

Pratica dell'esame particolare avvalorato dalla meditazione,
Adattamento del libro: FR. REMO DELLE SCUOLE CRISTIANE, Roma: ed.
Lasalliana, 1958/5.

LA STRATEGIA SPIRITUALE

"Sono stata buona, oggi? Il Signore e' contento di me?... E gli Angeli, mi
voleranno intorno?"

(S.Teresina all'età di quattro anni, tutte le sere rivolgeva alla sorella Paolina questa
domanda)

PRATICA DELL'ESAME DI COSCIENZA*

INDICE

I. LA STRATEGIA SPIRITUALE

[Una battaglia decisiva](#)

[La condizione fondamentale](#)

[I due ostacoli](#)

[La bussola morale](#)

[L'esame dei santi e quello dei savi](#)

[Esame ed esami](#)

[Un esame in cinque punti](#)

[Il punto nevralgico](#)

[Principi tattici della lotta spirituale](#)

[I nemici e gli alleati](#)

[I lenti progressi](#)

[Un segreto: convergenza e continuità di sforzi](#)

[Criteri direttivi](#)

[Condizioni di vittoria](#)

[La vittoria nel campo più vasto](#)

[La grandezza vera delle anime](#)

[Prospettive mistiche](#)

[Panorami di vita spirituale](#)

[L'ideale radioso](#)

[Esame di coscienza prima della confessione](#)

II. ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE SUGLI OSTACOLI DA SUPERARE

[1. SUPERBIA - AMBIZIONE - AMOR PROPRIO](#)

pensieri da meditare - 3 esercizi - aspirazioni

[2. PRESUNZIONE - TEMERITÀ](#)

pensieri - 2 esercizi

[3. VANITÀ - VANAGLORIA](#)

pensieri - 2 esercizi

4. EGOISMO

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA PER CHIEDERE LA SANTA UMILTÀ UNO SCOGLIO PERICOLOSO

5. MALINCONIA - TRISTEZZA

pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

6. SCORAGGIAMENTO

stimoli alla fiducia - 4 esercizi - aspirazioni

NELLE ARIDITÀ E DESOLAZIONI

7. TIMIDITÀ - INDECISIONE

pensieri - 2 esercizi

8. RISPETTO UMANO

stimoli alla lotta contro il rispetto umano - 2 esercizi - aspirazioni

OSSERVAZIONE

9. IMPULSIVITÀ - IMPAZIENZA - MALUMORE

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

10. SUSCETTIBILITÀ - PERMALOSITÀ

4 esercizi

11. INVIDIA - GELOSIA - RIVALITÀ

pensieri - 2 esercizi

12. SPIRITO DI CRITICA E DI MALDICENZA

pensieri - 2 esercizi

13. SENSUALITÀ

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

14. LA RICERCA DEL BENESSERE - VITA COMODA

avvisi preziosi - esercizio

15. GOLOSITÀ

pensieri - 2 esercizi

16. RUSTICHEZZA DI MODI

considerazioni - 2 esercizi

17. VITA DIVAGATA - DISSIPAZIONE

giudizi da ponderare - 3 esercizi - aspirazioni

18. PIGRIZIA - INDOLENZA

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

19. TRASCURATEZZA - NONCURANZA

3 esercizi - aspirazioni

20. TIEPIDENZA - MEDIOCRITÀ SPIRITUALE -

RILASSAMENTO

riflessioni - 3 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA PER USCIRE DALLO STATO DI TIEPIDEZZA AVVERTENZE

III. ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE SULLE VIRTÙ E BUONE ABITUDINIDA ACQUISTARE

21. LOTTA MORALE - COMBATTIMENTO SPIRITUALE

stimoli alla lotta generosa 2 esercizi - aspirazioni

22. VIRILITÀ - CARATTERE - PERSONALITÀ

idee da vagliare - 3 esercizi - aspirazioni

23. LABORIOSITÀ - ABNEGAZIONE - SPIRITO DI SACRIFICIO

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

24. DELICATEZZA DI COSCIENZA - PURITÀ DI CUORE

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

OBLAZIONE DI SE STESSO

25. LETIZIA SPIRITUALE

pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

26. GENEROSITÀ CON Dio - FERVORE

pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA PER IMPETRARE LA PROPRIA SANTIFICAZIONE

27. RACCOGLIMENTO ESTERNO. Esame su: CONTEGNO ESTERIORE, SILENZIO, CONVERSAZIONE, MODESTIA, CURIOSITÀ

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

28. RACCOGLIMENTO INTERNO - ATTENZIONE

pensieri - 3 esercizi

INVOCAZIONI ALLA SS. TRINITÀ

29. PRESENZA DI DIO

pensieri -3 esercizi - aspirazioni - Atto di adorazione

30. STATO DI GRAZIA (Avvalorare lo)

considerazione - 2 esercizi

AFFETTI VERSO DIO

31. UNIONE CON DIO - VITA INTERIORE

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

32. PIETÀ PERSONALE - DEVOZIONE RELIGIOSA

avvisi - esercizio - aspirazioni

33. ESERCIZI SPIRITUALI

considerazioni - pensieri - 2 esercizi

34. ATTENZIONE NELLE PREGHIERE VOCALI

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

35. VITA DI ORAZIONE

pensieri - 2 esercizi

NOTA

36. SPIRITO DI FEDE - FIDUCIA IN DIO -

SOVRANNATURALIZZARE LA PROPRIA VITA

convinzioni - pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

37. UMILTÀ - SEMPLICITÀ - MODESTIA DELL'ANIMO

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

38. MORTIFICAZIONE DEI SENSI - TEMPERANZA

avvisi da ponderare - 4 esercizi - aspirazioni

39. MORTIFICAZIONE DELLO SPIRITO

3 esercizi

40. PAZIENZA NELLE MALATTIE

pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA DI SOTTOMISSIONE NELLE MALATTIE E NELLE
TRIBOLAZIONI DELLA VITA

41. POVERTÀ RELIGIOSA

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

42. CASTITÀ - PUREZZA

riflessioni - 4 esercizi aspirazioni

PREGHIERA PER OTTENERE LA CASTITÀ

43. OBBEDIENZA - DOCILITÀ - SOTTOMISSIONE

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

44. REGOLARITÀ - FEDELITÀ ALLE PICCOLE COSE

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

45. VITA DI COMUNITÀ

pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

46. EDIFICAZIONE - BUON ESEMPIO

moniti opportuni - esercizio

PICCOLI BATTITI DI GRANDI CUORI (Codice della cortesia
cristiana)

47. CARITÀ FRATERNA

pensieri - 4 esercizi

48. AMABILITÀ - DOLCEZZA

2 esercizi - aspirazioni

CONSIGLI DI S. FRANCESCO DI SALES

49. SENSIBILITÀ MORALE

pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

50. VOCAZIONE RELIGIOSA DA PRESERVARE E
CORROBORARE

pensieri - 3 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA DELL'ANIMA RELIGIOSA

51. SCUOLA: VIRTÙ DA PRATICARE

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

52. APOSTOLATO EDUCATIVO

3 esercizi

PREGHIERA DEGLI EDUCATORI DELLA GIOVENTÙ

IV. ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE PER ALCUNI
PERIODI LITURGICI DELL'ANNO

53. Gennaio: Vita d'intima unione a GESÙ ADOLESCENTE

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA A GESÙ ADOLESCENTE

54. Febbraio: Tempo di QUARESIMA. Unione fattiva a GESÙ CHE
VA A MORIRE PER NOI

pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

PROFESSIONE DEL PENITENTE

55. Marzo: devozione a S. Giuseppe (e per analogia ad altri SANTI)

esercizio - aspirazioni

PREGHIERA A S. GIUSEPPE

56. Aprile: PERIODO PASQUALE

esercizio - aspirazioni

57. Maggio: devozione filiale alla SS. VERGINE
Convinzioni - pensieri - 4 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA DELLA REGALITÀ DI MARIA

58. PENTECOSTE: devozione allo SPIRITO SANTO
pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

SEQUENZA: VENI, SANCTE SPIRITUS

59. Giugno: VITA EUCARISTICA
riflessioni - 4 esercizi con singole aspirazioni

A GESÙ OSTIA

60. Devozione al SACRO CUORE DI GESÙ
pensieri - 2 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA D'INTERCESSIONE AL SACRO CUORE DI GESÙ

61. Periodi delle VACANZE: estive, natalizie
avvisi esercizio - aspirazioni

62. Tempo trascorso fuori della residenza abituale - VIAGGI
avvisi preziosi - esercizio - aspirazioni

63. Preparazione (o Ringraziamento) al RITIRO ANNUALE
idee da vagliare - esercizio

64. Esame per il tempo del RITIRO ANNUALE
esercizio - aspirazioni

65. Ottobre: devozione agli ANGELI CUSTODI
pensieri - esercizio - aspirazioni

PREGHIERA ALL'ANGELO CUSTODE

66. Novembre: sul pensiero del PURGATORIO
considerazioni - 2 esercizi - aspirazioni

PREGHIERA PER I DEFUNTI

67. Per la festa dell'IMMACOLATA CONCEZIONE della SS.
VERGINE

riflessioni - 2 esercizi - aspirazioni

68. SACRO AVVENTO

pensieri da meditare - 3 esercizi - pie aspirazioni

PREGHIERA: O GESÙ, VIVENTE IN MARIA
STIMOLI AL COMBATTIMENTO SPIRITUALE

V. COME SI FA L'ESAME PARTICOLARE?

I . LA STRATEGIA SPIRITUALE

Una battaglia decisiva

Il progresso umano ha raggiunto, oggi, proporzioni colossali; si può dire altrettanto del progresso morale? Si sono inventati nuovi mezzi d'indagine, nuovi e spaventosi mezzi di distruzione; ma non si è trovato nessun nuovo espediente per indagare e veder meglio nell'anima umana, e distruggerne le tendenze depravate. Anzi, siamo tornati indietro, poichè si è sistematicamente distrutto il lavoro di secoli, e non si è fabbricato pressoché nulla.

S. Agostino ci ha lasciato la breve, ma significativa preghiera: Signore, fa ch'io ti conosca per amarti, e che mi conosca per disprezzarmi: Domine, noverim te ut amem te, noverim me ut despiciam me.

Doppia conoscenza, che involge problemi di altissima importanza per tutti, ma più per chi è in obbligo di tendere alla perfezione. "La nostra natura corrotta dal peccato osserva lo Scaramelli (1) germoglia di continuo difetti e peccati. Sarebbe stolto il giardiniere che si contentasse di sbarbare una sola volta le erbe cattive, e poi non se n'occupasse più. Anche l'anima religiosa che dopo il noviziato non pota e sbarba il giardino del suo cuore, diventa un orrido spinaio di colpe".

A che pro, tagliare i rami d'un albero che ingombra il terreno, se non se ne estrae la radice? I rami si riprodurranno ben presto, e saranno più vigorosi di quelli tagliati. Si metta la scure alla radice, e i rami, privi di linfa e di nutrimento, seccheranno da sé.

Chi distrugge la tela di ragno, la vedrà sempre riprodursi, finché non si decida a sopprimere il ragno.

Quando la spina è entrata in un piede, non servono unguenti e pomate, se non si estrae la spina.

Così si dica per chi è tiranneggiato dall'eroismo, dalla vanità, dalla suscettibilità, dalla sensualità.

Un giorno Napoleone confidava a uno dei suoi marescialli:

Perbacco, ho fatto piegare la testa a tutti gli uomini dinanzi a me; eppure ce n'è uno che non ho mai domato

Ah, capisco rispose l'altro quell'uomo è certamente il Pontefice di Roma, il Vecchio del Vaticano.

No, quell'uomo sono io stesso!

Era vero. Aveva vinto centocinquanta battaglie, e ne aveva perduta una sola: ma la -più importante. Di qui la sua fatale rovina.

In quante anime si sono verificati veri disastri morali, perché non vollero comprendere la necessità della lotta attiva e costante contro le passioni!

Gesù ha detto: "Il regno dei cieli soffre violenza e i violenti se ne impadroniscono

(2). Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso (3) "

È una battaglia; anzi, una battaglia decisiva per conservare la vita della grazia sulla terra, e aspirare alla gloria eterna nei cieli.

La condizione fondamentale

L'avevano trovata anche gli antichi filosofi. Nosce te ipsum: Conosci te stesso! È la parola più alta della sapienza greca, che i sette Savi avrebbero fatto apporre a lettere d'oro sul frontone del tempio di Delfo.

Ma poche sono le anime che si conoscono a fondo e che si seguono con, cura costante, perché poche sono le anime che anelano all'aristocrazia dello spirito e che amano salire; come relativamente pochi sono quelli che si danno a scalare le vette delle alte montagne

Alle anime indolenti e trascurate può applicarsi quanto la S. Scrittura dice della vigna dell'uomo pigro: "Sono passato vicino al campo di un pigro, alla vigna di un uomo insensato: ecco, ovunque erano cresciute le erbacce, il terreno era coperto di cardi e il recinto di pietre era in rovina" (4).

S. Agostino deplorava che gli uomini del suo tempo scrutassero spesso il cielo, le stelle, i fiumi, i mari, i monti, dimenticando di guardare in se stessi. Il grande Padre della Chiesa non biasimerebbe di meno gli uomini del tempo nostro, perché quell'aberrazione ha oggi raggiunto proporzioni allarmanti. E non è pure raro il caso di trovare mondani che passano delle ore dinanzi allo specchio, per rimirarsi il volto; e poi non impiegano un minuto per esaminare l'anima loro.

Un educatore corresse un giovane collerico, mettendogli uno specchio dinanzi agli occhi, in un accesso violento di stizza: Guarda come sei bello!

Ma un effetto incomparabilmente più benefico produce l'accurato esame di coscienza, che è lavoro di scandaglio interiore, destinato a promuovere la riflessione personale, e l'autocontrollo sulla propria vita. Tale esame è un valido coefficiente d'introspezione psicologica, rivelando e riducendo le reali antinomie della vita; è l'a b c della perfezione, affinando la sensibilità morale; è uno dei più importanti e facili mezzi di perseveranza, obbligando alla serietà e alla continuità degli sforzi. Facendoci collaborare all'opera di Dio in noi, scuote la naturale indolenza, nella quale perdono rilievo le più forti convinzioni, e s'immiseriscono le più ricche energie. S. Giovanni d'Avila, vero maestro di spirito, dichiara apertamente: "Se fate con costanza l'esame di coscienza, i vostri difetti non potranno durare a lungo". A ragione il Cardinale Mermillod definì l'esame di coscienza: l'atto essenziale della vita spirituale.

Con le riviste, gli esami, i ritiri, si imita l'uomo prudente, il quale, per ricorrere alle cure del medico, non aspetta di sentirsi male, ma chiede consigli anche quando sta bene. Così gode buona salute! Senza bisogno di cure radicali, di operazioni pericolose.

I due ostacoli

Sono l'orgoglio e l'apatia spirituale.

L'orgoglio, che non è affatto disposto ad accettare le osservazioni altrui, rifugge anche dagli sguardi introspettivi, per la vergogna naturale che si ha nel constatare le proprie miserie. Ne risulta l'accecamento, cagione di gravissimi danni a se stessi e all'attività che si svolge in qualsiasi campo, perché le bugie più funeste sono quelle che diciamo a noi stessi.

Osserva giustamente S. Francesco di Sales che "le verità meditate e non praticate, gonfiano talvolta lo spirito e fomentano la presunzione, sembrandoci di essere in realtà quali semplicemente abbiamo risoluto di essere" (5).

D'altra parte, l'apatia spirituale teme fin l'ombra di un serio lavoro interiore, e quella del sacrificio che occorrerebbe per rettificare quanto è difettoso. Pascal osserva acutamente: L'uomo si fugge, perché si teme.

Eppure, quanti fastidi si sanno affrontare con encomiabile buona volontà, quando si tratta di certi interessi terreni; mentre si è poi penosamente apatici, indulgendo con indifferenza sorprendente, a omissioni e a trascuratezze negli esercizi spirituali!

Per questo, l'esame di coscienza è già di per sé un segno evidente di seria volontà di migliorarsi e di perfezionarsi. E anche "se si limitasse alla conoscenza delle proprie miserie, a provocare il pentimento sincero e il proposito di far meglio, a diminuire di qualche unità le cadute, e a usare maggiore indulgenza verso gli altri, sarebbe già un gran guadagno" (6).

D'altronde: a che serve illudersi e credersi diversi da quel che si è? Iddio ci conosce a fondo; e, spesso, chi ci sta vicino, ci conosce assai meglio di quanto pensiamo. Coerenza e lealtà esigono che facciamo accuratamente i nostri esami di coscienza.

La bussola morale

Il navigante in mare aperto o sull'oceano immenso, non riesce a sottrarsi a un istintivo senso di smarrimento, non scorgendo che cielo e acqua. Abisso al disopra, abisso al disotto, abisso da ogni lato

Come dirigersi, per raggiungere sicuramente il porto? Il pilota si affida a quel prezioso strumento di ancora ignota origine che è la bussola; egli la consulta di continuo, specialmente nelle notti illuni. Così controlla la direzione della traversata.

Ora la nave procede veloce e sicura, senza temere inavvertite deviazioni di rotta: l'ago calamitato indica sicuramente il nord magnetico orientatore.

L'anima nostra è simile a nave, lanciata nel gran mare della vita e nell'oceano del mondo, per raggiungere la lontana spiaggia dell'eternità.

Iddio stesso ha provveduto gli uomini di uno strumento orientatore di mirabile precisione morale: la bussola dell'anima è la coscienza. Essa ci guida sicuramente nel ponderare, scrutare e soppesare, con seria disamina, ogni intima vicenda dell'anima. Bisogna consultarla e seguirla fedelmente, tra i facili adescamenti dei sensi, gli allettamenti fascinatori delle passioni, le insinuazioni sì spesso ammaliatrici del mondo corrotto e corruttore.

La coscienza, eco fedele di arcana voce divina, ispira, dirige, consola, pungola la natura indolente o recalcitrante, che sbanda a destra e a sinistra senza concludere nulla. Perciò la S. Chiesa ci ripete nell'Invitatorio al Mattutino la pressante esortazione del Salmista: "Hodie si vocem eius audieritis, nolite obdurare corda vestra: Se oggi sentirete la sua voce, non vogliate indurire i vostri cuori" (7). I marinai fanno il punto sul mezzogiorno di ogni giorno, per determinare le coordinate geografiche della longitudine e della latitudine, rispetto al luogo raggiunto. Analogamente il buon cristiano fa ogni giorno con cura il suo esame di coscienza, per rendersi conto della posizione esatta dell'anima, nelle sue relazioni verso Iddio, il prossimo e se stesso.

