto (cfr. *Gv* 21, 29).

2°) Lo fu anche per sollevare la nostra speranza come indicano le sue parole: *Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, ritornerò e vi prenderò con me, perché siate anche voi dove sono io* (*Gv* 14, 3). Infatti, col portare in cielo la natura umana che aveva assunto, Cristo ci ha dato la speranza di potervi giungere anche noi: come dice il Vangelo, *dove sarà il corpo, là si raduneranno le aquile* (*Mt* 24, 28). E in *Michea* si legge: *Egli è salito aprendo la strada davanti a loro* (2, 13).

3°) Per sollevare l'affetto della nostra carità verso le realtà celesti. Dice infatti l'Apostolo: *Cercate le cose di lassù, dove si trova Cristo assiso alla destra di Dio: pensate alle cose di lassù, non a quelle della terra* (*Col* 3, 1). E il Vangelo dichiara: *Dove è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore* (*Mt* 6, 2). Poiché, dunque, lo Spirito Santo è l'Amore che ci rapisce verso le realtà celesti, il Signore disse ai suoi Discepoli: *È bene per voi che io me ne vada. Perché se non me ne vado non verrà a voi il Consolatore; ma quando me ne sarò andato, ve lo manderò* (*Gv* 16, 7). E S. Agostino spiega: “Voi non potete accogliere lo Spirito Santo, fino a che vi attardate a conoscere Cristo secondo la carne. Partendo invece

Cristo corporalmente, vennero ad essi spiritualmente non solo lo Spirito Santo, ma anche il Padre e il Figlio» (*In Gn. tract.* 94)”. (Cfr. Tommaso d’Aquino, *STh* 3, 59, 1 ad 3).

4°) “Considero che la divinità, che nella passione sembrava nascondersi, ora appare e si manifesta così miracolosamente nella santissima risurrezione, attraverso i suoi veri e meravigliosi effetti” (*ES* 223).

5°) “Considero la funzione di consolatore che Cristo nostro Signore esercita, paragonandola al modo solito di consolarsi fra amici” (*ES* 224).

“*Colloquio* con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre” (*ES* 199).

## PENTECOSTE

*Pregghiera preparatoria*: “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (*ES* 46).

*Storia*: Il Signore Gesù, come aveva promesso inviò lo Spirito Santo cinquanta giorni dopo la sua risurrezione. La Pentecoste era una festa molto solenne presso gli ebrei, istituita in memoria della legge data loro da Dio sul monte Sinai tra tuoni e lampi, scritta su due tavole di pietra, cinquanta giorni dopo la prima Pasqua, cioè dopo la liberazione della schiavitù di Faraone (cfr. *Es* 20, 1-26; *Lv* 23, 15-16). Ciò che era figurato nella Pentecoste degli ebrei si è adempiuto in quella dei cristiani: lo Spirito Santo discese sopra gli Apostoli e gli altri discepoli di Gesù Cristo, radunati con Maria vergine nel Cenacolo e impresse nei loro cuori la nuova legge per mezzo del suo divino amore. Cfr. *Lc* 24, 49; *Gv* 14, 15-29; 16, 1-18; *Att* 2, 1-41; *CChC* 731-747; *Compendio* 144-146.

*Composizione visiva del luogo*: il cenacolo... il vento gagliardo... le lingue di fuoco...

*Grazia da chiedere*: qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per il Dono dello Spirito Santo.

1°) Lo Spirito Santo discese in forma visibile, come un vento gagliardo e come lingue di fuoco per riempire gli Apostoli.

2°) Gli Apostoli furono riempiti di sapienza, di forza, di carità e dell'abbondanza di tutti i suoi doni. Così gli Apostoli da ignoranti divennero intelligenti dei più profondi misteri e delle Sacre Scritture; di timidi divennero coraggiosi predicatori della fede; parlarono diverse lingue e operarono grandi miracoli.

3°) Il primo frutto fu la conversione di tremila persone dopo la predica fatta da s. Pietro.

4°) Lo Spirito Santo continua la sua missione vivificando la Chiesa, l'assiste perpetuamente. Da qui proviene la forza invincibile che ha nelle persecuzioni, la purezza della dottrina, la santità dei suoi membri più eminenti.

“*Colloquio con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre*” (ES 199).

#### FRUTTI DELLO SPIRITO SANTO

“Molti frutti derivano dallo Spirito Santo:

1°) Purifica dai peccati. Ricostruire una casa compete a chi l'ha edificata. L'anima viene creata per mezzo dello Spirito Santo, perché Dio fa tutto mediante Lui. Dio inoltre, amando la propria bontà, è causa di tutte le cose: *Tu ami tutto ciò che esiste, non odii nulla di quel che hai creato* (Sap 11, 25). Bisogna che il cuore umano, devastato dal peccato, venga ri-creato dallo Spirito Santo: *manda il tuo Spirito, tutto sarà creato. Rinnoverai così la faccia della terra* (Sal 103, 30). E' chiaro che lo Spirito purifica, giacché tutti i peccati vengono perdonati grazie all'Amore: *le sono perdonati tanti peccati, perché ha amato tanto* (Lc 7, 47); ancora: *l'amore copre tutte le colpe* (Pvr 10, 12); ovvero *l'amore copre numerosissimi peccati* (1Pt 4, 8).

2°) Illumina l'intelletto, perché tutto quello che sappiamo, lo sappiamo dallo Spirito Santo: *lo Spirito Santo Paraclito, che il Padre manderà in mio nome, vi insegnerà tutte le cose, e vi suggerirà*

*tutto ciò che vi avrò detto (Gv 14, 26). E ancora Giovanni: la sua unzione vi insegnerà ogni cosa (1Gv 2, 27).*

3°) Aiuta e in qualche modo costringe a osservare i comandamenti. Nessuno, infatti, potrebbe osservare i comandamenti di Dio, se non amasse Dio: *se uno mi ama, osserverà la mia parola (Gv 14, 23)*. Ora lo Spirito Santo fa amare Dio, perciò aiuta: *Vi darò un cuore nuovo e infonderò dentro di voi uno spirito nuovo, e toglierò dalla vostra carne il cuore di sasso, e vi darò un cuore di carne. E infonderò in voi il mio Spirito e vi farò vivere secondo le mie leggi e vi farò osservare e mettere in pratica le mie norme (Ez 36, 26-27).*

4°) Conferma la speranza della vita eterna, perché è come un pegno di quella eredità. L'Apostolo dice: *avete ricevuto il sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso, il quale è caparra della nostra eredità, in attesa della completa redenzione di coloro che Dio si è acquistato a lode della sua gloria (Ef 1, 13-14)*. E' quasi un pegno della vita eterna, perché questa è dovuta all'uomo in quanto divine figlio di Dio, il che si fa quando siamo fatti simili a Cristo. Ora, uno si assomiglia al Cristo quando ha lo Spirito di Cristo, che è appunto lo Spirito Santo. L'Apostolo afferma: *voi non avete ricevuto uno spirito di schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: "Abbà! Padre". Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta ce siamo figli di Dio. E se siamo figli, siamo anche eredi, eredi di Dio, coeredi di Cristo, se davvero prendiamo parte alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria (Rom 8, 15-17); e che voi siete figli lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: "Abbà! Padre!". Quindi non sei più schiavo, ma figlio e, se figlio, anche erede per grazia di Dio (Gal 4, 6-7).*

5°) Consigli nei dubbi e ci insegna quale sia la volontà di Dio: *chi ha orecchi per udire, ascolti ciò che lo Spirito dice alle Chiese (Ap 2, 7); lo ascolterò quasi come un maestro (Is 1, 4).*

#### LITANIE ALLO SPIRITO SANTO

Signore pietà,	<i>Signore pietà</i>
Cristo pietà,	<i>Cristo pietà,</i>
Signore pietà,	<i>Signore pietà</i>
Cristo ascoltaci,	<i>Cristo ascoltaci</i>
Cristo esaudiscici,	<i>Cristo esaudiscici</i>

Padre del cielo che sei Dio, *abbi pietà di noi;*  
 Figlio redentore del mondo che sei Dio, *abbi pietà di noi;*  
 Spirito Santo che sei Dio, *abbi pietà di noi;*  
 Santissima Trinità unico Dio, *abbi pietà di noi;*  
 Padre tutto potenza: *perdonaci*  
 Gesù, Figlio eterno del Padre e redentore del mondo, *salvaci*  
 Spirito del Padre e del Figlio che infondi la tua vita, *santificaci*  
 Santissima Trinità, *ascoltaci*  
 Spirito Santo che procedi dal Padre e dal Figlio, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito Santo, che sei uguale al Padre e al Figlio, *vieni nei nostri cuori*  
 Promessa di Dio Padre, *vieni nei nostri cuori*  
 Sposo celeste della Beata Vergine Maria, *vieni nei nostri cuori*  
 Raggio di luce del cielo, *vieni nei nostri cuori*  
 Autore di ogni bene, *vieni nei nostri cuori*  
 Sorgente di acqua viva, *vieni nei nostri cuori*  
 Fuoco consumatore, *vieni nei nostri cuori*  
 Unione spirituale, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di amore e di verità, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di sapienza e di scienza, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di consiglio e di forza, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di Misericordia e di innocenza, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di umiltà e castità, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito confortatore, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di grazia e di preghiera, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di pace e di mitezza, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito santificatore, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito che governi la Chiesa, *vieni nei nostri cuori*  
 Dono di Dio Altissimo, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito che riempi l'universo, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito di adozione dei figli di Dio, *vieni nei nostri cuori*  
 Spirito Santo, *ispira a noi l'orrore dei peccati*  
 Spirito Santo, *vieni e rinnova la faccia della terra*  
 Spirito Santo, *irradia con la tua luce le nostre anime*  
 Spirito Santo, *imprimi la tua legge nei nostri cuori*  
 Spirito Santo, *infiammaci col fuoco del tuo amore*  
 Spirito Santo, *riversa in noi il tesoro delle tue grazie*  
 Spirito Santo, *insegnaci a pregare bene*  
 Spirito Santo, *illuminaci con le tue ispirazioni divine*

Spirito Santo, *conduci noi nella via della salvezza*  
Spirito Santo, *fà che conosciamo l'unica cosa necessaria*  
Spirito Santo, *ispira a noi la pratica del bene*  
Spirito Santo, *concedi a noi il merito di tutte le virtù*  
Spirito Santo, *facci perseveranti nella giustizia*  
Spirito Santo, *sii tu la nostra perenne ricompensa*

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo, *manda a noi il tuo Spirito;*

Agnello di dio che togli i peccati del mondo, *riempi le nostre anime dei doni dello Spirito Santo;*

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo, *donaci lo Spirito di sapienza e di pietà;*

Vieni Spirito Santo, riempi i cuori dei tuoi fedeli, *e accendi in essi il fuoco del tuo amore.*

Manda il tuo Santo Spirito e sarà una nuova creazione, *e rinnoverai la faccia della terra.*

Preghiamo: Concedi, Padre misericordioso, che il tuo Divino Spirito ci illumini, ci infiammi, ci purifichi, così che Egli possa penetrare in noi con la sua celeste rugiada e riempirci di opere buone. Per i meriti di Gesù, Tuo Figlio, che con te, nell'unità dello Spirito Santo, vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

## PARUSIA DI CRISTO

*Pregghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Cristo glorificato Signore del Cosmo e della Storia “un giorno ritornerà glorioso, ma non ne conosciamo il tempo”. “Dopo l'ultimo sconvolgimento cosmico di questo mondo che passa, la venuta gloriosa di Cristo avverrà con il trionfo definitivo di Dio nella Parusia e con l'ultimo giudizio” (Compendio 133-134). Cfr. Mc 8, 38; Mt 24, 30; 25, 31-46.

*Composizione visiva del luogo:* la gloria e le nubi sulle quali apparirà il Signore... il Cosmo rinnovato... (Cfr. *At* 1, 11; *Dan* 7, 13).

*Grazia da chiedere:* qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per il trionfo e gloria della seconda venuta del Signore.

1° Cristo glorioso si manifesterà al mondo; tutti vedranno la sua umanità gloriosa che porta i segni della Passione ma che è partecipe della vita divina che possiede in pienezza. *Il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria con tutti i suoi angeli, si siederà sul trono della sua gloria. E saranno riunite davanti a Lui tutte le genti (Mt 25, 31-32).*

Avverrà, quindi, il Giudizio finale, nel quale il Signore Gesù illuminerà con luce speciale ogni uomo che vedrà tutta la propria vita e quella di tutti gli altri uomini, esattamente come è stata agli occhi di Dio. “I segreti dei cuori saranno svelati, come pure la condotta di ciascuno verso Dio e verso il prossimo” (*Comp* 135). Questa luce, che sarà partecipazione alla conoscenza che Dio ha di tutte le cose, permetterà di conoscere tutto di tutti. *Non c'è nulla di nascosto che non sarà svelato, né di segreto che non sarà conosciuto. Pertanto ciò che avrete detto nelle tenebre, sarà udito in piena luce (Lc 12, 2-3). Non vogliate giudicare nulla prima del tempo, finché venga il Signore. Egli metterà in luce i segreti delle tenebre e manifesterà le intenzioni dei cuori, allora ciascuno avrà la sua lode da Dio (1Cor 4, 5).*

2° Gesù risusciterà tutti i morti. “Lo stato definitivo dell'uomo non sarà soltanto l'anima spirituale separata dal corpo, ma anche i nostri corpi mortali riprenderanno vita. Gesù risusciterà tutti nell'ultimo giorno, con un corpo incorruttibile, trasformato” (*Comp* 203-205). *Verrà l'ora in cui tutti coloro che sono nei sepolcri udranno la sua voce e ne usciranno: quanti fecero il bene, per una risurrezione di vita e quanti fecero il male, per una risurrezione di condanna (Gv 5, 20-29).*

3° Il Signore trasformerà l'Universo materiale in nuovo cielo e nuova terra, il nuovo “habitat” per l'uomo risuscitato. “Dopo il Giudizio universale i giusti regneranno per sempre con Cristo, glorificati in corpo e anima, e lo stesso universo

sarà rinnovato” (CCbC 1042). “L’Universo visibile è destinato ad essere trasformato, affinché l’Universo stesso restaurato sia, senza più alcun ostacolo, al servizio dei giusti, partecipando alla loro glorificazione in Gesù Cristo risorto” (CCbC 1047). *La creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio... e nutre la speranza di essere lei pure liberata dalla schiavitù della corruzione* (Rom 8, 19-20). *Attendendo e affrettando la venuta del giorno di Dio, nel quale i cieli si dissolveranno e gli elementi incendiati si fonderanno. E poi, secondo la sua promessa, noi aspettiamo nuovi cieli e una terra nuova, nei quali avrà stabile dimora la giustizia* (2Pt 3, 12-13).

4°) Tutto sarà sottomesso a Cristo ed Egli consegnerà il Regno a suo Padre: *come tutti muoiono in Adamo, così tutti risusciteranno in Cristo... poi sarà la fine, quando Egli consegnerà il regno a Dio Padre... Bisogna infatti che Egli regni finché non abbia posto tutti i nemici sotto i suoi piedi. L’ultimo nemico ad essere annientato sarà la morte* (1Cor 15, 22-26)

5°) “Il Padre per mezzo di Gesù pronunzierà la sua parola definitiva su tutta la storia. Conosceremo il senso di tutta l’opera della Creazione e di tutta l’Economia della salvezza e comprenderemo le mirabili vie attraverso le quali la Provvidenza divina avrà condotto ogni cosa verso il suo fine ultimo. Il Giudizio finale manifesterà che la giustizia di Dio trionfa su tutte le ingiustizie commesse dalle creature e che il suo amore è più forte della morte” (CCbC 1040).

“*Colloquio con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l’altro col Padre*” (ES 199).

## LA VITA ETERNA O CIELO

*Pregghiera preparatoria:* “consiste nel chiedere a Dio nostro Signore affinché tutte le mie intenzioni, azioni e attività siano puramente ordinate al servizio e lode della sua divina maestà” (ES 46).

*Storia:* Gesù molte volte diede insegnamenti sulla vita eterna. Il Regno dei cieli, iniziato in questo mondo in coloro che

vivono in grazia e amicizia di Dio, sarà portato alla sua pienezza. I salvati con i loro corpi risorti godranno eternamente della visione di Dio e della compagnia di tutti gli angeli e dei santi. La Scrittura ci parla di luce, vita, pace, banchetto di nozze, casa del Padre, Gerusalemme celeste ma la realtà supera ogni immaginazione: *quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano* (1Cor 2,9). Cfr. CCbC 1023-1029.

*Composizione visiva del luogo*: immaginare la luce, la Gerusalemme celeste... che supera ogni immaginazione...

*Grazia da chiedere*: “qui sarà chiedere la grazia di allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria e gioia della vita eterna” (ES 221).

1° Nella vita eterna l'uomo si unisce a Dio e tale unione consiste nella perfetta visione: *ora vediamo come in uno specchio, in maniera confusa; ma allora vedremo a faccia a faccia. Ora conosco in modo imperfetto, ma allora conoscerò perfettamente, come anch'io sono conosciuto* (1Cor 13,12). *Fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come Egli è* (1Gv 3,2).

2° La gioia sarà infinita, perché la vita eterna consiste nella completa felicità. Cristo dice del servo fedele: *entra nella gioia del tuo Signore* (Mt 25,21) e Agostino commenta: “La gioia non entrerà tutta nei beati, ma i beati entreranno tutti nella gioia” del suo Signore.

3° Non esiste creatura alcuna che possa soddisfare pienamente il desiderio dell'uomo: Dio solo lo sazia. Come dice Agostino: “Ci hai fatto per Te, e il nostro cuore non trova riposo fino a quando non riposa in Te” (*Confessioni* 1, 1). Qui, in terra, non c'è vera sicurezza, molte volte chi più possiede più paure ha e bisogni... In cielo non ci saranno paure, né lacrime: *tergerà ogni lacrima dai loro occhi, non ci sarà più la morte, né lutto, né lamento, né affanno...* (Ap 21,4). Perciò esortava il Signore: *non accumulate tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulate invece tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano* (Mt 6,19-20).

4°) Il Cielo è la grande famiglia dei figli di Dio nella casa eterna del Padre, dove ci saranno gli uomini e le donne migliori che hanno vissuto su questa terra: i più generosi e magnanimi, i più umili e grati, i più valorosi: *poi intesi voci di molti angeli intorno al trono... il loro numero era miriadi di miriadi e migliaia di migliaia...* (Ap 5,11); *apparve una moltitudine immensa, che nessuno poteva contare, di ogni nazione, razza, popolo e lingua. Tutti stavano in piedi davanti al trono e davanti all'Agnello, avvolti in vesti candide, e portavano palme nelle mani. E gridavano a gran voce: "La salvezza appartiene al nostro Dio seduto sul trono e all'Agnello"* (Ap 7,9-10).

5°) Questa vita durerà per sempre, nel perfetto godimento di tutti i beni: *venite benedetti dal Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo... e andranno i giusti alla vita eterna* (Mt 25,34.46).

“Colloquio con Cristo nostro Signore oppure, se la materia o la devozione lo consentono, si possono fare tre colloqui, uno con la Madre, uno con il Figlio e l'altro col Padre” (ES 199).

#### D. CONTEMPLAZIONE PER RAGGIUNGERE L' AMORE

Questa è la contemplazione finale degli Esercizi, idonea per acquistare l'ordine totale, profondo e definitivo di tutti i nostri amori, per amare Dio sopra ogni cosa e amare ogni cosa in Dio.

**Note.** 1°) “È necessario premettere due osservazioni. La prima è che l'amore si deve porre più nei fatti che nelle parole” (ES 230). Cfr. Gv 14, 23; 1Gv 3, 16.18.

2°) La seconda è che l'amore consiste in un reciproco scambio di beni, cioè l'amante dà e comunica all'amato quello che ha o una parte di quello che ha o può e, a sua volta, l'amato lo dà all'amante; in questo modo chi ha scienza, onori, ricchezze, li dà a chi non li ha e così reciprocamente” (ES 231). Cfr. Gv 3, 16; Gal 2, 20.

*Preghiera preparatoria:* “chiedere a Dio la grazia che tutte le mie intenzioni, le mie attività esterne e le mie operazioni interiori tendano unicamente al servizio e alla lode della sua Divina Maestà” (ES 46).

*Composizione visiva del luogo:* “qui sarà vedere me stesso al cospetto di Dio nostro Signore, degli angeli, dei santi intercedenti per me” (ES 232).

*Grazia da chiedere:* “qui sarà il chiedere interna conoscenza di tanto bene ricevuto, affinché interamente riconoscendolo io possa amare e servire in tutto la sua divina Maestà” (ES 233).

### 1°) Memoria dei benefici

“Il primo punto è trarre alla memoria i benefici ricevuti, l’essere stato creato e redento e l’aver ricevuto doni particolari, valutando molto intensamente quanto abbia fatto per me Dio nostro Signore e quanto mi abbia dato di ciò che possiede e, conseguentemente, come Egli stesso desideri darsi a me in tutto quel che può, secondo il suo divino disegno. E, insieme, riflettere su me stesso, considerando con molto raziocinio e giustizia quel che devo offrire e dare alla sua divina Maestà da parte mia, vale a dire tutte le mie cose e me stesso con esse, come colui che offre col massimo slancio:

Prendi, o Signore e accetta tutta la mia volontà,  
tutto quello che ho e possiedo.

Tu me lo hai dato;  
a te, Signore, lo ridono.

Tutto è tuo:  
di tutto disponi secondo la tua piena volontà.

Dammi il tuo amore e la tua grazia,  
e questo solo mi basta” (ES 234).

### 2°) Dio abita nelle creature

“Il secondo è osservare come Dio abiti nelle creature e negli elementi dando loro l’essere proprio, nelle piante facendole vegetare, negli animali facendoli sentire, negli uomini dando loro intendimento; e così in me, dandomi essere, vita, il sentire e facendomi intendere; e, ugualmente, col fare di me un tempio per essere io creato a immagine e somiglianza della

sua divina Maestà; altrettanto riflettendo su me stesso, nel modo che si è detto al punto primo o in altro che si giudichi migliore. Nello stesso modo si farà per ciascuno dei punti che seguono” (ES 235).

“Chiedere interna conoscenza di tanto bene ricevuto, affinché interamente riconoscendolo io possa amare e servire in tutto la sua divina Maestà” (ES 233).

“Considero con molto raziocinio e giustizia quel che devo, da parte mia, offrire e dare alla sua divina Maestà, vale a dire tutte le mie cose e me stesso con esse, come colui che offre col massimo slancio:

Prendi, o Signore e accetta tutta la mia volontà,  
tutto quello che ho e possiedo.  
Tu me lo hai dato;  
a te, Signore, lo ridono.  
Tutto è tuo:  
di tutto disponi secondo la tua piena volontà.  
Dammi il tuo amore e la tua grazia,  
e questo solo mi basta” (ES 234).

### 3°) Dio si adopera per me

“Il terzo è considerare come Dio si adopera e lavora per me in tutte le cose create sulla faccia della terra, cioè si comporti come un lavoratore. Come appunto nei cieli, negli elementi, nelle piante, nei frutti, nel bestiame, ecc., dando l'essere, conservando, facendo vegetare e sentire ecc. Quindi riflettere su me stesso” (ES 236).

“Chiedere interna conoscenza di tanto bene ricevuto, affinché interamente riconoscendolo io possa amare e servire in tutto la sua divina Maestà” (ES 233).

“Considero con molto raziocinio e giustizia quel che devo, da parte mia, offrire e dare alla sua divina Maestà, vale a dire tutte le mie cose e me stesso con esse, come colui che offre col massimo slancio:

Prendi, o Signore e accetta tutta la mia volontà,  
tutto quello che ho e possiedo.  
Tu me lo hai dato;  
a te, Signore, lo ridono.  
Tutto è tuo:  
di tutto disponi secondo la tua piena volontà.

Dammi il tuo amore e la tua grazia,  
e questo solo mi basta” (ES 234).

#### 4°) Tutti i beni discendono da Dio

“Il quarto consiste nell’osservare come tutti i beni e i doni discendono dall’alto, per esempio il mio limitato potere dal sommo e infinito che sta in alto, e così pure la mia giustizia, bontà, pietà, misericordia, ecc. Quindi terminare riflettendo su me stesso così come è stato detto” (ES 237).

“Chiedere interna conoscenza di tanto bene ricevuto, affinché interamente riconoscendolo io possa amare e servire in tutto la sua divina Maestà” (ES 233).

“Considero con molto raziocinio e giustizia quel che devo da parte mia offrire e dare alla sua divina Maestà, vale a dire tutte le mie cose e me stesso con esse, come colui che offre col massimo slancio:

Prendi, o Signore e accetta tutta la mia volontà,  
tutto quello che ho e possiedo.

Tu me lo hai dato;  
a te, Signore, lo ridono.

Tutto è tuo:  
di tutto disponi secondo la tua piena volontà.

Dammi il tuo amore e la tua grazia,  
e questo solo mi basta” (ES 234).

Terminare con un *colloquio* e un Padre nostro.

## E. TESTI SCELTI

### I. Le prove della risurrezione di Cristo

“Cristo anticipò la sua resurrezione per sostenere la nostra speranza, affinché anche noi sperassimo di risorgere. Per dare fondamento a tale speranza, era necessario che la sua resurrezione, nonché la qualità di Risorto, fossero provate con argomenti convincenti. Egli, però, non manifestò la sua resurrezione indistintamente a tutti, come aveva invece fatto con la sua umanità durante la Passione, ma solamente a testimoni prescelti da Dio (At 10,41), cioè ai Discepoli che aveva scelto

per procurare la salvezza dell'Umanità. Infatti, lo stato della resurrezione appartiene alla gloria del "Comprensore" la cui conoscenza non è dovuta a tutti, ma soltanto a quelli che se ne saranno resi degni.

Ad essi, dunque, Cristo manifestò e la verità della Risurrezione e la propria gloria di Risorto.

a) *Manifestò la verità della risurrezione* mostrando che Colui che era risorto era lo stesso che era morto, in tutto ciò che attiene sia alla natura che alla persona.

Quanto alla natura, perché dimostrò di avere un vero corpo umano quando lo fece vedere e toccare ai Discepoli ai quali disse: *Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio Io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa come vedete che Io ho* (Lc 24, 39).

Si manifestò compiendo, inoltre, quegli *atti che sono propri della natura umana*, cioè mangiando e bevendo con i propri Discepoli, parlando più volte con loro e camminando in loro compagnia: atti che sono propri dell'uomo vivo...

Quanto, invece, al "supposto" Cristo, mostrò di essere quello stesso che era morto, poiché mostrò nel proprio corpo i segni della sua morte, vale a dire le cicatrici delle ferite. Disse, infatti, a Tommaso: *Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani: stendi la tua mano e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo, ma credente!* (Gv 20, 27). Disse ai Discepoli: *Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio Io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa come vedete che io ho* (Lc 24, 29)...

Il Risorto mostrò, inoltre, di essere la stessa persona sia nel modo di parlare che nelle altre consuetudini dalle quali gli uomini sono riconoscibili: i Discepoli, infatti, lo riconobbero nella frazione del pane (Lc 24, 30-31).

b) *Ancora, manifestò la sua gloria di Risorto* quando entrò a porte chiuse (Gv 20,19) e quando scomparve dalla loro vista (Lc 24,31). E' proprio della gloria del corpo risorto, infatti, avere la potestà di apparire, a piacimento, seppure non ancora glorificato. Tuttavia, siccome la fede nella resurrezione presentava delle difficoltà, per questo motivo ne dimostrò la verità con più argomenti rispetto alla sola evidenza della gloria del corpo risorto. Se, infatti, avesse dimostrato totalmente la condizione eccezionale del corpo glorificato, avrebbe arrecato

un pregiudizio alla fede nella resurrezione, perché l'immensità della gloria avrebbe escluso l'opinione contraria. E tutte queste cose Cristo le manifestò non solo con segni visibili, ma anche con argomenti intelligibili, quando aprì ai Discepoli il senso delle Scritture e mostrò che sarebbe dovuto risorgere, mediante le Scritture dei profeti (cfr. *Lc* 24,27. 32. 44-45).

(Aquino, *Compendio di Teol.*, c. 238).

## II. I giorni tra la Risurrezione e l'Ascensione del Signore

Miei cari, i giorni intercorsi tra la risurrezione del Signore e la sua ascensione non sono passati inutilmente, ma in essi sono stati confermati grandi misteri e sono state rivelate grandi verità.

Venne eliminato il timore di una morte crudele e venne annunciata non solo l'immortalità dell'anima, ma anche quella del corpo. Durante quei giorni, in virtù del soffio divino, venne effuso su tutti gli Apostoli lo Spirito Santo, e a san Pietro apostolo, dopo la consegna delle chiavi del Regno, venne affidata la cura suprema del gregge del Signore.

In questi giorni il Signore si unisce, come terzo, ai due Discepoli lungo il cammino e per dissipare in noi ogni ombra di incertezza, biasima la fede languida di quei due spaventati e trepidanti. Quei cuori da lui illuminati s'inflammiano di fede e, mentre prima erano freddi, diventano ardenti man mano che il Signore spiega loro le Scritture. Quando Egli spezza il pane, anche lo sguardo di quei commensali si apre. Si aprono gli occhi dei due Discepoli come quelli dei progenitori. Ma quanto più felicemente gli occhi dei due Discepoli dinanzi alla glorificazione della propria natura, manifestata in Cristo, che gli occhi dei progenitori dinanzi alla vergogna della propria prevaricazione!

Perciò, o miei cari, durante tutto questo tempo trascorso tra la risurrezione del Signore e la sua ascensione, la divina Provvidenza questo ha avuto di mira, questo ha comunicato, questo ha voluto insinuare negli occhi e nei cuori dei suoi: la ferma certezza che il Signore Gesù Cristo era veramente risuscitato, come realmente era nato, realmente aveva patito ed era realmente morto.

Perciò i santi Apostoli e tutti i Discepoli che avevano trepidato per la tragedia della croce ed erano dubbiosi nel credere alla risurrezione, furono talmente rinfrancati dall'evidenza della verità che, al momento in cui il Signore saliva nell'alto dei cieli, non solo non ne furono affatto rattristati, ma anzi furono ricolmi di grande gioia.

Ed avevano davvero un grande e ineffabile motivo di rallegrarsi. Essi infatti, insieme a quella folla fortunata, contemplavano la natura umana mentre saliva ad una dignità superiore, a quella delle creature celesti. Essa oltrepassava le gerarchie angeliche per essere innalzata al di sopra della sublimità degli Arcangeli, senza incontrare a nessun livello, per quanto alto, un limite alla sua ascesa. Infine, chiamata a prender posto presso l'eterno Padre, venne associata a Lui nel trono della gloria, mentre era unita alla sua natura nella Persona del Figlio.

(San Leone Magno, Disc. *sull'Ascensione*, 24; PL 54,395-396).

### III. Gradi dell'amore

S. Agostino afferma: “La carità appena nasce viene nutrita, una volta nutrita viene irrobustita, una volta irrobustita viene perfezionata” (*In I Gv*, tract. 5).

San Tommaso spiega in ché consistono questi tre gradi: “L'aumento spirituale della carità può essere paragonato da un certo punto di vista alla crescita materiale di un uomo. Ora, sebbene questa possa essere distinta in molte parti, ha tuttavia determinate distinzioni in base ai determinati atti e compiti che l'uomo raggiunge nel suo sviluppo: si ha cioè l'età infantile prima che raggiunga l'uso di ragione; si distingue poi un secondo stato quando inizia a parlare e a fare uso della ragione; finalmente si ha un terzo stato, che è quello della pubertà, quando inizia a poter generare; e così di seguito fino a che raggiunge lo sviluppo perfetto. Allo stesso modo dunque si distinguono diversi gradi anche nella carità, in base ai vari compiti che l'uomo è portato ad affrontare con l'aumento di essa” (*STb* 2-2, 24, 9).