L'esame dei santi e quello dei savi

L'esame di coscienza costituisce una delle armi più potenti per il progresso spirituale, consigliata e usata dai Santi.

Già S. Paolo ammoniva che "se mettessimo sotto giudizio noi stessi, non saremmo messi sotto giudizio da Dio" (8).

Dopo di lui i Padri della Chiesa attesero con ogni impegno all'esame di coscienza.

S. Girolamo, S. Agostino, S. Giovanni Crisostomo e altri ne parlarono.

S. Gregorio dice chiaramente che "il contrassegno degli eletti è di fare l'esame di coscienza, e indizio di riprovazione il non farlo" (9).

S. Bernardo vi dette un forte impulso.

Chi non ricorda l'avvertimento dell'amabile santa italiana Caterina da Siena: "Entra nella cella del conoscimento di te"?

S. Ignazio di Loiola si esaminava ogni ora su quanto aveva pensato, detto, operato; segnava le sue mancanze ogni giorno sopra un quadernuccio, che fu trovato sotto il guancialetto, dopo la sua morte. Egli diresse i primi discepoli con l'esame di coscienza e l'uso dei sacramenti; insistendo sulla purificazione interiore, in vista dell'unione con Dio, insegnava che la malattia o qualche necessità, possono dispensare perfino dall'orazione, dalla Messa, dall'Ufficio, ma non dagli esami di coscienza.

Con l'impiego di questo mezzo, usato per ventidue anni, S. Francesco di Sales riuscì a correggere il suo carattere collerico, e ad acquistare una meravigliosa dolcezza.

Il Servo di Dio Frère Exupérien delle Scuole Cristiane, venticinque anni prima

della morte, si era obbligato con voto a fare tutti i giorni il suo esame particolare

S. Teresa del Bambino Gesù dice che, all'età di quattro anni, dopo esserle morta la madre, tutte le sere chiedeva alla sorella Paolina che la metteva a letto: "Sono stata buona, oggi? Il Signore è contento di me? E gli Angeli, mi voleranno intorno?"

Ecco un significativo indizio di esame di coscienza, come già lo presentava un anima, favorita da specialissime grazie di predilezione.

Ma anche tra i cristiani del mondo è apprezzato e praticato tale esame. Negli scritti intimi del Presidente dell'Equatore, Garcia Moreno, l'eroe della fede e della patria, si è trovato questo proposito: Farò il mio esame di coscienza particolare due volte

al giorno sull'esercizio delle virtù, e il mio esame generale tutte le sere.

Il "Capitano Santo", Guido Negri, "aveva preso, da piccino, l'abitudine di esaminarsi ogni giorno sui difetti quotidiani; in questa norma di vita egli attinse il controllo sulle azioni, che lo aiutò ad ascendere ininterrottamente sulla via della santità" (10).

Il P. Lenoir, gesuita, cappellano militare dei Marinai francesi nella prima guerra europea, aveva una stima singolare per l'esame particolare di coscienza.

Non si contentava di farlo personalmente, ma ne aveva inculcato l'uso, perfino tra i suoi marinai, dicendo loro che l'esame particolare è la sentinella che sorveglia i punti malsicuri, attraverso i quali il nemico potrebbe introdursi nell'anima nostra.

Ai soldati distribuiva foglietti, da essi assai apprezzati invitandoli a restituirli appena riempiti delle cifre o dei segni convenuti.

Così venivano indicati con cifre o con buchetti sulla carta i numeri. delle bestemmie sfuggite, delle parole offensive, dei gravi atti d'impazienza.

Quei rudi marinai (les Marsouins) ci tenevano assai. Uno di essi scriveva al Padre: "L'esame particolare va avanti giorno per giorno Quanto bene mi avete fatto, dandomi questo mezzo di santificazione!".

Un altro: "Mandate anche a me uno di quei preziosi foglietti, di cui mi ha parlato il nostro caporale, che ci tiene tanto"

In quanto a sé, il P. Lenoir continuò a segnare il suo esame sulla dolcezza, sino alla vigilia della sua morte, avvenuta sul Fronte macedone, il 9 maggio 1917.

Si conserva tuttora l'ultimo foglietto, macchiato del suo sangue (P. Guitton S. J.).

Nella vita di Aldo Marozzi, l'"Adolescente radioso", leggiamo: L'uso costante dell'esame particolare condusse Aldo alle più alte conquiste spirituali (11).

Il protestante Beniamino Franklin annotava fedelmente le sue mancanze in un libretto.

Diversi educatori propongono questo esercizio ai discepoli, per aiutarli a correggere i difetti più in vista. Così un professore atto, il Payot, raccomandava ai suoi studenti universitari il metodo ignaziano dell'esame particolare, per correggere i difetti di carattere.

Arturo Wellington, il duca di ferro inglese (1852), famoso generale, vincitore di Napoleone a Waterloo, aveva l'abitudine di spendere ogni sera quasi un'ora nel giudicare il proprio operato.

Egli attribuiva tanti suoi successi a questa bella abitudine.

Certamente non fu coi lampi di genio, ma con la metodica eliminazione degli errori, ch'egli salvò l'Inghilterra.

D'altronde sappiamo che i filosofi antichi, come Socrate, Plutarco, Seneca, Cicerone, Marco Aurelio, imponevano ai discepoli un esame circostanziato su quanto avevano detto, fatto, udito nel giorno.

Pitagora consigliava, ai suoi discepoli di non abbandonarsi alle dolcezze del sonno, prima di aver esaminato a lungo gli atti della giornata, e di aver interrogato la propria coscienza su quello che si è fatto, sul modo di farlo, e su quanto si è ommesso di fare.

Ma, a differenza degli asceti cristiani, "negli Stoici lo spirito che vivifica tale

processo di interiorizzazione non aveva nulla di religioso. Fidando sulle sole loro forze, e con lo scopo di dominare superbamente se stessi, senza farsi influenzare, ma dirigendo tutto, essi entravano nel loro io e lo scandagliavano un poco. Il loro esame di coscienza non era un atto di pietà verso Dio, ma solo un mezzo umano di formazione morale" (12).

Esame ed esami

La vita spirituale è stata paragonata a un mirabile congegno di meccanica, e, com'esso, ha bisogno di controlli regolari e periodici.

Si controlla spesso un'automobile, un aeroplano, un orologio I meccanici più avveduti moltiplicano le minute ispezioni per verificare il perfetto funzionamento delle macchine.

Anche l'attività spirituale ha bisogno di frequenti controlli, che si fanno con gli esami interiori, consistenti in uno sguardo. introspettivo e retrospettivo nella propria vita.

Di tali esami ce n'è tutto un assortimento: dall'esame di coscienza che precede la confessione, agli esami giornalieri, alle riviste settimanali e mensili, ai ritiri annuali È tutta una ricchissima fioritura, di cui si deliziano le anime ferventi.

Nella cittadina di Winchelsea, sulla costa orientale dell'Inghilterra, esiste tuttora una carica singolare: quella di sorvegliante della costa, regolarmente retribuita a spese del Comune, il quale nomina tutti gli anni un cittadino probo e onorato, che dovrà recarsi personalmente tre volte al giorno sopra un punto elevato, da dove si abbraccia un largo tratto di mare; lì osserva se vi sono vele sospette all'orizzonte, e, in caso positivo, le segnala all'autorità comunale.

Tale uso risale al secolo XIV, quando la cittadina fu sorpresa e devastata dai pirati francesi; per impedire il ripetersi della stessa sciagura, fu istituito il sorvegliante della costa, tramandato di generazione in generazione, ai primogeniti della famiglia Barden.

(Da un giornale di Massa Carrara)

Anche l'anima nostra è insidiata da nemici e da pirati: accorto è chi tre volte al giorno dà un'occhiata attenta, scrutando l'orizzonte della propria anima, coi tre esami, che mirabilmente inquadrano la nostra giornata, collegandosi e integrandosi a vicenda; l'esame di prevedimento - l'esame particolare - l'esame generale della sera.

L'ESAME DI PREVEDIMENTO si fa all'alzata, vestendosi, o dopo la preghiera del mattino. È una rapida occhiata interiore alla giornata precedente, per considerarne le mancanze e non ricadervi; e un'occhiata alla giornata attuale, al fine di prevedere le difficoltà e le occasioni di mancare ai propri doveri.

Uno sguardo a ieri, e uno a oggi alla presenza di Dio: ecco l'esame di prevedimento.

1. In quali mancanze considerevoli sono caduto ieri? (Voti - Regole - Doveri di stato - Propositi fatti).

2. Che cosa prevedo di speciale per oggi? (Confessione - Comunione - Visite - Rendiconto Occupazioni).
3. In quali mancanze sono esposto a cadere oggi? Che cosa propongo per evitarle?
4. Quali punti di esame particolare controllerò oggi?
5. Su quale risoluzione della settimana o del mese, mi fermerò nell'esame generale di oggi?

L'ESAME CENERALE Si fa la sera, dopo l'esame particolare, o durante una visita in cappella, o a' pie' del letto. Consiste in un'attenta occhiata alla giornata trascorsa, per indagare come si sono assolti i propri doveri:

1. verso Dio:

preghiere, orazione, vita interiore;

2. verso il prossimo:

sottomissione ai superiori, carità coi confratelli, zelo e pazienza con gli alunni;

3. verso noi stessi:

regolarità, risoluzioni prese, ricerche personali a scapito del dovere

Con questo esame si emenda la propria vita, si prevengono le sorprese della morte e dei giudizi di Dio. S. Giovanni Crisostomo esorta: Ogni giorno, o cristiano, alla sera, prima di andare a riposo, cita a giudizio la tua coscienza, domandale conto delle opere compiute; e se in quel giorno hai fatto del male, scrutalo, rimproveratelo anche con durezza, e fa di pentirtene (13).

L'ESAME PARTICOLARE, invece, considera un solo aspetto dell'attività spirituale: attacca un solo difetto per distruggerlo, o concentra gli sforzi nell'acquisto di una virtù per volta.

Questo esame deve la sua origine al fatto che è impossibile combattere contemporaneamente e con successo più difetti. Anche la pedagogia moderna raccomanda la specializzazione degli atti di volontà.

L'esame particolare si fa due volte al giorno, cioè in due tempi: circa la metà e alla fine della giornata, prima o dopo l'esame generale.

Fra tutti gli esami di coscienza, quello particolare è l'ESAME per eccellenza, nella tattica spirituale.

Chi vuole distrigare un'arruffata matassa, non prende tutti i fili insieme, ma ne segue pazientemente uno alla volta, e ne viene a capo.

Un uomo impotente a rompere un fascio di verghe, ne rompe facilmente una per volta, dopo averle slegate.

Per la sua evidente efficacia, tutti i maestri della vita spirituale raccomandano con insistenza l'esame particolare come uno dei più potenti mezzi di santificazione. "Se non progrediamo come dovremmo nella vita spirituale, la colpa sta nell'uso difettoso dell'esame generale, e, più ancora, di quello particolare" (14).

È del P. Chaminade, fondatore dei Marianisti, la recisa asserzione: "Il religioso che non fa più l'esame particolare, ha cessato ogni progresso nella perfezione".

Dal canto suo, il P. de Ravignan soleva dire: "Volete sapere a che cosa possono ridursi tutte le risoluzioni di un ritiro?" E rispondeva invariabilmente: "A fare ogni

giorno, con fedeltà, il proprio esame particolare".

Alcuni si allarmano al solo sentire nominare "Esame particolare", e si pongono in una pregiudiziale posizione di difesa, quasi si volesse attentare alla loro tranquillità. Evidentemente, la nostra depravata natura che si cela sotto interessate apparenze di opportunità, non vede affatto di buon occhio un esercizio, destinato proprio alla estirpazione di difetti e d'inclinazioni sregolate; e preferisce fare il callo sopra abitudini ormai inveterate, e che secondano tanto bene i propri comodi; ma questo, precisamente, dimostra l'importanza dell'efficiente esercizio.

"Molti cavalli tirano il cocchio, e l'occhio li vigila tutti; ma pure, nel centro di quella quadriglia, ce n'è uno che esige maggiore attenzione del guidatore, o perché corre troppo o troppo poco, va a destra piuttosto che a sinistra, in modo da sviare anche gli altri.

I cavalli sono le molteplici facoltà che possiedi insinua Mons. Francesco Tònolo; il guidatore sei tu, che diventi esperto solo per mezzo del tuo esame particolare (15). In questo opuscolo ci occuperemo prevalentemente dell'esame particolare, esponendo succintamente la dottrina ascetica ad esso relativa.

Un esame in cinque punti

Nella spiritualità ignaziana, l'Esame Particolare ha un'importanza capitale fra tutti gli esercizi proposti nei giorni di ritiro, perché non si limita a dare uno sguardo superficiale alle vicende grandi e piccole di una mezza giornata, ma scruta le disposizioni intime dell'anima, e i movimenti che lo Spirito Santo, le passioni personali o il demonio, possono aver provocato.

Perciò S. Ignazio prescrive i cinque punti seguenti, per svolgere ordinatamente l'esame di coscienza:

1. Ringraziare Dio dei suoi benefici: il ricordo delle grazie ricevute prepara il cuore al pentimento, e stimola alla generosità. Si considerino varie serie di grazie.
2. Implorare l'assistenza dello Spirito Santo, per conoscere le colpe commesse, poiché l'amor proprio ci tiene nascoste molte nostre miserie.
3. Ricercare lealmente le colpe commesse, tempo per tempo, rispetto al programma stabilito, dall'alzata fino al momento dell'Esame; segnarle esattamente, e paragonarle a quelle degli esami precedenti, per non restare nel campo delle vaghe aspirazioni.
4. Chiedere perdono a Dio, almeno delle colpe deliberate e volontarie esprimendo, con insistenza, vivi sentimenti di contrizione (16), come si fa nella confessione.
5. Prendere qualche buona risoluzione pratica, prevedendo le occasioni che si presenteranno; e soprattutto chiedere fervorosamente a Dio la grazia di eseguirla. Qualche autore suggerisce di ricongiungere i cinque punti dell'esame di coscienza all'adorazione delle cinque Piaghe di Gesù, dalle quali si fanno scaturire i sentimenti di gratitudine, d'implorazione, di pentimento. (17) Con un po' di pratica, si riesce a fare speditamente gli atti sopraelencati.

Di questi punti il più importante è il pentimento, perché dalla sincerità del dolore dipende la forza delle risoluzioni, e, quindi, il progresso reale.

Chi passa tutto il tempo nella ricerca delle mancanze, senza pensare a detestarle, somiglia a chi pensasse solo a contare le ferite riportate, senza curarle

Il pentimento che segue premurosamente una mancanza, capovolge nell'anima la posizione, che da negativa si fa positiva: il NO, strappato alla fragilità umana, diventa un esplicito e consapevole SÌ di cooperazione alla grazia.

Molti ricavano poco frutto dall'esame ammonisce il Rodriguez (18) perché impiegano tutto il tempo nel cercare quante volte siano caduti nei difetti; e il resto lo fanno solo superficialmente; perciò, quante volte sono caduti oggi, tante cadranno domani Sta bene che cerchi i tuoi difetti; ma se non chiedi perdono a Dio e non proponi l'emenda, non ti correggerai neppure in venti anni".

Gli autori moderni non sono meno espliciti:

"Sapendo che da noi stessi siamo incapaci di evitare il peccato, e, più ancora, d'innalzarci a Dio con la pratica delle virtù, dal fondo delle nostre miserie e appoggiati ai meriti infiniti di Gesù, noi supplichiamo Iddio di chinarsi fino a noi, per ritrarci dal fango in cui affondiamo, e sollevarci sino a Lui. Con tali disposizioni, più che con la minuziosa ricerca delle mancanze, l'anima si trasfigura sotto l'azione potente della grazia" (19).

Il punto nevralgico

Ultimo requisito a riprova del pentimento sincero, è l'infliggersi delle sanzioni, proporzionate al numero e alla gravità delle mancanze sfuggite. È stimolo e riparazione.

Il cavallo bizzarro che ha ricevuto una speronata dopo qualche capriccio, si guarda dal ricominciare

Anche per l'esame particolare, non bisogna limitarsi a nutrire semplici desideri Chi non crea in se stesso un ambiente di leale autocontrollo e di coraggiosa autoimposizione, non combinerà un gran che, nonostante le pie letture, le esortazioni e le direttive ricevute: Tanto sarà il tuo profitto, quanta sarà la violenza che ti farai: dice con rude franchezza l'Imitazione di G. C. (20).

"Nella spiritualità di S. Ignazio c'è il timbro militare: la lotta e la disciplina.

Naturalmente non fu egli il primo a vedere la vita cristiana come un combattimento: Gesù stesso e dopo di Lui S. Paolo, l'avevano presentata così; all'epoca di S. Ignazio, uno dei libri che più concorsero al risveglio della pietà cristiana, fu proprio il Combattimento spirituale del teatino Lorenzo Scupoli. Ma, da buon capitano che aveva sognata e vissuta la vita delle armi, S. Ignazio organizza la vita spirituale come una lotta, con una strategia energica e finissima" (21).

"Non v'illudete dichiarava S. Margherita Maria alle sue novizie: non otterrete nulla senza combattere, e combattere a fil di spada. E vuol dire che anche voi dovete essere tra quei violenti che rapiscono con la forza il regno dei cieli" (22).

Ed è stato giustamente rilevato che per darsi a Dio, bisogna dapprima conquistarsi (23).

Le sanzioni debbono essere graduate, e adatte al genere delle colpe commesse.

Perciò si fanno atti di umiliazione, se il soggetto di esame riguarda la lotta contro qualche manifestazione della superbia; atti di mortificazione, se si tratta di vincere la sensualità; ore di silenzio e di raccoglimento, se si vogliono riparare dissipazioni, distrazioni volontarie, ecc.

Alcune pratiche sono particolarmente care alle anime pie: prendere per un certo tempo, una positura un po' incomoda alla natura baciare la terra recitare una preghiera, scostarsi dal banco, o a mani giunte non bere, o attendere un po', quando si ha sete privarsi di qualche dolce o caramella rinunziare a una comodità superflua, a una lettura curiosa qualche colpo di riga o di oggetto duro sulle dita (24).

Chi nota poco progresso, può stimolarsi computando come doppie, le mancanze (e quindi le sanzioni) contro uno dei punti fissati. Però, quando si prevede che un certo numero di mancanze sarà inevitabile, si può stabilire di computare e sanzionare solo da quel numero in poi, per non scoraggiarsi.

Si abbia per soggetto di esame, l'ATTENZIONE NELLE PREGHIERE VOCALI . Si computa sommariamente e in - circa il numero complessivo delle distrazioni, e si stabilisce di sanzionare soltanto le preghiere distratte che sorpassano un certo numero. Per esempio, fino a 6 preghiere distratte, nessuna sanzione, perché si sa per esperienza che non si riesce ad avere un'attenzione maggiore. Successivamente, coi progressi realizzati, si potrà restringere quel numero a 5, 4, indulgendo sempre in misura minore alle colpe sfuggite alla propria fragilità. Così si evita lo scoraggiamento.

A conferma di questa prassi ascetica, riportiamo quel che si legge nella vita di S. G. B. de La Salle. Tra le risoluzioni prese in un ritiro, troviamo la seguente:

"Almeno venti volte al giorno unirò le mie azioni a quelle di Nostro Signore, e procurerò di conformarmi alle sue viste e intenzioni. Ogni volta bucherò un pezzetto di carta; e per ogni volta che l'avrò tralasciato, dirò altrettanti Pater, baciando la terra, prima di coricarmi" (25).

Con la pratica coraggiosa dell'esame particolare seguito dalle sanzioni, il risultato sarà raggiunto sicuramente: "Non c'è difetto per quanto radicato, non c'è passione comunque violenta, che con l'esame particolare non possano vincersi, o, per lo meno, essere posti nell'impotenza di nuocere" (26).

Principi tattici della lotta spirituale

Esponiamo brevemente quelli inculcati dalla scuola ignaziana.

Ogni mattina si rinnovi la risoluzione di combattere il difetto preso di mira, e di esercitarsi nella virtù desiderata, con atti ben previsti.

Questo si fa specialmente nell'esame di prevedimento e nell'orazione. È il primo tempo di S. Ignazio.

Durante il giorno si combatta con generosità e costanza: cento colpi battuti debolmente con la mano, non fanno penetrare un chiodo nel muro come una sola, ma vigorosa martellata

Ci vuole costanza per acquistare le buone abitudini e le virtù morali: più numerosi sono gli atti, più presto si sviluppa e si consolida l'abitudine virtuosa.

Regola d'oro per l'acquisto di un carattere: Un solo sacrificio al giorno, purché sia ben sentito, è sufficiente a fare acquistare, a lungo andare, un carattere di ferro. (Cf. A. Eymieu: Il governo di se stesso. Desclée, Roma)

Nonostante le precauzioni prese, si cadrà ancora, per la fragilità umana. È scritto che il giusto cade sette volte, e che si rialza (27). Quindi, niente scoraggiamento; ma si ripari subito con un piccolo atto di pentimento e col proposito sincero di far meglio.

S. Ignazio consigliava di battersi il petto dopo ogni mancanza; altri esortano a dire la giaculatoria: Gesù mio, misericordia!

Giunto il momento dell'esame, si dia un'occhiata serena ai risultati raggiunti. Tale constatazione è necessaria alla volontà che ha bisogno di controlli, allo spirito che dev'essere guidato, alla virtù stessa che necessita di stimoli periodici. Con queste sintesi limpide ed equilibrate, l'anima impara a conoscersi, si tiene più umile e diffidente di sé, mentre è portata naturalmente a riporre maggior fiducia in Dio. Però l'applicazione non deve cessare con l'esercizio dell'esame, ma estendersi un po' a tutta la giornata, per secondare l'azione corroborante della grazia.

"Le ricerche sperimentali hanno provato che la intensità di un proposito non ne garantisce affatto la realizzazione anzi talora può essergli nociva; mentre risulta realmente efficace, il ricordo che se ne ha nel momento di agire; ciò che si ottiene prevedendo le occasioni in cui si dovrà attuare il proposito". (G. Lindworsky S. J.: Psicologia dell'ascetica, Marietti).

* * *

C'è da chiedersi: Si devono segnare i risultati dell'esame particolare?

Ognuno può rispondere, interrogando lealmente la propria esperienza, se trae maggior profitto quando li segnava o da quando non li segna più

Certo che il segnarli sopra un apposito libretto o foglio, che ognuno può preparare anche da sé è già qualche cosa, un segno di buona volontà, uno stimolo giornaliero a realizzare i propositi fatti.

Il P. Luigi Lallemand esorta: "Teniamo conto per iscritto, più volte al giorno, delle nostre mancanze: questo esercizio è di tale importanza, che, omettendolo, tutto il resto non potrà giovare gran cosa" (28).

"Non bisogna transigere su questo punto Si obietterà: È un mezzo inutile, troppo incomodo Ho smarrito il libretto, la matita Ragioni speciose e scuse ridicole! La buona volontà supera egregiamente tutte le difficoltà" (29).

È di certo cosa molesta alla natura, segnare ogni giorno le proprie mancanze o gli atti di virtù praticati; però chi non segna i risultati del suo esame particolare, arriva in breve tempo a non farlo più per niente. Così insegna la pratica della vita spirituale" (30).

Si domanda tale fedeltà, non tanto per conoscere esattamente il numero delle mancanze, quanto per tener desta l'attenzione dell'anima sopra di esse, e per provocare sforzi più generosi e costanti. Certo, non sarà il demonio della tiepidezza, a suggerire di segnare i risultati dell'esame particolare!

Del Servo di Dio, equatoriano, F. Miguel dei Fratelli delle Scuole Cristiane, si sono trovati i libretti dell'esame particolare di ben quarant'anni, di vita dinamica e

laboriosissima, senza una lacuna È costanza da santi!

Tra gli appunti del compianto F. Sebastiano della stessa Congregazione (31), leggiamo "Non debbo illudermi di ricercare le mancanze, senza segnarle; sarebbe segno di tiepidezza, e mi condurrebbe in brevissimo tempo a non fare più per niente l'esame particolare".

È anche assai proficuo calcolare i totali settimanali e mensili, al fine di raffrontarli tra loro, e regolarsi per tralasciare o intensificare la lotta contro determinate manifestazioni.

Con leggerezza certuni parlano dell'aritmetica spirituale ignaziana.

Perché dovremmo essere meno accorti dei negozianti, i quali sono tutt'occhi nel fare periodici bilanci tra le entrate e le uscite? Essi faticano per una fortuna materiale; noi ci prefiggiamo un interesse di ordine ben più elevato, volendo comporre la nostra vita, in un quadro di superiore bellezza, degno di essere ammirato per l'eternità!

"Può essere monotono e fastidioso dover rientrare continuamente in noi stessi, per fare sempre le stesse cose: strappare le erbe da una terra ingrata. Ma che farci, se l'erba cattiva rinasce sempre? Lascерemo che invada liberamente il campo dell'anima nostra?" (32).

* * *

Si presenta, ora, la questione: è meglio segnare le vittorie o le sconfitte, gli atti compiuti o quelli omessi?

Ecco la prima tattica è più incoraggiante: "Notiamo più volentieri gli atti di virtù che i difetti; e il frutto è ugualmente grande, se non maggiore. Non si progredisce in una virtù, senza diminuire i difetti che ad essa si oppongono; ma, finché ci applichiamo solo a estirparli, compiamo un lavoro negativo, e non si arriva mai alla perfezione. Pertanto, quando certi difetti si commettono di rado si consiglia l'esame nella forma positiva" (33).

Però, anche la notazione sotto forma negativa che consiste nel calcolare le mancanze sfuggite o gli atti proposti e non compiuti, ha i suoi vantaggi, sia per la semplicità del computo, sia per la maggiore praticità dei criteri per assegnarsi le sanzioni.

"S. Ignazio, nel secondo e terzo tempo dell'esame particolare, consiglia di computare le mancanze, segnando prima del pranzo e dopo la cena di ogni giorno, tanti punti sopra due linee orizzontali quante sono le cadute nel difetto o peccato" (34).

In pratica ognuno si regoli secondo i propri gusti e bisogni, esaminando i risultati ottenuti personalmente nell'impiego successivo e variato dei due metodi.

Alcuni, però, disapprovano il sistema di segnare un numero approssimativo o semplicemente apprezzativo, perché questa valutazione risente troppo dell'ottimismo o del pessimismo che suggerisce l'umore del momento.

* * *

È bene avvertire che per certi temperamenti può essere non consigliabile seguire rigorosamente un metodo, e segnare minutamente le mancanze con tormentose introspezioni Citiamo uno dei migliori commentatori di S. Ignazio (35): "L'esame

particolare è importantissimo per tutti; ma non si deve asserire la stessa cosa per il metodo preciso, che consiste nel segnare il numero comparativo delle disfatte e delle vittorie. Tale metodo è spesso inutile e anche nocivo agli scrupolosi e a chi manca di memoria e di giudizio. Costoro facciano diversamente il loro esame", attenendosi alla sostanza di esso.

Il P. Grimal estende ad altre anime questo largo criterio di adattamento ai vari temperamenti: "Questi processi di contabilità possono allettare certe anime positive, e aiutare e stimolare certe altre troppo lente, troppo astratte. Siamo ben lontani dal condannarli. Spetta a ogni anima, seguire le sue attrattive o i consigli del suo direttore spirituale" (36).

I nemici e gli alleati

In guerra, si lotta, contro i nemici, e s'invoca il concorso di fidati amici ed alleati. Così pure, nella lotta morale si fa guerra alle passioni, ai difetti, ai peccati; e si cerca di acquistare le virtù, e poi le buone abitudini, necessarie al proprio stato. Ma non si fa una guerra giudiziosa, senza precisare prima il punto in cui si vuol dare battaglia: chi dirige male i suoi sforzi, li rende per lo meno inutili. È assioma essenziale della spiritualità cristiana sia essa ignaziana o berulliana, che la vera vita di orazione non può essere raggiunta in modo proficuo e duraturo, se prima non si è ottenuta la purificazione dei sensi e la pacificazione delle passioni. Grande è l'aiuto che porge, a tal uopo, l'esame particolare; ma in questa lotta bisogna attaccare un difetto per volta.

Vale anche per la vita spirituale il monito di Mosè al popolo di Dio: "Non distruggerai i tuoi nemici, tutti in una volta" (37) perché, "presi insieme, sono più numerosi e più forti di te" (38).

"Se tu, per esempio, spiega il Rodriguez (39), vuoi fare l'esame particolare per togliere la superbia e acquistare l'umiltà, non devi pigliar la cosa tutta in blocco, il che equivarrebbe a fare l'esame sopra tre o quattro cose insieme, e non vi concluderesti nulla; ma devi ripartire la materia in più esercizi. Separando così i nemici, e attaccandone uno per volta, li vincerai agevolmente".

È l'applicazione dell'episodio degli Orazi e Curiazi.

Non si deve pensare che, applicandosi alla lotta contro una passione, le altre possano tanto facilmente rialzare la testa e nuocerci; le passioni sono strettamente collegate tra loro, e i colpi ben assestati a una di esse, investono e mortificano tutte le altre.

* * *

Allora: quali soggetti scegliere per il proprio esame particolare?

Bisogna pregare e riflettere.

Innanzitutto vanno attaccati i difetti che offendono e scandalizzano il prossimo: così vogliono la giustizia e la carità.

Hai il difetto di parlare aspramente? chiederebbe il Rodriguez: Fa' l'esame sulla carità, proponendo di vedere Nostro Signore in tutte le persone con le quali hai da fare.

Senti antipatia per qualche persona? Obbligati a pensare che Gesù l'ama, tutte le volte che la incontri.

Ti è difficile restare calmo nei contrattempi e nei dispiaceri? In ogni occasione penosa, imponiti di dire interiormente: Così vuole Iddio; così voglio io!

Ti senti portato al cattivo umore? Impegnati a conservare sempre sereno il volto.

Vorresti affrettarti in ogni cosa? Prometti di far tutto possibilmente con gravità

Le mancanze esteriori hanno un'importanza evidente, anche per la misteriosa influenza che il corpo esercita sull'anima; inoltre le cose esteriori sono più facili a controllare, e con la buona volontà si eliminano in poco tempo.

Perciò si tengano presenti: l'apatia negli esercizi spirituali, le irregolarità più frequenti, la dissipazione, la loquacità, l'immodestia, la rilassatezza nel contegno, i modi grossolani, la precipitazione nell'operare, l'ostinazione nelle proprie idee, la suscettibilità

* * *

In seguito si deve lottare contro la passione predominante, la quale, per le cadute anteriori o per le cattive abitudini contratte, rappresenta il punto più vulnerabile nella nostra vita morale, e costituisce il maggiore ostacolo al progresso spirituale. Eppure, siamo portati a usarle riguardi che rasentano il peccato e debolezze compromettenti, perché la passione dominante è la nostra passione beniamina, sebbene sia ragione e radice di tutti i nostri difetti e peccati. Chi vince la passione dominante stabilisce l'anima sua nell'ordine ideale e nell'armonia morale.

Un buon medico risale alla causa del male, e su quella fa convergere tutte le cure. Così, bisogna risanare certi focolai d'infezione spirituale, e immunizzare l'anima da insidie latenti: regolare i moti interiori, sradicare l'orgoglio, la sensualità

Il sensuale sarà facilmente pigro all'alzata, goloso nei pasti, poco dignitoso nel contegno, immodesto in casa e fuori, avverso al lavoro e al sacrificio. Ma tali debolezze sono semplici manifestazioni di sensualità; attaccata coraggiosamente questa passione col desiderio di conformarsi alla vita mortificata di Gesù, tutte le miserie anzidette spariranno o si attenueranno notevolmente.

Così si dica della superbia, che ispira la compiacenza di sé, la vanità, la suscettibilità, l'ostinazione nel proprio parere, l'egoismo, lo scoraggiamento, la mancanza di riguardi verso altri

Se, come David, ci gettiamo sul Golia delle nostre passioni, e con l'aiuto di Dio lo colpiamo alla testa, tutti i nemici sono sbaragliati.

Decapitato Oloferne, il generalissimo dell'esercito nemico, l'intera legione dei difetti è in rotta.

Altrimenti si perde il tempo. Infatti i maestri della vita spirituale ci assicurano che, "fino a quando l'anima non avrà riportata una vittoria pressoché completa sulla passione dominante, non farà alcun progresso serio e duraturo nella via della perfezione. Né le visioni, né le estasi, né le mortificazioni, né i miracoli, ci fanno progredire di un passo, se cessiamo di combattere con santa ostinazione la passione che ci predomina". (P. Faber) (40).

* * *

Quando si è acquistato un certo dominio sulle passioni più pericolose per sé e più nocive alla propria missione, bisogna applicarsi a sviluppare le virtù opposte, e quelle per le quali si sente maggior attrattiva. Dice giustamente S. Francesco di Sales: "Molti s'ingannano, credendo di avere una virtù, perché non hanno il vizio contrario". E spiega: "Astenersi dal male, è soltanto la base, sulla quale resta da innalzare l'edificio" (41). Alcuni, per il loro temperamento, hanno pochi difetti, pur non possedendo un'alta virtù; questi, attivando la vita spirituale con obbligarsi ad eseguire ogni giorno un certo numero di atti di una virtù determinata, possono raggiungere un notevole grado di perfezione, specialmente se aumenteranno quel numero, a mano a mano che ne acquisteranno l'abitudine. Le buone occasioni non mancano a un'anima attenta e fedele; talvolta le occasioni possono anche provocarsi: così si diventa animosi e volitivi.

Non è buona tattica quella di non vedere che il male, e di combattere sempre per estirpare colpe e difetti; a lungo andare si resta scoraggiati. È bene esercitarsi anche direttamente all'incremento delle virtù e all'acquisto della santità.

Quando non si hanno occasioni di praticare certe virtù, come l'umiltà, la pazienza, la carità fraterna, è bene esercitarsi a produrre un determinato numero di relativi atti interni, più che con propositi, con aspirazioni adatte: "Dio mio, aiutatemi con la vostra grazia, a diventare più umile, più mansueto, più sacrificato!".

Ecco un ampio campo d'azione, ricco di smaglianti orizzonti. Poche, infatti, sono le anime rette, che non si sentano dolcemente e fortemente attratte verso una virtù o un'altra. Nei Santi una virtù brilla su tutte le altre, aureolando di particolare splendore tutta la loro vita.

Vi sono, poi, certe buone abitudini da acquistare, soggetti fondamentali per la vita di perfezione, da richiamare spesso nei propri esami: la purità d'intenzione la perfezione delle azioni ordinarie la fedeltà agli esercizi di pietà la sottomissione cordiale la carità fraterna la regolarità il silenzio e la modestia l'uguaglianza di animo e di umore la conformità alla volontà di Dio ecc.

I lenti progressi

Poiché l'esame particolare è una lotta, esige che siano usate tutte le forze morali e spirituali; però non: bisogna aver fretta: non si raggiunge la cima d'una torre con un balzo, ma salendo uno scalino per volta. Ben a ragione osserva l'Imitazione di Gesù Cristo: "Se ogni anno correggessimo un difetto, in breve giungeremmo alla perfezione" (42).

Il progresso, però, deve essere continuo, anche se lento e non molto evidente; non ci accorgiamo che un albero cresce di giorno in giorno; eppure cresce. Perciò si deve cominciare dagli atti più facili e meno elevati, per raggiungere progressivamente i più difficili. Volendo far diversamente, s'incorrerà nello scoraggiamento e nell'insuccesso, per la sproporzione tra le reali risorse dell'anima e le difficoltà da vincere. Il coraggio è mantenuto dalla prospettiva del successo; la gradazione proposta assicura un esito felice. Di qui la necessità di dividere la materia di esame, abbracciandone poca per volta.

Chi manca spesso alla carità fraterna, può proporsi, in un primo tempo, di non parlar male degli altri, né d'indirizzar loro parole offensive. Corretti quei difetti, proporrà di vigilare per non mostrarsi di cattivo umore, non contraddire, né tagliare la parola ad altri, nelle conversazioni. In un terzo momento procurerà di parlare sempre bene del prossimo, e di mostrarsi affabile con tutti. Finalmente, completerà il suo lavoro, esercitandosi alla carità formale, con vedere e amare Dio in ogni persona.