La carità iniziale consiste nell'allontanarsi dal peccato: “Infatti da principio l'uomo ha il compito principale di allontanarsi dal peccato e di resistere alle sue concupiscenze, che

muovono in senso contrario alla carità. E questo appartiene agl'incipienti, nei quali la carità va nutrita e sostenuta perché non perisca”.

Quando la persona è decisa a intraprendere una solida ed intensa vita cristiana, e a crescere nelle virtù, entra nella via illuminativa. La sua principale preoccupazione secondo san Tommaso: “Segue poi, come secondo compito, lo sforzo di avanzare nel bene. E questo compito appartiene ai proficienti, che tendono principalmente a irrobustire e ad accrescere in se stessi la carità”. Cioè, crescere nella carità...

Alla fine di questo cammino, si produce l'intima unione con Dio, è la chiamata via unitiva: “Il terzo compito finalmente consiste nell'attendere principalmente ad aderire a Dio e a godere di lui. E ciò appartiene ai perfetti, i quali *desiderano di sciogliersi dal corpo e di essere con Cristo*”. Cioè, unirsi intimamente con Dio... “Come anche nel moto fisico vediamo che la prima cosa è l'abbandono del termine di partenza, la seconda l'avvicinamento al termine di arrivo e la terza la quiete nel termine raggiunto” (*STh 2-2, 24, 9*).

Santa Teresa di Gesù: “Di vedere Cristo mi rimase impressa la sua grande bellezza.... Rimase [la mia anima] con un profitto grande e fu questo: aveva una grande mancanza, da dove mi vennero grandi danni, ed era questa che come cominciava a capire che una persona mi voleva bene, e mi risultava gradevole, mi affezionavo tanto che mi legavo in gran maniera la memoria a pensare a lui.... Era cosa tanto dannosa che mi portava l'anima piuttosto persa; [perché] dopo che vidi la gran bellezza del Signore, non vedeva nessuno che mi sembrasse bene nel suo paragone, né mi occupasse [il cuore e la memoria]; che con mettere un po' gli occhi della considerazione sull'immagine [di Gesù] che ho nella mia anima, sono rimasta con tanta libertà in questo che, dopo questo, tutto quello che vedo mi fa schifo in paragone delle eccellenze e grazie che in questo Signore vedeva” (*Vita 22, 6-7; 8.9; 37.4*. Vedi anche: *Vita 37.4; Kempis, Imitazione di Cristo, II, cc. 7-8*).

#### **IV. Disposizioni per ottenere ed intensificare l'amore di Dio.**

“Benché l'amore sia dono di Dio, si richiede, tuttavia, la nostra disponibilità per ottenerlo. *Due* disposizioni occorrono

per ottenere l'amore, e *due* per incentivarlo, una volta ottenuto:

A) Per acquisire l'amore si richiede

1°) Un attento ascolto della Parola di Dio. Anche in questo caso, illumina la nostra esperienza: quando sentiamo parlare bene di uno, veniamo infiammati a volergli bene. Allo stesso modo, ascoltando la Parola di Dio, veniamo accesi d'amore per lui: *Ardente davvero è la tua Parola, ed il tuo servo l'ha amata* (Sal 118, 140). Oppure: *La Parola del Signore lo infiammò* (Sal 104, 19). Ecco perché quei due discepoli, ardenti di amore divino, dicevano: *Ci bruciava il cuore dentro mentre egli ci parlava per la strada e ci dischiudeva le Scritture* (Lc 24, 32). Così pure leggiamo che, durante la predica di Pietro, lo Spirito Santo discese sugli ascoltatori della divina Parola. Questo capita spesso anche durante le predicazioni: coloro che col cuore indurito vi accedono, si accendono d'amore divino alla parola del predicatore (cfr. At 10, 44).

2°) Il pensiero continuamente rivolto al bene: *Si scalda il mio cuore nel mio petto* (Sal 38, 4). Allora, se vuoi ottenere l'amore divino, pensa cose buone. Uno che, pensando ai benefici ricevuti, ai pericoli scansati, alla beatitudine promessagli da Dio, non si accenda d'amore divino, è proprio di sasso. In genere, come i cattivi pensieri sgretolano l'amore, così quelli buoni lo acquistano, lo nutrono, lo conservano. Perciò ci viene comandato: *Togliete via dal mio sguardo il male che è nei vostri pensieri* (Is 1,16). Inoltre: *I pensieri perversi allontanano da Dio* (cfr. Sap 1,3).

B) Per accrescere l'amore già ottenuto si richiede:

1°) Il distacco del cuore dalle cose terrene. Il cuore di chi vuoi essere perfetto non può lasciarsi trascinare qui e là, giacché nessuno può amare Dio ed il mondo. Anzi, l'anima nostra, quanto più si distacca dall'amore per la terra, tanto più si consolida nell'amore per Dio. Insomma, se uno vuole incrementare l'amore, s'impegna a diminuire la cupidigia dei beni della terra.

Cupidigia significa desiderio di guadagnare e possedere beni materiali. Inizia a decrescere per effetto del timor di Dio, giacché Dio è l'unico che non può essere temuto, senza essere amato. Per questo scopo furono istituiti gli Ordini Religio-

si, affinché in essi e tramite essi, l'anima venisse distolta dalle cose mondane e corruttibili e fosse innalzata a Dio.

2°) Sopportare pazientemente le contrarietà. Quando affrontiamo situazioni difficili per la persona amata, allora il nostro amore non scompare, anzi cresce: *Molte acque* (cioè molte tribolazioni) *non hanno potuto spegnere l'amore* (Ct 8, 7). Perciò, le persone sante, che per Dio sopportano le avversità, vengono sempre più rafforzate nel suo amore; come l'artista ama di più quell'opera a cui ha faticato di più".

(S. Tommaso, *Commento ai due precetti della carità*)

## V. Il vero amore del prossimo.

Come amare il prossimo?

“La risposta: *come te stesso*. Il che significa:

1°) Amarlo **veramente**, come se stessi. Faremo questo se lo ameremo per se stesso, non per noi. Esistono *tre* amori, dei quali due non sono veri, il terzo sì:

a) L'amore motivato dall'interesse: *C'è un amico, che ti fa compagnia a tavola, ma nel giorno del bisogno sparirà* (Sir 6,10); finisce, cioè, col finir dell'interesse. In questo caso, non vogliamo bene al prossimo, ma piuttosto vogliamo bene al nostro interesse.

b) L'amore motivato dal piacere. Anche questo non è sincero, perché finisce col finir del piacere. Pertanto, il movente principale non è il bene che vogliamo al prossimo, bensì vogliamo il suo bene per noi.

c) L'amore motivato dalla virtù. È l'unico vero, perché in tal caso amiamo il prossimo, non per il nostro bene, ma per il suo bene.

2°) Amarlo **ordinatamente**. Significa che non devi amarlo più di Dio, o quanto Dio, ma amarlo come te stesso: *Ordinò in me l'amore* (Ct 2,4). Quest'ordine ce l'ha insegnato il Signore: *Se uno ama suo padre e sua madre più di me, non è degno di me; se uno ama suo figlio o sua figlia più di me, non è degno di me* (Mt 10,37).

3°) Amarlo **efficacemente**. Tu non ti limiti certamente ad amare te stesso, ma ti impegni pure assai a procurarti cose buone, ed a scansare le cattive. Così devi fare anche col tuo prossimo: *Non dobbiamo amare a parole o con la lingua, ma coi fatti*

e nella verità (1Gv 3,18). Sicuramente i peggiori son quelli che amano con la bocca, ma in cuor loro vogliono il male: *Parlano di pace al prossimo, ma in cuor loro covano il male* (Sal 27,3). L'Apostolo dice: *L'amore non conosca finzione* (Rm 12,9).

4°) Amarlo **costantemente**, proprio come tu costantemente ami te stesso: *Chi è amico, ama in ogni momento, e nelle difficoltà si dimostra fratello* (Prv 17,17); cioè, nei momenti tristi e nei momenti felici. Anzi, soprattutto nei momenti difficili si dimostra l'amicizia, come dice il testo succitato.

*Due mezzi aiutano a conservare l'amicizia:*

a) La pazienza: *L'uomo irascibile scatena risse* (Prv 26,21).

b) L'umiltà. Da essa scaturisce la precedente, cioè la pazienza: *Tra i superbi ci son sempre litigi* (Prv 13, 10). Chi ha un'eccessiva stima di sé e disprezza l'altro, non riesce a tollerarne i difetti.

5°) Amarlo **giustamente** e **santamente**, cioè non amarlo per peccare. Infatti, così non devi amare neppure te stesso, perché rischi di perdere Dio: *Rimanete nel mio amore* (Gv 15,9). Di quest'amore leggiamo: *Io sono la madre del bell'amore* (Sir 24,24)".

(S. Tommaso, *Commento ai due precetti della carità*)

## VI. Le piccole virtù

### Il problema:

Molte famiglie vivono in questo momento tempi di speciale difficoltà tanto nell'ordine affettivo come in quello spirituale: diffidenza, sfiducia, discussioni, rancori, mancanza di perdono. Può succedere che si tratti di gravi mancanze morali, come infedeltà, menzogna, violenze e forti discussioni. Ma spesso si tratta di difficoltà d'ordine minore che in alcuni casi finiscono nel produrre gravi danni, fenditure nell'edificio della famiglia e perfino dolorose separazioni. Le piccole crepe che si osservano in una parete, se non si riparano in tempo, fanno crollare l'edificio...

Dove ci sono due persone c'è già sufficiente materiale per una discussione. Non dobbiamo cercare scuse che non hanno senso: "Il problema è che pensiamo in modo diverso"; ma

dove possiamo trovare due persone che pensino esattamente uguale in tutto? - “Il problema è che i nostri temperamenti sono diversi”; ovviamente, poiché non ci sono due temperamenti né due caratteri esattamente uguali! - “Il nostro problema è che siamo *così diversi*”; sì, ma è proprio per quel motivo che si sposarono!; non ci sono due cose più diverse che una chiave ed una serratura... e lavorano perfettamente! Inoltre, neanche i gemelli sono psicologicamente identici!

Con questo si vuol dire che i problemi familiari o comunitari non sono problemi principalmente psicologici o di temperamento, benché possano finire col produrre perturbazioni se non si è attenti a lavorare in tempo per porvi riparo, anche sotto questo aspetto si tratta invece di problemi spirituali. Detto in un altro modo, la maggior parte dei problemi familiari e comunitari sono problemi di mancanza di virtù. Sia di ciascun membro, sia di tutti singolarmente.

### **La soluzione:**

Ha questo soluzione? Certo, ed è una soluzione facile da formularsi bensì difficile fino all'eroismo nel compiersi. Vale però lo sforzo, se la felicità è il risultato sperato. Questa soluzione è la pratica delle piccole virtù.

Questa espressione “piccole virtù” è stata presa da San Francesco di Sales, e colui che la spiegò di modo insuperabile, è stato san Marcellino Champagnat. Il presente testo è un adattamento di una conferenza che lui intitolò: “Unico mezzo per stabilire e mantenere l'ordine nella Comunità”.

San Marcellino spiegò il tema partendo dalla esperienza di un fratello destinato pochi giorni prima ad una comunità religiosa i cui membri, secondo la sua opinione, erano virtuosi, osservanti di tutte le regole e desiderosi di santità... si accorse invece con stupore che l'unione che regnava fra loro non era “perfetta”. La sua sorpresa aumenta quando in un'altra comunità, dove si recava frequentemente e che lui considerava composta di religiosi santi più di quelli della propria, riscontra lo stesso enigma. In altre parole, egli vede da una parte “religiosi virtuosi” e d'altra numerose “miserie domestiche”, ma non li riesce di azzeccare quale sia il problema, e in conseguenza, la soluzione di esso.

San Marcellino, uomo di straordinario buonsenso, consultato da quel fratello per un consiglio, lo conferma assicurandolo che egli non si sbagliava quando pensava che tutti quei fratelli erano virtuosi e buoni religiosi. Ed aggiunge: “Potrei accontentarmi dicendoti che si trovano dovunque piccole miserie e che gli uomini più virtuosi hanno difetti e sono soggetti a mancanze, perché *il giusto*, come dice lo Spirito Santo, *cade sette volte al giorno* (Prv 24,16), ma preferisco andare a fondo della questione, trattarla in un modo esauriente e spiegarti il mio pensiero su questo punto. Si può essere saldamente virtuosi con un brutto carattere; ed il carattere difficile di un solo fratello basta a perturbare tutta la comunità e fare soffrire tutti i suoi membri. Si può essere osservanti, pii, gelosi della propria santificazione; si può, in una parola, amare Dio ed il prossimo, senza avere la perfezione della carità, cioè senza esercitare le piccole virtù, che della carità sono i frutti, l’ornato più delicato e la corona; orbene la mancanza della pratica quotidiana ed abituale delle piccole virtù, questo è la maggiore e potrei dire l’unica causa delle disunioni, delle divisioni, delle discordie tra gli uomini”.

Questo è valido anche per un laico. A volte si pensa che possano bastare le cose principali come: andare a Messa, confessarsi, appartenere ad un gruppo di preghiera o compiere bene il dovere di stato, e che questo sia sufficiente a far sparire ogni difficoltà e miseria. Non è però così. San Marcellino parla delle “piccole virtù” come qualcosa di essenziale e necessario. Se queste mancano, poco o nulla si otterrà, almeno per il conseguimento della felicità di ogni giorno!

Ma non è necessario aggiungere che quel religioso che aveva consultato il santo non sapeva quali fossero quelle “piccole virtù”, perciò il santo, ne fece un’esaustiva enumerazione e descrizione.

### Quali sono le “piccole virtù”?

1<sup>ma</sup> piccola virtù: l'**indulgenza** che scusa le mancanze del prossimo, li diminuisce, è sempre pronto a perdonare, benché non possa pretendere la stessa cosa per sé.

2<sup>da</sup> piccola virtù: consiste nella **condiscendenza caritatevole**, che sembra non rendersi conto dei difetti altrui, delle

ingiustizie, delle mancanze e delle parole poco amabili del prossimo, che tutto sopporta senza dire niente e senza lamentarsi. *Rivestitevi come eletti Dio, santi e amati, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza, sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri (Col 3, 12-13)*, dice San Paolo.

Non dobbiamo dimenticare che la correzione fraterna non abbraccia tutti i difetti altrui bensì soltanto i difetti gravi. Correggere i piccoli difetti è compito, invece, dei superiori verso gli inferiori, dei genitori verso i figli, dei fratelli più grandi verso i più piccoli. Presuppone anch'essa il rispetto di tutti i passi propri dell'esercizio di questa virtù, vale a dire della correzione fraterna. Inoltre, ancora dopo avere corretto e rimproverato, è necessario soffrire e sopportare, perché ci sono difetti che si guariscono solo con l'esercizio della pazienza e soffrendoli. Si trovano difetti anche nelle anime virtuose difficili ad essere corretti nonostante gli sforzi, e che Dio lascia come esercizio di virtù per chi ne va soggetto (umiltà) e per coloro che vivono con lui (pazienza...).

3a piccola virtù: la **compassione**, che condivide le pene di quelli che soffrono per ammorbidirle, che piange con quelli che piangono, che prende parte ai lavori di tutti ed interviene per alleviarli o sollevarli egli stesso.

4<sup>ta</sup> piccola virtù: la **santa allegria**, che condivide anche i godimenti di coloro che sono felici, ma con l'intenzione di accrescerli. San Paolo ci offre un esempio ammirabile di questa carità che prende tutte le forme per essere utile al prossimo: *mi sono fatto servo di tutti per guadagnarne il maggior numero; mi sono fatto deboli con i deboli, per guadagnare i deboli; mi sono fatto tutto a tutti, per salvare a qualcuno. Tutto io faccio per il Vangelo (1Cor 9,19-22; 2Cor 11,29)*.

5<sup>ta</sup> piccola virtù: la **flessibilità di animo** che non impone mai a nessuno le sue opinioni senza motivi molto seri, ma accoglie le cose buone e razionali che ci sono nelle idee degli altri, ed applaude senza invidia le buone opinioni degli altri per conservare l'unione e la carità fraterna. È la rinuncia volontaria dei tentativi personali e l'antitesi dell'ostinazione e dell'intransigenza nelle proprie idee. *Evita le vane discussioni, che*

*non giovano a nulla, se non alla perdizione di chi le ascolta* (2Tim 2, 14), dice lo Spirito Santo. Ma se alcuno dicesse: "io ho ragione, e non posso soffrire le sciocchezze o gli errori degli altri", senta la risposta di san Roberto Bellarmino, dottore della Chiesa: "valgono di più 250 grammi di carità che cento chili di ragione". San Giuseppe Calasanzio diceva: "chi vuole pace, non contraddica alcuno".

6<sup>ta</sup> piccola virtù: è la **sollecitudine generosa**, che si preoccupa ad soccorrere le necessità degli altri prima che essi lo chiedano per evitar loro la molestia di soffrirle e l'umiliazione di chiedere aiuto; la bontà di cuore che niente sa negare, sempre disponibile a servire, per dare gusto e gioia a tutti.

7<sup>ma</sup> piccola virtù: l'**affabilità** che soddisfa i fastidiosi senza mostrare la più lieve impazienza, è sempre pronta ad accorrere in soccorso di chi chiede il suo aiuto, istruisce gli ignoranti senza stancarsi e con ogni pazienza. In una circostanza San Vincenzo de Paoli interrompe la conversazione che aveva con alcune persone di ceto sociale elevato, per ripetere cinque volte la stessa cosa ad uno che non la capiva bene, parlandogli l'ultima volta con uguale tranquillità che la prima. Fu visto ascoltare senza ombra di impazienza povere persone che si esprimevano male e a lungo; fu visto, pur essendo sommarmente occupato, lasciarsi interrompere trenta volte in un giorno da persone scrupolose che non facevano altro che ripetere inutilmente la stessa cosa con differenti termini, ascoltarli fino alla fine con invincibile pazienza, scrivendo loro a volte di suo pugno quello che aveva detto loro, e spiegarlo con molta cura quando non lo avevano capito bene; finalmente, interrompere la preghiera liturgica delle ore ed il sonno per servire il prossimo.

8<sup>va</sup> piccola virtù: il **garbo** e la **cortesìa**, che prevengono chiunque e ciascuno nelle dimostrazioni di rispetto, attenzione e deferenza, e che cedono sempre il primo posto in omaggio ad altri. *Gareggiate nello stimarvi a vicenda* (Rom 12,10), dice San Paolo. Le dimostrazioni di stima e venerazione manifestate con sincerità fomentano l'amore mutuo, come l'olio serve da alimento al fuoco della lampada, e sostiene la fiamma che produce la luce; senza questo non c'è unione possibile

né carità fraterna. “Amate - dice san Gv. Crisostomo -, e sarete amati, lodate gli altri e sarete lodati; rispettateli e vi rispetteranno; date loro volentieri la preferenza, e vi presteranno ogni sorta di attenzioni”. Ed aggiungeva san Marcellino: “Non maltrattate nessuno; non manchino a nessuno le tue attenzioni; e guardati dal disprezzare qualcuno di coloro che ti circondano, non mostrarti aspro con lui a causa dei suoi difetti”. Come non ci arrabbiamo o infastidiamo con la nostra testa quando ci fa male o con un piede quando ci si gonfia, ma abbiamo cura di esso in modo speciale e lo facciamo riposare, così dobbiamo fare con quelli che sono come “qualcosa di nostro”.

9<sup>ma</sup> piccola virtù: la **condiscendenza** che si presta ad esaudire facilmente i desideri degli altri, si inclina a compiacere gli inferiori, ascolta le osservazioni e dimostra di apprezzare benché non siano sempre perfettamente motivate. “Essere condiscendente - dice san Francesco di Sales - è adattarsi a tutti in quanto lo permette la legge di Dio e la retta ragione. È essere come una palla di cera duttile, capace di assumere tutte le forme, presupposto che siano buone; vuol dire non cercare il proprio interesse, bensì quello del prossimo e la gloria di Dio.

La condiscendenza è figlia della carità, e non bisogna confonderla con una certa debolezza di carattere che impedisce di rimproverare le mancanze altrui quando a ciò si è obbligati; questo non sarebbe un atto di carità, ma piuttosto, alla rovescia, cooperare al peccato di un altro”.

10<sup>ma</sup> piccola virtù: **interessarsi per il bene comune**, che porta a preferire ciò che è utile alla comunità come pure il bene delle singole persone al proprio tornaconto, e dunque si sacrifica per il bene dei fratelli e la prosperità della comunità.

11<sup>ma</sup> piccola virtù: la **pazienza**, che soffre, tollera, sopporta sempre ogni cosa, e non si stanca mai di fare il bene, nonostante l'ingratitude. Sant'Euquerio, abate, era tanto paziente che portava la virtù fino a ringraziare quelli che lo facevano soffrire. Sopportate, dunque, con pazienza le imperfezioni, i difetti ed le importunità del prossimo; tale è la vera strada per avere pace e conservare l'unione con tutti.

12<sup>ma</sup> piccola virtù: la **stabilità d'animo e di carattere**, per la quale uno è sempre lo stesso, senza alti e bassi, e non si lascia trasportare da un'allegria pazza, né dalla collera, né dal fastidio, né dalla malinconia, e neanche dal cattivo umore; ma rimane sempre buono, allegro, affabile cercando di accontentare tutti.

Queste sono chiamate le “piccole virtù”. Come si vede sono virtù “sociali”, cioè di grande utilità a chiunque viva in società con esseri razionali. Senza di queste “piccole virtù” non si può governare questo piccolo mondo in cui viviamo e le famiglie vivranno sempre in disordine ed in agitazione continua. Senza la pratica di queste piccole virtù non è possibile la pace domestica, che è la maggiore delle nostre consolazioni in mezzo alle pene che ci affliggono in questa valle di lacrime. Disgraziata la famiglia nella quale in nessun conto si tengono le piccole virtù, genitori e figli, giovani ed anziani, vivranno tutti in discordia. Senza l'amore e la pratica delle piccole virtù, non è possibile che tre fratelli vivano insieme sotto il medesimo tetto, e, si deve aggiungere “neanche due persone sposate”. Senza la carità e la pratica delle piccole virtù la casa religiosa e la casa di famiglia sono come un carcere o come un inferno.

Ed aggiunge San Marcellino: “Volete che la vostra casa sia un paradiso per l'unione dei cuori? Abbiate grande stima per le piccole virtù e praticatele fedelmente; esse costituiscono la gioia di una comunità”.

### **Motivi per praticare le “piccole virtù”:**

Per finire soffermiamoci a considerare i motivi che abbiamo per praticare le piccole virtù.

1<sup>mo</sup> motivo: la **debolezza del prossimo**. Sì, tutti noi esseri umani siamo deboli, e da questo sgorgano tanti piccoli difetti. Uno è diffidente e scruta quanto gli è detto e quanto si fa con lui; un'altro è permaloso, sempre preoccupato dall'idea che è odiato, che non si lo tiene in considerazione, e sospetta che si diffidano di lui, ecc. Un terzo è portato allo scoraggiamento e la più piccola difficoltà lo abbatte, il malinconico diventa pesante a se stesso ed agli altri. Un quinto scatta come la polve-

re da sparo; alla più piccola parola s'infiamma. Finalmente, tutti hanno il loro punto debole (il proprio tallone di Achille), ognuno è soggetto a molti difetti ed piccole imperfezioni, che è necessario sopportare e che offrono continue occasioni di esercitare le piccole virtù. È giusto e ragionevole che si trattino in modo delicato tutte le cose fragili; si devono, pertanto, sopportare le fragilità e le debolezze del prossimo.

2<sup>do</sup> motivo: **lievità dei di difetti** che si devono tollerare. Mi riferisco al caso di persone virtuose, o che almeno adempiono i comandamenti di Dio e le leggi della Chiesa. Veramente la maggior parte dei difetti che ci fanno perdere la pazienza non sono grandi vizi né difetti grossolani, bensì imperfezioni, scatti di carattere, debolezze che in nessun modo ostacolano le persone a vivere la sottomissione, ad essere anime scelte di grande valore, di virtù solida e di limpida coscienza.

3<sup>zo</sup> motivo: a volte succede che non si tratta neppure di piccoli difetti, anzi possiamo addirittura parlare di **assenza di vero difetto**. Mi spiego: molte volte quella parte che ci fa soffrire nel prossimo sono cose in se stesse indifferenti, delle quali egli non ha alcuna colpa. A volte di qualcuno ci disturba il viso, la sua fisionomia, il tono della voce, la configurazione del corpo; oppure ci spazientiamo per le malattie corporali o morali, che ci ripugnano, ecc. Succede spesso che ad esasperarci siano le diversità di carattere e la loro opposizione al nostro. Una persona tendi per natura alla serietà, un'altra alla allegria. Uno è timido, un'altro sfacciato. L'uno è molto lento e si fa aspettare, l'altro è molto attivo ed impetuoso ed esige che tutto si faccia con celerità... La ragione chiede che viviamo in pace in mezzo a questa diversità di nature e che ci adattiamo al gusto degli altri per mezzo della flessibilità, della pazienza e della condiscendenza. Turbarsi per queste diversità di carattere, sarebbe tanto poco ragionevole, come l'arrabbiarsi, perché a qualcuno non piace un cibo che invece è di nostro gusto.

4<sup>to</sup> motivo: nessuno si comporta così perfettamente e con tanta prudenza da presumere di non aver bisogno dell'indulgenza. Nessuno è tanto perfetto nella virtù della prudenza o

nel comportamento da vivere senza aver **bisogno della indulgenza degli altri**. Oggi io dovrò sopportare qualcuno e domani toccherà a lui o ad un altro sopportare me. Sarebbe ingiusto esigere rispetto ed attenzioni e poi corrispondere con sgarbo ed arroganza!

5<sup>to</sup> motivo: i **vincoli che ci uniscono alle persone che dobbiamo sopportare**. *Non vi sia discordia tra me e te* - diceva Abramo a Lot – *perché noi siamo fratelli* (Gen 13,8). Quanto più è vero questo quando ci riferiamo alla famiglia e alle sue difficoltà! *Questa sì che è carne della mia carne ed osso delle mie ossa*, dice Adamo riferendosi ad Eva. E c'è altro! Ci sono situazioni in cui a stringere di più in unità con nodi di carità si aggiungono lacci di preghiera in vista del comune destino soprannaturale, ecc. Sono molti i motivi per amare i nostri fratelli, per servirli e sopportarli con ogni pazienza.

6<sup>to</sup> motivo: l'**eccellenza delle piccole virtù**. Diceva san Marcellino: “Ora mi pento di averle chiamate “piccole”, sebbene questa espressione sia presa di San Francesco di Sales. Possono essere chiamate piccole perché concernenti oggetti materialmente piccoli: una parola, un gesto, uno sguardo, una cortesia; per il resto, se si interroga il principio da cui nascono ed il fine al quale si dirigono, sono molto grandi”.

Parlando di queste virtù e dei frutti che producono in una famiglia appare più in evidenza che la carità è la prima e più eccellente di tutte le virtù (cfr. *1Cor* 13,1-8). Quella che fa più facile la strada al cielo. Dio voglia che non cerchiamo mai scuse inopportune per non viverle.

## VII. Proprio degli amici...

### [Gli effetti attribuiti dalla Scrittura allo Spirito Santo]:

1. Quanto poi agli effetti che Dio produce esclusivamente nella natura ragionevole, si deve notare che si parla del loro conferimento, in quanto con queste perfezioni noi acquistiamo una certa somiglianza con Dio: si dice, p. es., che Dio ci dona la sapienza in quanto acquistiamo una certa somiglianza con la sapienza divina. Perciò siccome lo Spirito Santo, come

sopra abbiamo spiegato, procede alla maniera dell'amore col quale Dio ama se stesso, dal fatto che quando amiamo Dio, acquistiamo la somiglianza con questo amore, si dice che allora Dio ci dona lo Spirito Santo. Di qui le parole dell'Apostolo: *la carità di Dio è stata effusa nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato* (Rom 5, 5).

2. Si deve però notare che i doni da noi ricevuti risalgono a Dio, perché Egli ne è o la causa efficiente, o la causa esemplare: causa efficiente, in quanto mediante la virtù operativa di Dio essi vengono prodotti in noi: causa esemplare, in quanto i doni a noi concessi da Dio sono in qualche modo a immagine di Dio. Perciò essendo identica la virtù del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, come identica è la loro essenza, è necessario che quanto Dio compie in noi abbia quale causa efficiente simultaneamente il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Tuttavia il Verbo di sapienza, in noi infuso da Dio e con il quale conosciamo Dio stesso, propriamente è immagine del Figlio. E così l'amore con il quale amiamo Dio è propriamente a immagine dello Spirito Santo. Cosicché la carità che è in noi, sebbene sia effetto del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, tuttavia per un motivo speciale si dice che è in noi per mezzo dello Spirito Santo.

– E poiché gli effetti che Dio produce non solo sono iniziati ma sono conservati nell'essere da un'operazione divina, com'è evidente da quanto abbiamo detto in precedenza; e d'altra parte, siccome nessuna cosa può operare dove non è, poiché causa e causato in atto devono essere simultaneamente, come il motore e il corpo che esso muove, è necessario che dovunque c'è un effetto di Dio, là ci sia pure Dio che lo causa. Perciò siccome la carità con la quale amiamo Dio è in noi per opera dello Spirito Santo, Bisogna che anche lo Spirito Santo sia presente in noi, finché in noi rimane la carità. Di qui le parole dell'Apostolo: *non sapete che siete tempio di Dio, e che lo Spirito Santo abita in voi?* (1Cor 3, 16). Quindi siccome per opera dello Spirito Santo diventiamo amatori di Dio, e d'altra parte, poiché ogni amato, in quanto tale, è in colui che l'ama, è necessario che per opera dello Spirito Santo abitino in noi anche il Padre e il Figlio. Il Signore infatti afferma: *verremo da lui, cioè in chi ama Dio, e dimoreremo presso di lui* (Gv 14, 23). E

S. Giovanni scrive: *e dallo Spirito che egli ci ha dato, sappiamo che egli rimane in noi (1Gv 3, 24)*.

3. È chiaro inoltre che Dio ama soprattutto coloro che egli ha costituito suoi amatori per mezzo dello Spirito Santo, poiché egli non potrebbe conferire un bene così grande, se non per amore. Infatti nei Proverbi il Signore afferma: *Io amo coloro che mi amano (Pvr 8, 17); non quasi che noi abbiamo amato Dio per primi (1Gv 4, 10)*, spiega Giovanni, *ma perché egli per primo ci ha amati*. Ma ogni amato viene a essere in colui che lo ama. Perciò è necessario che per opera dello Spirito Santo non solo Dio sia in noi, ma anche che noi siamo in Dio. Di qui le parole di S. Giovanni: *chi rimane nella carità rimane in Dio, e Dio rimane in lui; da questo conosciamo che siamo in lui e che egli è in noi, perché ci ha resi partecipi del suo Spirito (v. 13)*.