Chi vuole giungere a fare con tutta la perfezione i suoi esercizi di pietà, potrà proporsi quattro gradi successivi di perfezione, nel suo esame particolare: Farli tutti: esattamente con perfezione esteriore con attenzione sostenuta con sentimento esplicito di amor di Dio.

Per acquistare una determinata virtù si può indirizzare il proprio esame, a produrre un certo numero di atti, nella mattinata e nel pomeriggio, aumentando progressivamente quel numero, sino a far radicare nell'animo, la virtù desiderata (43).

Tutto, perciò, non è perduto, se non si arriva subito allo scopo prefisso; Iddio non manca di valutare gli sforzi e di porgere valido aiuto alla buona volontà umana.

* * *

Non bisogna cambiar soggetto di esame, prima di aver distrutto o molto indebolito il difetto antecedente, salvo non sia opportuno combatterne un altro per un certo tempo, e ritornare poi contro il primo con nuovo zelo. Chi cambia troppo spesso, costruisce sulla mobile sabbia dell'incostanza, e si vedrà obbligato a ricominciare di continuo il proprio lavoro, col pericolo di disgustarsene e di abbandonarlo. "Mediante la pazienza ci ammonisce Gesù porterete molti frutti" (44).

Un segreto: convergenza e continuità di sforzi

Negli sforzi diretti a raggiungere la meta, non deve esserci dispersione di energie, ma unità vivificatrice, a costituire un tutto saldo e vigoroso, perché le potenze dell'anima nostra sono limitate, e più si disperdono, più si sciupa forza ed efficacia. Perciò l'esame non deve prolungarsi in analisi esagerate o superflue, col pericolo di smarrirsi nel dedalo dei dettagli, a danno dei caposaldi fondamentali.

La convergenza di tali sforzi va estesa a tutti gli esercizi spirituali: dalle letture riferentisi al soggetto di esame, alle preghiere vocali per impetrare luce e vigore; dall'esame di prevedimento a quello generale e al particolare; dalla S. Messa e Comunione, all'esercizio della presenza di Dio, delle pie aspirazioni e giaculatorie indulgentiate, moltiplicate durante il giorno, per attingere sempre più largamente alle sorgenti ristoratrici della grazia.

Tutto deve tendere alla distruzione di un difetto o all'acquisto di una virtù; ma, soprattutto, la convergenza deve attuarsi tra l'Esame Particolare e la Meditazione sulle verità della Fede, mediante risoluzioni concordanti col soggetto di Esame. L'esperienza mostra, infatti, che l'Orazione dà lumi e forza spirituale per condurre coraggiosamente il proprio Esame Particolare; questo, a sua volta, stimola e controlla giornalmente il frutto dell'Orazione, perché essa non degeneri in fatuo

sentimentalismo. A questi due Esercizi spirituali può applicarsi normalmente, con tutta ragione, il noto aserto: simul stabunt, simul cadent: insieme stanno, insieme cadono.

Così l'esame particolare può costituire il filo direttivo di tutti gli esercizi, ed essere un faro che su tutta la vita dello spirito, proietta la sua luce feconda.

Finalmente occorre la costanza negli sforzi generosi. Alcuni compromettono il risultato dell'esame attaccando il loro difetto dominante a sbalzi, a scossoni, invece d'imporsi un lavoro calmo e metodico. Se ai giorni di lotta energica, seguono quelli di penosa indolenza, si distrugge con una mano quel che s'è costruito con l'altra.

La storia ci dice che i Cartaginesi, vincitori dei Romani a Canne nella seconda Guerra Punica, dopo essersi abbandonati ai deliziosi ozi di Capua ove svernarono, furono vergognosamente sconfitti poi al primo urto.

In modo analogo, il demonio sembra talvolta rassegnarsi alla sconfitta; lascia che l'anima goda il frutto della vittoria e si conceda pure il riposo. Ma è una finta.

Quando si accorge che la vigilanza non è più accorta, che lo spirito battagliero è scemato, e quando l'anima meno se l'aspetta, lancia risolutamente il suo attacco; e spesso riesce a vincere, lasciando la vittima nel dolore e nello smarrimento di una - desolata prostrazione morale

Oggi vige il principio della nazione armata; s'indicono grandi manovre per simulare atti di guerra, e si predica alto: Si vis pacem, para bellum Se vuoi la pace, apprestati alla guerra!

Anche ai suoi Apostoli Gesù intimo: Vigilate et orate! (45)

Criteri direttivi

Nell'intento di aiutare le anime di buona volontà, e semplificare loro il lavoro, presentiamo in forma praticissima, un buon numero di argomenti per l'esame di coscienza, sia particolare che generale.

Sono esami sugli ostacoli da superare, come la superbia, la suscettibilità, l'egoismo, la sensualità, l'indolenza spirituale, la dissipazione, la disattenzione nelle preghiere. Esami sulle virtù e buone abitudini da acquistare, per menare una vita interiore, con speciale riguardo alle virtù corrispondenti ai Voti religiosi, e all'esercizio dell'apostolato educativo.

Però non si tratta di rigide rotaie che tracciano un corso inflessibile, ma di utili indicazioni, e di guide alla libera iniziativa individuale.

Per disporre alla lotta instancabile, e rompere la monotonia di scarse enunciazioni e di aridi questionari, molti soggetti sono preceduti da brevi introduzioni, che presentano i singoli esercizi alla luce dei grandi principi, tramandatici dai Santi e dai più accreditati maestri spirituali. Diversi di quei "pensieri" possono servire per ottime meditazioni, nel tempo in cui si svolge l'esame di coscienza a essi relativo.

I questionari sono fatti seguire da pie aspirazioni, giaculatorie (46), brevi ma fervide preghiere, da ripetere a volontà durante il giorno, per impetrare l'aiuto divino.

Non c'è da spaventarsi per l'abbondanza della materia presentata; né si deve

credere di dover abbracciare tutte le pratiche suggerite, né di seguire tutti i consigli e tutti i piccoli procedimenti indicati.

Ci troviamo come dinanzi a una tavola riccamente imbandita c'è di tutto, ma non è necessario, e neppure opportuno, prendere di tutto e in abbondanza. Se entriamo in una farmacia ben fornita, vi troviamo tutti i rimedi e per tutte le malattie; ma, finché ci resta il lume della ragione, ci guardiamo bene dall'usarli o dall'ingerirli tutti.

Ognuno prende quello di cui ha bisogno, e nella misura dell'esigenza personale di quel giorno, di quella stagione, di quel malessere improvviso.

Le analogie tra corpo e anima, tra materia e spirito sono sorprendenti, e volute da Dio stesso.

Così, anche per le anime, possono presentarsi programmi ampi, anche particolareggiati, insomma copiosamente e industriosamente imbanditi. Ognuno esamina, scelga con criteri selettivi personali, le cose di cui sente più vivo e urgente il bisogno, in quello stato d'animo, in quel periodo di penoso turbamento, in quel tempo d'indolenza o di rilassamento che bisogna scuotere, per riprendere la via interrotta del fervore, della regolarità, dello zelo.

Perciò, ogni anima prenda liberamente, riduca cambi, aggiunga secondo i propri bisogni. Qui c'è una semplice guida. E la ricchezza del materiale proposto, lungi dal disorientare o dal disanimare, deve allettare e incoraggiare.

Condizioni di vittoria

In un quadro riassuntivo, diamo le avvertenze sul modo di usare con frutto gli "itinerari" qui proposti:

1. Percorrendo l'indice analitico al principio del libretto, e quello alfabetico posto alla fine, si ha la possibilità di scegliere rapidamente il soggetto che risponde ai propri bisogni del momento. L'abbondanza dei soggetti e degli esercizi, consente di variarli a piacere.

2. Il tempo più adatto alla scelta del soggetto e del singolo esercizio, è quello del ritiro mensile e della rivista settimanale.

Prima di applicarsi a un soggetto od esercizio, è opportuno soffermarsi alquanto sui vari punti, per fissarseli bene in mente o trascriverli, determinarne la portata, stabilirne il modo di valutare e segnare vittorie o sconfitte.

Si scelgano uno o più punti, tra quelli segnati; gli altri potranno aggiungersi successivamente, o sostituire quelli precedentemente scelti, e di cui si è riportata vittoria,

3. La materia assegnata ai vari esercizi è piuttosto abbondante; così vengono suscitati sforzi morali sufficienti, anche se si presentano poche occasioni, perché tra i vari punti prenotati, qualcuno potrà applicarsi sicuramente ai bisogni attuali dell'anima.

Perciò si segua un solo esercizio, o parte di esercizio, per volta, e senza fretta. Non si deve credere che chi non si propone tutto in una volta, consegue poco o nulla. Per evitare, poi l'eccessiva moltiplicazione dei soggetti, alcuni esercizi contengono

punti che solo indirettamente si riferiscono agli argomenti proposti, ma che possono essere tenuti ugualmente presenti, in particolari circostanze.

4 Dopo aver esaurito un soggetto, è bene riepilogarlo, applicandosi, almeno per una settimana, ad alcuni punti, scelti fra tutti gli esercizi seguiti, prima di applicarsi ad altro soggetto. Così si conferma e si ribadisce il frutto già riportato; il progresso si effettuerà a tappe piccole, ma sicure.

5. La semplice lettura di uno degli itinerari, seguita da brevi esami su ogni punto nel tempo riservato all'esame particolare, è di per sé sufficiente per obbligare l'anima a maggiore vigilanza, e per assicurare il frutto essenziale del pio esercizio. Però, chi ha la pazienza e la costanza di segnare una o due volte al giorno, su apposito foglietto, le vittorie riportate o le mancanze sfuggitegli, si assicura un frutto senza paragone più certo, abbondante e duraturo.

Le indicazioni sparse qua e là, sono per queste anime generose.

6. Quando vengono proposti: atti, sacrifici, aspirazioni, riflessioni, si può fissare un minimo, e segnare quanto manca per raggiungerlo. Così, se si voleva ripensare almeno 3 volte alle risoluzioni prese nella meditazione del mattino, e vi si è pensato una volta sola, si segnano 2 mancanze.

7. I totali, giornalieri e settimanali, consentono di verificare il progresso o il regresso. Le sanzioni (penitenze, mortificazioni), senza le quali l'esame è inefficace, si possono notare segnando una crocetta (+) al disotto dei totali giornalieri, appena sono state eseguite, come si fa coi debiti pagati.

8. È molto utile sottoporre periodicamente i risultati raggiunti al proprio Direttore spirituale; così non si resta vittima della propria immaginazione o della propria incostanza.

* * *

La pratica rende più chiara la teoria; però è bene che ogni tanto si leggano i principi basilari contenuti in questa prima parte del volumetto. Chi approfondisce e pratica integralmente il metodo, lo trova chiaro, facile, ed efficace.

La vittoria nel campo più vasto

L'uso di questi soggetti si può estendere proficuamente ad altri aspetti e ad altre esigenze di vita spirituale.

Così si possono utilizzare i punti di vari esercizi, per ricercare le risoluzioni da prendere nelle meditazioni, che si riferiscono a un dato soggetto.

Una lettura attenta, distanziando le domande con buoni momenti di riflessione nel silenzio interiore dell'anima, si presta per le riviste settimanali e mensili come pure per gli esami di coscienza che si sogliono fare nel ritiro annuale.

Consultando gli "itinerari", si fa un prezioso lavoro di penetrazione nella propria coscienza, facilitando lo studio analitico della passione predominante.

L'abbondanza degli argomenti pratici, offre materia adatta e varia per la direzione spirituale: risultati da sottoporre, consigli da chiedere

Anche la confessione sacramentale se ne può avvantaggiare per esami introspettivi, in vista della graduale purificazione da peccati, cattive abitudini, propensioni al

male, ricerche personali a scapito dei propri doveri

In tal modo questi "soggetti" offrono molteplici possibilità: dalla lotta contro le più volgari manifestazioni dell'egoismo e della sensualità, si arriva, per gradi, alle più delicate sfumature e tonalità della purità di cuore e della delicatezza di coscienza.

A mano a mano che un vetro è nettato, la visione risulta più chiara e precisa. Lasciando depositare il polverone sulla strada, e disperdere le nebbie, il cielo diventa sempre più terso.

E così avviene nelle anime in via di purificazione secondo la parola di Gesù: Beati i mondi di cuore, perché vedranno Dio (47). Dio e le cose di Dio.

Il Divin Cuore di Gesù conceda a tante anime generose e apostoliche, di realizzare le condizioni di vittoria e di progredire rapidamente nella virtù, e, essere pronte a sostenere con serena fiducia il grande ESAME che seguirà la vita di prova sulla terra, secondo la nota e confortante assicurazione di S. Agostino: Iddio risparmia chi si accusa, e non giudica chi si giudica da sé (48).

La grandezza vera delle anime

Nella mente di qualcuno potrebbe affiorare l'obiezione: una concezione così raffinata e metodica della vita spirituale, non può provocare l'avversione per questi esami di coscienza?

Dobbiamo riconoscere che la superficialità della vita spirituale e i vietati preconcetti di anime, anche tra le elette, possono distogliere dall'esame sereno e approfondito delle più serie questioni spirituali; e creare vere incomprensioni della psicologia e degli intendimenti dei Santi, i quali seppero unire una meravigliosa libertà di spirito, alla vigilanza minuziosa e costante sopra se stessi. Alcuni credono di avere l'anima grande perché non fanno più caso della fedeltà alle piccole cose, detta a buon diritto la virtù specifica dei santi (49).

Sono le minime finenze che danno l'ultimo pregio a un capolavoro. Così pure sono le sfumature, impercettibili ai più, che coronano la virtù e la santità, costituendo la espressione della vera grandezza di animo. "È veramente grande ammonisce S. Agostino chi è fedele nelle piccole cose: In minimo fidelem esse, maximum est" (50).

E quali esercizi saranno sacrificati innanzi tutto? Risponde un accreditato maestro di vita spirituale, il Beaudenon: Sono proprio i più importanti, perché anche i più pesanti; sarà la meditazione; sarà, specialmente, l'esame particolare (51).

Eppure; chi non vede come tutto in noi: fatiche giornaliere, riflessi di vita moderna, agitazioni sociali preoccupazioni materiali cospira oggi, non a semplificare, ma a minimizzare la nostra attività interiore?

Nessuno può negare che la vita divina in noi, sia frutto della grazia da una parte, e dello sforzo individuale con cui ciascuno deve studiarsi di annientare le tendenze corrotte della propria natura e sviluppare i germi di grazia immessi in noi, senza egoistici compromessi. E non è forse, attraverso queste analisi anche minute, questa insistente osservazione dei moti della natura in contrasto con quelli della grazia, che l'anima scopre se stessa, che scende nell'abisso del suo nulla, e che,

constatando giornalmente la moltitudine delle imperfezioni, sente impellente il bisogno del divino aiuto e lo implora con più fervida preghiera?
Iddio ci guardi dagli scrupoli, ma non ci guardi meno dall'infedeltà all'altissimo ideale religioso, inerente alla vocazione a cui Egli ci destinò!

Prospettive mistiche

Se tutti gli autori ascetici son d'accordo nel magnificare l'esame particolare, non tutti concordano nella valutazione del metodo da seguire. Pur data la brevità imposta dal presente volumetto, e il suo carattere tutto pratico, non possiamo, per dovere di obbiettività, tacere del tutto, di metodi più o meno diversi da quello esposto finora.

Così c'è una discreta divergenza tra la dottrina spirituale del Padre Luigi Lallemant, con quella del Padre Rodriguez, ambedue gesuiti. Però, tutti e due si muovono nel campo dell'insegnamento, inculcato dai più autorevoli maestri di spirito.

Il Rodriguez, che si rivolge soprattutto ai novizi, inculca più fortemente l'esercizio delle virtù e delle buone opere; il Lallemant, che parla a uomini formati, si attarda alla custodia del cuore, con l'umiltà e la mortificazione, spinte fino all'eroismo. Il Rodriguez mira soprattutto alla formazione morale, Lallemant, all'unione con Dio, mediante la purificazione del cuore. In uno prevale l'ascetica; nell'altro, la mistica. Convergenza di sostanza, differenza di metodo, ma con interferenze e intercomunicazione (52).

"È vero che le virtù spiega il Lallemant, si possono amare per la loro bellezza ed eccellenza particolare, ma se noi le consideriamo come rifulgenti nella Persona adorabile del Figlio di Dio, si scoprono incomparabilmente più amabili e più degne di stima" (53).

Anche l'ascesi propugnata dal fondatore dell'Oratorio francese, cardinale Pierre de Bérulle, non si propone di lavorare direttamente ed esclusivamente a sterminare tale vizio, o ad acquistare tale virtù; ma, più semplicemente, di applicare a se stesso le virtù, gli "stati" o disposizioni di Gesù, che è insieme, il nostro ideale, l'espressione della verità morale e della nostra santità.

Dunque, più che soffermarsi agli atti esteriori, bisogna risalire alle nostre disposizioni interiori. In tal modo "i nostri difetti e le nostre imperfezioni appariranno ben più chiaramente, per il contrasto che noteremo tra noi e il modello divino. Ma non ne saremo scoraggiati, perché Gesù è, nello stesso tempo, medico delle anime, che non domanda altro se non di curare le nostre piaghe e di guarirle" (54).

L'esame così inteso, verterà "sul cattivo uso delle disposizioni e delle virtù di Gesù, rigettando le sue ispirazioni, contrastando le sue operazioni e i moti della sua grazia; sul cattivo uso fatto dei suoi misteri, non avendoli onorati com'era nostro dovere, per farne derivare in noi le grazie (con essi impetrateci)" (55).

Su questo metodo cosiddetto "oratoriano", sintetizziamo qualche considerazione del P. Grimal (56).

Quando faccio entrare quasi nella trama intima del mio essere Gesù col suo sforzo

costante per vivere in me mortificandomi, questo esercizio diventa dolce e attraente come l'orazione stessa. Esaminando e riesaminando quello che ho fatto a contatto con Gesù, Salvatore e Santificatore, nel corso di ogni giornata, l'esame particolare diviene una nuova e sempre più piena presa di possesso della sua azione vitale.

Da un tale esame scaturiscono naturalmente i vari atti dell'esame particolare. L'anima entrerà nel santuario della sua vita intima, che è anche il santuario di Dio; giunta qui, domanderà una grazia speciale di luce, per vedersi e giudicarsi come la vede e la giudica Dio; a questa luce, esaminerà ciascuno degli atti in cui la sua volontà si è trovata a contatto con la grazia di Gesù, per cooperarvi o farle ostacolo; infine sentirà e dirà a Dio il proprio dolore e la contrizione per le opposizioni constatate.