4. Inoltre è proprio dell'amicizia che uno riveli all'amico i propri segreti. Siccome infatti l'amicizia unisce gli affetti, facendo di due quasi un unico cuore, sembra che uno non ponga fuori del proprio cuore quello che rivela all'amico. Di qui le parole del Signore ai suoi discepoli: *non vi chiamerò più servi, ma amici miei; poiché tutte le cose che ho udito dal Padre le ho manifestate a voi (Gv 15, 15)*. Perciò siccome lo Spirito Santo ci rende amici di Dio, è giusto dire che agli uomini sono rivelati i misteri divini per opera dello Spirito Santo. Ecco perché l'Apostolo afferma: *sta scritto che occhio non vide, orecchio non udì, né mai venne in mente all'uomo quello che Dio ha preparato a coloro che lo amano; ma a noi Dio lo ha rivelato per mezzo dello Spirito Santo (1Cor 2, 9-10)*.

Ma poiché dalle cose che conosce l'uomo viene a formare la sua loquela, è logico che per opera dello Spirito Santo l'uomo impari a parlare dei misteri divini. Di qui l'affermazione di S. Paolo: *mediante lo Spirito parla dei misteri (1Cor 14, 2)*; e l'espressione del Vangelo: *non siete voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi (Mt 10, 20)*. E a proposito dei profeti S. Pietro afferma che *i santi uomini di Dio parlarono ispirati dallo Spirito Santo (2Pt 1, 21)*. Ecco perché nel simbolo della fede è detto, a proposito dello Spirito Santo, che "ha parlato per mezzo dei profeti".

5. È proprio dell'amicizia però non solo rivelare agli amici i propri segreti per l'unità dei sentimenti; ma tale unità richiede pure che uno comunichi all'amico i beni che possiede; perché l'uomo, "considerando l'amico come un altro se stesso" (*Ethic* 9, c. 4, n. 5) è necessario che provveda all'amico come a se stesso, comunicandogli i propri beni. Ecco perché si dice che è proprio dell'amicizia "voler fare del bene all'amico", in consonanza con le parole di s. Giovanni: *se qualcuno avendo le sostanze di questo mondo, e vedendo il suo fratello in necessità, chiuderà le sue viscere alla compassione per lui, come potrà la carità di Dio rimanere in lui?* (*1Gv* 3, 17). Ora, questo avviene massimamente in Dio, il cui volere è efficace per produrre gli effetti. Ecco perché è giusto affermare che tutti i doni di Dio ci sono concessi per opera dello Spirito Santo: *a uno è dato per mezzo dello Spirito la parola di sapienza, a un altro è data la parola di scienza, secondo il medesimo Spirito* (*1Cor* 12, 8); e, dopo aver enumerati molti altri doni, s. Paolo conclude: *tutte queste cose le compie l'unico e identico Spirito, che distribuisce a ciascuno come a lui piace* (*v.* 11).

6. È poi evidente che come un corpo per elevarsi alla sfera del fuoco si deve trasformare in fuoco, acquistandone la leggerezza, così affinché l'uomo raggiunga la beatitudine che consiste nel godimento di Dio, e che a Dio appartiene per la sua stessa natura, è necessario prima di tutto che acquisti la somiglianza con Dio mediante le perfezioni spirituali, che operi in conformità con esse, e finalmente che consegua la suddetta beatitudine. Ebbene, i doni spirituali a noi sono dati per opera dello Spirito Santo, come ora abbiamo visto. Quindi acquistiamo la somiglianza con Dio e siamo resi capaci di compiere il bene per opera dello Spirito Santo, e per opera sua ci viene aperta la via verso la beatitudine. L'Apostolo accenna a queste tre cose: *Dio ci ha uniti, ci ha segnati col suo sigillo, e ha infuso nei nostri cuori il pegno dello Spirito Santo* (*2Cor* 1,21-22). E così ribadisce: *siete stati segnati col sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso, il quale è il pegno della nostra eredità* (*Ef* 1,13). Infatti il segnare sembra riferirsi all'impressione della somiglianza; l'unzione all'abilitazione con cui l'uomo viene disposto alle azioni perfette; e il pegno sembra riferirsi alla speran-

za dalla quale siamo ordinati all'eredità celeste, che è la perfetta beatitudine.

7. Scaturisce inoltre dalla benevolenza che si arrivi ad adottare qualcuno come figlio, mettendolo a parte della propria eredità, perciò è logico attribuire allo Spirito Santo l'adozione dei figli di Dio, conformemente a s. Paolo: *voi avete ricevuto lo Spirito di adozione a figli nel quale noi gridiamo: Abba, Padre (Rom 8, 15).*

8. Per il fatto che a qualcuno si concede l'amicizia, gli vengono condonate tutte le offese, poiché l'offesa è incompatibile con l'amicizia; infatti si legge nei Proverbi: *la carità ricopre tutti i delitti* (10, 12). Perciò siccome per opera dello Spirito Santo siamo fatti amici di Dio, ne segue che per opera sua Dio ci rimette i peccati. Di qui le parole rivolte dal Signore ai suoi discepoli: *ricevete lo Spirito Santo, a coloro cui rimetterete i peccati saranno rimessi* (Gv 20, 22). Per questo viene negata la remissione dei peccati a coloro che bestemmiano contro lo Spirito Santo, perché viene loro a mancare quello da cui l'uomo ottiene la remissione dei peccati.

9. Ed ecco perché si dice che dallo Spirito Santo noi siamo rinnovati, purificati e lavati. Così p. es. in quell'espressione dei Salmi: *manda il tuo Spirito, e rinnoverai la faccia della terra* (Sal 103, 30); e ancora: *rinnovatevi nello Spirito della vostra mente* (Ef 4, 23); *il Signore laverà le sozzure dei figli di Sion, e il sangue delle sue figlie, mediante lo Spirito di giustizia e lo Spirito di fuoco* (Is 4, 4).

(Aquino, 4CG c. 21).

### **[Gli effetti attribuiti allo Spirito Santo in quanto muove le creature verso Dio]:**

1. Dopo aver considerato gli effetti che secondo la Sacra Scrittura vengono prodotti in noi per opera dello Spirito Santo, bisogna esaminare in quali maniere lo Spirito Santo ci muove verso Dio.

2. Sembra che massimamente proprio dell'amicizia sia il convivere con l'amico. Ora, la convivenza dell'uomo con Dio avviene mediante la contemplazione di Lui, come accenna l'apostolo: *la nostra conversazione è nei cieli* (Flp 3, 20). Quindi, siccome lo Spirito Santo ci rende amatori di Dio, ne segue

che per opera dello Spirito Santo ne diventiamo contemplatori. Di qui le parole di s. Paolo: *noi tutti però a faccia scoperta, mirando come in uno specchio la gloria del Signore, siamo trasformati nella stessa immagine, di luce in luce, ad opera dello Spirito del Signore* (2Cor 3, 18).

3. Inoltre è proprio della amicizia godere della presenza dell'amico, come pure delle sue parole e delle sue opere, e di trovare in lui consolazione in tutti gli affanni: ecco perché nei momenti di tristezza ricorriamo soprattutto agli amici per esserne consolati. Perciò, siccome lo Spirito Santo ci rende amici di Dio, e fa abitare Dio in noi e noi in Dio, ne segue che per opera dello Spirito Santo noi otteniamo la gioia e la consolazione di Dio contro tutte le avversità e le lotte del mondo. Di qui le parole del salmista: *rendimi la gioia della tua salvezza, e per opera del tuo Spirito principale dammi conforto* (Sal 50, 14); e quelle di S. Paolo: *il regno di Dio è giustizia, pace e gaudio nello Spirito Santo* (Rom 14, 17). E negli atti si legge: *la Chiesa aveva pace e si edificava, camminando nel timore di Dio, ed era ripiena della consolazione dello Spirito Santo* (Atti 9, 31). Ecco perché il Signore chiama lo Spirito Santo: Paraclito, cioè consolatore: *ma il Paraclito, lo Spirito Santo...* (Gv 14, 26)

4. Parimenti è proprio della amicizia concordare (consentire) con l'amico nelle cose che egli vuole. Ora, la volontà di Dio ci viene dichiarata dai suoi precetti. Perciò l'amore con il quale amiamo Dio implica l'osservanza dei suoi comandamenti, secondo le parole del Vangelo: *Se mi amate, osserverete i miei comandi* (Gv 14, 15). Quindi, siccome noi siamo fatti amatori di Dio per opera dello Spirito Santo, è sempre per opera sua che siamo spinti ad adempiere i precetti di Dio, secondo le parole dell'Apostolo: *coloro che sono spinti dallo Spirito di Dio sono figli di Dio* (Rom 8, 14).

5. Si noti però che i figli di Dio sono mossi dallo Spirito Santo non come schiavi, bensì come persone libere. E poiché è libero "colui che è causa di se stesso" (*Metaph.* 1, c. 2, n. 9), noi compiamo liberamente quello che compiamo da noi stessi. E questo è appunto quanto compiamo volontariamente, mentre quello che compiamo contro voglia, lo facciamo non liberamente, bensì servilmente, sia che si tratti di una violenza

allo stato puro, come “quando tutto il principio è esterno, senza concorso alcuno da parte del paziente” (*Ethic.* 3, c. 1, n. 12) come quando uno è mosso da una spinta; sia che la violenza sia mista di volontarietà, come quando uno vuole fare o vuol subire una cosa che in parte è contraria alla sua volontà, per sfuggire un'altra che è ancora più in contrasto con la volontà. Ora, lo Spirito Santo ci inclina ad agire facendoci operare volontariamente, in quanto ci costituisce amatori di Dio. Dunque i figli di Dio sono mossi ad agire liberamente dallo Spirito Santo con l'amore, non già servilmente con il timore. Di qui le parole dell'Apostolo: *voi non avete ricevuto lo Spirito di servitù da ricadere di nuovo nel timore, ma lo Spirito di adozione dei figli* (*Rom* 8, 15).

6. Ma poiché la volontà è ordinata al vero bene, se capita che per una passione, per un vizio, o per una cattiva disposizione, un uomo si allontani dal vero bene, costui agisce da schiavo, in quanto viene piegato da qualcosa di estraneo, se si considera l'ordine naturale della sua volontà. Se invece si considera l'atto della sua volontà in quanto inclinato ad un bene apparente, allora si dirà che agisce da persona libera quando segue così la passione o il vizio; mentre agisce da schiavo, se, restando questa volontà, si astiene da ciò che vuole, per paura della legge che lo proibisce. Perciò siccome lo Spirito Santo con l'amore inclina la volontà al vero bene, verso il quale questa è ordinata, per natura elimina la servitù, con la quale colui che è schiavo della passione e del peccato agisce secondo la legge, ma contro il moto della propria volontà, quale schiavo della legge e non come amico. Di qui le parole dell'Apostolo: *dove è lo Spirito del Signore qui è la libertà* (*2Cor* 3, 17); e ancora: *siete guidati dallo Spirito Santo non siete sotto la legge* (*Gal* 5, 18).

7. Per questo si dice che lo Spirito Santo dà la morte alle opere della carne, proprio perché mentre le passioni della carne ci allontanano dal vero bene, lo Spirito Santo con l'amore ci ordina verso di esso. Di qui l'affermazione di S. Paolo: *se con lo Spirito mortificherete le opere della carne, avrete la vita* (*Rom* 8, 13).

(Aquino, 4CG c. 22).

## F. PREGHIERE VARIE

### Regina dei cieli (si recita da Pasqua a Pentecoste):

*In latino:*

- Regina caeli laetare, allelúia.
- *Quia quem meruisti portare, allelúia.*
- Resurrexit sicut dixit, allelúia.
- *Ora pro nobis Deum, allelúia.*
- Gaude et laetare, Virgo María, allellúia.
- *Quia surrexit Dominus vere, allellúia.*

*Orémus.* Deus, qui per resurrectionem Filii tui Dómini nostri Iesu Christi mundum laetificare dignatus es, praeta, quaesumus, ut per eius Genetricem Virginem Mariam perpétue capiamus gaudia vitae. Per Christum Dóminum nostrum. Amén

### Preghiera Semplice

- O Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:  
 Dove è odio, fa' ch'io porti l'amore.  
 Dove è offesa, ch'io porti il perdono.  
 Dove è discordia, ch'io porti l'unione.  
 Dove è dubbio, ch'io porti la fede.  
 Dove è errore, ch'io porti la verità.  
 Dove è disperazione, ch'io porti la speranza.  
 Dove è tristezza, ch'io porti la gioia.  
 Dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.
- O Maestro, fa' ch'io non cerchi tanto:  
 ad essere consolato, quanto a consolare.  
 Ad essere compreso, quanto a comprendere.  
 Ad essere amato, quanto ad amare.
- Poiché: è dando, che si riceve,  
 perdonando che si è perdonati;  
 morendo che si risuscita a Vita Eterna.

(San Francesco d'Assisi).

## **Per rendere grazie**

Lodo, glorifico, benedico te, Dio mio, per gli immensi benefici elargiti a me, indegno. Lodo la tua clemenza che mi aspetta a lungo, la tua dolcezza che finge soltanto di castigare, la tua pietà che chiama, la benignità che accoglie, la misericordia che rimette i peccati, la bontà che ricompensa al di là dei meriti, la pazienza che non ricorda l'offesa, la condiscendenza che consola, la longanimità che protegge, l'eternità che conserva, la verità che rimunera.

Che dire, Dio mio, della tua ineffabile generosità?

Tu, infatti, mi chiami quando fuggo, mi accogli al ritorno, mi aiuti nel dubbio, mi allevi nella disperazione, mi stimoli quando sono negligente, mi armi quando combatto, mi coroni quando trionfo. Non mi disprezzi, peccatore qual sono, dopo la penitenza e non ricordi l'offesa.

Liberi da molti pericoli, addolcisci il cuore e lo volgi alla penitenza. Atterrisci con i supplizi, attiri con le promesse, castighi con i flagelli.

Custodisci con il ministero degli angeli, procuri i beni temporali, riservi per noi i beni eterni. Esorti con la bellezza della Creazione, inviti con la clemenza della Redenzione, prometti i premi della ricompensa celeste. Per tutti questi beni non sono capace di lodarti degnamente. Rendo grazie alla tua maestà per la sovrabbondanza della tua immensa bontà, affinché tu moltiplichi sempre in me la grazia e, moltiplicatala, la conservi e, conservatala, la ricompensi. Amen.

## **Per ottenere le virtù**

Dio onnipotente, che sai tutto, che non hai principio né fine, che doni e conservi le virtù, degnati di stabilirmi sul solido fondamento della fede, di difendermi con lo scudo inspugnabile della Speranza e di ornarmi con la veste nuziale della Carità.

Concedimi di esserti sottomesso con la Giustizia, di guardarmi dalle insidie del diavolo con la Prudenza, di tenere il giusto mezzo con la Temperanza, di sopportare pazientemente le avversità con la Fortezza.

Accordami di chiedere con umiltà il bene che non ho a chi lo ha, di accusare con verità il male delle colpe che ho com-

messo, di sostenere con equanimità il male della pena che sopporto, di non invidiare il bene del prossimo, di ringraziarti sempre dei tuoi benefici.

Fa' che sia sempre composto nel vestire, nel camminare e nel mio agire.

Aiutami a evitare discorsi vani, a trattenere i miei piedi, a raccogliere lo sguardo incapace di contenersi, a chiudere gli orecchi ai vani rumori, a inclinare umilmente il volto, a elevare l'intelletto alla considerazione delle cose celesti, a disprezzare i beni transitori e a desiderare soltanto Te, a dominare la carne e a purificare la coscienza, a onorare i Santi e a lodare Te degnamente, a progredire nel bene e a terminare gli atti buoni, con un fine santo.

Signore, pianta in me le virtù, perché io mi senta attratto dalle cose divine; sia provvido circa i doveri umani e non di peso a nessuno circa l'uso del mio corpo.

Signore, dammi una contrizione fervente, una confessione pura, una soddisfazione perfetta.

Degnati di ordinare le mie intime inclinazioni per mezzo di una buona vita, perché faccia quello che è decoroso, quello che serve di merito a me e di esempio al prossimo.

Concedimi di non vagheggiare mai di compiere azioni senza saggezza e di provare riluttanza per tutto quello che si fa per pigrizia. Non sorga in me il desiderio d'incominciare qualche opera anzitempo; né, una volta intrapresa, io l'abbandoni prima di averla condotta a termine. Amen.

### **Per ottenere la contemplazione**

Invoco Te, Dio di ogni consolazione, che non vedi nulla in noi tranne i tuoi doni, affinché ti degni di elargirmi, dopo il termine di questa vita, la conoscenza della verità, prima, e il godimento della maestà divina, poi.

Da' anche al mio corpo, o Rimuneratore generosissimo, la bellezza della luminosità, la prontezza dell'agilità, la forza di penetrazione della sottigliezza, la fermezza dell'impassibilità. Aggiungi a questi doni la sovrabbondanza delle ricchezze, il torrente delle delizie, la profusione dei beni perché possa godere: in alto, della consolazione che proviene da Te, in basso, della bellezza del luogo; nel mio intimo della glorificazione

del corpo e dell'anima, attorno a me della dilettevole compagnia degli angeli e degli uomini.

Presso di Te, Padre clementissimo, il mio spirito ottenga lo splendore della sapienza, la mia sensibilità il conseguimento di tutto ciò che è desiderabile, la mia combattività la gloria del trionfo: presso di Te è la liberazione dai pericoli, la varietà delle dimore, la concordia delle volontà; presso di Te è la bellezza della Primavera, il fulgore dell'Estate, la fecondità dell'Autunno e il riposo dell'Inverno.

Concedimi, Signore Dio, la vita che è senza morte, la gioia che è senza dolore là dove regnano libera sicurezza, sicura tranquillità, gioiosa felicità, felice eternità, eterna beatitudine, visione e lode della verità, o Dio! Amen.

### **Preghiera quotidiana**

O Spirito Santo, anima della mia anima, io ti adoro, illumina mi, guidami, fortificami, consolami, dimmi quello che devo fare, dammi i tuoi ordini: ti prometto di sottomettermi a tutto quello che desideri da me e di accettare tutto quello che permetterai mi succeda. Fammi soltanto conoscere la tua volontà! Amen.

### **Per chiedere la carità**

Infiamma, Signore, i nostri cuori con lo Spirito del tuo amore, perché pensiamo e operiamo secondo la tua volontà, e ti amiamo nei fratelli con sincerità di cuore. Per Cristo nostro Signore.

### **Cantico delle creature**

(Questo cantico è la prima poesia scritta in italiano. Il suo autore è Francesco d'Assisi che l'ha composta nel 1226, diamo la versione in italiano moderno).

Altissimo, Onnipotente Buon Signore, tue sono la lode, la gloria, l'onore ed ogni benedizione.

A te solo Altissimo, si addicono e nessun uomo è degno di pronunciare il tuo nome.

Tu sia lodato, mio Signore, insieme a tutte le creature specialmente il fratello sole, il quale è la luce del giorno, e tu at-

traverso di lui ci illumini.

Ed esso è bello e raggiante con un grande splendore: simboleggia te, Altissimo.

Tu sia lodato, o mio Signore, per sorella luna e le stelle: in cielo le hai formate, chiare preziose e belle.

Tu sia lodato, mio Signore, per fratello vento, e per l'aria e per il cielo; quello nuvoloso e quello sereno e ogni tempo tramite il quale dai sostentamento alle creature.

Tu sia lodato, mio Signore, per sorella acqua, la quale è molto utile e umile, preziosa e pura.

Tu sia lodato, mio Signore, per fratello fuoco, attraverso il quale illumini la notte. E' bello, giocondo, robusto e forte.

Tu sia lodato, mio Signore, per nostra sorella madre terra, la quale ci dà nutrimento, ci mantiene e produce diversi frutti con fiori colorati ed erba.

Tu sia lodato, mio Signore, per quelli che perdonano in nome del tuo amore e sopportano malattie e sofferenze.

Beati quelli che le sopporteranno in pace, perché saranno incoronati.

Tu sia lodato, mio Signore, per la nostra morte corporale, dalla quale nessun uomo vivente può scappare:

guai a quelli che moriranno mentre sono in situazione di peccato mortale.

Beati quelli che la troveranno mentre stanno rispettando le tue volontà, perché la seconda morte, non farà loro male.

Lodate e benedite il mio Signore, ringraziatelo e servitelo con grande umiltà.

## G. MISTERI GLORIOSI

**1. Gesù risorge da morte.** *L'angelo disse alle donne: "Non abbiate paura, voi! So che cercate Gesù il crocifisso. Non è qui. È risorto, come aveva detto; venite a vedere il luogo dove era deposto" (Mt 28, 5-6).*

Gesù risorge da morte, perché anche noi possiamo risorgere spiritualmente alla vita di grazia e, corporalmente, nell'ultimo giorno.

**2. Gesù ascende al cielo.** *Poi (Gesù) li condusse fuori verso Betània e, alzate le mani, li benedisse. Mentre li benediceva, si staccò da loro e fu portato verso il cielo (Lc 24, 50-51).*

Gesù ascende al cielo per prepararci un posto. Quindi: in alto i nostri cuori! – Sono rivolti al Signore.

**3. La discesa dello Spirito Santo.** *Apparvero loro lingue come di fuoco che si dividevano e si posarono su ciascuno di loro; ed essi furono tutti pieni di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue come lo Spirito dava loro il potere d'esprimersi (Atti 2, 3-4).*

Gesù invia lo Spirito Santo alla sua Chiesa. Lo Spirito Santo ci fortifica nella Carità.

**4. L'assunzione di Maria al cielo.** *“Nella casa del Padre mio vi sono molti posti. Se no, ve l'avrei detto. Io vado a prepararvi un posto; quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, ritornerò e vi prenderò con me, perché siate anche voi dove sono io” (Gv 14, 2-3).*

Gesù porta Maria in corpo e anima al cielo; non dobbiamo, dunque, avere paura di morire per andare lassù.

**5. Maria, Regina del cielo e della terra.** *Nel cielo apparve poi un segno grandioso: una donna vestita di sole, con la luna sotto i suoi piedi e sul suo capo una corona di dodici stelle (Ap 12, 1).*

Nostro Signore incorona Maria regina, perché essa comandi la nostra vita e ci attiri verso il Padre.

## H. VIA LUCIS

In tempi recenti, si è venuto diffondendo un pio esercizio denominato *Via lucis*. I fedeli, percorrendo un cammino, considerano le varie apparizioni in cui Gesù – dalla Risurrezione all'Ascensione, in prospettiva della Parusia – manifestò la sua gloria ai Discepoli in attesa dello Spirito promesso (cf. Gv 14, 26; 16, 13-15; Lc 24, 49), ne confortò la fede, portò a compimento gli insegnamenti sul Regno, definì ulteriormente la struttura sacramentale e gerarchica della Chiesa.

Attraverso il pio esercizio della *Via lucis*, i fedeli ricordano l'evento centrale della fede – la Risurrezione di Cristo – e la loro condizione di discepoli che nel Battesimo, sacramento pasquale, sono passati dalle tenebre del peccato alla luce della grazia (cf. *Col* 1, 13; *Ef* 5, 8).

Essa può divenire un'ottima pedagogia della fede perché, come si dice, «per crucem ad lucem». Infatti, con la metafora del cammino, la *Via lucis* conduce dalla constatazione della realtà del dolore, della morte che, nel disegno di Dio, non costituisce l'approdo della vita, alla speranza del raggiungimento della vera meta dell'uomo: la liberazione, la gioia e la vita eterna.

La *Via lucis*, infine, in una società che spesso reca l'impronta della “cultura della morte” con le sue espressioni di angoscia e di annientamento, è uno stimolo per instaurare una “cultura della vita”, cioè aperta alla grazia, al Vangelo, ai valori cristiani.

(Cfr. Congregazione per il Culto Divino e la disciplina dei Sacramenti, *Direttorio su pietà popolare e liturgia*, 153).

#### RITI INTRODUTTIVI

(Nel luogo dove si intende celebrare la *Via Lucis* si preparano il cero pasquale acceso, l'Evangelario aperto sui racconti della resurrezione, una composizione di fiori, simbolo della vita).

V. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo.

R. Amen.

V. L'onnipotente bontà di Dio Padre, che ha risuscitato il Signore Gesù dai morti e ci ha donato il suo Spirito per la nostra adozione a figli, sia con tutti voi.

R. E con il tuo Spirito

#### *Pregghiera*

O Padre, nel tuo Figlio per noi morto e risorto hai voluto fondare su roccia incrollabile la certezza della nostra speranza, infondi in noi lo Spirito di verità e di luce, perché camminiamo con fiducia per le vie del mondo, portando sempre nel

nostro corpo mortale la testimonianza della morte e risurrezione che ci salva. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## STAZIONI DELLA VIA LUCIS

### I Stazione: La risurrezione di Gesù

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Passato il sabato, all'alba del primo giorno della settimana, Maria di Màgdala e l'altra Maria andarono a visitare il sepolcro. Ed ecco che vi fu un gran terremoto: un angelo del Signore, sceso dal cielo, si accostò, rotolò la pietra e si pose a sedere su di essa. Il suo aspetto era come la folgore e il suo vestito bianco come la neve. Per lo spavento che ebbero di lui le guardie tremarono tramortite. Ma l'angelo disse alle donne: "Non abbiate paura, voi! So che cercate Gesù il crocifisso. Non è qui. È risorto, come aveva detto; venite a vedere il luogo dove era deposto. Presto, andate a dire ai suoi discepoli: È risuscitato dai morti, e ora vi precede in Galilea; là lo vedrete. Ecco, io ve l'ho detto" (Mt 28, 1-7).*

*Preghiera:* Concedi al tuo popolo, Dio misericordioso, di proclamare la gloria del Signore risorto, perché in Lui, sacramento universale di salvezza, ottenga i doni della vita nuova. Per Cristo nostro Signore Amen.

### II Stazione: I Discepoli trovano il sepolcro vuoto

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Nel giorno dopo il sabato, Maria di Màgdala... corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: "Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!". Uscì allora Simon Pietro insieme all'altro discepolo, e si recarono al sepolcro. Correivano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Chinatosi, vide le bende per terra, ma non entrò. Giunse intanto anche Simon Pietro che lo seguiva ed entrò nel sepolcro e vide le bende per terra, e il sudario, che gli era stato posto sul capo, non per terra con le bende, ma piegato in un luogo a parte. Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette (Gv 20, 1-9).*

*Preghiera:* O Dio, che hai redento l'uomo innalzandolo oltre l'antico splendore, per il mistero ineffabile della tua misericordia, guarda a noi tuoi figli, nati a vita nuova mediante il Battesimo, e conservaci sempre i doni della tua grazia. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### III Stazione: Gesù risorto si manifesta alla Maddalena

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Maria invece stava all'esterno vicino al sepolcro e piangeva. Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù. Ed essi le dissero: "Donna, perché piangi?" Rispose loro: "Hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto". Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù che stava lì in piedi; ma non sapeva che era Gesù. Le disse Gesù: "Donna, perché piangi? Chi cerchi?" Essa, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: "Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove lo hai posto e io andrò a prenderlo". Gesù le disse: "Maria!" Essa allora, voltatasi verso di lui, gli disse in ebraico: "Rabbunì!", che significa: Maestro! Gesù le disse "Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli e di loro: Io salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro". Maria di Màgdala andò subito ad annunziare ai discepoli: "Ho visto il Signore" e anche ciò che le aveva detto" (Gv 20, 11-18).*

*Preghiera:* O Dio onnipotente ed eterno, il cui Figlio ha voluto affidare a Maria Maddalena il primo annunzio della gioia pasquale, fa' che per il suo esempio e la sua intercessione proclamiamo al mondo il Signore risorto, per contemplarlo accanto a te nella gloria. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

### IV Stazione: Gesù risorto in cammino con i Discepoli di Emmaus

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: In quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio distante circa sette miglia da Gerusalemme, di nome Emmaus,*

*e conversavano di tutto quello che era accaduto. Mentre discorrevano e discutevano insieme, Gesù in persona si accostò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano incapaci di riconoscerlo. Ed egli disse loro: "Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?" Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Cleopa, gli disse: "Tu solo sei così forestiero in Gerusalemme da non sapere ciò che vi è accaduto in questi giorni?" Domandò: "Che cosa?" Gli risposero: "Tutto ciò che riguarda Gesù Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i sommi sacerdoti e i nostri capi lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e poi l'hanno crocifisso. Noi speravamo che fosse lui a liberare Israele; con tutto ciò son passati tre giorni da quando queste cose sono accadute... Ed egli disse loro: "Stolti e tardi di cuore nel credere alla parola dei profeti! Non bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?" E cominciando da Mosè e da tutti i profeti spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui (Lc 24, 13-27).*

*Preghiera:* O Padre, che per mezzo del tuo unico Figlio hai vinto la morte e ci hai aperto il passaggio alla vita eterna, concedi a noi, che celebriamo la Pasqua di Risurrezione, di essere rinnovati nel tuo Spirito, per rinascere nella luce del Signore risorto. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

## **V Stazione: Gesù si manifesta a Emmaus allo spezzare del pane**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: "Resta con noi perché si fa sera e il giorno già volge al declino". Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, disse la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma lui sparì dalla loro vista. Ed essi si dissero l'un l'altro: "Non ci ardeva forse il cuore nel petto mentre conversava con noi lungo il cammino, quando ci spiegava le Scritture?" E partirono senz'indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: "Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone". Essi poi riferirono ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane (Lc 24, 28-35).*

*Preghiera:* Donaci, o Padre misericordioso, di gustare in ogni tempo della vita i frutti della Pasqua, che si attua nella celebrazione dei tuoi misteri. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **VI Stazione: Gesù risorto appare ai Discepoli**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Gesù in persona apparve in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!" Stupiti e spaventati credevano di vedere un fantasma. Ma egli disse: "Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa come vedete che io ho". Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma poiché per la grande gioia ancora non credevano ed erano stupefatti, disse: "Avete qui qualche cosa da mangiare?" Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro. Poi disse: "Sono queste le parole che vi dicevo quando ero ancora con voi: bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella Legge di Mosè, nei Profeti e nei Salmi". Allora aprì loro la mente all'intelligenza delle Scritture e disse: "Così sta scritto: il Cristo dovrà patire e risuscitare dai morti il terzo giorno e nel suo nome saranno predicati a tutte le genti la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme. Di questo voi siete testimoni" (Lc 24, 36-48).*

*Preghiera:* O Dio onnipotente e misericordioso, guidaci al possesso della gioia eterna, perché l'umile gregge dei tuoi figli giunga con sicurezza accanto a te, dove lo ha preceduto il Cristo suo Pastore. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **VII Stazione: Gesù risorto dà agli Apostoli il potere di rimettere i peccati**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!" Detto questo, mostrò loro le mani e il costato. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: "Pace a voi! Come il Padre*

*ha mandato me, anch'io mando voi". Dopo aver detto questo, alitò su di loro e disse: "Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi" (Gv 20, 19-23).*

*Preghiera:* O Padre di misericordia, noi ti ringraziamo perché Cristo, tuo Figlio, ha conferito alla sua Chiesa la missione e il potere di perdonare i peccati, e ha istituito come sacramenti del perdono il Battesimo e la Penitenza per riconciliare, con Te e con la sua Chiesa, i tuoi figli pentiti. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **VIII Stazione: Gesù risorto conferma la fede di Tommaso**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Tommaso, uno dei Dodici, non era con loro quando venne Gesù. Gli dissero allora gli altri discepoli: "Abbiamo visto il Signore!" Ma egli disse loro: "Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il dito nel posto dei chiodi e non metto la mia mano nel suo costato, non crederò". Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!" Poi disse a Tommaso: "Metti qua il tuo dito e guarda le mie mani; stendi la tua mano, e mettila nel mio costato; e non essere più incredulo ma credente!" Rispose Tommaso: "Mio Signore e mio Dio!" Gesù gli disse: "Perché mi hai veduto, hai creduto: beati quelli che pur non avendo visto crederanno!" (Gv 20, 24-29).*

*Preghiera:* O Padre, fa' che insieme all'Apostolo Tommaso riconosciamo nel Cristo il nostro Signore e il nostro Dio, e testimoniamo con la vita ciò che professiamo con la fede. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **IX Stazione: Gesù risorto appare agli Apostoli presso il lago di Tiberiade**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Dopo questi fatti, Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso, Natanaèle di Cana di Galilea, i figli di Zebedèo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: "Io vado a pescare". Gli dissero: "Veniamo anche noi con te". Allora uscirono e salirono sulla barca; ma in quella notte non presero nulla. Quando già era l'alba Gesù si presentò sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: "Figlioli, non avete nulla da mangiare?". Gli risposero: "No". Allora disse loro: "Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete". La gettarono e non potevano più tirarla su per la gran quantità di pesci. Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: "È il Signore!" (Gv 21, 1-9. 13).*

*Preghiera:* Donaci, Signore, di uniformare la nostra vita al mistero pasquale che celebriamo nella gioia, perché la potenza del Signore risorto ci protegga e ci salvi. Per Cristo nostro Signore. Amen.

## **X Stazione: Gesù risorto conferisce il primato a Pietro**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Gesù disse a Simon Pietro: "Simone di Giovanni, mi vuoi bene tu più di costoro?" Gli rispose: "Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene". Gli disse: "Pasci i miei agnelli". Gli disse di nuovo: "Simone di Giovanni, mi vuoi bene?" Gli rispose: "Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene". Gli disse: "Pasci le mie pecorelle". Gli disse per la terza volta: "Simone di Giovanni, mi vuoi bene?" Pietro rimase addolorato che per la terza volta gli dicesse: Mi vuoi bene?, e gli disse: "Signore, tu sai tutto; tu sai che ti voglio bene". Gli rispose Gesù: "Pasci le mie pecorelle. In verità, in verità ti dico: quando eri più giovane ti cingevi la veste da solo, e andavi dove volevi; ma quando sarai vecchio tenderai le tue mani, e un altro ti cingerà la veste e ti porterà dove tu non vuoi". Questo gli disse per indicare con quale morte egli avrebbe glorificato Dio. E detto questo aggiunse: "Seguimi" (Gv 21, 15-19).*

*Preghiera:* O Dio, che nel disegno della tua sapienza hai edificato la tua Chiesa sulla roccia di Pietro, capo del collegio apostolico, guarda e sostieni il Papa: tu che lo hai scelto come successore di Pietro, fa' che sia per il tuo popolo principio e

fondamento visibile dell'unità nella fede e della comunione nella carità. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **XI Stazione: Gesù risorto affida agli Apostoli la missione di predicare il Vangelo**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro fissato. Quando lo videro, gli si prostrarono innanzi; alcuni però dubitavano. E Gesù, avvicinosi, disse loro: "Mi è stato dato ogni potere in cielo e in terra. Andate dunque e ammaestrate tutte le nazioni, battezzandole nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo, insegnando loro ad osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo" (Mt 28, 16-20).*

*Preghiera:* Si compia in ogni luogo, Signore, con la predicazione del Vangelo, la salvezza acquistata dal sacrificio del Cristo e la moltitudine dei tuoi figli adottivi ottenga da lui, Parola di verità, la vita nuova promessa a tutti gli uomini. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **XII Stazione: Gesù risorto sale al cielo**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Mentre [Gesù] si trovava a tavola con essi, ordinò loro di non allontanarsi da Gerusalemme, ma di attendere che si adempisse la promessa del Padre "quella, disse, che voi avete udito da me: Giovanni ha battezzato con acqua, voi invece sarete battezzati in Spirito Santo, fra non molti giorni"... "avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni a Gerusalemme, in tutta la Giudea e la Samaria e fino agli estremi confini della terra". Detto questo, fu elevato in alto sotto i loro occhi e una nube lo sottrasse al loro sguardo. E poiché essi stavano fissando il cielo mentre egli se n'andava, ecco due uomini in bianche vesti si presentarono a loro e dissero: "Uomini di Galilea, perché state a guardare il cielo? Questo Gesù, che è stato di tra voi assunto fino al cielo, tornerà un giorno allo stesso modo in cui l'avete visto andare in cielo" (At 1, 4-11).*

*Preghiera:* Esulti di santa gioia la tua Chiesa, Signore, poiché in Cristo asceso al cielo la nostra umanità è innalzata accanto a Te e noi, membra del suo corpo, viviamo nella speranza di raggiungere il nostro Capo nella gloria. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **XIII Stazione: Gli Apostoli con Maria attendono nel cenacolo lo Spirito Santo**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Allora [i discepoli] ritornarono a Gerusalemme dal monte detto degli Ulivi, che è vicino a Gerusalemme quanto il cammino percorso in un sabato. Entrati in città salirono al piano superiore dove abitavano. C'erano Pietro e Giovanni, Giacomo e Andrea, Filippo e Tommaso, Bartolomeo e Matteo, Giacomo di Alfeo e Simone lo Zelota e Giuda di Giacomo. Tutti questi erano assidui e concordi nella preghiera, insieme con alcune donne e con Maria, la madre di Gesù e con i fratelli di lui (At 1, 12-14).*

*Preghiera:* Rifulga su di noi, o Padre, lo splendore della tua gloria, Cristo Luce da Luce, e il dono del tuo Santo Spirito confermi i cuori dei fedeli nati alla nuova vita nel tuo amore. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **XIV Stazione: Gesù risorto invia sugli Apostoli lo Spirito Santo**

V. Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.

R. Perché con la tua risurrezione hai dato la vita al mondo.

*Lettura: Mentre il giorno di Pentecoste stava per finire, si trovavano tutti insieme nello stesso luogo. Venne all'improvviso dal cielo un rombo, come di vento che si abbatte gagliardo, e riempì tutta la casa dove si trovavano. Apparvero loro lingue come di fuoco che si dividevano e si posarono su ciascuno di loro; ed essi furono tutti pieni di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue come lo Spirito dava loro il potere d'esprimersi. Si trovavano allora in Gerusalemme Giudei osservanti di ogni nazione che è sotto il cielo. Venuto quel fragore, la folla si radunò e rimase sbigottita perché ciascuno li sentiva parlare la propria lingua (At 2, 1-6).*

*Preghiera:* O Dio che nel mistero della Pentecoste santifichi tutta la tua Chiesa in ogni popolo e nazione, diffondi i doni del tuo Santo Spirito sino ai confini della terra e continua oggi, nella comunità dei credenti, i prodigi che hai operato agli inizi della predicazione del vangelo. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### RITO DI CONCLUSIONE

Il Celebrante può invitare i partecipanti, muniti di una candela, ad accenderla al cero pasquale mentre egli, facendo questa *traditio lucis*, dice ad ognuno o alla Comunità, adattando la formula:

Va' e porta la luce del Cristo risorto ai fratelli che incontri.  
R. Amen.

#### **Rinnovazione dell'alleanza del Battesimo.**

Il Battesimo è la Pasqua del Risorto partecipata all'uomo. Concludiamo il nostro itinerario rinnovando le promesse battesimali, grati al Padre che continua a chiamarci dalle tenebre alla luce del suo Regno.

Fratelli, se volete seguire il Risorto nelle strade del mondo:

Rinunziate al peccato, per vivere nella libertà dei figli di Dio?

R. *Rinunzio.*

Rinunziate alle seduzioni del male, per non lasciarvi dominare dal peccato?

R. *Rinunzio.*

Rinunziate a Satana e a tutte le sue opere?

R. *Rinunzio.*

Credete in Dio Padre onnipotente, Creatore del cielo e della terra?

R. *Credo.*

Credete in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore, che nacque da Maria Vergine, morì e fu sepolto, è risuscitato dai morti e siede alla destra del Padre?

R. *Credo.*

Credete nello Spirito Santo, la santa Chiesa cattolica, la comunione dei santi, la remissione dei peccati, la risurrezione della carne e la vita eterna?

R. *Credo.*

Dio onnipotente, Padre del nostro Signore Gesù Cristo, che ci ha liberati dal peccato e ci ha fatti rinascere dall'acqua e dallo Spirito Santo, ci custodisca con la sua grazia in Cristo Gesù, risorto dalla morte, per la vita eterna.

R. Amen.

*Preghiamo:* O Dio, che nella gloriosa risurrezione del tuo Figlio hai ridato la gioia al mondo intero, per intercessione di Maria vergine concedi a noi di godere la luce della vita senza fine.

R. Amen.

## I. REGOLE PER SENTIRE CON LA CHIESA

“Per il retto sentire che dobbiamo avere nella Chiesa militante, si osservino le regole seguenti” (ES 352).

In poche regole, sostanziali e pratiche, S. Ignazio ci insegna il vero spirito cattolico. Spirito che si deve mostrare nei punti più caratteristici della vita cristiana:

- fede e obbedienza alla Chiesa (1°, 9°, 13°);
- frequenza dei sacramenti (9°, 13°);
- partecipare alla Liturgia e agli esercizi di pietà popolare (3°, 8°);
- conformità alla disciplina ecclesiastica (7°);
- l'autorità civile (10°);
- amore al suo metodo d'insegnamento (11°);
- prudenza nel parlare sulla predestinazione, la fede, le opere buone, la grazia e il timore di Dio (14° - 18°).

1° “Messo da parte ogni giudizio proprio, dobbiamo avere l'animo disposto e pronto a obbedire in tutto alla vera sposa di Cristo nostro Signore, che è la nostra santa madre Chiesa gerarchica” (ES 353).

2°) “Si lodi la confessione fatta al sacerdote e il ricevere la santa Eucaristia una volta all’anno, molto più ogni mese, e molto meglio ancora ogni otto giorni, con le condizioni richieste e dovute” (*ES 354*).

3°) “Si lodi il partecipare spesso alla Messa, così pure i canti, i salmi e le lunghe preghiere in chiesa e fuori di essa, e anche l’orario fissato a tempi determinati per ogni funzione sacra, per ogni tipo di servizio divino, di preghiera e di ore canoniche” (*ES 355*).

4°) “Si lodino molto gli ordini religiosi, il celibato e la castità, e il matrimonio non tanto come questi” (*ES 356*).

5°) “Si lodino i voti religiosi di obbedienza, povertà e castità e delle altre opere di perfezione consigliate. Si noti che il voto riguarda cose che conducono alla perfezione evangelica; perciò non si deve far voto di cose che allontanano da essa, come esercitare il commercio, sposarsi e simili” (*ES 357*).

6°) “Si lodino le reliquie dei santi, venerando quelle e pregando questi; si lodino le celebrazioni stazionali, i pellegrinaggi, le indulgenze, i giubilei, le crociate e le candele che si accendono nelle chiese” (*ES 358*).

7°) “Si lodino le disposizioni circa i digiuni e le astinenze, come quelli della quaresima, delle quattro tempora, delle vigilie, del venerdì e del sabato; così pure le penitenze, non solo interne ma anche esterne” (*ES 359*).

8°) “Si lodino il decorare e l’erigere chiese, così pure le immagini, venerandole secondo quello che rappresentano” (*ES 360*).

9°) “Si lodino infine tutti i precetti della Chiesa, con l’animo pronto a cercare ragioni in loro difesa e mai contro di essi” (*ES 361*).

10°) “Dobbiamo essere sempre pronti ad approvare e a lodare le disposizioni, le raccomandazioni e i comportamenti dei superiori. Infatti, anche se alcuni di questi non fossero buoni, o non lo fossero stati, il criticarli, predicando in pubblico o discorrendo con persone semplici, susciterebbe mormorazione e scandalo piuttosto che vantaggio; e così la gente

si sdegnerebbe contro i superiori civili o religiosi. Tuttavia, come è dannoso criticare i superiori in loro assenza davanti alla gente semplice, così può essere vantaggioso parlare dei loro cattivi comportamenti alle persone che possono portarvi rimedio” (ES 362).

11° “Si deve lodare la teologia positiva e la scolastica. Infatti, come è proprio dei dottori positivi (san Girolamo, sant’Agostino, san Gregorio e altri) muovere l’affetto per amare e servire in tutto Dio nostro Signore, così è proprio degli scolastici (san Tommaso, san Bonaventura, Pietro Lombardo e altri) definire e chiarire per i nostri tempi quanto è necessario per raggiungere la salvezza eterna e per meglio impugnare e confutare gli errori e le falsità. Infatti, i dottori scolastici, che sono più moderni, non solo si servono dell’autentica interpretazione della Sacra Scrittura e dei santi dottori positivi, ma, illuminati e guidati essi stessi della grazia divina, utilizzano anche i concili, i canoni e le costituzioni della nostra santa madre Chiesa” (ES 363).

12° “Dobbiamo evitare di fare paragoni tra noi vivi e i beati del cielo. Infatti si sbaglia non poco dicendo per esempio: questi ne sa più di sant’Agostino, è uguale o superiore a san Francesco, è un altro san Paolo per bontà e santità, e così via” (ES 364).

13° “Per essere certi in tutto, dobbiamo sempre tenere questo criterio: quello che io vedo bianco, lo credo nero se lo stabilisce la Chiesa gerarchica. Infatti, noi crediamo che lo Spirito che ci governa e che guida le nostre anime alla salvezza è lo stesso in Cristo nostro Signore, lo sposo, e nella Chiesa sua sposa; poiché la nostra santa madre Chiesa è guidata e governata dallo stesso Spirito e Signore nostro che diede i dieci comandamenti” (ES 365).

14° “È verissimo che nessuno si può salvare senza essere predestinato e senza avere la fede e la grazia; tuttavia bisogna fare molta attenzione nel modo di parlare e di discutere di tutti questi argomenti” (ES 366).

15° “Abitualmente non si deve parlare molto della predestinazione; ma se in qualche modo e qualche volta se ne parla,

se ne deve parlare in modo che le persone semplici non cadano in alcun errore, come quando uno dice: è già stabilito se io dovrò essere salvato o dannato; perciò, sia che agisca bene sia che agisca male, non potrà accadere diversamente. Così si diventa pigri e si trascurano le opere che conducono alla salvezza e al vantaggio spirituale dell'anima" (ES 367).

16°) "Così pure bisogna fare attenzione che, parlando molto e con grande fervore della fede, senza alcuna distinzione o spiegazione non si dia occasione alla gente di essere indolente e pigra nell'operare, e questo sia prima che la fede si congiunga con la carità, sia dopo" (ES 368).

17°) "Allo stesso modo non si deve parlare troppo diffusamente della grazia, insistendovi tanto da favorire quell'errore che nega la libertà. Perciò si può parlare della fede e della grazia, per quanto ci è possibile con l'aiuto divino, per maggior lode della divina Maestà; ma, particolarmente in questi tempi così pericolosi, non in maniera e in termini tali, che le opere e il libero arbitrio ne ricevano danno o non si tengano in alcun conto" (ES 369).

18°) "Si deve stimare più di tutto il servire di Dio nostro Signore per puro amore; tuttavia si deve lodare molto anche il timore della sua divina Maestà. Infatti, non solo il timore filiale è cosa buona e santissima, ma se non si arriva ad altro di meglio o di più utile, anche il timore servile aiuta molto ad uscire dal peccato mortale; poi, una volta usciti, si arriva facilmente al timore filiale, che è pienamente accetto e gradito a Dio nostro Signore, essendo un tutt'uno con l'amore divino" (ES 370).

\* \* \* \* \*

Adattandole al nostro tempo si potrebbero aggiungere altre regole per "sentire con la Chiesa". Abbiamo preso soltanto quattro testi dall'attuale magistero della Chiesa; il primo riguarda il modo d'interpretare l'ultimo concilio (Vaticano II), il secondo invece le realtà che nell'ordine etico-sociale non sono negoziabili per un cristiano; il terzo l'autorità dottrinale

di San Tommaso d'Aquino; il quarto l'autorità del CChC e il suo Compendio.

### 1°) La giusta ermeneutica del Vaticano II.

“Qual è stato il risultato del Concilio? È stato recepito nel modo giusto? Che cosa, nella recezione del Concilio, è stato buono, che cosa insufficiente o sbagliato? Che cosa resta ancora da fare? Nessuno può negare che, in vaste parti della Chiesa, la recezione del Concilio si è svolta in modo piuttosto difficile e ad Essa potremmo applicare, tenendo conto di ciò che è avvenuto in questi anni, la descrizione che il grande dottore della Chiesa, san Basilio, fa della situazione della Chiesa dopo il Concilio di Nicea. Egli la paragona ad una battaglia navale nel buio della tempesta, dicendo fra l'altro: “Il grido rauco di coloro che per la discordia si ergono l'uno contro l'altro, le chiacchiere incomprensibili, il rumore confuso dei clamori ininterrotti ha riempito ormai quasi tutta la Chiesa falsando, per eccesso o per difetto, la retta dottrina della fede ...” (*De Spiritu Sancto*, XXX, 77; PG 32, 213 A; Sch 17bis, pag. 524).

[...] Perché la recezione del Concilio, in grandi parti della Chiesa, finora si è svolta in modo così difficile? Ebbene, tutto dipende dalla giusta interpretazione del Concilio o dalla sua giusta ermeneutica, dalla giusta chiave di lettura e di applicazione. I problemi della recezione sono nati dal fatto che due ermeneutiche contrarie si sono trovate a confronto e hanno litigato tra loro. L'una ha causato confusione, l'altra, silenziosamente ma sempre più visibilmente, ha portato e porta frutti. Da una parte esiste un'interpretazione che vorrei chiamare “ermeneutica della discontinuità e della rottura”; essa non di rado si è potuta avvalere della simpatia dei mass-media, e anche di una parte della teologia moderna.

Dall'altra parte c'è l'“ermeneutica della riforma”, del rinnovamento nella continuità dell'unico soggetto-Chiesa che il Signore ci ha donato; è un soggetto che cresce nel tempo e si sviluppa, rimanendo però sempre lo stesso, unico soggetto del Popolo di Dio in cammino.

a) *L'ermeneutica della discontinuità* rischia di portare ad una rottura tra Chiesa pre-conciliare e Chiesa post-conciliare. Es-

sa asserisce che i testi del Concilio come tali non sarebbero ancora la vera espressione dello spirito dello stesso. Sarebbero il risultato di compromessi nei quali, per raggiungere l'unanimità, si è dovuto ancora trascinarsi dietro e riconfermare molte cose vecchie ormai inutili. Non in questi compromessi, però, si rivelerebbe il vero spirito del Concilio, ma invece negli slanci verso il nuovo che sono sottesi ai testi: solo essi rappresenterebbero il vero spirito del Concilio, e partendo da essi e in conformità con essi bisognerebbe andare avanti.

Proprio perché i testi rispecchierebbero solo in modo imperfetto il vero spirito del Concilio e la sua novità, sarebbe necessario andare coraggiosamente al di là dei testi, facendo spazio alla novità nella quale si esprimerebbe l'intenzione più profonda, sebbene ancora indistinta, del Concilio. In una parola: occorrerebbe seguire non i testi del Concilio, ma il suo spirito. In tal modo, ovviamente, rimane un vasto margine per la domanda su come, allora, si possa definire questo spirito e, di conseguenza, si concede spazio ad ogni estrosità. Con ciò, però, si fraintende in radice la natura di un Concilio come tale. In questo modo, esso viene considerato come una specie di Costituente, che elimina una costituzione vecchia e ne crea una nuova.

Ma la Costituente ha bisogno di un mandante e poi di una conferma da parte di questo, cioè del popolo al quale la Costituzione deve servire. I Padri non avevano un tale mandato e nessuno lo aveva mai dato loro; nessuno, del resto, poteva darlo, perché la Costituzione essenziale della Chiesa viene dal Signore e ci è stata data affinché noi possiamo raggiungere la vita eterna e, partendo da questa prospettiva, siamo in grado di illuminare anche la vita nel tempo e il tempo stesso. I Vescovi, mediante il Sacramento che hanno ricevuto, sono fiduciari del dono del Signore. Sono *amministratori dei misteri di Dio* (1 Cor 4, 1); come tali devono essere trovati *fedeli e saggi* (cfr Lc 12,41-48).

Ciò significa che devono amministrare il dono del Signore in modo giusto, affinché non resti occultato in qualche nascondiglio, ma porti frutto e il Signore, alla fine, possa dire all'amministratore: *Poiché sei stato fedele nel poco, ti darò autorità su molto* (cfr. Mt 25, 14-30; Lc 19, 11-27). In queste parabole evangeliche si esprime la dinamica della fedeltà, che interessa

nel servizio del Signore, e in esse si rende anche evidente, come in un Concilio dinamica e fedeltà debbano diventare una cosa sola.

b) All'ermeneutica della discontinuità si oppone *l'ermeneutica della riforma*, come l'hanno presentata dapprima Papa Giovanni XXIII nel suo discorso d'apertura del Concilio l'11 ottobre 1962 e, poi, Papa Paolo VI nel discorso di conclusione del 7 dicembre 1965. Vorrei qui citare soltanto le parole ben note di Giovanni XXIII in cui questa ermeneutica viene espressa inequivocabilmente quando dice che il Concilio "vuole trasmettere pura ed integra la dottrina, senza attenuazioni o travisamenti"; e continua: "Il nostro dovere non è soltanto di custodire questo tesoro prezioso, come se ci preoccupassimo unicamente dell'antichità, ma di dedicarci con alacre volontà e senza timore a quell'opera, che la nostra età esige... È necessario che questa dottrina certa ed immutabile, che deve essere fedelmente rispettata, sia approfondita e presentata in modo che corrisponda alle esigenze del nostro tempo. Una cosa è infatti il deposito della fede, cioè le verità contenute nella nostra veneranda dottrina, e altra cosa è il modo col quale esse sono enunciate, conservando ad esse tuttavia lo stesso senso e la stessa portata" (SO Conc. Vat. II *Constitutiones Decreta Declarationes*, 1974, pp. 863-865).

È chiaro che questo impegno di esprimere in modo nuovo una determinata verità esige una nuova riflessione su di essa e un nuovo rapporto vitale con essa; è chiaro pure che la nuova parola può maturare soltanto se nasce da una comprensione consapevole della verità espressa e che, d'altra parte, la riflessione sulla fede esige anche che si viva questa fede. In questo senso il programma proposto da Papa Giovanni XXIII era estremamente esigente, come appunto è esigente la sintesi di fedeltà e dinamica. Ma ovunque questa interpretazione è stata l'orientamento che ha guidato la recezione del Concilio, è cresciuta una nuova vita e sono maturati frutti nuovi. Quarant'anni dopo il Concilio possiamo rilevare che il positivo è più grande e più vivo di quanto non potesse apparire nell'agitazione degli anni intorno al 1968".

(Benedetto XVI, *Discorso*, 21 dic 2005).

## 2°) I valori non negoziabili.

“Per quanto riguarda la Chiesa cattolica, gli interessi principali dei suoi interventi nell’area pubblica sono la tutela e la promozione della dignità della persona e, quindi, essa richiama consapevolmente una particolare attenzione su principi che non sono negoziabili. Fra questi ultimi, oggi, ne emergono alcuni in modo particolare:

- tutela della vita in tutte le sue fasi, dal primo momento del concepimento fino alla morte naturale;
- riconoscimento e promozione della struttura naturale della famiglia, quale unione fra un uomo e una donna basata sul matrimonio, e sua difesa dai tentativi di renderla giuridicamente equivalente a forme radicalmente diverse di unione che, in realtà, la danneggiano e contribuiscono alla sua destabilizzazione, oscurando il suo carattere particolare e il suo insostituibile ruolo sociale;
- tutela del diritto dei genitori di educare i propri figli.

Questi principi non sono verità di fede anche se ricevono ulteriore luce e conferma dalla fede. Essi sono iscritti nella stessa natura umana e, quindi, sono comuni a tutta l’Umanità. L’azione della Chiesa nel promuoverli non ha, dunque, carattere confessionale, ma è rivolta a tutte le persone, prescindendo dalla loro affiliazione religiosa. Al contrario, tale azione è tanto più necessaria quanto più questi principi vengono negati o mal compresi, perché ciò costituisce un’offesa contro la verità della persona umana, una ferita grave inflitta alla giustizia stessa” (Benedetto XVI, *Discorso*, 30 marzo 2006).

## 3°) Autorità dottrinale di San Tommaso.

Nell’ordine filosofico: “Le discipline filosofiche vengano insegnate in maniera che gli alunni siano anzitutto guidati all’acquisto di una solida e armonica conoscenza dell’uomo, del mondo e di Dio. Ci si baserà sul patrimonio filosofico perennemente valido (cfr. Pio XII, Encicl. *Humani generis*, 12 ag. 1950: AAS 42 (1950) 571-575)...” [Patrimonio filosofico perennemente valido: i principi metafisici della filosofia di san Tommaso] “L’insegnamento della storia della filosofia si svolga in modo che gli alunni, mentre apprendono principi fondamentali dei vari sistemi, siano in grado di ritenere ciò

che vi è di vero, di scoprire le radici degli errori e di confutarli” (Vaticano II, *Optatam totius* 15, la formazione sacerdotale).

Nell’ordine teologico: “Nell’insegnamento della teologia dogmatica, prima vengano proposti gli stessi temi biblici. Si illustri poi agli alunni il contributo dei Padri della Chiesa d’Oriente e d’Occidente nella fedele trasmissione ed enucleazione delle singole verità rivelate, nonché l’ulteriore storia del dogma, considerando anche i rapporti di questa con la storia generale della Chiesa. Inoltre, per illustrare quanto più possibile i misteri della salvezza, gli alunni imparino ad approfondirli e a vederne il nesso con un lavoro speculativo, avendo san Tommaso per maestro (36)” Nota 36: “Cf. Pio XII, *Discorso agli Alunni dei Seminari*, 24 giugno 1939: AAS 31 (1939), p. 247: “L’impegno... nel cercare e diffondere la verità non è soppresso dalla raccomandazione per la dottrina di S. Tommaso, ma piuttosto viene incoraggiato e diretto con sicurezza”; Paolo VI, *Discorso pronunciato nella Pont. Univ. degli Studi Gregoriana*, 12 marzo 1964: AAS 56 (1964), p. 365: “(I docenti)... ascoltino con riverenza la voce dei Dottori della Chiesa, tra i quali il Santo Aquinate ha un posto preminente; è tanto grande infatti la forza dell’ingegno del Dottore Angelico, tanto sincero l’amore alla verità e la sapienza nell’investigare, spiegare e raggruppare secondo uno schema appropriato le verità più alte, che la sua dottrina è uno strumento efficacissimo non solo per mettere al sicuro i fondamenti della Fede, ma anche per ricavare utilmente e fiduciosamente frutti di sano progresso. Cfr. anche il *Discorso davanti al VI Congresso Internazionale Tomistico*, 10 sett. 1965: AAS 57 (1965), pp. 788-792” (Vaticano II, *Optatam totius* 16).

“Si coltivino le singole discipline secondo i propri principi e il proprio metodo, in quella libertà propria della ricerca scientifica... e si colga più chiaramente come fede e ragione si incontrino nell’unica verità seguendo le orme dei dottori della Chiesa, specialmente san Tommaso d’Aquino” (Vaticano II, *Gravissimum educationis* 10, sull’educazione cristiana).

“Ritengano san Tommaso d’Aquino come uno dei massimi maestri della Chiesa” (Sacra Congregazione per l’Educazione Cattolica, *Ratio fundamentalis* [1970], n. 86).

Il Nuovo *Codice di Diritto Canonico* (1983) sancisse le dichiarazioni del Concilio Vaticano II, trattando dell'istruzione dei futuri sacerdoti: "La formazione filosofica, che deve essere radicata nel patrimonio filosofico perennemente valido e attenta anche al continuo progresso della ricerca filosofica, venga impartita in modo da arricchire la formazione umana degli alunni, da esaltare l'acutezza del pensiero e da renderli più idonei a compiere gli studi teologici" (Can. 251).

"Vi siano lezioni di teologia dogmatica, radicata sempre nella parola di Dio scritta e nella sacra Tradizione, mediante le quali gli alunni imparino a penetrare più intimamente i misteri della salvezza, seguendo soprattutto la dottrina di s. Tommaso" (252, § 3)

#### **4°) Valore dottrinale del Catechismo della Chiesa Cattolica e del Compendio.**

"Il *Catechismo della Chiesa Cattolica*, che ho approvato lo scorso 25 giugno [1992] e di cui oggi ordino la pubblicazione in virtù dell'autorità apostolica, è un'esposizione della fede della Chiesa e della dottrina cattolica, attestate o illuminate dalla Sacra Scrittura, dalla Tradizione apostolica e dal Magistero della Chiesa. Io lo riconosco come uno strumento valido e legittimo al servizio della comunione ecclesiale e come una norma sicura per l'insegnamento della fede..." "L'approvazione e la pubblicazione del *Catechismo della Chiesa Cattolica* costituiscono un servizio che il successore di Pietro vuole rendere alla Santa Chiesa Cattolica, a tutte le Chiese particolari in pace e in comunione con la Sede apostolica di Roma: il servizio cioè di sostenere e confermare la fede di tutti i discepoli del Signore Gesù (cfr. *Lc* 22, 2), come pure di rafforzare i legami dell'unità nella medesima fede apostolica" (Giovanni Paolo II, Cost. Apostolica *Fidei depositum*, 11 ottobre 1992).

"Il *Compendio*, che ora presento alla Chiesa universale, è una sintesi fedele e sicura del Catechismo della Chiesa Cattolica. Esso contiene, in modo conciso, tutti gli elementi essenziali e fondamentali della fede della Chiesa, così da costituire, come era stato auspicato dal mio Predecessore, una sorta di *vademecum*, che consenta alle persone, credenti e non, di abbracciare, in uno sguardo d'insieme, l'intero panorama della

fede cattolica... per la sua brevità, chiarezza e integrità, si rivolge a ogni persona che, vivendo in un mondo dispersivo e dai molteplici messaggi, desidera conoscere la Via della Vita, la Verità, affidata da Dio alla Chiesa del suo Figlio” (Benedetto XVI, *Motu proprio*, 28 giugno 2005).

“Sono tre le caratteristiche principali del Compendio: la stretta dipendenza dal Catechismo della Chiesa Cattolica; il genere dialogico [domande e risposte]; l'utilizzo delle immagini nella catechesi [essa provengono dal ricchissimo patrimonio dell'iconografia cristiana]” (Card. J. Ratzinger, *Introduzione*, 20 marzo 2005).

## L. DOMANDE SUI “FRUTTI” DELLA QUARTA SETTIMANA

Rimane qualcosa ancora da ri-ordinare, da correggere nella mia vita?

Mi sono rallegrato e ho goduto per la gloria e la gioia di Cristo trionfante? (cfr. *ES* 221).

Sento gioia intensa come se fosse stato un mio trionfo?

Ho speranza certa che da parte di Dio mai verranno meno il suo amore e la sua grazia della quale ho bisogno per perseverare nel suo servizio?

Sono consapevole che per donarmi totalmente a Cristo devo rinunciare alla mia volontà e a ciò che mi piace, senza avere altra preoccupazione né desiderare altro che fare la sua volontà?

Cerco comunicarmi con Dio il più frequentemente possibile?

Cerco di averLo sempre presente in mezzo alle mie occupazioni?

Cerco consolazioni nelle Creature indipendentemente da Dio?

Mi rendo conto della mia incapacità, nullità, limitatezza, debolezza e che dipendo continuamente da Dio nel mio essere e nel mio agire? (cfr. *ES* 234-237).

Nel riconoscere il bene che c'è in me o che ho fatto, ringrazio più intensamente al Signore, fonte di questi beni? Percipisco il mio obbligo di servirlo più generosamente?