Veramente questi quattro atti non costituiscono un aggregato artificiale, ingegnosamente combinato per occupare i quindici interminabili minuti dell'esame. Ciascuno costituisce un elemento essenziale di questo esercizio; e bisognerà consacrare ai due primi e all'ultimo, almeno tanto tempo, quanto all'esame propriamente detto.

La bella preghiera berulliana O Jesu, vivens in Maria (57) costituisce la più felice conclusione di un esercizio, che mira unicamente a far vivere Gesù in noi, nella perfezione delle sue vie, nella comunione dei suoi misteri, nella verità delle sue virtù".

* * *

Quale metodo si deve preferire?

Non è facile dire quale sia il migliore. Il buon senso ci dice che il migliore per ognuno, è quello che più conviene alla sua anima. Ognuno, infatti, ha il suo temperamento, i suoi gusti, il suo modo di fare, d'insegnare. Perciò questo problema deve essere risolto da ogni anima, individualmente, d'accordo col proprio direttore di coscienza, sotto il divino influsso dello Spirito Santo.

È la sensata osservazione del Padre Faber: "Non si può stabilire la superiorità di un metodo sull'altro; tutti e due sono santi e hanno formato dei santi. La scelta tra i vari metodi è anche una questione di attrattiva o di vocazione".

Panorami di vita spirituale

Assai lodevole è senza dubbio, a questo proposito, il pensiero di unificare la propria vita intima, facendola scaturire da un'idea fondamentale a largo respiro, che informi l'attività integrale dell'anima. Tutto allora, si fa convergere, e tutto si fa derivare da quell'"idea madre", che dà unità e convergenza ai singoli sforzi e anche ai vari "oggetti" o ai "punti", scelti successivamente per l'esame particolare.

Se, ad esempio, l'idea direttiva prescelta è la perfetta conformità alla volontà di Dio, l'esame particolare più che tendere a combattere tale o tale altro difetto per se stesso, ad acquistare tale o tale altra virtù per se stessa; avrà per fine di esercitare la volontà a sottomettersi in bel modo al volere divino sempre e incondizionatamente, a evitare determinate colpe e a praticare certi atti di virtù.

Così facendo, l'anima diminuisce in numero e gravità le sue mancanze, e si pone senz'altro in uno stadio avanzato di perfezione; poiché, al dir di S. Teresa, "la perfezione consiste nell'assoggettare la propria volontà a quella di Dio"
Tutto questo semplifica assai il lavoro spirituale, e mette la santità alla reale portata di tutte le anime, in qualunque condizione di vita. È, in fondo, la "piccola via", inculcata tanto efficacemente da S. Teresa del Bambino Gesù, tutta fondata sull'umiltà, sulla fiducia, sull'abbandono all'amore misericordioso di Dio.

* * *

Un'altra idea di vasta portata panoramica nella vita spirituale, è la sempre più stretta aderenza dell'anima, alla Persona e alla fedele imitazione di Nostro Signore Gesù Cristo. Allora l'esame verterà ordinariamente sulla conformità o sulla difformità dei pensieri, degli affetti e delle azioni, con quelli del nostro amabile Redentore, nella sua infanzia e adolescenza; nella sua vita pubblica, dolorosa e gloriosa; nella sua permanenza Eucaristica tra noi; nelle tenere effusioni e nei pressanti inviti del suo Sacro Cuore.

Un lavoro spirituale analogo può essere ispirato dalla devozione realmente sentita e rettammente praticata, verso l'augusta Madre di Dio; sul tipo, ad esempio, della "schiavitù mariana", proposto da S. Luigi Maria Grignon di Monfort.

Quadra bene a tal proposito, l'analogia originale che ci presenta il Padre Tissot: "Quando l'acqua esce con forza da cento forellini della cipolla di una doccia, s'imporrebbe certamente una grave bisogna, chi volesse turarli uno a uno; mentre, girando una chiave, può arrestare il deflusso dell'acqua; specialmente poi, se vi fosse la probabilità di veder riaprirsi i fori già chiusi Tale è lo sforzo di chi, nell'esame particolare, combatte le mancanze singole, senza dare uno sguardo profondo alla disposizione dominante nell'anima sua" (58) e senza avere in mente un piano ben determinato. di lavoro spirituale.

L'ideale radioso

Qualunque sia il metodo trascelto, lo stimolo più efficace a lottare contro la natura sregolata e a bandire dal cuore gli affetti terreni, è invariabilmente quello di coltivare nell'animo un grande amore per Gesù. Il cuore umano ha tesori di affetto che deve volgere a Dio, se non vuole ripiegarsi su se stesso con un amore colpevole, o affezionarsi alle creature.

Gesù è per noi l'AMICO! Lo ha detto esplicitamente nella sorprendente dichiarazione fatta agli Apostoli nel gran giorno degli addii, precedente la sua Passione: Non vi chiamerò più servi, ma amici (59). Chi ha accettato la commovente profferta di Gesù, si obbliga a migliorarsi con la fatica diuturna, imitandone la vita e le virtù, poiché l'amicizia suppone una certa uguaglianza; e se non esiste, la crea (60).

In questo campo bisogna stimolare di continuo tante latenti energie, e progredire fino a poter asserire col grande Apostolo: Vivo, non più io, ma vive in me Cristo (61). Gesù deve vedere coi nostri occhi, parlare con la nostra lingua, lavorare con le nostre mani, amare col nostro cuore; perché tutta la morale evangelica non

consiste in esasperanti analisi d'introspezione psicologica, e neppure nello studiare o nell'ammirare astrattamente il Redentore, ma nel riprodurne i molteplici aspetti nella propria vita.

L'esemplare raggiunge il massimo dell'efficacia, se agisce in noi con un proprio impulso; ed è quel che si verifica quando l'ideale da riprodurre è Gesù, l'Uomo-Dio, Redentore e Mediatore dell'umanità.

Gesù stesso c'invita, specificando le virtù basilari della perfezione cristiana: Imparate da me, che sono mite e umile di cuore (62). E ci assicura che al suo seguito il giogo è soave, e leggero il peso da addossarsi (63).

Perciò, esercitarsi nella virtù per purificare l'anima, espiare i propri peccati, eliminare gli ostacoli all'azione divina, raccogliere a dovizia sicuri meriti, attirare benedizioni celesti sull'apostolato, sono cose eccellenti; ma, chi vuole perseverare nell'abnegazione di sé, deve avvivare il tributo giornaliero di sacrifici col fuoco interiore di un amore appassionato per Gesù, al quale vuole servire e piacere. Ecco il segreto del fervore che non conosce tepidezze, della generosità che non consente ingiustificate dilazioni, né soste rilassanti alla natura indolente e riottosa.

Questo lavoro arduo, trova mezzi di sicura efficacia nella meditazione e nell'esame particolare. Con la meditazione si contempla l'ideale radioso di ogni virtù, nell'impeto di carità che divampa dal Cuore Divino; con l'esame particolare si riguarda l'anima propria per correggerne man mano i tratti di dissomiglianza, ed eliminare i più stridenti contrasti.

Così si superano molti ostacoli, e si conquista, con rapide ascese, l'altissima vetta della perfezione cristiana, irradiata dagli splendori divini della santità.

(1) G. B. Scaramelli, *Direttorio ascetico*.

(2) Mt, 11,12.

(3) Lc, 9, 23.

(4) Prov 24, 30-31.

(5) *Intr. à la vie dévote*, 2,8

(6) Bianchi: *Si vis perfectus esse!*, XXXVI: *Esame di coscienza*.

(7) Sal 94, 8.

(8) 1 Cor 11,31

(9) *Moral.* 2, 6

(10) E. Gasparella: *Guido Negri*, p. 20.

(11) F. Leone d. S. C.: *Aldo Marcozzi: alunno esemplare*, 1929.

(12) Cfr. F. Olgiati: *La Pietà Cristiana; l'esame di coscienza*.

(13) *Exp. in Ps.* 4, 8.

(14) A. Wallenstein, O. F. M.: *Guida pratica alla perfezione cristiana*, P. 11, c. 3.

(15) *La formazione del catechista attivo*, pag. 29. Ancora, Milano.

(16) "Per eccitarsi efficacemente alla contrizione, si può considerare attentamente una stazione della Via Crucis; così si seguano tutte, ma prendendone una sola al giorno" (*Pratique de l'examen particulier*, Paris: Société St. Augustin, 1923).

(17) V. Pregarà, proposta da A. Wallenstein, op. cit., p. 207.

(18) *Esercizio di perfezione*, tratt. VII.

- (19) Tanquerey, Théol. Ascét., 476.
- (20) I Imit., 25, 11.
- (21) G. Lercaro: Metodi di Orazione Mentale; Genova, 1947, p. 47.
- (22) Avis 12.
- (23) Mons. Détroit.
- (24) Cf. Chautard: L'anima dell'apostolato, p. V.
- (25) Dalla vita: Blain.
- (26) F. Philippe d. E. C., Circ. du 7 mars 1859.
- (27) Prov. 24,16
- (28) Doctrine spirituelle, n. 117.
- (29) Pratique de l'Ex. Part. d'après S. Ignace - p. 6-7. Paris, 1923.
- (30) Directivas y Sugerencias para el Examen Particular, Escolasticado de Florida, F.S.C., 1946.
- (31) Fr. Remo di G.: Un'Anima Lasalliana, p. 71.
- (32) P. Cotel: Manuel du Juvéniste, p. 67.
- (33) P. M. Mescheler, nel commento agli Eserc. Spir. di S. Ignazio.
- (34) P. Roothaan: Exercices Spir. 1.ère sem.
- (35) Gagliardi: Comment. Exerc. St. Ignatii: Proemium, § 2.
- (36) J. Grimal S. M., Il vero lavoro del progresso S. A. S. Roma, 1943; p. 132.
- (37) Deut 7,22.
- (38) Deut 11,25.
- (39) Rodriguez, Esercizio di Perfezione, Tratt. VII.
- (40) Mezzi adatti a individuare la passione predominante:
- 1 Pregare fervidamente, per avere lumi sufficienti a ben conoscersi.
 - 2 Fare attenzione ai difetti che facilmente vengono rilevati dagli altri, e che essi vedrebbero più volentieri sparire da noi.
 - 3 Valutare, più che le colpe, le passioni che ne sono la causa.
 - 4 Analizzare i pensieri, i giudizi abituali, le massime favorite, le aspirazioni e le gioie più gustate, le sofferenze sentite più profondamente nell'animo; se tali manifestazioni provengano da: sensualità, superbia, egoismo, pigrizia, suscettibilità, impulsività, dissipazione, indocilità
 - 5 Chiedere consiglio a persone competenti nelle vie di Dio.
- (41) Barberis: Vita di S. Francesco di Sales, pag. 599.
- (42) I Imit., 11, 5.
- (43) Cf. "Directivas" O. c.
- (44) Lc 8, 15.
- (45) Mc, 14,38.
- (46) Cf. La copiosa raccolta: F. Remo di G. "Pie aspirazioni e preghiere", Editr. A e C. 1946 Roma.
- (47) Mt, 5,8.
- (48) Cf. 1 Cor 11,31.
- (49) Wallenstein, op. cit., p 180.
- (50) L. 4 de Doct. Christ.

- (51) Pratica progressiva della Confessione e della Direzione spirituale, II v. 161 - Lethielleux, Paris.
- (52) Cf. P. Filograssi, in *Civiltà Cattolica*, 15-2-1947; p. 313.
- (53) *Doctrine Spirituelle*, pp. 353-354.
- (54) Tanquerey, *Précis de Théol. ascet. et myst.*, p. 301.
- (55) Condren, *Lettres*, p. 334.
- (56) Cf. J. Grimal S. M., *Il vero lavoro del progresso*, S. A. S.: Roma, 1943; pp. 130-140.
- (57) O Jesu vivens in Maria, veni et vive in famulis tuis, in spiritu sanctitatis tuae; in plenitudine virtutis tuae; in perfectione viarum tuarum; in veritate virtutum tuarum; in comunione mysteriorum tuorum; dominare omni adversae potestati, in Spiritu tuo, ad gloriam Patris. Amen. (R. DE CONDREN - M. OLIER); trad.: O Gesù, vivente in Maria, venite e vivete nell'anima dei vostri servi, nel vostro spirito di santità; nella pienezza dei vostri doni; nella perfezione delle vostre vie; nella verità delle vostre virtù; nella comunione dei vostri misteri. Dominate in noi su tutte le potenze nemiche, per la virtù del vostro spirito, alla gloria del Padre. Così sia!
- (58) P. G. Tissot: *La via interiore semplificata*, p. 423. Marietti - Torino, 1913.
- (59) Gv 13,15.
- (60) S. Gir., sup. Mich. proph.
- (61) Gal 2,20.
- (62) Mt 11,29.
- (63) Mt 11,30.

PRATICA DELL'ESAME DI COSCIENZA*

II. ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE SUGLI OSTACOLI DA SUPERARE

1 - SUPERBIA, AMBIZIONE, AMOR PROPRIO

- La superbia, che S. Tommaso chiama gravissimum peccatum è l'essenza stessa del peccato, a tal punto che la colpabilità degli altri peccati, viene loro dall'orgoglio che li ispira.
- Allontana la grazia di Dio: Iddio resiste ai superbi, e dà la sua grazia agli umili (1).
- Rende impossibile il progresso nelle virtù, perché si oppone a tutte le virtù.
- Paralizza l'azione soprannaturale dell'apostolo: Nisi Dominus aedificaverit domum (2).
- Gli altri vizi traggono la loro forza dalle cattive azioni; solo la superbia è da temere anche in quelle buone. S. AGOSTINO.
- L'orgoglio è un segno manifesto di riprovazione, mentre l'umiltà è il sigillo degli eletti. S. GREGORIO.
- Giova molto, per meglio conservare l'umiltà, che gli altri conoscano i nostri difetti, e li riprendano (3).

Per tali motivi bisogna guardarsi dalla superbia, e farle una lotta costante. Gioverà la meditazione dei pensieri surriferiti, e la scelta di alcuni "punti", di esame particolare, presi tra i seguenti:

GUIDA PER IL I ESERCIZIO

1. Ho detto o fatto nulla, per attirare su di me l'attenzione e la stima degli altri?
2. Ho nutrito nell'anima, piccole gelosie o animosità?
3. Ho conservato un certo rancore, contro chi mi ha fatto un'osservazione, un avvertimento, o mi ha provocato un'umiliazione?
4. Ho cercato di nascondere agli altri, i miei difetti e i miei insuccessi?
5. Quante volte ho chiesto a Dio la santa umiltà? (Fissare un minimo: segnare quanto manca a raggiungerlo).

GUIDA PER IL II ESERCIZIO

1. Nelle tentazioni di superbia, mi sono umiliato dinanzi a Dio, al pensiero delle mie miserie e dei miei peccati?
2. Ho chiesto con semplicità tutti i permessi dovuti?
3. Mi sono adombrato per un nonnulla, per una mancanza di riguardo?
4. Ho obbedito di mala voglia, con lentezza, mostrando malumore, nelle cose che non mi andavano a genio?
5. Quando una cosa non è andata come desideravo, ho saputo contenermi, non manifestando stizza o scontento? (Mancanze).

GUIDA PER IL III ESERCIZIO

1. Nelle conversazioni odierne, ho interrotto o contraddetto indebitamente altri?
2. Mi sono rattristato o esasperato, per una mancata lode o approvazione?
3. Ho studiato, lavorato, o mi sono anche sacrificato, per riuscire ad ogni costo a farmi onore, o a sorpassare altri?
4. Ho ruminato a lungo un rimprovero, un'umiliazione ricevuta?
5. Ho fatto gli atti di contrizione che avevo fissato, per riparare i miei peccati di superbia?

PIE ASPIRAZIONI che possono recitarsi a piacere durante il giorno, per tutto il tempo che dura l'esame particolare sulla superbia:

Signore che io conosca Voi per amarvi, e conosca me per disprezzarmi! (S. Agostino)

O Dio, abbi pietà di me, peccatore! (Lc 18, 73)

Gesù mite e umile di cuore, rendi il mio cuore simile al tuo!

Cuore purissimo di Maria Vergine santissima, ottenetemi da Gesù la purità e l'umiltà del cuore!

2 - PRESUNZIONE, TEMERITÀ

Pensieri da meditare:

- La via dello stolto è diritta ai suoi occhi; ma chi è saggio, dà retta ai consigli (4).
- S. Paolo: Non siate savi ai vostri occhi (5).
- Se resti a lungo vicino a un gran fuoco, fossi tu anche il ferro, finirai col bruciare; così pure una prolungata temerità, finisce in un disastro, che un atto energico della volontà avrebbe potuto prevenire (6).
- Spesso noi ignoriamo quel che possiamo; ma la tentazione ci scopre quello che siamo (7).
- Non possiamo fidarci, troppo di noi stessi; spesso ci manca la grazia e il discernimento (8).

I ESERCIZIO

1. Ho omesso o trascurato qualche mia pratica di pietà, o qualche esercizio spirituale, considerandoli come cosa di poca importanza?
2. Ho creduto ai difetti avvertitimi, alle osservazioni fattemi, e ho preso umilmente i mezzi, per rimediare e correggermi?
3. Ho criticato o mormorato, contro qualcuno?
4. Ho chiesto con semplicità i consigli utili per la vita spirituale, e per le varie mie attività?

II ESERCIZIO

1. Ho avuto relazioni non necessarie, con persone estranee alla comunità?
2. Ho seguito la mia inclinazione, di voler dare giudizi, e dire una parola su tutto?
3. Mi sono rassegnato per le preferenze date ad altri, non atteggiandomi a vittima, per avversione o incomprensione?
4. Ho riguardato gli altri, come meno intelligenti, meno bravi, con un certo compatimento, riputandoli a me inferiori?
5. Resto imprudentemente in uno stato di tiepidezza o di apatia spirituale, differendo sempre una conversione verace?

3 - VANITÀ VANAGLORIA

Pensieri da meditare:

- Il Signore conosce i pensieri dell'uomo, non sono che un soffio (9).
- Ti lodi un altro, e non la tua bocca un estraneo, e non tue labbra (10).
- Non t'invanire della statura o dell'avvenenza del tuo corpo, che per piccola malattia si altera e si sfigura (11).
- Gesù: Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli. (12).
- Chi pratica la virtù pel desiderio, di stima umana, vende a vil prezzo una cosa di gran valore: cambia un tesoro che vale il regno dei cieli, con la moneta corrente di un applauso banale (13).

- Certuni sarebbero divenuti grandi uomini, se non fossero stati lodati, la lode li ha resi vani e sciocchi, perché nei discorsi e nei modi di agire, non c'è uomo più sciocco dell'uomo vano (14).

I ESERCIZIO

1. Ho parlato di me senza necessità?
2. Ho avuto qualche ricercatezza per: capelli, unghie, uso esagerato dello specchio; nel portamento?
3. Ho detto o fatto nulla, per attirare su di me l'attenzione, la stima, l'ammirazione degli altri?
4. Mi sono vantato di quello che ho detto, fatto, letto, visto?
5. Mi sono premesso ritorni di amor proprio su parole, azioni, risultati avuti?
6. Ho fatto qualche riflessione sulla vanità della gloria umana? (Minimo di volte da fissare).

II ESERCIZIO

1. Mi sono inorgogliito interiormente, paragonandomi ad altri?
2. Ho parlato delle cose mie, a lungo e con molta soddisfazione?
3. Mi sono applicato più a nascondere qualche mio sbaglio, che a evitarlo?
4. Quante volte ho rinnovato oggi la purità d'intenzione, al fine di cercare solo l'approvazione di Dio?
5. Ho chiesto ferventemente a Dio, il numero di volte da me stabilito, un po' di santa umiltà?

4 - EGOISMO

Tutte le forme di peccato si riducono a mettere io al posto di Dio; di qui il pericolo dell'egoismo, che fa cercare avidamente ed esclusivamente il proprio interesse, a detrimento degli altri. Occorre lottare contro questa brutta passione, cercando di purificare i propri affetti e rettificare le intenzioni, nell'intento di elevare l'anima, fino a sostituire all'amore di se quello di Dio e del prossimo.

Pensieri da meditare:

- S. Paolo: La carità non cerca il proprio interesse (15).
- S. Agostino: Carità ed egoismo stanno in ragione inversa; non può darsi carità perfetta che sulla rovina totale del nostro "io": Perfecta charitas, nulla cupiditas.
- S. Gregorio: Lasciare i propri beni non è, forse, cosa molto difficile; la grande difficoltà sta nel lasciare se stesso (16).
- Imitazione di G. C.: Nessuno è più ricco, nessuno più potente, nessuno più libero di colui che sa abbandonare se stesso e tutto, e mettersi nell'ultimo posto (17).

I ESERCIZIO

1. Quante volte ho saputo dimenticare me stesso, per pensare al benessere degli altri? (Occasioni perdute).
2. Mi sono tirato indietro da un lavoro, o da un aiuto che potevo dare?
3. Ho lavorato in tutto, col pensiero a Dio, e non ai miei interessi?

4. Mi sono servito per il primo, o meglio degli altri?
5. Quante volte ho chiesto a Gesù lo spirito di sacrificio? (Minimo di volte da fissare).

II ESERCIZIO

1. Ho preteso di non voler soffrire nulla dagli altri, e che gli altri sopportassero tutto da me?
2. Nel soffrire qualche incomodo dagli altri, ho scusato le loro mancanze, o fatto generosamente mostra di non accorgermene?
3. Conservo a mio uso esclusivo, oggetti o libri, che debbono stare a disposizione di tutti?
4. Ho avuto in mira di rendere un servizio a Gesù, aiutando altri?

III ESERCIZIO

1. Quante volte ho detto o fatto qualcosa, per soddisfazione personale, invece di avere in vista il gusto di Dio e il bene altrui?
2. Ho schivato qualche lavoro comune o supplementare?
3. Ho reso qualche servizio con tanta umiltà, da riuscire a dare l'impressione di essere stato io, il beneficiato?
4. Ho protestato più volte a Dio che lavoravo per Lui, e che sarei stato contento di non ricevere nessun riconoscimento dagli uomini? (Minimo da fissare).

IV ESERCIZIO

1. Non provando alcun gusto sensibile, ho fatto ugualmente i miei doveri, con calma e umiltà dinanzi a Dio?
2. Ho rifuggito dalla fatica, lasciandola agli altri, per non infastidire me?
3. Ho scelto per me ciò che v'era di peggiore: posto, sedia, libri, biancheria, porzione al refettorio, lavoro da fare?
4. Oggi ho accettato tutti i sacrifici dei miei gusti e desideri, per qualche fine di apostolato?

ASPIRAZIONI:

O mio Gesù, Voi che siete la stessa carità, accendete nel mio cuore quel fuoco divino che consuma i Santi e li trasforma in Voi!

Rivestitemi, o Signore dell'uomo nuovo, creato secondo Dio, nella giustizia e nella santità.

Gran Dio, ti amo, ti voglio amar tanto! (S. Gemma Galgani)

O Maria, fac ut vivam in Deo, cum Deo et pro Deo.

PREGHIERA PER CHIEDERE LA SANTA UMILTÀ

Umilissimo Gesù che, per amor mio, vi siete annichilito e fatto obbediente fino alla morte di croce e al nascondimento eucaristico, togliete dal mio cuore ogni senso di alterigia, e fatemi parte della vostra umiltà.

Io sento desideri sfrenati di orgoglio e di ambizione. Donde mai procedono tali sentimenti in me, che per i miei peccati ho meritato di essere calpestato

eternamente dai demoni nell'inferno? Come ho il coraggio di comparirvi davanti, e dirmi vostro seguace, io che, pur carico di tanti peccati, sono sì superbo, da non sapere sopportare una leggera umiliazione, senza risentirmi amaramente?

Io lo comprendo, ora: i peccati che mi hanno reso ingrato verso di Voi, mi hanno fatto pure superbo. Non ho saputo sopportare le umiliazioni, perché ho dimenticato la mia ignominia e gli esempi mirabili della vostra vita; non ho saputo umiliarmi, perché non ho saputo amarvi. Merito ogni disprezzo, io che ho sì spesso disprezzato le vostre grazie!

O Gesù, vilipeso e oltraggiato dalla malizia umana, soccorrete con la pienezza della vostra grazia, al disordine del mio orgoglio, e rendetemi realmente simile a Voi, "mite e umile di cuore", perché possa trovare la serenità e il "riposo all'anima mia".

Voi avete resi onorevoli e desiderabili i disprezzi, abbracciandoli volenterosamente nella vostra vita. Ebbene, per Voi, per amor vostro, io risolvo di umiliarmi dinanzi a tutti, di accettare bene, da ora innanzi, le noncuranze e i disprezzi che mi verranno dagli uomini, e di cercare solo nel vostro sguardo le approvazioni a quanto intraprenderò per la vostra gloria.

Vergine SS., la più umile delle creature, la più conforme al vostro Divin Figlio, per i meriti delle vostre virtù, impetratemi la grazia di essere umile e mite con tutti, a esempio di Gesù e vostro. Così sia.

(S. ALFONSO)

UNO SCOGLIO PERICOLOSO

L'incomparabile Gesuita P. Lallemand diceva:

"Molti uomini apostolici non fanno nulla puramente per Iddio. Essi cercano in tutto se stessi, mischiando segretamente il proprio interesse alla gloria di Dio, anche nelle opere migliori.

In tal modo trascorrono la vita in un miscuglio incessante di natura e di grazia.

Solo alla morte aprono gli occhi, vedono chiaramente le loro illusioni, e tremano nell'avvicinarsi al tribunale di Dio".

5 – MALINCONIA, TRISTEZZA

Pensieri da meditare:

- Perché sei triste, anima mia, e perché mi conturbi? Spera in Dio (18).
- La cattiva mestizia deriva dall'immortificazione o dal malcontento di avere ciò che non si vuole, o di non avere ciò che si vorrebbe (19).
- Le anime malinconiche sono la peste delle comunità (20).
- Fare il bene e farlo lietamente, è doppio bene (21).
- Il rimedio più efficace contro la malinconia, è darsi alla mortificazione corporale (22).
- S. Paolo: Siate sempre lieti nel Signore; lo ripeto, siate sempre lieti (23).
- La gioia è dono di Dio, la più bella creatura uscita dalle sue mani, dopo l'amore (24).

I ESERCIZIO

1. Ho atteggiato il volto a malinconia o a tristezza?
2. Ho espresso idee pessimistiche o disfattiste?
3. Ho ruminato nella mia mente, pensieri di scoraggiamento o di sconforto?
4. Dopo una mancanza sfuggitami, ne ho chiesto perdono a Dio, rialzandomi più fiducioso nel suo amore misericordioso?
5. Ho fatto qualche generoso sacrificio, per lacerare le nubi, e restituire il sereno all'anima mia?
6. Ho tenuto l'animo sollevato, col pensiero della presenza di Dio, e della ricompensa che mi attende in Cielo?

II ESERCIZIO

1. Mi sono lasciato demoralizzare da qualche malessere fisico?
2. Nella mia condotta esteriore si è scorta qualche influenza di malumore, di pene o difficoltà interne?
3. Mi sono scoraggiato per un insuccesso o per un contrattempo?
4. Mi sono lasciato deprimere l'animo da qualche piccola ferita, fatta al mio amor proprio?
5. Nelle mie difficoltà odierne, ho fatto un atto di fiducia in Dio, mobilitando anche tutte le mie risorse naturali?
6. Ho dilatato l'animo mio, con aspirazioni frequenti, ispirate ad abbandono filiale al beneplacito di Dio? (Minimo da fissare).

ASPIRAZIONI:

Ci hai creati per Te, o Signore; e il nostro cuore sarà inquieto, finché non riposerà in Te! (S. AGOSTINO).

O quam suavis est, Domine, spiritus tuus! ANTIFONA.

Da servis tuis illam, quam mundus dare non potest pacem! (Dà ai tuoi servi. o Signore, quella pace che il mondo non può dare!) (25).

Causa nostrae laetitiae, ora pro nobis. LIT. SS. VERGINE.

6 - SCORAGGIAMENTO

- È uno dei maggiori ostacoli nella via del bene.
- È manifestazione di orgoglio, che, ferito per miserie e insuccessi, ispira di lasciar tutto.
- È prova di languidezza del carattere e della virtù.
- Lo scoraggiamento tarpa le ali all'entusiasmo, e costituisce il nemico numero "uno" di ogni progresso spirituale.
- Bisogna guardarsene, e opporgli: virilità, umiltà e costanza, per ricominciare ogni volta più risoluti e più fiduciosi in Dio.
- Il giusto cade sette volte, e si rialzerà (26).
- Non vi scoraggiate quando vi accorgete di esservi sbagliati, o quando siete caduti in qualche colpa per sorpresa o sbadataggine. Rialzatevi, e non dimenticate che anche gli errori e le debolezze, servono al nostro progresso. S. IGNAZIO DI LOIOLA.

- Quel che c'è di peggio in ogni cosa è lo scoraggiamento; è la morte della virilità (27).
- Non è tutto perduto se ti senti spesso tribolato o gravemente tentato. Sei uomo, e non Dio; sei carne, e non angelo. come potresti rimanere nello stesso grado di virtù, quando questa costanza mancò all'angelo in cielo, e al primo uomo nel paradiso terrestre? (28).

I ESERCIZIO

1. Ho realmente recitato meglio quelle date preghiere, fatto diligentemente quelle determinate azioni? (Mancanze).
2. Nei momenti di depressione morale, mi sono umiliato dinanzi a Dio per la mia impotenza, e ho fatto subito un bell'atto di fiducia in Lui?
3. Ho occupato tutto il tempo in cappella, oggi?
4. Dopo ogni caduta, ho invocato il Sangue preziosissimo di Gesù, per lavare e fortificare l'anima mia?

II ESERCIZIO

1. Ho sanzionato tutte le mancanze, che mi ero proposto di evitare assolutamente?
2. Quante volte ho rinnovato, con decisa volontà, i miei propositi di fervore e di fedeltà?
3. Ho omessa o accorciata qualcuna delle mie pratiche di pietà?
4. Quante volte ho richiamato, oggi, la presenza di Dio, per stimolare la mia volontà al bene?

III ESERCIZIO

1. Quanti doveri religiosi o professionali ho eseguito senza energia, perché ci provavo noia?
2. Quanti atti di fiducia nel S. Cuore di Gesù, ho fatto oggi? (Minimo).
3. Nei momenti più penosi mi sono abbattuto, invece di pensare alla gioia di mostrare a Dio la mia fedeltà, e di guadagnare tanti meriti per il Cielo?
4. Oggi ho fatto il mio dovere con entusiasmo, reagendo contro l'apatia?

IV ESERCIZIO

1. Quando più pesante ho sentita la pena, l'ho offerta a Dio, in sconto dei miei peccati?
2. Ho eseguito le risoluzioni prese oggi? Mi sono pentito di averle violate, e promesso ogni volta di osservarle meglio?
3. Quante volte ho pensato al disgusto e alle pene di Gesù nell'Orto, e a quelle sostenute dai Santi, al servizio di Dio e delle anime?
4. Quante volte ho pensato al Cielo e alla grande felicità, con cui Dio premierà la mia fedeltà?

ASPIRAZIONI:

O Amor qui semper ardes et nunquam exstingueris, Caritas Deus meus, accende me!

(O Amore che sempre ardi e mai ti consumi! Carità del mio Dio, accendi anche me!) S. AGOSTINO.

Signore, io vengo a Voi, come infermo al Salvatore desolato, al mio pietoso Consolatore. II Imit., 1.

O Cuore amorosissimo di Gesù, io pongo tutta la mia fiducia in Voi, perché temo tutto dalla mia debolezza, ma spero tutto dalla vostra bontà! S.

MARGHERITA M. ALACOQUE (300 g.).

Sacro Cuore di Gesù, io confido in Voi! (300 g.).

Vergine Maria, Madre di Gesù, fateci santi! S. GIUSEPPE COTTOLENGO (300 g.).

* * *

N. B. Nelle aridità e desolazioni spirituali, l'anima può applicarsi con frutto agli esercizi seguenti:

- 1 - riconoscere il proprio nulla e la propria impotenza spirituale;
- 2 - confessare la giustizia della pena, in castigo delle proprie colpe, anche veniali; e accettarle come mezzo di espiazione;
- 3 - sperare contro ogni speranza; e, nonostante le proprie deficienze, abbandonarsi fiduciosamente nelle braccia paterne di Dio;
- 4 - conformarsi al beneplacito divino, rinunciando alla propria volontà, per affidarsi, senza riserve, a quella di Dio, anche nelle minime cose;
- 5 - chiedere con umiltà, fiducia e perseveranza, l'aiuto di Dio, della Madonna e dei propri Santi Protettori.

(Cfr. R. De Maumigni S.J. - Pratica dell'Oraz. ment. - Tr. I, p. III, c. 11).

7 - TIMIDITÀ - INDECISIONE

Pensieri da meditare:

- Il Figliuolo di Dio, Gesù Cristo, non fu sì e no, ma in lui fu sempre sì (29).
- Non essere pusillanime in cuor tuo (30).
- Dite ai pusillanimi. Fatevi coraggio, e non temete (31).
- La rea coscienza è sempre timida e inquieta (32).
- Chi teme molto gli uomini, non farà mai nulla di grande per Dio. S. IGNAZIO DI LOIOLA.
- Il timore di essere biasimato soffoca più i buoni sentimenti, di quanto non reprima quelli cattivi (33).

I ESERCIZIO

1. Mi sono tenuto indebitamente in disparte, invece di presentarmi in pubblico, quando era mio dovere?
2. Ho evitato di dire o di fare qualche cosa, per timore di far brutta figura?
3. Ho tralasciato di far qualche lavoro, per timore di non riuscire?
4. Ho taciuto, per timidità, non avvertendo debitamente Superiori, Confratelli, alunni?
5. Mi sono lasciato vincere dal rispetto umano, ascoltando cose inopportune, o tralasciando pratiche di pietà?

6. Ho resistito, per mancanza di coraggio, a qualche buona ispirazione interiore?

II ESERCIZIO

1. Mi sono presentato con fare timido, impacciato e indeciso?
2. Ho mancato di sincerità coi miei Superiori?
3. Mi sono lasciato intimidire, per qualche mio dovere?
4. Mi sono scoraggiato per qualche contrattempo, o per un insuccesso?
5. Ho rimandato ad altro tempo, in avvenire, la esecuzione di propositi fatti?
6. Quanti atti di fiducia nel Sacro Cuore di Gesù ho fatto oggi, per rincuorarmi? (Minimo).

8 - RISPETTO UMANO

Stimolo alla lotta contro il rispetto umano

- Il monito di Gesù: Se qualcuno avrà avuto vergogna di me e delle mie parole, il Figliuolo dell'Uomo avrà vergogna di liti, quando verrà nella sua gloria e in quella del Padre e dei santi Angeli (34).
- S. Paolo: Cerco, forse, di piacere agli uomini? Se cercassi di piacere agli uomini, non sarei servo di Cristo (35).
- Poca cosa è avere Gesù Cristo nel cuore, quando si ha vergogna di confessarlo apertamente (36).
- Come l'arrossire è lodevole nelle cose cattive, è biasimevole in quelle buone. Arrossire del male è sapienza; arrossire del bene è stupidità (37).
- Non ci proponiamo di piacere a quelli, a cui Gesù Cristo non piace (38).
- Nulla è più fastidioso, della cura di Piacere agli uomini (39).
- Chi, non desidera di piacere agli uomini, né teme di dispiacer loro, godrà molta pace (40).

I ESERCIZIO

1. Per debolezza, mi sono conformato alle opinioni o al modo di agire degli altri, sacrificando la mia coscienza?
2. Ho violato qualche punto, di Regola, per rispetto umano? (Mancanze).
3. Ho saputo rinunciare a una conversazione interessante, a una compagnia a me simpatica, ma che avrebbe fatto del male all'anima mia?
4. Mi sono allontanato subito da un gruppo, in cui si mormorava?
5. Ho messo qualche mio dovere o pratica di devozione, per timore di quanto si sarebbe pensato o detto di me?
6. Quante volte ho avuto, oggi, il coraggio di dire o di fare il contrario di chi mancava al suo dovere? (Vittorie riportate).

II ESERCIZIO

1. Per timore o per vergogna, mi sono lasciato sfuggire qualche occasione di mostrarmi regolare?
2. Per fiacchezza di carattere, ho tralasciato di parlare di cose spirituali?
3. Per rispetto umano, mi sono astenuto di fare una visita in cappella, o di mortificarmi in qualche cosa?