Attribuisco a Dio tutto il bene che scopro nelle sue Creature?

Riposo con tutto l'amore del mio cuore nella eccellenza e maestà di Dio?

Guardo e valuto tutti i beni creati come partecipazioni della infinita eccellenza di Dio? (cfr. *ES* 237).

## M. INDULGENZA PLENARIA

Le “indulgenze” sono la remissione dinanzi a Dio della pena temporale meritata per i peccati, già perdonati quanto alla colpa, che il fedele, a determinate condizioni, acquista, per se stesso o per i defunti, mediante il ministero della Chiesa, la quale, come dispensatrice della redenzione, distribuisce il tesoro dei meriti di Cristo e dei Santi (cfr. *Compendio* 312; *CCbC* 1471-1479. 1498).

Agli Esercizi Spirituali (3 oppure più giorni) è annessa l'indulgenza plenaria, che libera in tutto dalla pena temporale dovuta a causa dei peccati.

Le condizioni per lucrare l'indulgenza sono:

1. Confessione e comunione entro una settimana;
2. L'opera richiesta (gli esercizi, oppure il via crucis...);
3. Una preghiera secondo le intenzioni del sommo Pontefice (un Padre nostro e un' Ave Maria).

# *Appendice*



“ ... ecco tua Madre! ” (Gv 19, 27).



Si aggiungono nell'appendice alcuni consigli e chiarimenti, utili sia per gli Esercizi, sia per la tua vita cristiana di tutti i giorni. Queste note possono aiutarti a discernere gli scrupoli (A), ordinare il tuo modo di fare elemosina (B), a progredire nella preghiera (C), nella purezza del cuore (D, E), e nella vita di grazia (F).

## A. OSSERVAZIONI SUGLI SCRUPOLI

Queste osservazioni sono ricavate dall'esperienza propria, di sant'Ignazio, e quella altrui, nella direzione delle anime. Per aiutare le persone scrupolose bisogna avere oltre ad una visione di fede, buonsenso, grande pazienza, grande carità e fermezza. San Antonino definisce lo scrupolo: "una certa ansietà infondata, unita al timore, che nasce da congetture deboli ed incerte".

"Le note seguenti servono per identificare e capire gli scrupoli e le suggestioni del nostro avversario" (ES 345). Sant'Ignazio precisa rispetto agli scrupoli:

- quello che non sono, (ES 346. 348. 349),
- quello che sono, (ES 347),
- i rimedi per questa "malattia" spirituale (ES 349-350)
- ed il modo di affrontare la tattica che usa il demonio per tentare queste persone, (ES 349-351).

*"Prima nota.* Si chiama comunemente scrupolo quello che procede dal nostro giudizio e dalla nostra libertà, cioè il credere spontaneamente che sia peccato quello che peccato non è, come quando uno calpesta inavvertitamente una croce di paglia e crede, a suo giudizio, di avere peccato; ma questo, propriamente, è un giudizio erroneo e non uno scrupolo" (ES 346).

*"Seconda nota.* È invece propriamente uno scrupolo e una tentazione del demonio quando, dopo aver calpestato quella croce, o dopo aver pensato o detto o fatto qualche cosa del genere, mi viene dal di fuori il pensiero di aver peccato, mentre d'altra parte mi sembra di non aver peccato, e intanto in questo dubitare e non dubitare mi sento turbato" (ES 347).

“*Terza nota.* Il primo scrupolo, cioè quello della prima nota, dev’essere assolutamente respinto, perché non è altro che un errore; invece il secondo, cioè quello della seconda nota, per un po’ di tempo giova non poco a colui che fa gli esercizi spirituali; anzi purifica grandemente e rende limpida la sua anima, allontanandola molto da ogni ombra di peccato, come dice san Gregorio: "È proprio delle coscienze delicate vedere peccato dove peccato non c’è".” (ES 348).

“*Quarta nota.* Il demonio osserva bene se un’anima è grossolana o delicata. Se è delicata, cerca di renderla ancor più delicata fino all’eccesso, per turbarla e confonderla maggiormente; per esempio, se vede che uno non consente né a peccato mortale né a veniale, né ad alcuna ombra di peccato volontario, allora il demonio, quando non può farlo cadere in qualche cosa che sembri peccato, cerca di fargli credere peccato quello che peccato non è, come una parola o un pensiero senza importanza. Se invece l’anima è grossolana, il demonio cerca di renderla ancor più grossolana; per esempio, se prima non faceva conto dei peccati veniali, cercherà che faccia poco conto dei mortali; e, se prima ne faceva un po’ conto, cercherà che ora ne faccia molto meno o niente” (ES 349).

“*Quinta nota.* Chi desidera progredire nella vita spirituale, deve sempre procedere in senso contrario al demonio; cioè, se il demonio vuole rendere la sua anima più grossolana, cerchi di renderla più delicata; così pure, se il demonio fa in modo di affinarla per condurla all’eccesso, procuri di fissarla nel giusto mezzo per essere del tutto tranquillo” (ES 350).

“*Sesta nota.* Quando un’anima buona vuole dire o fare qualche cosa a gloria di Dio nostro Signore, nella fedeltà alla Chiesa e secondo la mente dei superiori, se gli viene dal di fuori il pensiero o la tentazione di non dire o di non fare quella cosa, con il pretesto di vanagloria o d’altro, allora deve elevare la mente al suo Creatore e Signore: se vede che quella cosa è per il suo debito servizio, o almeno non contraria, deve agire in modo diametralmente opposto a quella tentazione, come dice san Bernardo: "Non ho incominciato per te, né per te finirò".” (ES 351).

## B. REGOLE PER DISTRIBUIRE L'ELEMOSINA

Sono regole sulla retta amministrazione dei beni. Anche l'economia deve regolarsi in armonia con il Principio e Fondamento. Si seguono le norme usate per fare una buona scelta. "Nell'ufficio di distribuire le elemosine devono osservare le regole seguenti" (ES 337).

"Se faccio un'elargizione a parenti o ad amici o a persone a cui sono affezionato, devo considerare quattro regole, delle quali in parte si è già parlato trattando dell'elezione [184-187].

*La prima:* l'amore che mi muove e mi induce a fare quella elargizione deve discendere dall'alto, cioè dall'amore di Dio nostro Signore, così che io senta prima di tutto che l'amore più o meno grande che ho per queste persone è amore per Dio, e che Dio sia presente nel motivo per cui le amo di più" (ES 338).

*Seconda regola.* Devo immaginare una persona che non ho mai visto né conosciuto e, desiderando per lei ciò che è più perfetto nel suo ufficio e nel suo stato, considerare come io vorrei che essa si regolasse nel modo di fare l'elargizione, per la maggior gloria di Dio e la maggior perfezione della sua anima; farò quindi lo stesso, osservando la norma e la misura che vorrei per l'altra persona e che ritengo giusta" (ES 339).

*Terza regola.* Devo considerare, come se fossi in punto di morte, il criterio e la misura che allora vorrei aver tenuto nel mio compito di amministratore; e regolandomi su questa, la osserverò nella mia elargizione" (ES 340).

*Quarta regola.* Devo immaginare come mi troverò nel giorno del giudizio, pensando come allora vorrei aver adempiuto questo ufficio e incarico di amministratore; e osserverò la norma che allora vorrei aver seguito" (ES 341).

*Quinta regola.* Quando uno sente propensione e affezione verso alcune persone alle quali vuole fare un'elargizione, si soffermi a riflettere bene sulle quattro regole precedenti [184-187], esaminando e vagliando su queste la sua affezione, e non faccia alcuna elargizione finché la sua affezione disordi-

nata non sia completamente eliminata e respinta, secondo tali regole” (ES 342).

“*Sesta regola.* È lecito usare i beni ecclesiastici per distribuirli, quando uno è chiamato a tale ufficio dal nostro Dio e Signore; tuttavia c’è la possibilità di colpa o di eccesso circa la quantità da prelevare e da destinare a se stesso, da quello che si ha per darlo ad altri; pertanto è possibile riformare il proprio stato di vita secondo le regole precedenti” (ES 343).

“*Settima regola.* Per le ragioni già esposte e per molte altre, in quello che riguarda la propria persona e l’andamento della casa, è sempre meglio e più sicuro ridurre e diminuire più che si può, e avvicinarsi il più possibile al nostro supremo pontefice, nostro modello e nostra regola, che è Cristo nostro Signore. Conforme a questo principio, il terzo concilio di Cartagine (a cui prese parte sant’Agostino) stabilisce e ordina che la suppellettile del vescovo sia semplice e povera. La stessa considerazione si deve fare per tutti i modi di vita, cercando di adattarla alla condizione e allo stato delle persone. Così, per il matrimonio, abbiamo l’esempio di san Gioacchino e di sant’Anna, che, dividendo i loro beni in tre parti, davano la prima ai poveri, destinavano la seconda al ministero e al servizio del tempio, e conservavano la terza per il sostentamento proprio e della famiglia” (ES 344).

#### TESTO SCELTO SULL’ELEMOSINA:

S. Gregorio ci ricorda: “Chi ha intelligenza cerchi in tutti i modi di non tacere; chi ha abbondanza di beni stia attento a non arrestarsi nella misericordiosa elargizione; chi ha l’arte di governare cerchi con impegno di farne partecipi gli altri, assicurandone i vantaggi e l’utilità a favore del prossimo; chi ha l’opportunità di parlare ai ricchi tema di essere condannato per non aver trafficato i talenti se, potendolo, non intercede a favore dei poveri” (*In Evang. hom. 9*).

Sette sono le opere di elemosina corporale, cioè: dar da mangiare agli affamati, dar da bere agli assetati, vestire gli ignudi, alloggiare i pellegrini, visitare gli infermi, riscattare i prigionieri e seppellire i morti.

Sette sono le opere di elemosina spirituale, cioè: insegnare agli ignoranti, consigliare i dubbiosi, consolare gli afflitti, correggere i peccatori, perdonare le offese, sopportare le persone moleste e pregare per tutti.

La ricordata enumerazione dei vari tipi di elemosina è desunta correttamente dai vari difetti del nostro prossimo. Difetti che in parte interessano l'anima, e ad essi sono ordinate le elemosine spirituali, e in parte interessano il corpo, e ad essi sono ordinate le elemosine corporali.

Infatti le miserie corporali capitano o durante la vita, o dopo di essa.

a) Se durante la vita, o consistono nella mancanza di cose di cui tutti hanno bisogno, oppure consistono in eventuali bisogni particolari.

1) Nel primo caso il bisogno è o interno o esterno.

– I bisogni interni sono due: uno che viene soddisfatto col cibo solido, cioè la fame, e ad esso si riferisce il *dar da mangiare agli affamati*; il secondo invece viene soddisfatto col cibo umido, cioè la sete, e ad esso si riferisce il *dar da bere agli assetati*.

– I bisogni comuni esterni sono ancora due: uno riguarda il vestito, e ad esso si riferisce il *vestire gli ignudi*; l'altro riguarda l'alloggio, e ad esso si riferisce il *alloggiare i pellegrini*.

2) Parimenti i bisogni speciali o dipendono da una causa intrinseca, come la malattia, e qui abbiamo il *visitare gli infermi*, oppure da una causa estrinseca, e ad esso si riferisce il *riscattare i prigionieri*.

b) Dopo la vita poi ai *morti* si dà *la sepoltura*.

Analogamente, ai bisogni spirituali si soccorre con atti spirituali in due modi.

a) Primo, chiedendo l'aiuto di Dio: e per questo abbiamo *la preghiera*, con la quale si prega per gli altri.

b) Secondo, offrendo l'aiuto fraterno: e ciò in tre modi.

1) Primo, contro le deficienze dell'intelletto: contro quelle dell'intelletto speculativo offrendo il *rimedio dell'insegnamento*; contro quelle dell'intelletto pratico offrendo il *rimedio del consiglio*.

2) Secondo, abbiamo le deficienze dovute alle passioni delle potenze appetitive, la più grave delle quali è l'afflizione o tristezza: e ad essa si *rimedia con la consolazione*.

3) Terzo, ci sono le deficienze dovute al disordine di certi atti: e queste possono essere considerate sotto tre aspetti.

– In primo luogo dal lato di chi pecca, cioè in quanto dipendono dal suo volere disordinato: e allora abbiamo un *rimedio nella correzione*.

– In secondo luogo dal lato di chi subisce la colpa: e allora, se gli offesi siamo noi, possiamo rimediare *perdonando l'offesa*; se invece gli offesi sono Dio e il prossimo, allora «non dipende da noi perdonare», come dice S. Girolamo [*In Mt 3*, su 18, 15].

– In terzo luogo ci sono le conseguenze dell'atto disordinato che gravano su quelli che convivono col peccatore, anche contro la sua volontà: e ad esse si rimedia sopportando, specialmente nei riguardi di coloro che peccano per fragilità, secondo le parole di S. Paolo: *Noi che siamo i forti abbiamo il dovere di sopportare le infermità dei deboli (Rom 15, 1)*. E ciò va fatto *sopportando* non solo gli atti disordinati dei deboli, ma anche qualsiasi altro loro peso, secondo l'espressione dell'Apostolo: *Portate i pesi gli uni degli altri (Gal 6, 2)*".

(S. Tommaso, *STh 2-2*, 32, 2).

## C. PER PROGREDIRE NELLA PREGHIERA

San Francesco di Sales, vescovo di Ginevra e dottore della Chiesa (n. Savoia, 21 agosto 1567 - m. Lione, Francia, 28 dicembre 1622): fu un vero pastore di anime. Ricondusse alla comunione cattolica moltissimi fratelli da essa separati, insegnò ai cristiani con i suoi scritti la devozione e l'amore di Dio e istituì, insieme a santa Giovanna di Chantal, l'Ordine della Visitazione; vivendo poi a Lione in umiltà, rese l'anima a Dio.

Traccia le linee della sua spiritualità in un libro conosciuto come "Filotea" (= anima che ama Dio) o *Introduzione alla vita devota* (intendendo per "devozione" il fiore e frutto della vera carità), e dopo scrisse il "Timoteo" o *Trattato dell'amore di Dio*,

nei quali insegna a cercare costantemente l'unione perfetta con Dio nell'esercizio delle virtù teologali.

Ecco qui una sintesi dei suoi consigli sulla meditazione:

### *1. Necessità e convenienza della orazione mentale:*

Poiché l'orazione illumina l'intelletto con la chiarezza della luce di Dio e scalda il cuore al calore dell'amore celeste, nulla l'eguaglia nel purificare l'intelletto dall'ignoranza e il cuore dagli affetti disordinati; è un'acqua di benedizione che fa rinverdire e rifiorire le piante dei nostri buoni desideri, monda le anime dalle imperfezioni e attenua nei cuori l'ardore delle passioni.

Ma più di ogni altra, ti consiglio l'orazione mentale, che impegna il cuore a meditare sulla vita e la passione di Nostro Signore: se Lo contempli spesso nella meditazione, il cuore e l'anima ti si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue azioni a modello delle tue. E' Lui la luce del mondo: è dunque in Lui, da Lui e per mezzo di Lui che possiamo essere illuminati e trovare la chiarezza; è l'albero del desiderio all'ombra del quale dobbiamo rinfrescarci; è la fontana viva in Giacobbe che lava tutte le nostre iniquità.

I bambini, a forza di ascoltare le mamme e balbettare dietro loro, imparano la loro lingua; avverrà lo stesso per noi se ci terremo vicino al Salvatore con la meditazione: osservando le sue parole, le sue azioni e i suoi affetti, impareremo, con il suo aiuto, a parlare, agire e volere come Lui. Non possiamo raggiungere il Padre che passando per questa porta. La divinità non potrebbe essere da noi contemplata in questo mondo, se non si fosse unita alla sacra umanità del Salvatore, la cui vita e morte costituisce il soggetto più adatto, piacevole, dolce e utile che ci sia dato per la meditazione ordinaria.

Ogni giorno consacra all'orazione un'ora. Mai più di un'ora, se non per espresso consiglio del tuo padre spirituale. Se ti è possibile, compi questo esercizio in chiesa; vi troverai comodità e discreta tranquillità.

E' cosa buona pregare la liturgia delle Ore, il Rosario, anche le Litanie del Signore, della Madonna, dei Santi e tutte le altre preghiere; ma a un patto: se hai il dono dell'orazione mentale, conservale il primo posto; e ricordati che, se dopo

quella, o a causa degli affari o per altri motivi, non puoi fare preghiere vocali, non devi preoccupartene. Accontentati di dire, prima e dopo la meditazione, il Padre nostro, l'Ave Maria e il Credo.

Se mentre sei impegnata nell'orazione vocale, senti il cuore attirato all'orazione interiore o mentale, non resistere, lascia dolcemente scivolare il tuo spirito e non darti pensiero perché non hai finito le orazioni vocali che ti eri proposta; l'orazione mentale compiuta al loro posto è più gradita a Dio e più utile alla tua anima. Faccio eccezione per la liturgia delle Ore, se sei tenuta a dirlo; in tal caso si tratta di un dovere da compiere.

Impegnati alla meditazione, possibilmente lontano dai pasti, perché se dovessi fare orazione in piena digestione, finiresti per assopirti e oltretutto recheresti anche danno alla salute.

## *2. Metodo per fare orazione mentale:*

E' possibile che tu non sappia come va condotta l'orazione mentale: ai giorni nostri pochi lo sanno ed è un male. E' per questo che brevemente e con semplici parole ti espongo un metodo, in attesa che tu, leggendo libri sull'argomento e soprattutto con la pratica, ne raggiunga una conoscenza più profonda e completa.

### *Preparazione:*

**Presenza di Dio.** Per metterti alla presenza di Dio ti propongo quattro vie, che, all'inizio, possono esserti utili. Non pretendere di impiegarle tutte insieme, ma una alla volta, con semplicità e brevità.

a) La prima è una viva e attenta presa di coscienza della onnipresenza di Dio. Dio è in tutto e dappertutto e non c'è luogo o cosa in questo mondo che non manifesti la sua presenza. Tutti sanno questa verità, ma non tutti sono attenti a prenderne coscienza. I ciechi, pur non vedendo il Principe al cui cospetto si trovano, non per questo non tengono un contegno rispettoso se sono avvertiti di tale presenza; però, non vedendolo, dimenticano facilmente la sua presenza; di conseguenza ancor più facilmente dimenticano il contegno rispettoso. Noi siamo così: pur sapendo che Dio è presente, non lo vediamo; è la fede che ci ricorda la sua presenza. Non veden-

dolo materialmente con gli occhi ce ne dimentichiamo molto spesso e ci comportiamo come se Dio fosse molto lontano. Cfr. *Atti 17, 24. 27-28: Il Dio che ha fatto il mondo e tutto ciò che contiene, non è lontano da ciascuno di noi. In Lui infatti viviamo, ci muoviamo ed esistiamo.*

b) La seconda via per mettersi alla presenza di Dio è pensare che non soltanto Dio è presente nel luogo in cui ti trovi, ma in modo particolare è presente nel tuo cuore e nel profondo del tuo spirito. Pensando a questa verità, procurerai di avere nel tuo cuore un grande rispetto per Dio, perché ivi è presente in modo particolare. Cfr. *Mt 6, 6-7: tu quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il tuo Padre nel segreto; e il Padre tuo che vede nel segreto ti ricompenserà. Gv 14, 23: Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà, e noi verremo presso di lui e prenderemo dimora presso di lui.*

c) La terza via è di pensare al nostro Salvatore, che, nella propria umanità, vede dal cielo tutte le persone della terra e, in modo particolare, i cristiani suoi figli, e tra essi, particolarmente quelli che sono in preghiera, di cui nota gli atti e il comportamento. Questa non è fantasia, ma la pura verità; perché, anche se noi non lo vediamo, Lui dall'alto ci guarda. S. Stefano così lo vide durante il suo martirio. Cfr. *Atti 7, 56: Ecco, io contemplo i cieli aperti e il Figlio dell'uomo che sta alla destra di Dio. Ap 3, 20: Ecco, sto a la porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, Io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me.*

d) Una quarta via può essere quella di ricorrere alla immaginazione e rappresentarci il Salvatore nella sua umanità vicino a noi, proprio come siamo soliti fare con gli amici, quando diciamo: mi sembra proprio di vederlo, e simili espressioni. Se poi ti trovi in un luogo dove c'è il Santissimo Sacramento dell'altare, non sarebbe più soltanto una presenza immaginaria, ma reale; le specie e le apparenze del pane sono come una tenda da dietro la quale Nostro Signore, realmente presente, ci vede e pensa a noi, anche se non lo vediamo nella sua forma. Cfr. *Mt 26, 26. 28: questo è il mio corpo... questo è il mio sangue dell'alleanza, versato per molti, in remissione dei peccati.*

**Invocazione:** una volta che la tua anima si sente alla presenza di Dio, deve umiliarsi in profondo sentimento di rispet-

to, perché sa di essere indegna di trovarsi di fronte alla sovrana Maestà di Dio; ma poiché sa anche che è la sua immensa Bontà che vuole così, gli chiede la grazia di servirlo bene e di adorarlo nella meditazione che si accinge a compiere.

Ti sarà utile aggiungere l'invocazione all'Angelo custode e a tutti i Santi presenti nel mistero sul quale vuoi meditare. Per esempio, se mediti su quello della morte del Signore, potrai invocare la Madonna, S. Giovanni, la Maddalena, il buon Ladrone perché ti facciano partecipe dei sentimenti e dei movimenti interiori ricevuti in quel mistero. Se mediti sulla tua morte potrai invocare il tuo buon Angelo, che sarà presente in quel momento, affinché ti ispiri pensieri adatti; e così per gli altri misteri.

**Ricostruzione del luogo**, o lezione interiore. Si tratta soltanto di presentare alla tua immaginazione su cui vuoi meditare, ricostruendolo nella sua realtà storica. Per esempio, se vuoi meditare su Nostro Signore in croce, devi immaginare di trovarti sul monte Calvario e rivedere tutto ciò che avvenne e si disse nel giorno della Passione; o se preferisci, ed è la stessa cosa, immaginarti che la crocifissione di Nostro Signore avvenga proprio nel luogo in cui ti trovi, seguendo il racconto dei Vangeli.

Quando si tratta di realtà invisibili (la nostra morte, la grandezza di Dio), non possiamo usare questo procedimento basato sull'immaginazione. Tuttavia possiamo sempre servirci di qualche similitudine o qualche paragone per aiutarci nella meditazione; ma non sono cose facili. Voglio parlarne con molta semplicità perché non vorrei che tu ti sentissi obbligata a impegnarti in invenzioni che ti farebbero soltanto distrarre.

### *Le considerazioni*

Segue l'operazione dell'intelletto, che noi chiamiamo meditazione; non è altro che una riflessione, o anche più di una, per muovere i nostri affetti verso Dio e le cose divine: in ciò la meditazione differisce dallo studio e da altri modi di pensare e di riflettere, che non si prefiggono l'acquisizione della virtù o dell'amor di Dio, ma qualche altro fine come il diventare dotti, per poi scriverne o dissertarne.

Se il tuo spirito ci si trova a suo agio, si sente illuminato e ricava frutto da una delle riflessioni, fermati e non andare oltre; proprio come le api che non lasciano il fiore fintanto che vi trovano miele. Ma se in nessuna delle considerazioni ti trovi a tuo agio, dopo aver provato e insistito per un po', passa ad un'altra; tutta l'operazione deve essere sempre molto semplice e procedere senza fretta.

### *Affetti e propositi*

La meditazione arricchisce la volontà, che è la parte affettiva della nostra anima, di buoni movimenti, quali l'amore di Dio e del prossimo, il desiderio del Paradiso e della sua gloria, lo zelo per la salvezza delle anime, l'imitazione della vita di Nostro Signore, la pietà per gli altri, l'ammirazione, la gioia, il timore di cadere in disgrazia di Dio, del suo giudizio, dell'inferno, l'odio per il peccato, la fiducia nella bontà e nella misericordia di Dio, la vergogna per i disordini della vita passata: il nostro spirito deve esprimersi ed allargarsi il più possibile in questi affetti.

Tuttavia, non soffermarti troppo sugli affetti generali, ma mutali subito in propositi specifici e dettagliati per correggerti e liberarti dai difetti. Per esempio, la prima Parola che Nostro Signore disse sulla Croce, farà sorgere senz'altro nella tua anima un affetto che ti spingerà all'imitazione, ossia il desiderio di perdonare ed amare i tuoi nemici. Io ti dico che questo è poco se non ci aggiungi un proposito così formulato: Coraggio, allora, d'ora in poi non mi offenderò più di certe parole cattive del tal vicino o della tal vicina...; e nemmeno di quelle ingiurie sprezzanti che mi sono state rivolte da quell'altro. Al contrario farò questa o quella cosa gentile per conquistarlo, e così per gli altri. In tal modo, in poco tempo correggerai le tue colpe, mentre, poggiando soltanto sugli affetti, ci metteresti molto di più e con un risultato dubbio.

### *Conclusione*

La meditazione va conclusa con tre azioni da compiersi con la massima umiltà:

- il ringraziamento: diciamo grazie a Dio per gli affetti e i propositi che ci ha ispirato e per la bontà e misericordia che ci ha manifestato nei misteri meditati.

- l'offerta: offriamo a Dio la sua stessa bontà, la misericordia, la morte, il sangue, le virtù del Figlio e, insieme, i nostri affetti e propositi.

- la supplica con la quale chiediamo e scongiuriamo Dio di comunicarci le grazie e le virtù del Figlio suo; di benedire i nostri affetti e propositi perché possiamo dar loro seguito; poi pregheremo per la Chiesa, per i Pastori, i parenti, gli amici e gli altri, confidando nell'intercessione della Madonna, degli Angeli e degli Santi. Infine è cosa buona aggiungere il Padre Nostro e l'Ave Maria, le preghiere comuni a tutti i cristiani.

A tutto ciò aggiungo che è necessario comporre un mazzetto di devozione; ed eccoti cosa voglio dire: chi passeggia in un bel giardino non ne esce volentieri senza cogliere qualche fiore da odorare e conservare: similmente il nostro spirito, dopo che si è immerso in un mistero con la meditazione, deve scegliere uno o due, o anche tre punti, che lo hanno colpito favorevolmente, e che sono più adatti al proprio progresso spirituale, per conservarli per il resto della giornata ed ogni tanto aspirarne il profumo. Questo si deve operare nel posto nel quale si è meditato, rimanendo fermi o passeggiando in solitudine per qualche tempo.

### *3. Consigli utili sulla meditazione*

Uscendo dalla meditazione, devi portare con te soprattutto i propositi e le decisioni prese, per metterle in pratica immediatamente, nella giornata. E' questo il frutto irrinunciabile della meditazione; se manca, non soltanto la meditazione è inutile, ma spesso anche dannosa perché le virtù meditate, ma non praticate, gonfiano lo spirito di presunzione e finiamo per credere di essere quello che ci eravamo proposti di essere: noi potremo diventare come ci siamo proposti di essere soltanto quando i propositi saranno pieni di vita e solidi; non quando sono fiacchi e inconsistenti e quindi destinati a non venire attuati.

Occorre, con ogni mezzo, fare sforzi per metterli in atto, approfittando di tutte le occasioni sia piccole che grandi: per

esempio, se ho preso la risoluzione di conquistare con la dolcezza il cuore di coloro che mi offendono, cercherò, nel corso della giornata, di incontrarli per salutarli amabilmente; e se non mi sarà dato di incontrarli, perlomeno parlerò bene di loro e pregherò Dio per loro.

Uscendo dall'orazione che ha impegnato il cuore, devi fare attenzione a non provocargli scosse; rischieresti di rovesciare il balsamo raccolto con l'orazione. Intendo dire che, possibilmente, devi rimanere un po' in silenzio e riportare per gradi il tuo cuore dall'orazione agli affari, conservando il più a lungo possibile i sentimenti e gli affetti fioriti in te. Un uomo che ha ricevuto in un bel vaso di porcellana un liquore di gran pregio da portare a casa, cammina con attenzione, senza voltarsi di lato, ma guarda solo davanti a sé, per paura di inciampare in un sasso o mettere un piede in fallo e tiene contemporaneamente d'occhio il vaso per non rovesciarlo.

Tu devi fare la stessa cosa uscendo dalla meditazione: non distrarti di colpo, ma guarda soltanto davanti a te: ossia se devi incontrare qualcuno e prestargli attenzione, fallo pure, adattati alla necessità; ma senza perdere di vista il tuo cuore, perché il liquore prezioso dell'orazione si perda il meno possibile.

Devi abituarti a passare dall'orazione a qualsiasi attività e occupazione che comporta la tua professione, anche quando può sembrare molto distante dagli affetti avuti nell'orazione. Voglio dire che un avvocato deve saper passare dall'orazione alla difesa della causa; il commerciante agli affari; la donna sposata ai doveri del suo matrimonio e della casa, con dolcezza e serenità, senza mettersi in angustia. Infatti essendo entrambi secondo la volontà di Dio, bisogna passare dall'una agli altri in umiltà e devozione.

Qualche volta ti potrà capitare di sentirti trascinare dalla commozione immediatamente dopo la preparazione: in tal caso, allenta le briglie e non pretendere di seguire il metodo che ti ho indicato. E' vero che ordinariamente le considerazioni devono precedere gli affetti e i propositi, ma se lo Spirito Santo ti concede gli affetti prima delle considerazioni, non devi insistere a voler correre dietro alle considerazioni, visto che hanno il solo scopo di muovere gli affetti. In breve; in qualunque momento ti si presentano gli affetti, devi acco-

glierli e far loro posto, poco importa se prima o dopo le considerazioni.

Questo lo dico per tutti gli affetti, compreso il ringraziamento, l'offerta e la preghiera, che si possono fare in ogni momento durante le considerazioni; non bisogna frenarli, proprio come ti ho detto per gli affetti, anche se dopo, a conclusione della meditazione, debbono essere ripetuti nuovamente.

Quanto invece ai propositi, devi formarli soltanto alla fine della meditazione, dopo gli affetti, perché, ricordandoci situazioni familiari e dettagliate, rischierebbero di farci distrarre se li facessimo insieme agli affetti.

Tra gli affetti e i propositi, è bene far ricorso al colloquio, e parlare un po' con Nostro Signore, con gli Angeli e con i personaggi del mistero, con i Santi e con se stessi, con i peccatori ed anche con le creature insensibili, come fa Davide nei Salmi e gli altri Santi nel corso delle loro meditazioni e orazioni.

#### 4. Difficoltà nella meditazione

Se ti capita, di non provare alcuna attrattiva né alcuna consolazione nella meditazione, ti prego di non agitarti, ma apri la porta alle preghiere vocali: lamentati di te stessa con Nostro Signore, confessa la tua indegnità, pregalo di aiutarti, bacia la sua immagine, rivolgigli le parole di Giacobbe: *Io non ti lascio, Signore, finché tu non mi abbia benedetto* (Gen 22,27); o quelle della Cananea: *Sì, Signore, io sono un cane, ma i cani mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei padroni* (Mt 15,27). Altre volte prendi un libro e leggilo con attenzione fino a che il tuo spirito si riprenda pienamente; qualche volta sprona il cuore con atti e movimenti di devozione esteriore: prostrati per terra, metti le mani in croce sul petto, abbraccia il Crocifisso; questo, si capisce, se ti trovi in luogo appartato.

E se, dopo tutto ciò, sei come prima, per quanto grande sia la tua aridità, non avviliti, ma rimani con devoto contegno davanti a Dio. Quanti cortigiani, nel corso dell'anno, fanno cento volte l'anticamera del principe senza speranza di poterli parlare, ma soltanto per essere visti da lui e compiere il loro dovere. Così, noi dobbiamo recarci all'orazione sem-

plícemente per compiere il nostro dovere e dimostrare la nostra fedeltà. Che se poi piace alla divina Maestà di rivolgerci la parola e fermarsi con noi con le sue sante ispirazioni e consolazioni interiori, questo sarà per noi un grande onore e motivo di un piacere delizioso; ma se non ci fa questa grazia, non rivolgendoci la parola, come se non ci vedesse e come se non fossimo alla sua presenza, non per questo dobbiamo andarcene, anzi, al contrario, dobbiamo rimanere lì, davanti alla somma Bontà, con un contegno devoto e sereno; gradirà molto la nostra pazienza e noterà la nostra fedeltà e la nostra perseveranza; e quando ritorneremo davanti a Lui, ci favorirà e si fermerà con noi con le sue consolazioni, facendoci assaporare tutto il fascino dell'orazione.

Ma anche se non dovesse farlo, accontentiamoci; è già un grandissimo onore trovarci presso di Lui, al suo cospetto.

(S. Francesco di Sales, *Filotea*, II, cc. 1-9).

#### **D. ESAME DI COSCIENZA PER PREGARE E PREPARARSI ALLA CONFESSIONE**

I seguenti schemi di esame di coscienza possono esserti utili, sia per la Confessione generale, sia per usarli come materia di riflessione, seguendo i passi indicati da San Ignazio sul primo modo di pregare: prima di entrare in orazione, ricordare dove vado e a che fare; chiedere a Dio conoscere in ché cosa hai mancato circa i comandamenti; chiedere il suo aiuto per emendarti nell'avvenire e meglio osservarli a maggior gloria della sua Divina Maestà; se riflettendo su un comandamento ti riscontri di non avere alcuna abitudine nel contravvenirlo, ringrazia al Signore e continua con il seguente (cfr. *ES* 238-243).

1°) Ascolta e riflette: *Es* 20, 2-5; *Mt* 4, 10.

Mi interrogo:

- Adoro Dio come Signore di tutto ciò che esiste?
- Rendo culto personale e comunitario a Dio?
- Offro la mia vita in sacrificio spirituale, in unione con il sacrificio di Cristo?

- Mantengo le promesse e i voti fatti a Dio?
- Respingo l'esistenza di Dio?
- Penso che nulla si può sapere su Dio? (agnosticismo).
- Respingo qualche qualità propria di Dio: Essere supremo, unico e sommo, Spirito infinito nella sua intelligenza e volontà, trascendente al mondo, supremamente libero nei suoi rapporti col mondo e con l'uomo... (diverse forme di ateismo).
- Ho fede in Dio?
- Consentito qualche dubbio volontario contro la fede?
- Cerco di istruirmi nella fede, d'accordo al mio stato di vita, professione...?
- Credo le verità insegnate dalla Chiesa sulla fede e la morale?
- Spero fiduciosamente la beata visione di Dio in cielo?
- Spero nell'aiuto di Dio, nella sua grazia e provvidenza?
- Evito la disperazione? Evito la presunzione?
- Amo Dio al di sopra di tutto?
- Sono ingrato e tiepido nel suo servizio?
- Sono indolente spiritualmente con Dio?
- Sono orgoglioso?
- Ho messo qualche creatura (il potere, il denaro, il piacere) al posto di Dio?
- Ho dato il vero culto a Dio?
- Sono stato superstizioso (magia, stregoneria, spiritismo, satanismo)?
- Ho commesso sacrilegio profanando realtà sacre (l'eucaristia, il sacramento della confessione) o persone consacrate?
- Mi comporto nella mia vita personale e nella vita pubblica come se Dio non esistesse?

2°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 7; *Mt* 5, 33-34.

Mi interrogo:

- Rispetto, invoco, benedico, glorifico il Nome santo di Dio?
- Ho bestemmiato il nome di Dio?
- Ho invocato Dio a testimone di un giuramento falso?
- Sono fedele alle promesse fatte nel nome di Dio?
- Ho commesso spergiuro? (promessa fatta sotto giuramento con l'intenzione di non mantenerla).

3°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 8-10; *Mt* 2, 27-28; 16, 1-2. 5-6.

Mi interrogo:

- Come vivo la Domenica, giorno del Signore?
- Partecipo alla Eucaristia del Signore?
- Preparo la partecipazione alla Messa con la preghiera in famiglia?
- Mi astengo di quei lavori o affari che impediscono di rendere culto a Dio, o turbano il dovuto riposo della mente e del corpo?
- Impongo ai miei dipendenti di lavorare alla Domenica?
- Dispongo un tempo propizio alla meditazione, allo studio della dottrina cristiana?
- Dedico il mio tempo alle opere di bene, in particolare in favore dei malati e degli anziani?

4°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 12; *Lc* 2, 51; *Ef* 6, 1; 5, 22; 6, 5.

Mi interrogo:

- Onoro i miei genitori?
- Rispetto, riconosco, sono docile, obbedisco ai miei genitori (superiori)?
- Rispetto i miei figli come persone e figli di Dio?
- Cerco l'armonia e la santità di tutta la vita familiare?
- Dopo Dio, amo in primo luogo la mia moglie/marito?
- Sono capace di ascoltare gli altri membri della mia famiglia?
- Ho a cuore l'educazione cristiana dei miei figli?
- Favorisco la sequela di Cristo da parte dei miei figli, in ogni stato di vita, anche nella vita consacrata o nel ministero sacerdotale?
- Sono attento alle persone anziane della mia famiglia?
- Aiuto moralmente e materialmente i genitori anziani, malati, in solitudine?
- Rispetto l'autorità nella mia famiglia, a scuola, nell'ambito del lavoro, nell'ordine civile?
- In che modo collaboro con il bene comune del mio paese? della mia città, della mia patria?
- Cerco di essere giusto e solidale?
- Cerco di approfondire gli insegnamenti della Chiesa sulla Dottrina sociale? Studio le Encicliche?

– Quando le leggi dell'autorità civile si oppongono alle esigenze dell'ordine morale (aborto, divorzio, eutanasia, sperimentazione con embrioni) obbedisco a Dio piuttosto che agli uomini? O consento con il mio silenzio?

5°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 13; *Mt* 5, 21-22.

Mi interrogo:

– Riconosco che ogni persona, dal suo concepimento fino alla morte è sacra perché creata ad immagine e somiglianza di Dio (con un'anima spirituale e immortale)?

– Riconosco che ogni persona è chiamata a vivere nella eterna beatitudine con Dio e tutti i santi?

– Ho mai aiutato, consigliato o incoraggiato qualcuno a commettere un aborto?

– Ho aiutato persone in grave difficoltà a non commettere l'aborto?

– Oppure ho pensato che non era affare mio?

– Favorisco i mezzi contraccettivi oppure abortive (pillola del giorno dopo)?

– Ho fatto ricorso alla sterilizzazione per evitare più figli?

– Ho aiutato persone in grave difficoltà ad evitare l'eutanasia?

– In momento di disperazione, ho tentato o pensato nel suicidio? Mi sono fatto aiutare in quella situazione?

– Mi ho fatto vicino a coloro che hanno avuto il desiderio di suicidarsi?

– Ho spinto altri deliberatamente a peccare gravemente? (scandalo).

– Ho protetto con il silenzio qualche azione contro la vita dell'altro (aborto, eutanasia...)?

– Ho taciuto qualche delitto o scandalo perpetrato contro l'infanzia?

– Ho taciuto violenze familiari di cui ero a conoscenza?

– Ho esercitato violenza fisica o verbale, pure senza giungere all'omicidio?

– Ho spinto qualcuno alla violenza?

– Ho perdonato le offese?

– Ho cura della mia salute fisica? Evito il culto del corpo?

– Evito gli eccessi nel mangiare e nel bere?

– Consumo stupefacenti?

6°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 14; *Mt* 5, 27-28; *1Cor* 6, 13-14. 19-20.

Mi interrogo:

- Sono casto?
  - Prego Dio per il dono della castità?
  - Accetto la mia identità sessuale?
  - Cerco di acquistare il dominio di me stesso per essere capace di donarmi?
  - Evito le occasioni che mi possono portare all'impurità (persone, t.v., riviste, internet...)?
  - Cerco di guidare le mie passioni dalla ragione illuminata dalla fede?
  - Ho consentito ai pensieri o desideri impuri?
  - Ho commesso atti impuri? Da solo? Con altra persona?
- Dentro il matrimonio evitando i figli?

- Considero i figli come dono di Dio oppure come un diritto ad ogni costo?
- Accetto il divorzio, la convivenza, gli atti sessuali al di fuori del matrimonio?

7°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 15; *Mt* 19, 18.

Mi interrogo:

- Come uso i beni della terra?
- Rispetto i beni altrui?
- Ho preso ingiustamente i beni altrui?
- Sono prudente e moderato nell'uso del denaro?
- Se ho fatto torto a qualcuno, restituisco?
- Cerco di sostentarmi e sostentare la mia famiglia con un lavoro onesto?
- Mi impegno seriamente a scuola, nel lavoro?
- Restituisco le cose che mi sono state prestate?
- Dono del mio superfluo?
- Dono il mio tempo a coloro che ne hanno bisogno?
- In che modo difendo la giustizia e solidarietà sociale nel mio paese?
- Cerco di dare testimonianza del Vangelo nel mio lavoro, a scuola?
- Ho preso ciò che non mi aspetta dal posto di lavoro?
- Rifiuto il primato assoluto della legge del mercato sul lavoro umano?

8°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 16; *Mt* 5, 33.

Mi interrogo:

- Ho detto sempre la verità?
- Sono sincero e leale con tutti?
- ho detto il falso con l'intenzione di ingannare?
- Ho tenuto qualche comportamento doppio?
- Ho simulato per apparire migliore?
- Ho giudicato altrui in modo temerario?
- Ho pensato male di qualcuno, diminuendo la buona reputazione, l'onore?
- Ho calunniato attribuendo falsamente azioni o parole altrui?
- Mi vergogno di presentarmi come cristiano?
- Sono stato discreto nel dare informazioni vere?
- Ho serbato i segreti professionali?
- Ho rispettato le confidenze fatte sotto il sigillo del segreto?

9°) Ascolto e rifletto: *Es* 20, 17; *Mt* 5, 28.

Mi interrogo:

- Riesco a vincere la concupiscenza carnale nei pensieri e nei desideri?
- Purifico il mio cuore dai pensieri e dai desideri impuri?
- Sono temperante nel mangiare e nel bere?
- Prego Dio per il dono della purezza?
- Sono trasparente nei miei sguardi?
- Sono limpido nelle mie intenzioni?
- Cerco di disciplinare i miei sentimenti e la mia immaginazione?
- Sono modesto nel vestire?
- Sono pudico nei miei atteggiamenti?
- Tendo a mostrarmi al centro dell'attenzione?

10°) Ascolto e rifletto: *Dt* 5, 21; *Mt* 6, 21; 5, 3.

Mi interrogo:

- Come vero discepolo di Cristo, preferisco Lui a tutto e a tutti?
- Mi abbandono alla provvidenza di Dio?
- Sono appreso per il domani?

- Ho grande desiderio di vedere Dio, origine e fonte di ogni bene?
- Quanto sono importante le ricchezze nella mia vita?
- Quanto è importante il potere nella mia vita?
- Quale è il mio atteggiamento interiore riguardo alla proprietà altrui?
- Provo tristezza davanti ai beni altrui?
- Ho desiderato di appropriarmi dei beni altrui?
- Sono invidioso del potere che hanno altrui?
- Rendo gli altri tristi a causa della mia insoddisfazione?

ESAME DI COSCIENZA utile anche per prepararsi alla confessione generale di tutta la vita o di un periodo

CHIARIMENTI:

Nella *Confessione* è necessario enumerare tutti i peccati mortali

- che sono certamente mortali,
- che sono stati certamente commessi
- e di cui non ci si è già accusati in una confessione ben fatta.

Che cos'è il peccato? “Il peccato è un'offesa a Dio” (*CCbC* 1850). “Una parola, un atto o un desiderio contrari alla legge eterna” (*CCbC* 1849). Anche le omissioni possono essere peccato.

“Che cosa si intende con peccato mortale? È peccato mortale quello che ha per oggetto una materia grave e che, inoltre, viene commesso con piena consapevolezza e deliberato consenso” (*CCbC* 1857).

È bene confessare anche i peccati veniali, soprattutto quelli abituali e di proposito deliberato. Cioè quei peccati che, pur essendo in materia non grave, sono però commessi con piena avvertenza e deliberato consenso e in più lo sono abitualmente. Tali colpe infatti costituiscono la migliore preparazione alla colpa grave.

“Quando si commette un peccato veniale? Quando, trattandosi di materia leggera, non si osserva la misura prescritta dalla legge morale, oppure quando si disobbedisce alla legge morale in materia grave, ma senza piena consapevolezza e senza totale consenso” (*CCbC* 1862).

In una confessione generale, della vita o di un periodo, si confessano anche i peccati già confessati. Per i peccati veniali ci si limiterà all'essenziale per non dilungarsi troppo.

I peccati vanno confessati indicando – nella misura del possibile – la loro specie (che "tipo" di peccato: bestemmia, furto, ecc.; e le circostanze determinanti: da solo o davanti ad altri, furto di mille euro o di un milione, ecc.) e il loro numero.

L'esame di coscienza non deve ridursi ad un puro esercizio di memoria o di introspezione psicologica perché è una forma di preghiera. Per questo è bene seguire il metodo della preghiera.

Iniziare quindi con la presenza di Dio, l'adorazione e la preghiera preparatoria, che comprenderà anche la richiesta di una grazia speciale: cioè la grazia di vedere le proprie colpe, di condannarle e di correggersi.

Quindi esaminare la propria vita a partire dall'ultima confessione ben fatta, o nel caso della confessione generale di tutta vita, seguendo l'ordine cronologico o secondo l'ordine dei comandamenti e chiedere perdono al Signore.

#### ESAME DI COSCIENZA:

##### I) Seguendo i Dieci COMANDAMENTI

*Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze*

1°) *Non avrai altro Dio fuori di me.*

La fede: "Il primo comandamento ci richiede di nutrire e custodire la nostra fede con prudenza e vigilanza e di respingere tutto ciò che le è contrario" (CCbC 2088).

– Ho trascurato o rifiutato di tenere per vero ciò che Dio ha rivelato e che la Chiesa ci propone a credere?

– Mi sono sforzato di superare con serietà e impegno le obiezioni contro la fede?

– Ho amato e rispettato la santa Chiesa cattolica nostra madre?

– Ho ascoltato con docilità il suo insegnamento ordinario?

– Ho abbandonato la Chiesa cattolica per aderire ad un altro gruppo religioso?

La speranza. I peccati contro la speranza sono la presunzione e la disperazione.

– Ho mancato di fiducia nella bontà di Dio e nella sua provvidenza?

– Ho pensato che vivere da vero cristiano è impossibile?

– Credo veramente alle promesse di Dio di aiutare chi lo prega umilmente e confida in lui? In senso inverso: ho peccato di presunzione abusando della bontà di Dio, illudendomi di ricevere il perdono senza convertirmi?

– Ho confuso Dio "buono" con Dio "bonaccione"?

La carità.

– Ho messo Dio al primo posto in tutto?

– Ho trascorso settimane e mesi senza mai compiere il minimo atto d'amore verso Dio, senza pensare a lui?

– Ho profanato le cose sante?

– Ho realizzato confessioni e comunioni sacrileghe?

La virtù della religione.

– Ho pregato? Ho pregato bene?

– Ho temuto di mostrarmi cristiano per rispetto umano?

– Ho trascurato di istruirmi sulle verità della religione?

– Ho letto libri e giornali irreligiosi senza validi motivi?

– Ho parlato e agito contro la religione?

– Ho mormorato contro Dio e la sua provvidenza?

– Sono stato indifferentista, considerando che tutte le religioni sono uguali? Ateismo. Materialismo. Naturalismo e laicismo (non riconoscere la regalità di Cristo su tutta la creazione e in particolare sulle società umane).

– Ho aderito a società o a ideologie nemiche della religione (massoneria, comunismo, ecc.)?

– Sono stato superstizioso? Ho consultato le carte e gli indovini?

– Ho partecipato a sedute spiritiche e pratiche magiche?

2°) *Non nominare il nome di Dio invano.*

“Il secondo comandamento prescrive di rispettare il nome del Signore. Come il primo comandamento, deriva dalla virtù della religione e regola in particolare il nostro uso della parola a proposito delle cose sante” (CCbC 2142).

- Ho giurato falsamente o inutilmente?
- Ho imprecato contro me stesso o contro gli altri?
- Ho mancato di rispetto al nome di Dio, di Gesù Cristo, della Vergine Maria o dei Santi? Li ho nominati con irriverenza o per gioco?
- Ho mantenuto le promesse fatte in nome di Dio?

3°) *Ricordati di santificare le feste.*

- Ho mancato alla Messa la domenica o nei giorni prescritti per mia colpa?
- Sono giunto in ritardo? Ho assistito alla Messa senza attenzione e rispetto?
- Ho rispettato il riposo festivo?
- Ho profanato le feste con riunioni o divertimenti pericolosi per la fede e i costumi?

L'amore di Dio nel prossimo: *Amerai il prossimo tuo come te stesso.*

- Mi sforzo di vedere nel mio prossimo l'immagine e la somiglianza di Dio?
- Lo amo per amore di Dio e di Gesù?
- Ho disprezzato, detestato, deriso il prossimo?

4°) *Onora il padre e la madre.*

“Il quarto comandamento apre la seconda tavola della Legge. Indica l'ordine della carità. Dio ha voluto che, dopo di lui, onoriamo i nostri genitori ai quali dobbiamo la vita e che ci hanno trasmesso la conoscenza di Dio. Siamo tenuti ad onorare e rispettare tutti coloro che Dio, per il nostro bene, ha rivestito della sua autorità” (CCbC 2197).

Figli:

- Ho mancato di rispetto ai genitori?
- Ho disobbedito? Ho causato loro dei dispiaceri?

- Ho trascurato di assisterli in vita e al momento della loro morte?
- Ho trascurato di pregare per loro, nelle pene della vita e dopo la loro morte?
- Ho disprezzato i loro consigli o non ne ho tenuto conto?

Genitori:

- Mi sono preoccupato dell'educazione dei figli?
- Li ho evangelizzati? Ho insegnato loro a pregare?
- Ho fatto sì che si accostassero per tempo e preparati ai sacramenti?
- Ho vigilato sulla loro educazione scolastica? Sulle loro amicizie?
- Ho dedicato loro il mio tempo con generosità?
- Li ho consigliati, ripresi, corretti?
- Nelle loro scelte, li ho assistiti e consigliati per il loro vero bene?
- Ho dato loro sempre il buon esempio?
- Li ho ostacolati indebitamente nella scelta della professione o dello stato di vita?

Sposi:

- L'amore per il coniuge è veramente paziente, longanime, premuroso, pronto a tutto? Ho criticato il coniuge in presenza dei figli?
- L'ho maltrattato?

Impiegati, operai, soldati, ecc.:

- Ho mancato di rispetto e di obbedienza ai superiori?
- Li ho danneggiati con critiche ingiuste o in altro modo?
- Ho mancato nell'adempimento dei miei doveri?
- Ho abusato della loro fiducia?

Dirigenti, imprenditori, ufficiali, ecc.:

- Ho mancato alla giustizia commutativa, non dando ai miei dipendenti il dovuto?
- Ho mancato alla giustizia sociale (assicurazioni, previdenze, ecc.)?
- Ho punito ingiustamente?
- Li ho aiutati nelle necessità?

- Ho vigilato con cura sulla moralità dell’ambiente di lavoro?
- Ho favorito il compimento dei doveri religiosi?
- Ho sempre trattato i dipendenti con bontà, equità, carità?

Cittadini:

- Ho amato la mia patria?
- Mi sono preoccupato con serietà del bene comune della mia città, della patria?
- Promuovendo il suo bene in conformità alla dottrina sociale della Chiesa?

5°) *Non uccidere.*

- Mi sono abbandonato all’ira?
  - Ho avuto desideri di vendetta?
  - Ho desiderato il male del mio prossimo?
  - Ho conservato sentimenti di rancore e di odio?
  - Ho perdonato di cuore?
  - Ho ingiuriato, percosso, ferito?
  - Pratico la pazienza? Ho dato cattivi consigli?
  - Ho scandalizzato con parole o atti?
  - Ho trasgredito gravemente e volontariamente il Codice stradale (anche senza conseguenze)?
  - Sono responsabile di infanticidio, aborto o eutanasia?
- “La cooperazione formale a un aborto costituisce una colpa grave. La Chiesa sanziona con una pena canonica di scomunica questo delitto contro la vita umana” (CCbC 2272).
- Ho dato scandalo? Con il mio comportamento, le mie parole o il mio modo di vestire?
  - Ho ecceduto nell’uso di alcool, di tabacco o di medicinali?
  - Ho fatto uso di droghe?

6° e 9°) *Non commettere atti impuri. Non desiderare la donna d’altri.*

“Ogni battezzato è chiamato alla castità. [...] Tutti i credenti in Cristo sono chiamati a condurre una vita casta secondo il loro particolare stato di vita” (CCbC 2348). “Le persone sposate sono chiamate a vivere la castità coniugale; le altre praticano la castità nella continenza” (CCbC 2349).

– Mi sono soffermato volontariamente in pensieri o desideri contrari alla castità?

– Sono pronto a fuggire le occasioni di peccato: conversazioni e divertimenti pericolosi, letture e immagini non caste?

– Ho indossato abiti indecenti?

– Ho commesso azioni disoneste da solo? Con altri?

– Mantengo legami o amicizie colpevoli?

– Ho usato indebitamente del matrimonio, facendone uso soltanto in quei giorni in cui non ci può essere concepimento e seguendo questo modo di agire senza ragioni gravi?

– Sono aperto nel mio matrimonio a nuovi figli? Li considero un “dono di Dio”, “dono da ricevere” o un “male da evitare”?

– Ho preso farmaci per evitare figli? Ho indotto il coniuge o altre persone a prenderli?

“È intrinsecamente cattiva ogni azione che, o in previsione dell'atto coniugale, o nel suo compimento, o nello sviluppo delle sue conseguenze naturali, si proponga, come scopo o come mezzo, di impedire la procreazione” (CChC 2370).

– Ho rifiutato senza motivi sufficienti il debito coniugale?

– Le relazioni sessuali fra uomo e donna al di fuori del matrimonio (fornicazione) è sempre peccato mortale (anche tra fidanzati). Se uno o entrambi sono sposati, al peccato di fornicazione si aggiunge quello di adulterio (semplice o doppio) che deve essere accusato. Incesto, omosessualità, bestialità.

7° e 10°) *Non rubare. Non desiderare la roba d'altri.*

“Il settimo comandamento proibisce di prendere o di tenere ingiustamente i beni del prossimo e di arrecare danno al prossimo nei suoi beni in qualsiasi modo. Esso prescrive la giustizia e la carità nella gestione dei beni materiali e del frutto del lavoro umano. Esige, in vista del bene comune, il rispetto della destinazione universale dei beni e del diritto di proprietà privata” (CChC 2401).

– Ho desiderato di appropriarmi del bene altrui?

– Ho commesso o aiutato a commettere ingiustizie, frodi, furti?

– Ho pagato i debiti?

– Ho ingannato o danneggiato il prossimo nei suoi beni?

- L’ho desiderato?
- Ho commesso abusi nelle vendite, nei contratti, ecc.?
- Non ho pagato ingiustamente le tasse?
- Mi sono preoccupato di praticare le opere di misericordia corporale e spirituale?

8°) *Non dire falsa testimonianza.*

- Ho mentito?
- Ho formulato giudizi temerari?
- Ho diffamato, calunniato?
- Ho reso falsa testimonianza?
- Ho violato segreti (corrispondenza, segreto professionale, ecc.)?

II) Seguendo i 7 PECCATI CAPITALI

a) *Pigrizia* (accidia = pigrizia spirituale)

- Sono pigro nell’alzarmi la mattina?
- Nello studio e nel lavoro?
- Nel pregare e nel compiere i doveri religiosi?

b) *Superbia*

- Ho una stima esagerata di me stesso?
- Agisco per orgoglio?
- Sciupo soldi nella ricerca del lusso?
- Disprezzo gli altri?
- Mi compiaccio in pensieri di vanità?
- Sono permaloso?
- Sono schiavo del “che cosa dirà la gente?” e della moda?

c) *Avarizia*

- Sono attaccato ai beni terreni?
- Ho sempre fatto l’elemosina secondo le mie possibilità?
- Per avere, non ho mai leso le leggi della giustizia?
- Ho cupidigia sregolata per i giochi d’azzardo?

d) *Lussuria*

- Mi lascio portare dalla impurità in pensieri, parole ed opere?

– Mi allontano dalle occasioni di peccato e pongo i rimedi adeguati?

*e) Invidia*

- Ho avuto sentimenti di gelosia?
- Ho cercato di nuocere agli altri per invidia?
- Mi sono compiaciuto del male, o rattristato del bene altrui?

*f) Gola*

- Ho ecceduto nel mangiare e nel bere?
- Mi sono ubriacato?

*g) Ira*

- Sono irascibile, rancoroso o vendicativo?
- Ho commesso offese o ingiustizie per ira?
- Mi arrabbio con facilità?
- Domino il mio cattivo genio?
- Sopporto con pazienza le contrarietà della vita ed i difetti di chi mi circondano?

III) Seguendo i DOVERI DI STATO

- Ho mancato agli obblighi speciali del mio stato? Operaio, studente, medico, professore, medico, avvocato, casalinga, ecc.
- Preparazione, aggiornamento, disponibilità, ecc.

IV) Seguendo i PRECETTI DELLA CHIESA (CCbC 2041-2043):

1. Partecipo alla Messa la domenica e le altre feste comandate.
2. Confesso tutti miei peccati almeno una volta all'anno.
3. Ricevo umilmente il mio Creatore e Redentore nella Eucaristia, almeno a Pasqua.
4. Santifico le feste che mi sono comandate. “La domenica e le altre feste di precetto i fedeli [...] si astengano [...] da quei lavori e da quegli affari che impediscono di rendere culto a Dio e turbano la letizia propria del giorno del Signore o il dovuto riposo della mente e del corpo” (CDC 1247).
5. Osservo il digiuno prescritto e parimenti l'astinenza. “Si osservi l'astinenza dalle carni o da altro cibo, secondo le di-

sposizioni della Conferenza Episcopale, in tutti e singoli i venerdì dell'anno, eccetto che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità; l'astinenza e il digiuno, invece, il mercoledì delle Ceneri e il venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo" (CDC 1251).

Il digiuno consiste in un solo pasto regolare nel giorno con piccole porzioni di cibo al mattino e alla sera.

I fedeli hanno anche l'obbligo di sovvenire alle necessità materiali della Chiesa, ciascuno in base alle proprie possibilità.

Se la confessione ti costa un poco, recita una preghiera alla Vergine Maria. Il suo aiuto non ti mancherà.

Ultimata la preparazione, entra nel confessionale con umiltà e raccoglimento, considerando che il sacerdote occupa il posto di Gesù Cristo nostro Signore, e accusa tutti i peccati con sincerità.

## E. TRACCE PER L'ESAME PARTICOLARE

Per progredire nell'unione con Dio ed amicizia con Gesù Cristo, come per non essere vinti dal diavolo che ci tenta dove ci vedi più deboli, flosci e necessitati (cfr. *ES* 327), è necessario impegnarsi quotidianamente in un punto particolare della nostra vita spirituale: sia il difetto dominante, o meglio ancora la virtù della quale abbiamo più bisogno. Non si devono cambiare i propositi, almeno fino ad acquistare un notevole miglioramento. "Se ogni anno sradicassimo un vizio, presto saremmo santi" (*Kempis*). Per scegliere bene il proposito, il miglior modo è lasciarsi guidare dalle ispirazioni e mozioni dello Spirito Santo anziché per il proprio parere. Può essere utile rileggere e applicare le regole per fare una buona scelta (come fu spiegato nella Seconda Settimana, G).

Per aiutarti a concretare il proposito particolare, sul quale impegnarsi quotidianamente: ricordati di chiedere grazia appena alzato, esaminarti a mezzogiorno e di sera, pentendoti delle mancanze e proponendo migliorare da quella ora in poi, (cfr. *ES* 27-31). Bisogna lavorare sopra soltanto un aspetto particolare di una virtù, concretarlo in armonia con la tua si-

tuazione personale. Si tratta di ripetere piccoli atti esterni o interni, giorno dopo giorno, fino a che si faccia abito. Devi tentare di ripetere gli atti buoni, ogni volta in modo più intenso. La virtù cresce solo quando si compiono atti più intensi.

#### SULLA CARITÀ

1°) Non mormorare né commentare le mancanze altrui, benché sia leggera e pubblica, né disfare le sue cose, né manifestare alcuna disistima di lui, né in presenza né in assenza.

2°) Mai dire ad un altro: “Tizio disse questo di te”, essendo cosa che può dare qualche dispiacere, per piccolo che esso sia.

3°) Non dire parole aggressive, per le quali il prossimo possa soffrire, esasperarsi o spazientirsi. Non recare molestie con insistenti richieste, né contraddire, né rimproverare ad un altro, senza avere il dovere (maestri, genitori...).

4°) Trattare tutti con amore e carità, e mostrarlo nelle opere cercando di assisterli ed aiutarli, e rallegrarli. Specialmente quando uno ha mestiere di servire ad altri, deve procurare, col buon modo e le buone risposte e parole supplire quello che forse non può con le opere.

5°) Evitare qualsiasi avversione, e ancora più di mostrarla come sarebbe smettere di parlare con qualcuno per un dispiacere, o smettere di aiutarlo in qualcosa potendo, o lamentarsi contro lui.

#### SULLA PAZIENZA:

1°) Riceve tutto ciò che ti è offerto come inviato dalla mano di Dio per il tuo bene e profitto, sia qualunque sia il modo e la maniera con la quale giungono.

2°) Non dare spazio nel tuo cuore ad alcuna perturbazione o sentimento, indignazione o tristezza, e meno ancora desiderio di vendetta, benché sia molto lieve.

3°) Non dare alcun segno di impazienza. Dare segni di pace nelle parole ed in opere, nei gesti. Controlla gli impulsi ed affetti contrari.

#### FARE BENE IL QUOTIDIANO:

1°) Non smettere nessun giorno di fare i tuoi esercizi spirituali (lettura spirituale, esame particolare...), volendo farli con fervore e devozione (= con volontà pronta di servire Dio).

2°) Fare bene ciò che devi fare, sforzandoti da parte tua di fare il meglio, come uno che fa le cose per Dio, davanti ai suoi occhi, per gradirLo.

3°) Non mancare di proposito ai tuoi compiti e impegni.

4°) Metti attenzione alle cose piccole nel compimento dei tuoi doveri.

#### CONFORMITÀ CON LA VOLONTÀ DI DIO

1°) Ricevere tutte le cose, siano grandi, siano piccole, vengano da dove vengano, come venute dalle mani di Dio. Lui è tuo Padre che conosce e vuole il tuo maggior bene.

2°) Cerca di conformarti in tutte le cose, piccole e grandi, con la sua volontà, come se fosse Cristo stesso a dirti: “figlio!, fa questo o soffri questo”.

3°) I gradini per crescere in questa conformità con la volontà di Dio in tutte le cose, sono: - sopportarli con pazienza; - con sollecitudine e semplicità; - con la gioia di sapere che quella è la volontà di Dio e con ciò sei gradito a Lui.