4. Ascoltando qualcosa d'inopportuno, ho protestato almeno con un contegno freddo e riservato?
5. Ho avuto il coraggio di prendere la difesa dell'autorità o della reputazione altrui?
6. Per condiscendenza colpevole, per omertà o per malinteso cameratismo, ho omesso di avvertire, di correggere, di denunciare chi di dovere?

ASPIRAZIONI:

Tuus sum ego, Domine (41).

Dammi, o Signore, di conoscere e di fare la tua volontà.

Perfice gressus meos in sèmitis tuis, ut non moveantur vestigia mea
(Raffrena i miei passi nelle tue vie, o Signore, perché non vacillino i miei piedi) (42).

O Gesù, fate che io sia vostro, tutto vostro, e sempre vostro.

Virgo fidelis, ora pro nobis.

* * *

Sonno dell'anima è la dimenticanza di Dio.

Un'anima ha dormito per tutto il tempo in cui ha perduto di vista Dio.

OSSERVAZIONE

Nella vita spirituale bisogna guardarsi da certi pericoli che insidiano la virtù sotto fallaci apparenze di stimoli al fervore, con travisamenti ed esagerazioni che ne rendono sospetta l'origine. I maestri di spirito raccomandano la docilità ai rappresentanti di Dio, e la vigilanza, per rendersi conto se lo spirito di Dio o il nostro, se la natura o la grazia, governano effettivamente la nostra attività spirituale.

Anche nell'esaminarsi sopra i vari "itinerari" di questo minuto studio introspettivo, bisogna tener conto di tali regole, che l'IMITAZIONE DI GESÙ CRISTO riassume in un capitolo di mirabile chiarezza e praticità.

Osserva con diligenza i movimenti della natura e della grazia, perché sono tra loro contrari; eppure ne è sì impercettibile la differenza, che può appena rilevarla un uomo illuminato intimamente nella via dello spirito.

La natura è scaltra: essa atrae, allaccia e inganna molti.

III Imit., 54, 1-2

Altrove lo stesso aureo libro richiama ottimi principi di vita spirituale, ed esorta all'attività fattiva e instancabile.

È il Signore che parla all'anima: I desideri spesso, t'infiammano e fortemente ti commuovono; tu esaminali bene Se sono io che li eccito, ti acqueterai a quanto disporrò; ma se vi si nasconde il tuo interesse, ti sentirai inquieto.

Guardati, dunque, di fermarti troppo sui desideri formati prima di consultarti meco; poiché non ogni affezione che sembri buona, deve subito seguirsi, né si deve subito respingere quella che appare meno buona.

III Imit., 11,3

In due modi sono solito visitare i miei eletti, cioè con le tentazioni e con le consolazioni.

Ogni giorno do loro due lezioni. una, riprendendo i loro vizi; l'altra, esortandoli a crescere nelle virtù

III Imit., 3,5

Pochi si affaticano a morire perfettamente a se stessi; perciò pochi s'innalzano con lo spirito al di sopra dei sensi.

Il pio Autore rivolge il suadente invito: Non voler, fratello mio, perdere la fiducia di avanzare nella virtù; tu ne hai ancora il tempo: e questo è il momento!

I Imit., 32,4

*

Custodisci il tuo cuore con ogni cautela.

Prov. 4, 23

*

Se vuoi far qualche profitto, serbati nel timor di Dio, e non voler essere troppo libero; ma raffrena tutti i tuoi sensi con la disciplina.

II Imit., 21,1

*

L'amore, congiunto al sacrificio operoso, è il gran mezzo per riparare tutto un passato di debolezze e di meschinità.

*

Tranne l'amor di Dio e delle anime, tutto il resto deve esservi indifferente.

S. G. B. De La Salle

(1)1 Pt 5,5.)

(2)Sal 126,1;))

(3)II Imit., 2,1.)

(4)Prov, 12,15.)

(5)Rm, 12,6.)

(6)S. Isidoro: Solil., 2.)

(7)I Imit., 13,5.)

(8)II Imit., 5,1.)

(9)Sal 94,11.)

(10)Prov 27,2.)

(11)I Imit., 7,2.)

(12)Mt 6,1.)

(13)S. Greg., Moral. 8.)

(14)Bourdalone: Pens. divers.)

(15)1 Cor, 13,5.)

(16)Greg, Hom.)

(17)II Imit. , 11,5.)

(18)Sal 42-43,6.)

(19)S. Giov. Batt. de La Salle.)

(20)S. Teresa.

(21)S. Francesco di Sales.)

(22)S. Francesco di Sales.)

(23)Fil 4,4.)

- (24)S. Giovanni Bosco.)
- (25)Oratio: Deus, a quo sancta desideria.)
- (26)Prov 24,16.)
- (27)P. Lacordaire.)
- (28)III Imit., 57,3.)
- (29)2 Cor 2,19.)
- (30)Sir 7,9.)
- (31)Is 35,4.)
- (32)II Imit., 6,1.)
- (33)Bossuet: Sermons.)
- (34)Lc 9,26.)
- (35)Gal 1, 10.)
- (36)Aug., in Psal. 118.)
- (37)Greg. in Ezech., hom. 1.)
- (38)Hier., ad Paulin.)
- (39)Tertull. l. 4 contra Marcion, c. 12.)
- (40)III Imit., 28, 2.)
- (41)Sal 119 (118), 94.)
- (42)Sal 17 (16),5.)

9 IMPULSIVITÀ' - IMPAZIENZA - MALUMORE

Pensieri da meditare:

Beati i pacifici, perché saranno chiamati figlioli di Dio (Mt., 5, 9),

Ognuno sia pronto ad ascoltare, lento a parlare e tardo all'ira. S. GIACOMO
(Giac., I, 19).

La concordia si conserva solo con la pazienza. S. GREGORIO (21, In Job).

Parecchi vorrebbero morire per Gesù Cristo, e poi non vogliono sopportare una parola penosa per Gesù Cristo. Ma chi trema allo stormir d'una foglia, conte starà saldo, nell'attesa del colpo di spada sulla testa? Abituatevi a sopportare pazientemente le minime cose per poter soffrire quelle più grandi. S.

BONAVENTURA.

E' grande imperfezione lamentarsi di continuo per i piccoli mali. S. TERESA
(Cammino della perfezione. c. 21).

Il vero segno dell'innocenza conservata o ricuperata, è la dolcezza. BOSSUET.

L'uomo pacifico giova più assai dell'uomo dotto (2 Imit. 3, 1).

Tutti lodano la pazienza, quantunque pochi vogliono patire (2 Imit.. 12, 3).

I. ESERCIZIO.

— Quante volte non ho repressi subito, anche stando solo, i piccoli movimenti d'impazienza e di malcontento che sorgono in me?

—Ho fatto attenzione a tenere tutto in ordine, a posare delicatamente un oggetto, a chiudere senza strepito una porta...? (Impazienze).

— Ho saputo attendere qualche tempo, prima di leggere una corrispondenza, un libro, un giornale, una rivista, o vedere qualcosa d'interessante?

— Ho accettato coraggiosamente l'uniformità e la noia nel seguire il dovere, l'ordine, la disciplina?

— Quante volte, sentendomi oggi turbato, mi sono arrestato un istante, prima di agire?

— Ho giudicato gli altri con eccessiva severità?

II. ESERCIZIO.

— Ho saputo reprimere qualche scatto d'impazienza o di malumore?

— Ho sopportato pazientemente un carattere antipatico o noioso? (Occasioni perdute).

— Nelle conversazioni odierne, ho interrotto o contraddetto altri? (Mancanze).

— Ho eseguito con pazienza e costanza, i miei propositi della meditazione e della rivista settimanale?

— Ho rimproverato o punito per colpe dubbie?

— Dopo una mancanza di riguardo sfuggitami, ho chiesto scusa?

III. ESERCIZIO.

— Ho ricevuto in buona parte qualche mancanza di riguardo, qualche scherzo?

— Ho sopportato, senza lamentarmi, il freddo, il caldo, il tempo cattivo e qualche indisposizione?

— Dopo un insuccesso, mi sono mantenuto calmo e rassegnato al volere di Dio?

— Dopo una mancanza, ho saputo opporre alla stizza dell'amor proprio, un atto di umile pentimento e di fiducia in Dio?

— Ho sopportato, senza mormorare né lamentarmi, gli sbagli e i difetti degli altri?

— Nelle pene più sensibili, ho pensato a quanto ha sofferto Gesù nella sua Passione?

ASPIRAZIONI:

O quam suavis est, Domine, spiritus tuus! ANT.

— Gesù mansueto e umile di cuore, rendete il mio cuore simile al vostro! (500 g.; pl. mens.).

— Cuore di Gesù, fate ch'io vi ami e vi faccia amare! (300 g.).

— Virgo singularis, inter omnes mitis, nos culpis solutos, mites fac et castos. AVE, MARIS STELLA. — Vergine singolare, fra tutte mansuetissima, scioglieteci dalle colpe, fateci miti e casti!

10 — SUSCETTIBILITÀ — PERMALOSITÀ'

Scegliere alcuni punti secondo i propri bisogni :

I. ESERCIZIO.

— Ho replicato, per amor proprio, alle osservazioni ricevute?

— Mi sono subito rasserenato per qualche subitanea malinconia, e ho eliminato l'aspetto uggioso?

— Ho ricevuto, con animo sereno, e per amore di Gesù, qualche rifiuto a quanto avevo chiesto?

— Ho abbandonato generosamente un puntiglio, dicendo interiormente una giaculatoria?

II. ESERCIZIO.

— Quanti atti d'impulsività mi sono lasciato sfuggire oggi?

— Ho subito respinto qualche pensiero di diffidenza o di freddezza, verso chi mi ha fatto qualche pena?

— Mi sono sottomesso di buona voglia a tutte le disposizioni, anche a quelle che ferivano il mio amor proprio?

— Ho evitato, per superbia, di chiedere qualche permesso?

III. ESERCIZIO.

— Ho fatto giudizi o sospetti temerari? (volte).

— Ho lasciato, per umiltà, l'ultima parola agli altri, specialmente nelle piccole discussioni in cui sentivo di aver ragione io?

— Ho avuto la debolezza di ruminare a lungo un rimprovero, un'umiliazione?

- Ho offerto a Dio tutte le umiliazioni e sofferenze di oggi, in espiazione dei miei peccati?

IV. ESERCIZIO.

— L'ho avuta a male, per le preferenze date ad altri?

— Ho preso in mala parte le osservazioni fatte solo a me, e non ad altri?

— Ho evitato di scolparmi e giustificarmi, quando non era assolutamente necessario?

— Ho mostrato con semplicità, all'occasione, rispetto e riconoscenza a chi, ora o per il passato, mi ha fatto del bene?

11. - INVIDIA - GELOSIA - RIVALITÀ'

L'invidia rende gli uomini simili ai demoni (Sap., 2, 24), e ne amareggia tutta l'esistenza, perché al dir dello Spirito Santo, "l'invidia è tarlo delle ossa" (Prov., 14, 30).

La gelosia accompagna sempre l'orgoglio; è quasi impossibile che un orgoglioso non sia anche un invidioso (S. Agostino: in Psal. 58).

L'invidia fa molte vittime, e colpisce anche gli ottimi tra gli uomini (S. Gregorio Nazianzeno).

Il cristiano deve vegliare con cura per non lasciar penetrare nel cuore la minima gelosia, perché un falso zelo non degeneri in odio contro il proprio fratello; e così, quasi senza avvedersene, non dia la morte all'anima sua, con le sue proprie armi (S. Cipriano: de Zelo et Livore),

Per l'orgoglio perdo la pace con Dio, per la gelosia perdo la pace col prossimo, - per la collera perdo la pace con me stesso (Ugo di San Vittore).

I. ESERCIZIO.

— Ho detto qualche cosa per attirare la stima o l'ammirazione degli altri su di me?

— Mi sono rattristato del bene altrui, considerandolo come una menomazione del bene mio?

— Mi sono rallegrato esteriormente o inferiormente del male del prossimo?

— Ho criticato altri, col segreto proposito di prenderne il posto?

— Ho nutrito, oggi, nell'animo mio, sentimenti di umiltà verso di me, e di benevolenza verso gli altri?

— Ho detto qualche preghiera per le persone che hanno suscitato in me sentimenti d'invidia?

II. ESERCIZIO.

— Ho fatto le riflessioni propostemi sulla vanità della stima degli uomini, volgendo a Dio solo, le aspirazioni dell'anima mia? (Fissare il numero delle volte).

— Mi sono contristato o turbato, per qualche lode o per qualche preferenza date ad altri?

— Ho rifiutato qualche servizio ai Confratelli, per impedire o diminuire i loro felici successi?

— Ho tentato di abbassare altri nella stima generale, denunciando colpe e difetti?

— Ho partecipato cordialmente ai successi, alle gioie dei miei Fratelli, dicendo loro una parola di lode o di congratulazione? (Occasioni mancate).

— Ho benedetto Iddio, per il bene fatto da altri nell'ambiente mio, e in generale nella santa Chiesa?

12 — SPIRITO DI CRITICA E DI MALDICENZA

Vi sono stati sempre degl'invidiosi e dei malcontenti: Luciferò coi suoi seguaci, in Cielo; i figli di Giacobbe, verso il fratello Giuseppe; Core, Datan, Abiron, verso Aronne, per le bramate funzioni sacerdotali; Saule contro David, perché più festeggiato e più amato dal popolo; Assalonne contro il padre David, per usurparne il trono...; i Farisei contro Gesù e gli Apostoli, furenti del favore popolare...; gli eresiarchi, gli scismatici, gli apostati, contro le legittime autorità ecclesiastiche... Intanto, maldicenti e criticoni, convinti che tutto va male perché non sono loro al timone, aggravano le difficoltà generali, intralciando l'azione di chi detiene la responsabilità.

Il venerando Card. Ferrari. a chi faceva recriminazioni soleva rispondere; "Che vale lamentarsi? La critica demolisce...; noi dobbiamo essere dei costruttori".

Chi è portato a criticare per sistema gli altri, e vuol correggersene sinceramente, mediti sopra i pensieri seguenti, e segua coraggiosamente gli esercizi proposti.

Se uno crede di essere religioso e non tiene a freno la sua lingua, e anzi seduce il suo cuore, la religione sua è vana (Giac., 1, 26).

L'uomo rende pieghevole il ferro, ma non riesce a vincere la sua lingua; doma i leoni, e non frena le sue labbra; egli doma, e resta indomabile; doma ciò che gli resiste, e non doma se stesso (Aug., 1. 1 de Verb. Dom).

E' difficile dire chi pecca di più: chi fa la maldicenza, o chi le presta ascolto di buon grado (Bern.. 1. 2 de Consid).

Se al mondo si sopprimesse la maldicenza, si toglierebbe la maggior parte dei peccatori (S. Francesco di Sales).

La maldicenza è una specie di omicidio, perché, togliendo il buon nome a una persona, la priva della vita sociale (S. Francesco di Sales).

I. ESERCIZIO.

—Mi sono lamentato di quanto non è andato secondo i miei desideri e progetti?

— Ho detto o fatto qualcosa, che ha provocato divisione di animi?

— Ho censurato, con parole o per iscritto, i consigli, le intenzioni o gli ordini dei Superiori?

— Ho criticato indirettamente, esponendo i miei giudizi e progetti, opposti a quelli dei Superiori?

— Ho sfuggito quelli che hanno sempre qualcosa da criticare, dileguandomi dalla loro compagnia?

— Ho procurato di pacificare gli animi, facendo opera di buono spirito?
(Occasione mancate).

II- ESERCIZIO.

— Ho borbottato per disposizioni date, per osservazioni ricevute? (Mancanze).
— Ho riparato i torti fatti al prossimo, quando ne denigrai la stima?
— Mi sono atteggiato ad amico di chi è stato rimproverato, insinuandogli sentimenti di poca stima e deferenza verso chi lo ha ripreso?
— Ho eccitato altri, direttamente o indirettamente, a lamentarsi e a criticare?
— Con i miei esempi o con le parole, ho insinuato sentimenti di sfiducia verso i superiori? — Oggi, mi sono ispirato piuttosto all'ottimismo, vedendo specialmente il lato buono e incoraggiante. negli uomini e nelle cose?

13 - SENSUALITÀ'

Il sensuale non reagendo, come dovrebbe agli istinti sregolati della natura, fa del piacere sensibile, lo scopo della vita.

Così ragione e libertà diventano serve dell'istinto.

La vita spirituale ne è mortificata, e, finalmente, uccisa.

Lo asserisce lo Spirito Santo stesso: I sensi e i pensieri, del cuore umano sono inclinati al male, sin dall'adolescenza (Prov. 30, 19).

Gesù aggiunge: Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole (Mc., 14, 38).

E S. Paolo: L'uomo animale non capisce le cose dello Spirito di Dio... (I. Cor, 2, 14).

S. Teresa: Vita sensuale e orazione, non vanno d'accordo. Alla quale osservazione e da aggiungere l'altra di S. G. B. De La Salle: Tra una carne immortificata e l'impurità, l'alleanza è inevitabile.

L'Imit. di G. C. " dice chiaramente : Quelli che seguono gli impulsi dei sensi, macchiano la coscienza, e perdono la grazia di Dio (I Imit., 1, 5).

GUIDA PER IL I. ESERCIZIO.

- Ho mancato alla modestia dentro casa? Ovvero ho guardato dalle finestre?
— Ho fatto qualche intemperanza nel mangiare o nel bere?
— Ho mancato di riservatezza, toccando fosse pure per scherzo. Fratelli, alunni...?
— Ho fatto letture morbose, o dato sguardi che hanno turbato l'anima mia?
— Quante volte ho pensato alla santità che deve avere il mio corpo, come tempio di Dio, destinato alla gloria del Cielo? (Minimo di volte da fissare).

II. ESERCIZIO.

— Ho preso posture troppo comode o molli?
— Ho lasciato troppa libertà ai miei occhi, specialmente fuori di casa?
— Ho respinto risolutamente i sentimenti di simpatia particolare, per Fratelli, alunni, altre persone?
— Nelle mie pene intime, ho ricordato la santa presenza di Dio?
— Quante volte mi sono abbandonato alla tristezza, invece di pregare di più, o distrarmi con qualche buon pensiero?
— Mi sono addormentato nella preghiera, raccomandandomi a Gesù, Maria, Giuseppe, e all'Angelo Custode?