4°) Non fermarti in questo esercizio ed esame, fino a quando trovi godimento nei lavori, nei disprezzi e dolori, solo perché sto cercando di fare la volontà di Dio, e piacergli.

5°) Non smettere di fare qualcosa se capisco che è la volontà di Dio, o la sua maggior gloria e servizio.

#### SULLA CASTITÀ:

1°) Fuggire le occasioni di peccato, come insegna la Bibbia (cfr. *Sir* 9, 5. 7).

2°) Non dare spazio ai pensieri, perché sono essi l'occasione che risveglia la concupiscenza. Ci si riesce mortificando la carne: *castigo il mio corpo e lo riduco in schiavitù* (1Cor 9, 27).

3°) Impegnandosi nella preghiera, poiché *se non è il Signore a custodire la città, invano vigila la sentinella* (Sal 126, 2). Inoltre Gesù insegna: *questa razza di demoni si caccia solo con la preghiera e*

*il digiuno* (Mt 17, 20). Se c'è un duello, e tu vuoi aiutare uno e non l'altro, al primo devi portare appoggio, all'altro toglierlo. Anche tra spirito e carne c'è un duello continuo. Se vuoi che vinca lo spirito, devi dargli appoggio, e tale è la preghiera; alla carne, invece, devi negare sostegno, e questo si fa con il digiuno, giacché il digiuno svigorisce la carne.

4° Dedicati ad occupazioni buone: *l'ozio insegna molte malizie* (Sir 33, 29). S. Girolamo consigliava: "Fa' sempre qualcosa di buono, così il demonio ti troverà occupato" (*Epistola* II, 13). Fra altre cose occupati nella lettura e lo studio della Bibbia, come affermava lo stesso Girolamo: "Ama lo studio delle Scritture e non amerai i vizi della carne" (*Epistola* II, 2).

#### I TRE SGUARDI DELL'UMILE:

##### *Verso Dio:*

1° Con spirito di religione..., sottomissione e di adorazione: Tu solo sei santo... *Non a noi Signore, ma al tuo nome da gloria* (Sal 113, 1).

2° Spirito di gratitudine: "prendete Signore e ricevete" (S. Ignazio). Tutto ciò che abbiamo proviene da Dio... "Rendiamo grazie al Signore, e veramente giusto e necessario..."

3° Spirito di dipendenza: veniamo dal nulla, creati... (*Gen* 2, 7). Non possiamo *far nulla* nell'ordine soprannaturale (*Gv* 15, 5), e nell'ordine naturale si possono fare qualche opere buone, però non si può perseverare nel bene, senza la grazia...

Assoluta dipendenza di Dio, abbandono in Dio...

L'orgoglio è una menzogna, perciò l'umiltà è andare nella verità.

##### *Verso il prossimo:*

1° Ammirare nel prossimo, senza invidia né gelosia, i doni naturali e soprannaturali che Dio gli diede.

2° Non fermarci intenzionalmente nei suoi difetti... scusarli con carità..., salvando almeno la buona intenzione.

3° Considerarci inferiori a tutti, almeno per la nostra cattiva corrispondenza alla grazia.

##### *Verso noi medesimi:*

1° Amare la propria abiezione. Non dimentichiamo se abbiamo commesso un peccato mortale, siamo riscattati dal-

l'inferno... ex soldati di Satana. Mai ci umilieremo abbastanza. Se non abbiamo commesso un peccato mortale, siamo ancora debitori al Signore di una grazia più grande, perché ci ha preservato di cadere in esso...

2°) Accettare l'ingratitude, la dimenticanza, il disprezzo da parte degli altri...

3°) Non parlare mai, né bene né male, di noi medesimi. Se parliamo male, lo possiamo fare per ipocrisia, se parliamo bene, c'è il pericolo della vanità. La miglior cosa è quella di tacere, come se non esistessimo in questo mondo.

(cfr. Royo Marin, *La perfezione*, Paoline, Milano 1989<sup>8</sup>, 744-745).

Gesù stesso ci invita a guardare a lui quando ci dice: *Imparate da me, che sono mansueto ed umile di cuore* (Mt 11, 29).

Nella vita di Gesù si possono distinguere quattro tappe principali nelle quali brilla l'umiltà:

1) Nella sua VITA NASCOSTA:

a) Prima della nascita: si annienta nel seno di Maria; si sottomise ad un arbitrario decreto di Cesare; ebbe le umiliazioni della povertà (*non c'era posto per essi all'albergo*) e l'ingratitude degli uomini (*ed i suoi non lo ricevettero*).

b) Nella sua nascita: povera, sconosciuta, di notte, in una mangiatoia..., con attorno pochi pastori ed alcuni animali...

c) A Nazareth: vita oscura, di semplice manovale, senza studi, senza lasciar trasparire un solo raggio della sua divinità ... obbediente...

2) Nella sua VITA PUBBLICA:

a) Scelse i suoi discepoli tra le persone ignoranti e rudi: tra di essi vi erano dei pescatori ed un pubblicano!

b) Cercò e preferì i poveri, i peccatori, gli afflitti, i bambini, i diseredati della vita.

c) Visse poveramente..., predicò con semplicità, usando immagini alla portata del popolo... non cercò mai di attirare l'attenzione...

d) Compì dei miracoli per provare la divinità della sua missione, ma senza ostentazione alcuna, esigendo, anzi, il si-

lenzio dopo averli compiuti e nascondendosi alle folle entusiaste che volevano proclamarlo re...

e) Inculcò l'umiltà con la parabola del fariseo e del pubblicano, raccomandò la semplicità della colomba, il candore dei bimbi... Non cercò mai la Sua gloria, essendo venuto per servire e non per esser servito...

3) Nella sua PASSIONE:

a) Quale modesto trionfo fu quello della domenica delle Palme!... un povero asinello, alcuni rami di ulivo, alcuni mantelli stesi a terra, povera gente che grida, mentre i farisei protestano...

b) Lavò i piedi agli apostoli, Giuda compreso! Nel Getsemani fu legato come un pericoloso malfattore... ed abbandonato dai suoi discepoli.

c) Fu schiaffeggiato, schernito, insultato, sputacchiato, flagellato, coronato di spine, vestito da pazzo, posposto a Barabba nel pretorio di Pilato.

d) Sulla croce fu bestemmiato... Avrebbe potuto far sì che la terra si aprisse ad inghiottire i suoi carnefici; accettò invece il più disastroso fallimento, umanamente parlando...

4) Nell'EUCARISTIA:

a) Si trova completamente in potere della volontà dei suoi ministri..., esposto..., chiuso..., visitato..., e più spesso dimenticato.

b) completamente nascosto: “nella croce si nascondeva la sua deità...”

c) Verso di lui si manca di cortesia..., riceve affronti, sacrilegi, profanazioni...

#### ESAME ANNUALE PER RINNOVARE

#### E CONFERMARE IL NOSTRO AMORE A DIO E AL PROSSIMO<sup>9</sup>

La nostra natura umana facilmente si allontana dai buoni sentimenti per la fragilità e le cattive inclinazioni della carne,

---

<sup>9</sup> Per una guida saggia, utile e pratica, vedi: *Introduzione alla vita devota o Filotea* di S. Francesco di Sales, parte V, dalla quale sono tratte queste orientazioni.

che appesantiscono l'anima e la trascinano continuamente in basso, se essa non reagisce proiettandosi di frequente in alto per mezzo di buoni propositi. Proprio come gli uccelli che cadrebbero presto in terra se non moltiplicassero gli slanci e i colpi d'ala per tenersi in volo.

Almeno una volta all'anno devi riflettere sul proprio stato, ravvisare accuratamente tutti i tuoi sentimenti e le tue passioni, per riparare tutti i difetti. Gli antichi cristiani lo praticavano accuratamente nell'anniversario del Battesimo di Nostro Signore.

Non è necessario che tu ti esamini tutto in una volta, ma piano piano, gradatamente, in diversi tempi.

Per cominciare bene questo esame devi dunque:

1. Metterti alla presenza di Dio.

2. Invocare lo Spirito Santo: domandagli luce e chiarezza per poterti ben conoscere. Come S. Agostino, che, in spirito di umiltà, esclamava davanti a Dio: "Chi sei tu e chi sono io?"

Protesta che non vuoi prendere nota del tuo progresso per gioire in te stesso, ma per rallegrarti in Dio; tanto meno per averne gloria, ma per dare gloria a Dio e ringraziarlo.

3. Se, com'è probabile, scoprirai di aver fatto progressi insignificanti o addirittura di avere fatto dei regressi, prometterai che, nonostante tutto, non ti abatterai e non ti lascerai intiepidire dallo scoraggiamento e dalla stanchezza di cuore, ma al contrario, con l'aiuto della grazia di Dio, vuoi prendere più coraggio e più animo, vuoi umiliarti e porre rimedio ai difetti.

Ciò fatto, rifletti con calma e serenità come ti sei comportata finora con Dio, con il prossimo e con te stesso:

*Esame del nostro cuore riguardo a Dio:*

1. Considera qual è l'atteggiamento del tuo cuore di fronte al peccato mortale. Se hai o no una risoluta decisione di non commetterlo mai, qualunque cosa ti capiti. Questo proposito, lo hai mantenuto dal momento che l'hai fatto? Il fondamento della vita spirituale consiste proprio in questo fermo proposito.

2. Considera qual è l'atteggiamento del tuo cuore di fronte ai Comandamenti di Dio. Li trovi giusti, dolci, di tuo gradi-

mento? Chi ha il gusto sano e lo stomaco in ordine, piacciono i cibi buoni e ripugnano i guasti.

**3.** Esamina qual è l'atteggiamento del tuo cuore di fronte al peccato veniale. È quasi impossibile non commetterne qualcuno qua e là; ma ce n'è qualcuno al quale ti senti più particolarmente portato? Peggio ancora, ce n'è forse qualcuno cui sei affezionato?

**4.** Considera qual è l'atteggiamento del tuo cuore di fronte agli esercizi spirituali. Ti piacciono? Le stimi? Non ti indispettiscono? Non ne sei stanco?

Esamina verso quali ti senti attratto e verso quali no: ad ascoltare la Parola di Dio, leggerla, parlarne, meditare, innalzarti a Dio, confessarti, ricevere consigli spirituali, regolare gli affetti.

Esamina quale di queste esercizi ripugna al tuo cuore. Se trovi qualche cosa a cui il tuo cuore si piega con maggiore difficoltà, ricerca da dove viene questo disgusto, quale ne sia la causa.

**5.** Esamina qual è l'atteggiamento del tuo cuore di fronte a Dio stesso. Piace al tuo cuore ricordarsi di Dio? Ne prova una gradevole dolcezza? Provi nel tuo cuore una certa facilità ad amarlo e una particolare soddisfazione nell'assaporare questo amore? Non senti rinascerti il cuore nel pensare all'immensità di Dio, alla sua bontà, alla sua dolcezza?

Se ti viene il pensiero di Dio in mezzo alle occupazioni del mondo e alle vanità, si fa spazio in te, conquista il tuo cuore? Non hai l'impressione che il tuo cuore si volga dalla parte di Dio e in un certo modo gli vada incontro?

Le anime seriamente innamorate di Dio: anche se sono occupatissime, quando si avvicina loro il pensiero di Dio, dimenticano tutto il resto. Questo è un ottimo segno.

**6.** Qual è l'atteggiamento del tuo cuore di fronte a Gesù Cristo Dio e Uomo? Ti piace vivere vicino a Lui? Provi gioia e una profonda dolcezza d'amore nel confronto di Gesù Cristo? Ricorda che i cattivi invece sono contenti solo nelle vanità.

**7.** Qual è il comportamento del tuo cuore nei confronti della Madonna, dei Santi, del tuo Angelo custode? Li ami fortemente? Hai una speciale fiducia nella loro benevolenza? Ti piacciono le loro immagini, le loro vite, le loro lodi?

8. Per quello che riguarda la tua lingua, come parli di Dio? Ti piace parlarne bene secondo la tua condizione e le tue capacità? Ti piace cantare cantici spirituali?

9. Considera se ti sta a cuore la gloria di Dio e se ti piace fare qualche cosa in suo onore.

10. Riesci a scoprire in te di avere lasciato qualche affetto e rinunciato a qualche cosa per Dio? (= buon segno). E' un segno sicuro d'amore privarsi di qualche cosa in favore di chi amiamo.

*Esame sul nostro amore per noi stessi:*

1. Considera in che modo vuoi bene a te stesso: ti ami un po' troppo come abitante di questo mondo? Se è così, avrai il desiderio di rimanere sempre qui, e avrai molta cura di mettere radici su questa terra. Ma se ti vuoi bene per il Regno del Cielo, avrai il desiderio di lasciare questo mondo quando piacerà a Dio, o almeno lo accetterai!

2. Esamina se conservi un buon ordine nell'amore per te stesso. Quello che ci rovina è essenzialmente l'amore disordinato per noi stessi (= egoismo). L'amore ordinato esige che vogliamo più bene all'anima che al corpo; che abbiamo il desiderio di acquistare la virtù, che teniamo più in considerazione l'onore di Dio che quello terreno che passa. Il cuore ordinato dice spesso in se stesso: Cosa dirà Gesù se penso la tal cosa? Non si chiederà: Cosa diranno gli uomini.

3. Considera qual genere di amore hai per il tuo cuore. Non ti inquieti di doverlo servire nei suoi malanni? Tu lo devi aiutare e farlo aiutare quando lo tormentano le sue passioni.

4. Che cosa pensi di essere davanti a Dio? Niente senza dubbio! La vera umiltà consiste nel non sentirsi superiori agli altri e nel non pretendere di essere stimati dagli altri. A che punto sei a questo proposito?

5. Quanto alla lingua, non ti capita di vantarti o per un verso o per l'altro? Non ti elogi un po' quando parli di te?

6. Quanto alle azioni, non prendi dei piaceri contrari alla tua salute? Voglio dire: piaceri sciocchi e inutili, troppe veglie senza scopo e simili.

*Esame sul nostro amore per il prossimo:*

1. In generale, qual è il tuo comportamento nei confronti del prossimo? Lo ami cordialmente per amore di Dio?<sup>10</sup> Devi richiamare alla tua mente certa gente noiosa e sempre col broncio; è proprio in quel caso che sei chiamato a dar prova del tuo amore di Dio verso il prossimo. Ancor più, poi, nei confronti di chi ti fa del male, o con fatti o con parole.

Esamina bene il tuo cuore per vedere se è sincero nei loro confronti e se sei molto contrariato nel doverli amare.

2. Sei pronto a parlar male del prossimo, soprattutto di quelli con i quali c'è antipatia? Fai del male al prossimo, sia direttamente che indirettamente? Per poco che tu ci rifletta con serenità, te ne accorgerai facilmente.

*Esame sulle nostre passioni ed affetti:*

Attraverso le passioni dell'anima, saggiandole una dopo l'altra, si può riconoscere il suo stato. Proprio come un suonatore di violino che pizzica tutte le corde, e accorda quelle che trova stonate o tendendole o allentandole. Allo stesso modo, dopo aver saggiato l'amore, l'odio, il desiderio, il timore, la speranza, la tristezza e la gioia della nostra anima, se non le troviamo accordate con l'aria che vogliamo suonare, che è la gloria di Dio, potremo accordarle con la grazia di Dio e il consiglio del nostro padre spirituale.

Esaminiamo chi siamo stati noi e in che modo ci siamo comportati:

– nel nostro amore verso Dio, verso il prossimo, verso noi stessi;

– nell'odio verso il peccato che alberga in noi, verso il peccato che si trova negli altri. Dobbiamo operare per sterminarli entrambi;

– nei nostri desideri circa i beni terreni, i piaceri e gli onori;

---

<sup>10</sup> Bisogna che l'amore fra il marito o la moglie sia dolce e sereno, fermo e costante; per prima cosa deve essere così perché è Dio che lo vuole e lo comanda. Lo stesso vale per i genitori e i figli, per gli amici, ciascuno al suo posto.

- nel timore dei pericoli di peccare e dei rovesci di fortuna: si temono troppo questi e poco quelli;
- nella speranza molto facilmente riposta nel mondo e nelle creature, e troppo poco in Dio e nelle cose eterne;
- nella tristezza, se essa è eccessiva per cose vane;
- nella gioia, se è eccessiva per cose che non la meritano.

*Pensieri ed affetti dopo l'esame:*

Dopo aver serenamente preso in considerazione ogni punto dell'esame, e preso coscienza del tuo stato, passerai agli affetti in questo modo:

– Ringrazia Dio per il piccolo miglioramento che hai trovato in te dal momento della promessa iniziale, e riconosci che è stata soltanto la sua misericordia che l'ha operato in te e per te.

– Umiliati fortemente davanti a Dio, riconosci che se il progresso è stato limitato, è solo per colpa tua: sei tu che non hai corrisposto con fedeltà, coraggio e costanza alle ispirazioni, illuminazioni e movimenti che ti ha dato nell'orazione e in altri momenti.

– Promettigli di lodarlo per sempre per le grazie che ti ha concesso, per farti uscire dal dominio delle tue inclinazioni e compiere questo piccolo passo avanti.

## F. I VIZI CAPITALI “SPIRITUALI”

S. Giovanni della Croce nel suo libro *Notte oscura*, l. 1, cc. 1-7, descrive molto bene i vizi capitali, quali si trovano in quelli che egli chiama “incipienti”, vale a dire in coloro che stanno per entrare nella contemplazione con la notte dei sensi. Qui si condensa la fine analisi psicologica.

1) Inclinazione all'**orgoglio**. Negli “incipienti” si manifesta in sei modi principali: a) Mirando al fervore e fedeli agli esercizi, questi incipienti si compiacciono nelle loro opere e hanno eccessiva stima di sè; presuntuosi, vanno formando molti disegni e non ne mettono quasi nessuno in esecuzione. b) Parlano di cose spirituali più per dar lezioni altrui che per

metterle in pratica loro; onde condannano aspramente quelli che non approvano il loro genere di spiritualità. c) Ce n'è pure di quelli che non possono tollerar rivali; e se per caso se ne presenta qualcuno, lo condannano e lo screditano. d) Cercano di cattivarsi la stima e l'intimità del direttore, e se questi non ne approva lo spirito, vanno da un altro che sia più favorevole. A meglio riuscirvi, attenuano le proprie colpe, e, se cadono in qualche fallo più grave, vanno a confessarlo ad altro confessore e non al direttore ordinario. e) Se accade che commettano un peccato grave, si sdegnano contro di sè e si scoraggiscono, indispettiti di non essere ancora santi. f) Godono di fare i singolari con esterne dimostrazioni di pietà, e raccontano volentieri agli altri le buone loro opere e i loro buoni successi.

2) Dall'orgoglio nasce l'**invidia**, che si manifesta con sentimenti di dispiacere vedendo il bene spirituale altrui; si patisce a sentirli lodare, si prova tristezza della loro virtù, e occorrendo si aguzza il dente a morderli e denigrarli.

3) Spinti dalla concupiscenza e della ricerca dei gusti spirituali, molti "incipienti" spesso cadono in numerose imperfezioni lasciandosi andare al vizio dell'**ira**. a) Difatti, quando non assaporano più le soavità e le delizie delle cose spirituali, naturalmente si trovano disorientati e, a causa di questo dispiacere interno, si comportano sgarbatamente; si adirano molto facilmente per qualsiasi inezia e a volte si rendono persino insopportabili. Tali fenomeni si verificano spesso quando, durante l'orazione, hanno provato qualche raccoglimento sensibile molto piacevole. Nel momento in cui non provano più la sensazione piacevole, essi si ritrovano naturalmente nell'aridità e nella svogliatezza. Assomigliano al bambino che viene allontanato dal seno materno che stava gustando con piacere. Questa imperfezione che va purificata attraverso le aridità e le prove della notte oscura. b) Vi sono, poi, persone spirituali che cadono in un'altra forma d'ira spirituale. Sono quelle che si armano di uno zelo spropositato contro i vizi altrui, censurandoli. A volte si sentono portati a rimproverarli bruscamente, e lo fanno anche, come se fossero maestri di virtù. Ora, questo modo di fare è contrario alla mansuetudine spirituale. c) Ve ne sono altri, infine, che dinanzi alle loro im-

perfezioni si spazientiscono in modo contrario a ogni umiltà, arrabbiandosi con se stessi. Sono talmente impazienti che vorrebbero divenire santi in un giorno. Molti di costoro fanno numerosi progetti e prendono grandi decisioni. Ma non essendo umili e non diffidando di se stessi, quanto più propositi fanno, tanto più cadono e s'irritano. Non hanno la pazienza d'aspettare il momento in cui Dio vorrà esaudirli. Anche questo comportamento è contrario alla suddetta mansuetudine spirituale.

3) La **golosità spirituale** si palesa in due modi: a) Coll'eccessivo gusto delle consolazioni: si cercano perfino nelle austerità, per esempio nella disciplina, e si importuna il direttore per ottenere il permesso di mortificarsi nella speranza di averne consolazioni. b) Per la stessa ragione, vi sono persone che fanno sforzi di testa nell'orazione e nella comunione onde procurarsi devozione sensibile, oppure desiderano confessarsi spesso per trovare consolazioni in tale esercizio. Spesso questi sforzi e questi desideri restano vani, e allora lo scoraggiamento invade tali anime più attaccate alle consolazioni che a Dio.

4) La **lussuria spirituale** si presenta sotto due forme principali: a) si cercano amicizie sensibili o sensuali sotto pretesto di devozione, e non ci si vuole rinunciare, perchè si pretende che tali relazioni giovino a fomentare la pietà. b) Talora le consolazioni sensibili provate nell'orazione o nella comunione cagionano in persone di indole dolce e affettuosa sensazioni d'altro genere, che possono diventare fonte di tentazione o di inquietudine.

5) L'**accidia** [pigrizia spirituale] porta: a) ad annoiarsi negli esercizi spirituali quando non vi si prova gusto sensibile, ad abbreviarli o sopprimerli; b) a lasciarsi abbattere quando si ricevono dal superiore o dal direttore ordini o consigli che paiono troppo penosi: vorremmo una spiritualità più condiscendente, che non ci turbasse i comodi e non ci guastasse i piccoli disegni.

6) L'**avarizia spirituale**. Quest'avarizia è così descritta da San Giovanni della Croce: a) "Vi sono incipienti che non si saziano mai di ascoltare consigli e precetti spirituali e di avere

e leggere quantità di trattati speciali, consumando piuttosto il tempo in questo che in mortificarsi ed esercitarsi nel perfetto spogliamento interiore dello spirito. b) Si caricano inoltre di immagini, di rosari, di croci molto curiose e costose. Ora lasciano queste e prendendo quelle; ora fanno baratti e li disfanno; le vogliono così e così; attaccandosi più a questa che a quella, perchè più curiosa e preziosa”. Tutto questo è apertamente contrario allo spirito di povertà, e mostra nello stesso tempo che si dà troppa importanza all'accessorio, trascurando ciò che è principale nella devozione.

È chiaro che tali imperfezioni sono di gran danno al progresso spirituale. Ecco perchè, dice S. Giovanni della Croce, Dio, per correggerli, li introduce nella **notte oscura** per purificarli. Cfr. A. Tanquerey, *Compendio di Teologia Ascetica e mistica*, 1262-1269.

## G. VIVE IN GRAZIA

La Grazia è un regalo soprannaturale di Dio, dato a noi attraverso i meriti di Gesù Cristo per la nostra salvezza. Cf. *CCbC* 1996-2029.

### 1. La Trinità in noi

La Bibbia Santa c'insegna che Dio è presente in ogni creatura (cfr. *Sal* 138, 7; *Atti* 17, 24. 27-28). Infatti, Dio vede tutto, conserva tutte le cose nell'esistenza e inclina ogni creatura alle sue proprie azioni, (cfr. *Mt* 6, 26-30).

La Sacra Scrittura ci parla anche di una presenza speciale di Dio nell'uomo: *Se uno mi ama osserverà la mia parola, e il Padre mio lo amerà, e noi verremo a lui e faremo la nostra dimora presso di lui* (*Gv* 14, 23). Quelli che vengono a fare dimora sono quelli che amano: il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo. Loro dimorano dal momento e fino a quando l'uomo persevera nella carità (cfr. *Gv* 14, 16-17. 26; *1Gv* 4, 16). Quando la nostra carità aumenta, Dio è più intimamente presente in noi.

Afferma anche san Paolo che noi siamo tempi di Dio: *Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito Santo abita in voi? ... santo è il tempio di Dio, che siete voi?* (*1Cor* 3, 16; vedi: 6, 19-20).

Davanti alla realtà di questa ineffabile presenza:

a) Noi dovremmo pensare a Lui spesso, consacrarli il nostro giorno... Questo Ospite interiore è fonte di luce, di consolazione, e forza, cfr. *Mt* 6, 6.

b) Dobbiamo adorare l'Ospite interiore: *La mia anima glorifica il Signore* (*Lc* 1, 46), dobbiamo credere, la sperare ed amarlo. Dobbiamo cercare di imitarlo, specialmente nella sua bontà e nella sua misericordia: cfr. *Mt* 35, 48.

## 2. La grazia santificante

Gesù parlando della unione vitale dei discepoli con Lui insegna: *Io sono la vite e voi i tralci* (cfr. *Gv* 15, 1-8). Separati da Cristo per il peccato grave, non possiamo fare nulla degno della salvezza eterna. Uniti a Lui possiamo dare frutti.

La Grazia che santifica (o grazia abituale) è un regalo di Dio che conferisce all'anima una vita nuova facendola partecipe della vita stessa di Dio; è una qualità permanente nel nostro cuore che ci permette di vivere ed agire in armonia con la chiamata di Dio.

La grazia è la vita, è la vita divina nelle nostre anime. Per essa, Cristo vive in noi: *non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me* (*Gal* 2, 20); o come dice Gesù: *Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me* (*Gv* 15, 4).

La Bibbia ci scopre gli effetti di questa vita di Dio in noi:

\* la grazia ci fa diventare figli adottivi di Dio, partecipi della natura divina: *Partecipi della natura divina* (*2Pt* 1, 3-4; cfr. *Gv* 1, 12-18; 17, 3; *Rom* 8, 14-17).

\* la grazia ci introduce nell'intimità della vita Trinitaria; dal Battesimo il cristiano partecipa nella grazia di Cristo, che è il Capo della Chiesa suo corpo (cfr. *1Cor* 2, 7-9).

\* Ci fa diventare tempio dello Spirito Santo: *1Cor* 3, 16; *Gv* 14, 23.

\* Ci fa diventare santi e graditi a Dio: *Rom* 6, 19. 22.

\* Ci trasforma in eredi di Dio (la vita eterna, il Cielo): *se siamo figli, siamo anche eredi, eredi di Dio e co-eredi di Cristo* (*Rom* 8, 17). Eredi del Cielo che consiste nella contemplazione di Dio, faccia a faccia (cfr. *1Gv* 3, 2; *1Cor* 13, 12).

## 3. La grazia attuale

La grazia attuale è un aiuto soprannaturale di Dio che illumina le nostre menti e fortifica la nostra volontà per fare il

bene ed evitare il male. Dio ci dona ogni giorno molte grazie attuali. Essi durano finché noi abbiamo bisogno di loro e poi passano. Sono azioni di Dio in noi che realmente ci aiutano in ordine alla vita eterna.

La grazia attuale è necessaria per tutti coloro che hanno raggiunto l'uso di ragione, perché senza di esse non possiamo resistere per molto tempo il potere delle tentazioni, né possiamo compiere buone azioni gradite a Dio e camminare verso il Cielo.

Possiamo resistere alla grazia di Dio, perché la nostra volontà è libera, e Dio non ci costringe ad accettare la sua grazia (cfr. *Lc* 23, 39-43).

La preparazione dell'uomo per ricevere la grazia già è un dono della grazia (Gesù prende l'iniziativa nella conversione di Zaccheo, *Lc* 19, 1-10).

#### 4. *Le fonti di questa vita nuova*

Le fonti principali per ricevere questa vita nuova sono la preghiera ed i sacramenti, specialmente la santa Eucaristia. Le nostre azioni quotidiane hanno un grande valore quando facciamo le cose per l'amore di Dio e conserviamo in noi questa vita nuova della grazia.

Le grazie sacramentali sono doni propri dei diversi sacramenti, aiutano il fedele nel suo cammino di santità, e aiutano alla Chiesa nella sua crescita di carità e testimonianza:

– le grazie sacramentali del *Battesimo* ci aiutano a vivere come figli di Dio, fa diventare più facile per noi credere in Dio ed agire in conseguenza, e diminuisce le nostre inclinazioni al male (cfr. *Gv* 3, 5; *Atti* 2, 38; *2Cor* 5, 17; *2Pt* 1, 4; *CCbC* 1213-1284);

– le grazie sacramentali della *Cresima* ci danno la forza per professare la nostra fede perfino nelle difficoltà e persecuzioni e dare buon esempio ad altri (cfr. *2Cor* 1, 21-22; *Ef* 1, 34; *CCbC* 1285-1321);

– le grazie sacramentali dell'*Eucaristia* nutrono il nostro amore per Dio e per il prossimo e ci aiutano a superare l'egoismo (cfr. *Gv* 6, 51-57; *Mc* 14, 24; *Lc* 22, 19; *1Cor* 11, 24-25; *CCbC* 1322-1419);

– le grazie sacramentali della *Penitenza* aiutano a guarire le inclinazioni più profonde al male prodotte dai nostri pecca-

ti ci aiutano ad allontanarci dal peccato in futuro (cfr. *Mt* 16, 16; 18, 18; *Gv* 20, 22-23; *CCbC* 1420-1498);

– le grazie sacramentali dell'*Unzione* degli infermi, ci aiutano ad accettare la malattia come una croce purificatrice inviata da Dio ed anche accettare volentieri il genere di morte con la quali Egli ci chiamerà a sé (cfr. *Mc* 6, 12-13; *Gc* 5, 14-15; *CCbC* 1499-1532);

– le grazie sacramentali dell'*Ordine* sacro aiutano al ministro di Dio (prete, vescovo) ad adempiere fedelmente la sua missione e li fanno diventare buoni pastori capaci di dare la loro vita per le sue pecorelle (cfr. *Lc* 22, 19; *Atti* 6, 6; *2Tim* 1, 6; *CCbC* 1536-1600);

– le grazie sacramentali del *Matrimonio* aiutano le persone sposate ad amarsi l'un l'altro, sopportare pazientemente i difetti ed adempiere la loro missione nella società, principalmente donando nuovi figli al mondo ed educandoli cristianamente, ed aiutandoli a vivere nell'amicizia con Dio (cfr. *Gen* 1, 28; *Ef* 5, 32; *1Cor* 7, 10. 39; *CCbC* 1601-1690).

### 5. I carismi

a) *Carisma* è un dono speciale dello Spirito Santo elargito ai singoli per il bene comune degli uomini e l'edificazione della Chiesa. Devono essere regolate dalla carità e aspetta al Magistero della Chiesa il loro discernimento (cfr. *1Cor* 12), non sono ordinate alla santificazione delle persone che le possiedono (cfr. *Mt* 6, 21-23).

b) *Conoscenza della grazia*. Appartenendo all'ordine soprannaturale, la grazia sfugge alla nostra esperienza e solo con la fede può essere conosciuta. Pertanto non possiamo basarci sui nostri sentimenti o sulle nostre opere per dedurne che siamo giustificati e salvati (cfr. DS 1533-1534). Tuttavia, secondo la parola del Signore: *Dai loro frutti li potrete riconoscere* (*Mt* 7, 20), la considerazione dei benefici di Dio nella nostra vita e nella vita dei santi, ci offre una garanzia che la grazia sta operando in noi e ci sprona ad una fede sempre più grande e ad un atteggiamento di povertà fiduciosa.

Si trova una delle più belle dimostrazioni di tale disposizione d'animo nella risposta di santa Giovanna d'Arco ad una domanda subdola dei suoi giudici ecclesiastici: "Interrogata se sappia d'essere nella grazia di Dio, risponde: "Se non vi sono,

Dio mi vuole mettere; se vi sono, Dio mi vuole custodire in essa".» (Santa Giovanna d'Arco, in *Actes du procès*).

6. *La Trinità in noi: testi scelti.*

“Dio infatti si trova comunemente in tutte le cose per essenza, per potenza e per presenza, come la causa negli effetti che partecipano la sua bontà. Ma al di sopra di questo modo comune ce n'è uno speciale riservato alle creature razionali, nelle quali Dio è presente come ciò che è conosciuto è in chi conosce, e ciò che è amato è in chi ama. E siccome la creatura razionale, conoscendo e amando, con la sua operazione raggiunge Dio stesso, si dice che Dio, secondo questo modo speciale, non solo è nella creatura razionale, ma anche abita in essa come in un suo tempio. Quindi nessun altro effetto, all'infuori della grazia santificante, può far sì che una Persona divina sia presente in un modo nuovo nella creatura razionale. Per cui solo mediante la grazia santificante la Persona divina è mandata e procede nel tempo. – E così pure noi diciamo di avere o possedere solo quelle cose di cui possiamo usare e godere a nostro piacimento. Ora, il poter godere di una Persona divina si ha soltanto mediante il dono della grazia santificante. – E tuttavia con questo medesimo dono della grazia santificante lo Spirito Santo è posseduto, e abita nell'uomo. Per cui lo stesso Spirito Santo è dato e inviato”

(San Tommaso, *STb* 1, 43, 3).

“Mediante il dono della grazia santificante la creatura razionale viene elevata non solo fino a usare liberamente del dono creato [che è la grazia], ma anche sino a fruire della stessa Persona divina” (*STb* 1, 43, 3, ad 1).

“Mi accadeva... di sentirmi invadere d'improvviso da un sentimento così vivo della divina presenza da non poter in alcun modo dubitare essere Dio in me e io in Lui” (*Vita* 10, 1). “Lo stupore dell'anima va ogni giorno più aumentando, perché le pare che le tre divine Persone non l'abbandonino più. Le vede risiedere nel suo interno, nella maniera già detta, e sente la loro divina compagnia nella parte più intima di se stessa, come un abisso molto profondo che per difetto di scienza non sa ben definire” (*Mansioni*, Settime 1, 7). “Ciò che crediamo per fede, ella lo conosce quasi per vista, benché non con gli occhi del corpo né con quelli dell'anima, non essendo

visione immaginaria. Qui le tre persone si comunicano con lei, le parlano e le fanno intendere le parole con cui il Signore disse nel Vangelo che egli con il Padre e lo Spirito Santo andrà ad abitare nell'anima che lo ama ed osserva i suoi comandamenti (*Gv* 14, 23)”

(Teresa di Gesù, *Mansioni*, Settime 1, 6).

## H. CERCA UN GUIDA SPIRITUALE...

La direzione spirituale è il dialogo fra un guida spirituale o maestro di spirito con una persona che abitualmente a lui si affida, manifestandole tutta la sua anima, affinché li guidi, istruendo, incoraggiando nella via della pienezza di vita cristiana (= perfezione della carità).

La direzione spirituale che è l'arte di condurre le anime progressivamente alla unione perfetta con Dio, è necessaria come si vede nella Sacra Scrittura: *Tob* 4, 19; *Ecli* 4, 10; 32, 24; Paolo e Anania: *Atti* 9, 6; Pietro e Cornelio: *Atti* 10, 5. Anche nell'ordine umano c'è bisogno di un guida nelle diverse necessità... (per salire una montagna, per arrivare a un determinato luogo, per imparare uno sport, ecc.).

Lo sviluppo della vita spirituale è armonico con la crescita della carità che ha come tre tappe (vedi in questo *Vademecum*, “Gradi dell'amore”, pp. 328-329): “si distinguono diversi gradi nella carità, in base ai vari compiti che l'uomo è portato ad affrontare con l'aumento di essa. Infatti da principio l'uomo ha il compito principale: 1° di allontanarsi dal peccato e di resistere alle sue concupiscenze, che muovono in senso contrario alla carità. E questo appartiene a gli **incipienti**, nei quali la carità va nutrita e sostenuta perché non perisca. 2°) Segue poi sforzo di procedere o avanzare nel bene. E questo compito appartiene ai **proficienti**, che tendono principalmente a irrobustire e ad accrescere in se stessi la carità. 3°) Il terzo finalmente consiste soprattutto nell'attendere all'adesione e alla fruizione di Dio. E questo appartiene ai **perfetti**, i quali *desiderano di andarsene e di essere con Cristo*” (Aquino, *STb* 2-2, 24, 9).

I Padri antichi, in poche parole, hanno espresso tutto il

percorso spirituale col dire: «Puritas cordis et unio cum Deo» [purezza del cuore e unione con Dio].

**a) Necessità.** Per coloro che iniziano la vita spirituale, perché possono ricadere nei peccati passati, abitudini, ecc. c'è bisogno di un lavoro prolungato per acquisire un profondo spirito penitenziale e non lasciarsi ingannare delle consolazioni sensibili... Molti pensano di essere già nella via più avanzata... ma presi dalla presunzione, o per eccesso alle pratiche di pietà, si compiacciono vanamente in loro stessi... Quindi hanno bisogno di qualcuno che li guidi, moderandoli, correggendoli...

Per coloro che cominciano le notti o l'aridità spirituale, e pensano che Dio gli ha abbandonati, oppure cominciano ad omettere gli esercizi spirituali... hanno il pericolo di cadere nella tiepidezza... C'è bisogno di qualcuno che gli avverta, gli incoraggi, gli guidi...

Per coloro che cominciano la via illuminativa, per poter discernere l'azione di Dio da quella del diavolo "sotto apparenza di bene", come assecondare il desiderio di purificarsi nell'ordine spirituale (intelligenza, volontà)...

Per coloro che vanno per la via unitiva, hanno bisogno di coltivare la fedeltà allo Spirito Santo, l'esercizio dei doni... Si devono preparare alle purificazioni più profonde... "Dio brama talmente che l'uomo si assoggetti alla direzione di un altro uomo, che non vuole assolutamente vederci prestar piena credenza alle verità soprannaturali da lui stesso comunicate prima che siano passate per il canale di una bocca umana" (Giovanni della Croce, *Avvisi*).

Quindi in ogni tappa della vita spirituale è molto utile un guida, un consigliere.

**b) Elementi essenziali.** Gli elementi essenziali nel dialogo tra diretto e guida spirituale sono:

- conoscere il piano di Dio per gli uomini, presentato nel Vangelo da Gesù Cristo, e vissuto dai santi...

- determinare i modi più pratici e più conformi alle forze e all'indole dei singoli...

- assicurare la crescita, progresso costante nella vita cristiana...

– segnalare le difficoltà, ostacoli, che si incontreranno nella vita cristiana e i mezzi più opportuni per superarli...

– preparare l'anima alle purificazioni che Dio fa delle imperfezioni e attaccamenti alle creature (= notte oscure)...

(Bibliografia: U. Bonzi da Genova, *Direzione spirituale*, in EC IV, coll. 1687-1696. Sales, *Filotea* I, 4; R. Marin, *Teologia della perfezione cristiana*, Milano 1987, n. 516 ss.; Tanqueray, *Compendio*, Paris 1928, n. 530 ss.; R. G.-Lagrange, *Le tre età*, Roma 2002, vol. I, p. 319 ss.; Mendizabal, *La direzione spirituale*; M. Fuentes, *La ciencia de Dios*).

**c) Qualità del diretto.** Perché la direzione spirituale sia fruttuosa sono richieste alcune qualità nel "diretto".

1°) Spirito di fede, per vedere il direttore come autorità che viene da Dio (cfr. *2Cor* 5,20), perciò il rispetto. Come uomo ha anche i difetti, e quindi evitare le critiche contro di lui, anche l'eccessiva familiarità. "Deve insomma essere amicizia forte e dolce, tutta santa, tutta sacra, tutta divina e tutta spirituale" (Sales, *Filotea*, I, 4).

2°) Apertura di cuore. Filiale confidenza: "Parla con lui a cuore aperto, in piena sincerità e schiettezza; manifestagli con chiarezza il bene e il male senza finzioni e dissimulazione, in tal modo:

– il bene sarà apprezzato e reso più solido,  
– e il male corretto e riparato;  
– nelle afflizioni ti sarà di sollievo e di forza,  
– nelle consolazioni di moderazione e misura" (Sales, *Filotea*, I, 4).

3°) Docilità nell'ascoltare e seguire i consigli del tuo guida. Dobbiamo fargli conoscere i nostri gusti, o le nostre ripugnanze. (Es. di Santa Teresa di Gesù: "quando il Signore mi dava un comando nell'orazione e il confessore me n'imponeva un altro, sua Maestà tornava a dirmi di stare alla parola del confessore. Poi gli faceva cambiare parere, inducendolo a darmi il suo medesimo comando" (*Vita* 26,5).

4°) Segreto. Bisogna conservare il segreto di ciò di cui si parla in direzione spirituale. Se il diretto non è disposto al segreto, non si dovrebbe continuare con la direzione spirituale.

**d) L'intervista direzionale. 1°) Frequenza e durata.**

L'incontro fra direttore spirituale e diretto all'inizio forse richiede una certa frequenza (15 giorni...) dopo una volta al mese... All'inizio il direttore spirituale può chiamare il diretto, però dopo alcuni incontri sarà il diretto che cerchi il direttore.

Se l'intervista è normale, il diretto espone le sue difficoltà, problemi, ecc... Se il diretto ha preparato i temi, a riflettuto su di essi... ascolta il consiglio del direttore... tutto questo non prenderà più di 15 minuti. Non si possono risolvere tutti i problemi, ma uno o due per volta. Quando l'intervista dura più tempo, si fa pesante, noiosa, si parla di tantissime cose... e alla fine si fa poco o nulla...

Lavoro nel proposito particolare. Fra tutti i temi dei quali si parla nella direzione spirituale uno che deve essere sempre presente è il lavoro nel proposito particolare (esame di coscienza particolare...).

2°) **I temi:** si riassumono nel motto: «Puritas cordis et unio cum Deo» (= purificazione del cuore e unione con Dio), Seguendo s. Alfonso, G.-Lagrange segnala come temi per parlare: "l'oggetto principale della direzione: la mortificazione, il modo di ricevere i sacramenti, l'orazione, la pratica delle virtù, la santificazione delle azioni ordinarie" (*Le tre età*, I, 322).

3°) **Come preparare l'incontro...** Per preparare bene la direzione spirituale si deve:

1. Mettersi alla presenza di Dio.

2. Invocare lo Spirito Santo: domandargli luce e chiarezza per poter ben conoscere. Come S. Agostino, che, in spirito di umiltà, esclamava davanti a Dio: "Chi sei tu e chi sono io?" Se noti qualche progresso no sarà per gioire in te stesso, ma per rallegrarti in Dio; tanto meno per averne gloria, ma per dare gloria a Dio e ringraziarlo.

3. Se, com'è probabile, scoprirai di aver fatto progressi insignificanti o addirittura di avere fatto dei regressi, prometterai che, nonostante tutto, non ti abatterai e non ti lascerai intiepidire dallo scoraggiamento e dalla stanchezza di cuore, ma al contrario, con l'aiuto della grazia di Dio, vuoi prendere più coraggio e più animo, vuoi umiliarti e porre rimedio ai difetti.

Ciò fatto, rifletti con calma e serenità come ti sei comportato finora con Dio, con il prossimo e con te stesso (per i primi incontri può essere utile l'esame: *Vademecum*, pp. 411-414).

4. Scrive nel tuo quaderno spirituale le cose che dirai al tuo guida spirituale, e annota i suoi consigli per averli presente nella tua vita quotidiana.

# *INDICI*



# Indice Tematico

[2 = seconda settimana; G = titolo; pp. 170-172 = numero di pagina]

## Consigli:

- di S. Ignazio per fare gli Esercizi (I, C, p. 8).
- per fare meglio gli Esercizi (I, D, pp. 16-17).
- per pregare e meditare (I, H, pp. 46-55).
- per la prima settimana (1, B, pp. 62-63).
- per pentirsi dei peccati (1, F, pp. 111-112).
- per la seconda settimana (2, B, pp. 143-147).
- per trovare la volontà di Dio (2, G, pp. 179-180).
- per liberarsi dalle inclinazioni disordinate (I, B, pp. 9-10; 2, G, p. 182).
- per fare la Lectio Divina (2, N, p. 227).
- per la terza settimana (3, B, pp. 234-235).
- per la quarta settimana (4, B, pp. 292-294).
- per progredire nella preghiera (A, C, pp. 384-393).
- per vivere in grazia (A, G, pp. 419-426).
- cerca un guida spirituale (A, H, pp. 426-428).

Digiuno e gola (3, L, pp. 283-285).

## Esame:

- generale (1, F, pp. 107-108).
- particolare (I, I, p. 55-57; A, E, pp. 408-413).
- mezzogiorno e notte (I, I, pp. 57-58).
- dell' Esercizio (1, B, p. 61).
- per la Confessione (1, F, pp. 105-109; A, D, pp. 393-408).
- annuale (A, E, pp. 413-418).

## Esercizi (punti per la meditazione):

- meditazione introduttiva (I, E, pp. 17-19).
- Principio e Fondamento (I, G, pp. 27-35).
- metodi di preghiera (I, H, pp. 45-54).

### a) Esercizi della prima settimana (1, D e E)

- tre peccati (1, D, pp. 66-70).
- meditazione dei propri peccati (1, D, pp. 70-72).
- ripetizione dei tre peccati e i propri peccati (1, D, pp. 72-73).

– riassumere la meditazione dei tre peccati e dei propri peccati (1, D, pp. 74-75).

– l'inferno (1, D, pp. 75-77).

– inferno o morte eterna (1, D, pp. 77-79).

– morte (1, E, pp. 79-81).

– giudizio (1, E, pp. 81-83).

– inferno (1, E, pp. 83-84).

– misericordia (1, G, pp. 115-117).

b) Esercizi e contemplazioni della seconda settimana (2, D e L)

– Regno di Cristo (2, C, pp. 147-149).

– incarnazione (2, D, pp. 149-151).

– natività (2, D, pp. 151-152).

– ripetizione dell'incarnazione e la nascita (2, D, pp. 153-154).

– applicazione dei sensi sull'incarnazione e la nascita (2, D, pp. 154-1155).

– annunciazione (2, D, pp. 156-157).

– visitazione (2, D, pp. 157-158).

– nascita (2, D, pp. 158-159).

– annuncio ai pastori (2, D, pp. 163-164).

– circoncisione (2, D, pp. 164-165).

– adorazione dei Re Magi (2, D, pp. 165-166).

– presentazione nel Tempio (2, D, pp. 167-168).

– fuga in Egitto (2, D, pp. 168-169).

– ritorno dall'Egitto (2, D, pp. 169-170).

– vita di famiglia a Nazareth (2, D, pp. 170-171).

– ritrovamento di Gesù nel Tempio (2, D, pp. 171-172).

– meditazione di due bandiere (2, G, pp. 180-183).

– tre categorie di persone (2, G, pp. 183-184).

– tre modi d'umiltà (2, G, pp. 184-185).

– battesimo di Cristo (2, L, pp. 199-200).

– Cristo tentato nel deserto (2, L, pp. 201-202).

– chiamata degli Apostoli (2, L, pp. 202-203).

– nozze di Cana: primo miracolo (2, L, pp. 203-204).

– profanatori scacciati dal Tempio (2, L, pp. 204-205).

– discorso della montagna (2, L, pp. 206-213).

– tempesta sedata (2, L, pp. 213-214).

– Cristo, cammina sul mare (2, L, pp. 214-215).

– missione dei Dodici (2, L, pp. 215-216).

– conversione della Maddalena (2, L, pp. 216-217).

– moltiplicazione dei pani (2, L, pp. 217-218).

– trasfigurazione di Cristo (2, L, pp. 218-219).

– predicazione nel Tempio (2, L, pp. 219-220).

- discorso escatologico (“piccolo apocalisse”) (2, L, pp. 220-221).
  - risurrezione di Lazzaro (2, L, p. 222).
  - Cena a Betania (2, L, p. 233).
  - ingresso messianico a Gerusalemme (2, L, pp. 224-225).
- c) Esercizi e contemplazioni della Passione (3, F).
- da Betania a Gerusalemme (3, F, pp. 252-254).
  - l’ultima Cena (3, F, pp. 254-255).
  - dalla Cena all’orto degli ulivi (3, F, pp. 255-257).
  - Getsemani (3, F, pp. 257-258).
  - Gesù è arrestato (3, F, pp. 258-260).
  - Gesù davanti al tribunale ebraico (3, F, pp. 260-261).
  - dalla casa di Caifa fino a quella di Pilato (3, F, pp. 261-262).
  - dalla casa di Pilato a quella di Erode (3, F, pp. 262-264).
  - dalla casa di Erode a quella di Pilato (3, F, pp. 264-265).
  - dalla casa di Pilato fino alla croce (3, F, pp. 265-266).
  - misteri compiutisi sulla croce (3, F, pp. 267-268).
  - sepoltura (3, F, pp. 268-269).
  - Solitudine (3, F, pp. 269-270).
  - il più grande dei dolori (3, F, pp. 272-273).
  - sofferenze di Cristo (3, F, pp. 273-275).
  - passione di Cristo il mezzo più adatto (3, F, pp. 275-276).
  - consegna di Cristo (3, F, pp. 276-278).
  - la passione di Cristo meritò la nostra salvezza (3, F, pp. 278-279).
  - la passione di Cristo soddisfa per i nostri peccati (3, F, pp. 279-280).
  - l’umiliazione di Cristo nella sua passione (3, F, pp. 280-281).
- d) Esercizi e contemplazioni della quarta settimana (4, C e D):
- risurrezione di Cristo (4, C, pp. 295-296).
  - apparizione alla Vergine Maria (4, C, pp. 296-297).
  - apparizione alle donne e a Maria Maddalena (4, C, pp. 298-299).
  - Gesù risorto incontra le donne (4, C, pp. 299-300).
  - apparizione a Pietro (4, C, pp. 300-301).
  - Gesù appare ai discepoli diretti ad Emmaus (4, C, pp. 301-302).
  - apparizione ai Discepoli (4, C, pp. 303-304).
  - apparizione presente Tommaso (4, C, pp. 304-305).
  - apparizione al lago di Tiberiade (4, C, pp. 305-307).

- apparizione in Galilea e il mandato missionario (4, C, pp. 307-308).
- apparizione a più di cinquecento fratelli (4, C, pp. 308-309).
- apparizione a Giacomo (4, C, p. 309).
- dodicesima apparizione (4, C, p. 310).
- apparizione a Paolo (4, C, pp. 310-311).
- Cristo, Primogenito di coloro che risuscitano (4, C, pp. 312-313).
- ascensione di Cristo nostro Signore (4, C, pp. 313-314).
- ascensione di Cristo (4, C, pp. 314-316).
- Pentecoste (4, C, pp. 316-317).
- parusia di Cristo (4, C, pp. 320-322).
- vita eterna o cielo (4, C, pp. 322-324).
- contemplazione per raggiungere l'amore (4, D, pp. 324-327).

#### Eucaristia:

- visita al Santissimo (I, F, pp. 21-25).
- preghiera per prima e dopo la Comunione (I, F, pp. 25-26).
- ultima Cena (3, F, pp. 254-255).

#### Frutti:

- della prima settimana (1, M, p. 139-140).
- della seconda settimana (2, P, pp. 229-230).
- della terza settimana (3, I, p. 287).
- della quarta settimana (4, L, pp. 375-376).

Indulgenza (4, M, p. 374).

#### Lecture:

- per disporsi agli Esercizi (I, G, pp. 35-36).
- per la prima settimana (1, A, p. 61).
- per la seconda settimana (2, A, pp. 143-144).
- per la terza settimana (3, A, pp. 233-234).
- per la quarta settimana (4, A, pp. 291-292).

#### Litanie:

- sequenza dello Spirito Santo (I, F, p. 21).
- alla divina misericordia (1, G, p. 117).
- dell'umiltà (2, G, pp. 186-187).
- del Verbo incarnato (2, O, pp. 228-229).
- in onore della passione di Cristo (3, H, pp. 282-283).
- in onore allo Spirito Santo (4, C, pp. 318-320).

## Misericordia:

- misericordia (1, G, pp. 113-114).
- colloquio di misericordia (1, G, pp. 114-115).
- litania alla divina misericordia (1, G, p. 115).
- coroncina alla divina misericordia (1, G, p. 116).
- per ottenere un cuore misericordioso (1, G, p. 122-123).

## Passione di Cristo:

- orario: (3, C, pp. 235-236).
- esercizi e meditazioni (3, F, pp. 249-280).
- misteri del Rosario (1, I, p. 132; 3, D, pp. 236-238)
- via crucis (1, H, pp. 126-132; 3, E, pp. 238-249).

## Penitenza e Confessione:

- penitenza: morte al peccato, vita in Dio (1, C, pp. 61-66).
- verso la Confessione (1, F, pp. 102-113).
- esame di coscienza (1, F, pp. 108- 111; A, D, pp. 393-408; A, E, pp. 413-418).

## Preghiere:

- vieni o Spirito Creatore (I, A, p. 7).
- Anima Christi (I, C, p. 11).
- del mattino (I, F, pp. 19-20).
- supplica allo Spirito Santo (I, F, pp. 20-21).
- non c'è bisogno di parlar molto (I, F, pp. 21-25).
- per ottenere il dono della purezza (I, F, p. 27).
- a san Michele (I, F, p. 29).
- per regolare la vita con sapienza (I, F, pp. 41-42).
- della sera (I, I, pp. 56-57).
- per ottenere il perdono dei peccati (1, F, p. 111).
- per chiedere il perdono (1, F, p. 112).
- per ringraziare il perdono (1, F, p. 113).
- colloquio di misericordia (1, G, pp. 116-117).
- per ottenere un cuore misericordioso (1, G, p. 124).
- al Re eterno (2, C, p. 149).
- o Gesù che vivi in Maria (2, E, p. 173).
- colloquio di due bandiere (2, G, p. 182).
- per chiedere l'umiltà (2, G, pp. 186-187).
- per chiedere la generosità (2, H, p. 191).
- Addolorata (3, F, pp. 270-271).
- a Gesù crocifisso (3, F, p. 274).
- il vessillo del Re (3, G, p. 282).

- Regina dei cieli (4, C, pp. 297-323).
- certezza della risurrezione (4, C, p. 303).
- prendi o Signore (4, D, p. 349).
- strumento della tua pace (4, F, p. 349).
- per rendere grazie (4, F, p. 350).
- per ottenere le virtù (4, F, pp. 350-351).
- per ottenere la contemplazione (4, F, pp. 351-352).
- quotidiana (4, F, p. 352).
- per chiedere la carità (4, F, p. 352).
- cantico delle creature (4, F, pp. 352-352).
- rinnovazione dell'alleanza del Battesimo (4, H, 364-365).
- per progredire nella preghiera (A, C, pp. 382-391).

#### Regole:

- per la penitenza interna ed esterna (1, C, pp. 64-66).
- per discernere gli spiriti I (1, L, pp. 135-139).
- per discernere gli spiriti II (2, F, pp. 174-176).
- per fare una buona scelta (2, G, pp. 191-196).
- per la riforma di vita (2, I, pp. 196-198).
- per ordinarsi nel mangiare (3, L, pp. 285-286).
- per sentire con la Chiesa (4, I, pp. 365-368).
- osservazioni sugli scrupoli (A, A, pp. 379-380).
- per distribuire l'elemosina (A, B, pp. 381-382).

#### Rosario e Coroncina:

- coroncina alla divina misericordia (1, I, p. 118).
- misteri gioiosi (2, E, pp. 172-173).
- misteri luminosi (2, M, pp. 225-226).
- misteri dolorosi (1, I, pp. 134; 3, D, pp. 238-240).
- misteri gloriosi (4, G, p. 383).

#### Testi scelti:

- coraggio e generosità (M. Meschler) (I, C, pp. 12-13).
- fa ciò che fai! (M. Meschler) (I, C, pp. 13-14).
- le affezioni disordinate (M. Meschler) (I, C, pp. 14-15).
- non abbiate paura! (Benedetto XVI) (I, C, pp. 15-16).
- luce e tenebre (S. Giovanni della Croce) (I, G, pp. 36-39).
- l'ateismo moderno... (C. Fabro) (I, G, pp. 40-42).
- preghiera per regolare la vita con sapienza (S. Tommaso) (I, G, pp. 42-43).
- la mente umana è guidata verso Dio (S. Tommaso) (I, G, pp. 43-45).

- meditazione della creazione (S. Francesco di Sales) (I, G, pp. 45-46).
- sulla nozione di “mondo” (1, D, pp. 71-72)
- sulla “misericordia eterna” (1, D, pp. 75).
- del numero dei peccati... (S. Alfonso) (1, E, pp. 85-91).
- visione dell’inferno... (S. Teresa di Gesù) (1, E, pp. 91-95).
- guidata da un angelo... (S. Faustina Kowalska) (1, E, pp. 95-96).
- tutto finisce e presto finisce... (S. Alfonso) (1, E, pp. 96-102).
- la virtù della penitenza (San Tommaso) (1, F, pp. 113-115).
- misericordia di Dio con i peccatori (S. Alfonso) (1, G, pp. 118-124).
- il perdono delle offese (S. Tommaso) (1, I, pp. 125-128).
- convenienza dell’incarnazione (S. Tommaso) (2, C, pp. 159-162).
- il mistero della nostra riconciliazione (S. Leone Magno) (2, C, pp. 162-163).
- inganno e catene (S. Tommaso) (2, F, p. 176).
- principale linguaggio del demonio: superbia (S. Giovanni d’Avila) (2, F, pp. 176-178).
- l’altro linguaggio del demonio: disperazione (S. Giovanni d’Avila) (2, F, pp. 178-179).
- la vera letizia (S. Francesco d’Assisi) (2, G, pp. 185-188).
- le beatitudini (S. Leone Magno) (2, L, pp. 187-190).
- frutti dello Spirito Santo (4, C, 317-318).
- le prove della risurrezione di Cristo (S. Tommaso) (4, E, pp. 327-328).
- tra Risurrezione e Ascensione (San Leone Magno) (4, E, pp. 329-330).
- i gradi dell’amore (San Tommaso) (4, E, pp. 330-331).
- per crescere nell’amore di Dio (San Tommaso) (4, E, pp. 331-333).
- il vero amore del prossimo (San Tommaso) (4, E, pp. 333-334).
- le piccole virtù (San Marcellino Champagnat) (4, E, pp. 334-342).
- proprio degli amici (S. Tommaso) (4, E, pp. 342-348).
- giusta ermeneutica del Vaticano II (4, I, pp. 369-371).
- il valori non negoziabili (4, I, pp. 372).
- autorità dottrinale di s. Tommaso (4, I, pp. 372-374).
- autorità dottrinale del Catechismo della Chiesa Cattolica e del Compendio (4, I, pp. 374-375).

- l'elemosina (S. Tommaso) (A, B, pp. 382-384).
- per progredire nella preghiera (San Francesco di Sales) (A, C, pp. 384-393).
- verifica annuale della vita spirituale (S. Francisco di Sales) (A, E, pp. 413-418).
- i vizi capitali “spirituali” (San Giovanni della Croce) (A, F, pp. 418-421).
- la Trinità in noi (San Tommaso) (A, F, p. 425).
- Dio in me (San Teresa di Gesù) (A, F, pp. 425-426).

Via Crucis (1, H e 3, E).

- Via crucis (1, I, pp. 128-134).
- il cammino della Croce (3, E, pp. 240-247).
- forma breve della Via Crucis (3, E, pp. 247-249).
- la via della Croce (seguendo i Vangeli) (3, E, pp. 249-251).

Via Lucis (4, H, pp. 354-364).

# INDICE GENERALE

PROLOGO .....	3
INTRODUZIONE AGLI ESERCIZI SPIRITUALI .....	5
A. Invocazione iniziale: Vieni Creator .....	7
B. Vita di S. Ignazio e gli Esercizi Spirituali .....	7
C. Consigli di S. Ignazio per fare gli Esercizi .....	8
D. Consigli per fare meglio gli Esercizi .....	16
E. Meditazione introduttiva .....	17
F. Preghiere ed esercizi durante il giorno .....	19
G. Principio e fondamento .....	27
H. Consigli e metodi di preghiera .....	46
I. Esami: particolare, generale .....	55
PRIMA SETTIMANA .....	59
A. Letture adatte .....	61
B. Alcuni consigli per fare meglio gli esercizi (= addizioni) ..	62
C. Penitenza: morte al peccato, vita in Dio .....	63
D. Esercizi della prima settimana .....	66
E. Altri Esercizi per la prima settimana .....	79
F. Verso la confessione .....	102
G. Il Dio della misericordia .....	115
H. Via Crucis .....	128
I. Misteri di dolore del santo Rosario .....	134
L. Regole per discernere gli spiriti – I .....	135
M. Domande sui frutti di questa settimana .....	139
SECONDA SETTIMANA .....	141
A. Istruzioni .....	143
B. Preghiere e considerazioni speciali .....	144
C. Il regno di Cristo .....	147
D. Incarnazione e misteri della vita nascosta .....	149
E. Misteri gaudiosi .....	172

F. Regole per discernere gli spiriti – II .....	174
G. Premessa per considerare gli stati di vita .....	179
H. Regole per fare una buona scelta .....	191
I. La riforma di vita .....	196
L. I misteri della vita pubblica di Cristo .....	198
M. Misteri luminosi del santo Rosario .....	225
N. Lectio divina sui Vangeli .....	227
O. Litanie del Verbo incarnato .....	228
P. Esami sui “frutti” di questa settimana .....	229
TERZA SETTIMANA .....	231
A. Istruzioni. Letture durante i pasti e tempi liberi .....	233
B. Speciali preghiere e considerazioni .....	234
C. Orario approssimato della Passione di Cristo .....	237
D. Misteri dolorosi .....	238
E. Via Crucis .....	240
F. I misteri della Passione .....	251
G. Litanie in onore della Passione di Cristo .....	282
H. Per ordinarsi nel mangiare .....	283
I. Domande sui “frutti” della terza settimana .....	287
QUARTA SETTIMANA .....	289
A. Istruzioni .....	291
B. Preghiere e considerazioni speciali .....	292
C. I misteri di gloria .....	294
D. Contemplazione per raggiungere amore .....	324
E. Testi scelti .....	327
F. Preghiere varie .....	349
G. Misteri gloriosi .....	353
H. Via Lucis .....	354
I. Regole per sentire con la Chiesa .....	365
L. Domande sui “frutti” della quarta settimana .....	375
M. Indulgenza plenaria .....	376
APPENDICE .....	377
A. Osservazioni sugli Scrupoli .....	379

B. Regole per distribuire l'elemosina .....	381
C. Per progredire nella preghiera .....	384
D. Per pregare e prepararsi alla Confessione .....	393
E. Tracce per l'esame particolare. Esame annuale .....	408
F. I vizi capitali "spirituali" .....	418
G. Vive in grazia .....	421
H. Cerca un guida spirituale .....	426
INDICE TEMATICO .....	433
INDICE GENERALE .....	441