III. ESERCIZIO.

- Ho perduto del tempo, oggi, in ozio, o in occupazioni frivole?
- Nei lavori e negli studi, ho seguito il mio umore, invece del dovere?
- Mi sono lamentato per qualche leggero malessere o incomodo?
- Ho reagito contro l'apatia o la stanchezza, nella vita spirituale?
- Ho fatto gli atti di contrizione e le penitenze che avevo stabilito, per riparare i miei peccati di sensualità? (Minimo).

ASPIRAZIONI: Cuore di Gesù, vittima di carità, fate che io sia per Voi, ostia viva, santa e accetta a Dio! (300 g. per le persone consacrate a Dio).

— Domine, confige timore tuo carnes meas. S. 118, 120: Trafiggete, o Signore, col vostro timore le mie carni.

— Signore, rinunzio alla mia volontà e a tutti i piaceri che potrei prendere nell'uso dei miei sensi; mi rassegno tutto a Voi, per soffrire, oggi, tutto quello che Voi volete. S. G. DE LA SALLE;

— A Voi, Vergine Madre, che non foste tocca da neo alcuno di colpa, né attuale, né originale, io raccomando e affido la purità del mio cuore! (300 g.; plen. mens.).

14 RICERCA DEL BENESSERE - VITA COMODA

Avvisi preziosi.

I sensi e i pensieri del cuore umano sono inclinati al male, sin dall'adolescenza (Prov., 30, 19).

S. Paolo: Conducetevi secondo lo spirito e non soddisfatte ai desideri della carne (Gal., 5, 16).

S. Giacomo ; Ognuno è tentato dalla propria concupiscenza che lo attrae e lo alletta (Giac., 1, 14).

S. Ambrogio: Chi non ha imparato a domare le sue concupiscenze, è come un cavallo selvaggio: si tira, si trascina, si getta a terra... (Lib. 3 de Virginit).

S. Teresa: Vita sensuale e orazione, non vanno d'accordo. L'Imitazione di G. C. ;
Quelli che seguono gl'impulsi dei sensi, macchiano la coscienza, e perdono la grazia di Dio (1 Imit., 1, 5).

ESERCIZIO

- Sono stato pigro all'alzata?
- Ho preso un contegno troppo comodo, a sedere, in ginocchio, in piedi...? (Mancanze).
- Mi sono lamentato, per immortificazione, del cibo, del tempo, di qualche leggero malessere?
- Ho trascurato od omesso qualche mio dovere, perché fastidioso?
- Ho prolungato oltre il necessario, il sonno, il riposo, il bagno, il gioco...?
- Mi sono imposto un piccolo sacrificio a ogni pasto? (Vittorie riportate).
- Quante volte ho ripetuto la giaculatoria indulgenziata : " Cuore di Gesù, fate che io sia per Voi, ostia viva. santa e accetta a Dio "? (Fissare un minimo di volte).

15 — GOLOSITÀ'

I Santi e gli autori ascetici sono d'accordo nel considerare la mortificazione della gola, come l'abc della vita spirituale.

Siate sobri e vegliate, perché il diavolo vostro avversario, vi gira intorno come un leone ruggente (1 Petr., 5. 8),

Non inebriatevi nel vino, nel quale è lussuria; ma siate ripieni di Spirito Santo (Ef., 5, 18).

Reprimi la gola e facilmente terrai a freno ogni altra inclinazione della carne (I Imit., 19, 4).

Accade spesso che ci mettiamo a tavola unicamente per sostenere le forze del nostro corpo, e che ne usciamo, dopo aver sacrificato qualche cosa alla sensualità (S. Greg. 1. ult. e. vit).

Gli eccessi della tavola illanguidiscono la vivacità dell'intelligenza e deprimono la facoltà dello spirito (Ambros.: Serm. de Jejun. 40).

La sobrietà è amica della verginità e nemica della lussuria; mentre l'intemperanza fugge la castità e accompagna la vita scostumata (Isidor. lb. 1 de S. Bon).

I. ESERCIZIO. .

—Ho mangiato eccessivamente, o con avidità?

— Ho preso qualcosa, fuori dei pasti comuni, senza necessità e permesso?

— Ho parlato, o mi solo lamentato del cibo o della bevanda?

— Ho mancato a qualche prescrizione della santa regola, relativa ai pasti?

— Ho fatto qualche riflessione sui mali fisici e morali, provocati dall'intemperanza?

II. ESERCIZIO.

— Ho colto, senza permesso, i frutti all'orto, per me o per altri?

— Ho ricevuto o conservo cibi o bevande, senza permesso?

— Sono stato temperante nell'uso delle bevande alcoliche?

— Durante i pasti, ho ascoltata la lettura di tavola, o mi sono distratto con qualche buon pensiero?

— Ho praticato fedelmente i digiuni e le astinenze di obbligo?

16 — RUSTICHEZZA DI MODI

Considerazioni.

Dall'aspetto si conosce l'uomo, e dal come una persona si presenta, si rivela il saggio (1).

Prevenitevi gli uni gli altri, con testimonianze di rispetto e di amore (2).

Il volto è lo specchio dell'anima; gli occhi, senza parlare, rivelano i segreti del cuore (3).

Lo stato dell'animo si tradisce coi moti del corpo; gli atti esprimono i nostri pensieri (4).

L'esteriore ben regolato è il migliore elogio dell'anima nostra (5).

La debolezza è il fiore della carità. S. FRANCESCO DI SALES.

(1) Eccli, 19. 27.

(2) Rom., 12. 10.

(3) Jerom.: Epist. ad Tur.

(4) Ambros.: l. 1 de Offic.

(5) Ambros., Naz.; Epist. 131.

I. ESERCIZIO.

- Ho mancato alla gravità o alla riservatezza, nel mio contegno esteriore?
 - Ho salutato, nei vari incontri, i miei Superiori?
 - Ho dato la preferenza agli altri, ogni volta che mi è stato possibile?
 - Sono incorso in qualche volgarità, con le parole o con atti?
 - Sono stato modesto e riservato, specialmente con le persone esterne?
- (Mancanze).
- Mi sono considerato spesso alla presenza di Dio, per stimolarmi alla gravità e dignità del contegno? (Minimo di volte).

IL ESERCIZIO.

- Ho usato eccessiva familiarità coi Confratelli, toccandoli, scherzando?
- Ho trattato con asprezza gli alunni, colpendoli, o dando titoli ingiuriosi?
- Sono stato cortese con tutte le altre persone, che oggi mi hanno avvicinato?
- Mi sono mostrato strano, irascibile o di cattivo umore? (Mancanze).
- Sono stato modesto e raccolto, specialmente fuori di casa?
- Ho riflettuto, un certo numero di volte, alla impressione che in casa e fuori, gli altri riportano di me?

17 — VITA DIVAGATA - DISSIPAZIONE

Giudizi da ponderare.

Gli insensati e i leggeri di spirito parlano inconsideratamente, appena un pensiero sorge nella loro testa, che si vede apparire sulle labbra (1).

Non è abbastanza prudente chi si dà tutto all'allegrezza, dimentico della sua passata miseria, e del timore casto di Dio, il quale ci fa temere di perdere la grazia ricevuta (2).

Si vive come moscerini, che danzano in un raggio di sole! P. ALPHONSE GRATRY.

La spensieratezza è alla gioia umana, un veleno di morte (3).

Se vuoi far qualche profitto, serbati, nel timore di Dio, e non voler essere troppo libero; ma raffrena tutti i tuoi sensi sotto la disciplina, né darti in preda a una stolta allegrezza (4).

(1) Gregor., lib. 5 Moral.

(2) 3 Imit., .7, 3.

(3) G. Semeria, Nupt. Crist.

(4) 1 Imit., 21, 1.

I. ESERCIZIO.

- Mi sono mantenuto raccolto fin dall'alzata, evitando parole, segni, rumori inutili?
 - Ho trascorso in silenzio assoluto, i tempi da me stesso fissati?
 - Quante volte ho agito per abitudine o con precipitazione, senza rendermi ben conto di quanto facevo?
 - Nelle mie conversazioni di oggi, mi sono lasciato sfuggire parole inopportune?
 - Ho fatto qualche visita in cappella, per raccogliermi un po', durante il giorno?
- (Omissioni).

II. ESERCIZIO

- Dopo quante azioni di oggi, ho fatto un esame sul modo con cui le ho eseguite?

— Ho fuggito i contatti mondani, dedicandomi interamente a Dio e ai miei doveri professionali? (Mancanze).

— Quante volte ho mancato alla modestia religiosa?

— Mi sono abbandonato, oggi, alla loquacità?

— Ho fatto perdere del tempo, agli altri?

III. ESERCIZIO.

— Ho rinnovato le volte da me stabilite, il proposito di non dissiparmi?

— Quante volte mi sono dato alla ricerca di notizie? ovvero ho diffuso quelle non necessarie?

— Mi sono lasciato andare allo spirito di critica o di maldicenza?

— Sono stato sufficientemente raccolto in chiesa e negli Esercizi spirituali?

(Mancanze).

— Quante volte ho richiamata, oggi, la presenza di Dio per eccitarmi a fare molto bene ogni mia azione?

ASPIRAZIONI: O Spirito Santo, dolce Ospite dell'anima mia restale con me; e fate che io sia sempre con Voi! (300 g.).

Adesto mihi, Domine Jesu, in omni loco et tempore. Signore Gesù. sii con me in ogni luogo e tempo! (3 Imit., 16, 2)

O bone Jesu intra tua vulnera absconde me! — O buon Gesù, nascondimi nelle tue Piaghe!

O Marta; fac ut vivam in Deo, cum Deo et pro Deo (300 g.).

S. Giuseppe, Modello e Protettore delle anime interiori, pregate per noi!

18 — PIGRIZIA — INDOLENZA

La pigrizia fa trascurare i propri doveri, per non scomodarsi. Occorre reagire contro l'indolenza naturale, che si rivela nel campo materiale, come in quello intellettuale, e, più ancora in quello morale.

Bisogna eccitarsi a un santo entusiasmo in ogni cosa, pensando che l'opera di Dio si compie anche per mezzo nostro, e che in Cielo, ognuno riceverà la mercede, secondo la sua fatica (1).

L'ozio è maestro di molti vizi (2).

Gesù: Chi con me non raccoglie, disperde (3).

S. BERNARDO: L'ozio è il nemico mortale di ogni virtù. Il demonio si serve dell'ozio come di una porta, per introdurre cattivi pensieri nelle anime più pure (4).

Il Paradiso non è fatto per i poltroni, S. FILIPPO NERI.

L'inerzia è la paura dello sforzo (5).

L'indolenza è il sonno dello spirito (6).

(1) Cor., 3, 8.

(2) Eccl. 33, 29.

(3) Lc., 11, 23.

(4) Bern., 1, de Consid. frat.

(5) Pascal.

(6) Vauvenargues.

I. ESERCIZIO.

- Ho mancato di prontezza all'alzata, nel vestirmi, o nell'uscire di camera?

- Mi sono lasciato vincere dal sonno, nella meditazione o in altri esercizi?
- Quante volte ho mancato oggi di puntualità?
- Ho trascurato, per pigrizia, qualche mio dovere; preparazione di lezioni, correzioni di compiti, lavori?
- Mancanze d'ordine e di pulizia nelle cose a mio uso: tavolo in sala comune, in classe; letto e comodino; posto in cappella, al refettorio...

II. ESERCIZIO.

- Sono pulito e ben messo nella mia persona? Ho trascurato di smacchiare, cucire, accomodare...secondo il bisogno?
- Quante volte mi sono permesso un contegno floscio, camminando, stando a sedere, in piedi, in ginocchio...?
- Ho perduto tempo durante il giorno, facendo nulla o quasi nulla?
- Mi sono lamentato facilmente delle mie molteplici, eccessive " occupazioni " ?
- Ho preferito la mia tranquillità, a un lavoro che richiedeva sacrificio?

III. ESERCIZIO.

- Sono stato eccessivamente lento, oggi, nelle cose mie? (Mancanze).
- Quante volte sono arrivato in ritardo, per colpa mia, a qualche Esercizio, lezione, vigilanza...?
- Ho lasciato incompiuto qualche lavoro incominciato, per pigrizia o incostanza?
- Ho perduto del tempo, che avrei potuto occupare nello studio?
- Quante volte, dopo un insuccesso, mi sono scoraggiato, abbandonando i miei propositi, invece di riprendermi con nuovo vigore, più fiducioso in Dio?

Gesù: Chi con me non raccoglie, disperde. (Lc., 11, 23)

Se vuoi esser perfetto fuggi l'ozio perché non c'è nulla di più nocivo ai servi di Dio.

(Ang., Serm. 22, 17)

19 – TRASCURATEZZA - NONCURANZA

I. ESERCIZIO.

- Ho fatto il mio. esame di *prevedimento*, questa mattina?
- Sono restato passivo nell'orazione, o in altri esercizi spirituali?
- Ho occupato bene tutto il tempo trascorso in cappella?
- Ho omesso qualche mia pratica di pietà, per trascuratezza? (Presenza di Dio — Comunioni spirituali — Visite — Via Crucis — Corona, andando qua e là...).
- Quante occasioni ho perduto di far piacere a qualcuno, per non scomodarmi?
- Quanto tempo ho sciupato, in chiacchiere o in curiosità?

II. ESERCIZIO.

- Questa mattina, ho fatto un piccolo esame, al termine della meditazione?
- Quante volte ho mancato alle risoluzioni prese oggi?
- Ho tralasciato o trascurato quanto si riferiva a osservazioni fattemi?
- Ho fatto con fedeltà i vari esami di coscienza, durante il giorno?
 - Mi sono imposte, e ho eseguito, le sanzioni e le penitenze da me determinate?
 - Quante volte ho richiamata, oggi, la presenza di Dio, per stimolarmi a fare molto bene ogni mia azione?

III. ESERCIZIO.

—Ho adempiuto le prescrizioni della santa Regola e gli ordini dei Superiori, come espressione sicura della volontà di Dio?

— Ho fatto il mio dovere con entusiasmo, reagendo contro l'apatia e l'indifferenza che provavo? (Sconfitte).

— Ho trascurato la preparazione delle lezioni, la correzione dei compiti, o altri doveri?

— Quante volte, dopo un insuccesso, mi sono scoraggiato, abbandonando i miei propositi (anche per studi — scuola, ecc.)?

— Ho accettato tutte le pene di oggi, in espiazione dei miei peccati e delle mie trascuratezze?

— Quante volte mi sono offerto a Dio come vittima per qualche intenzione di apostolato?

ASPIRAZIONI: Signore, io mi consacro tutto a Voi, per procurare la vostra gloria, per quanto mi sarà possibile e Voi lo richiederete da me. S. G. B. DE LA SALLE.

— Cor Jesu, flagraus amore nostri, infiamma cor nstrum amore tui! — Cuore di Gesù che ardate di amore per noi, infiammale i nostri cuori di amore per Voi! (500 g.; plen. mens.).

— Mio Dio, fate di me un sacrificio perfetto di immolazione, per la vostra gloria e la salvezza delle anime!

— Trahe nos. Virgo Immaculata; post Te curremus in odorem unguentorum tuorum. Cant., 1, 3: Antif. : Attirateci a Voi, Vergine Immacolata; noi correremo dietro a Voi nella fragranza dei vostri profumi.

Chi dice: Mi fermo, e non scendo più giù, è già caduto.

S. Agostino

20 — TIEPIDENZA — MEDIOCRITÀ SPIRITUALE — RILASSAMENTO

La tiepidezza è, essenzialmente, un raffreddamento dell'amor divino, che si rivela con la trascuratezza dei propri doveri, specialmente religiosi, e con la facilità a commettere peccati veniali.

E' un male comune, assai nocivo all'anima, e difficile a guarire.

Per liberarsene, occorre vivificare la fede nelle verità eterne, tornare con fervore agli Esercizi, spirituali; e soprattutto pregare molto e bene.

Alcuni ragionano in modo strano: Ormai ho cominciato così: ora è tardi..., non vale la pena di mettermi sul serio a rifarmi una vita spirituale...

Innanzitutto non è mai tardi per darsi a Dio di tutto cuore; gli operai dell'undicesima ora sono stati accettati a Dio, e da Lui remunerati con impensabile generosità...

E poi c'è da chiedersi: Quante volte si vive quaggiù? Nasceremo, forse, di nuovo, per ricominciare una vita più fervente?...

Piuttosto: il pensiero di aver perduto tempo deve suscitare il desiderio di riguadagnarlo: Non voler, fratello mio, perdere la fiducia di progredire nella virtù; tu ne hai ancora il tempo: e questo è il momento! (1).

Lo Spirito Santo fa ammonire l'angelo della chiesa di Laodicea: Io conosco le opere tue, che non sei né freddo, né fervente. Oh, fossi tu freddo, oppure fervente! Ma, poiché sei tiepido, sto per vomitarti dalla mia bocca (2).

E l'angelo della chiesa di Efeso; Ho contro di te che hai abbandonata la tua prima carità. Ricordati da dove sei caduto, e ravvediti e fa le opere di prima. Se no, verrò da te, e rimuoverò il tuo candelabro dal suo posto (3).

Quando l'anima esce dall'assopimento della tiepidezza, freme d'orrore alla vista delle pretese colpe leggere, che ora le appaiono, come delitti (4),

Se tu cominci a intiepidirti, comincerai a star male; ma, se ti darai al fervore, troverai gran pace, e più lieve ti, parrà la fatica, mediante la grazia di Dio e l'amore della virtù (5).

(1) 1 Imit., 22, 4

(2) Ap., 3, 15-16

(3) Ap., 2, 4-5.

(4) Isidor.. 1, 2 Sentent., c. 10.

(5) 1 imit., 25, 11.

I. ESERCIZIO.

— Ho omesso o abbreviato qualche Esercizio spirituale di Regola?

— Sono stato poco edificante nel contegno, nelle parole, o con ricercatezze mondane?

— Quante volte mi sono oggi, mortificato nel bere o nel mangiare? (Occasioni mancate).

— Dopo una mancanza, mi sono umiliato, riprendendomi con nuovo vigore, più fiducioso in Dio?

— Quante volte mi sono offerto a Dio come vittima, per espiare i peccati della mia vita passata? (Minimo di volte, da stabilire).

II. ESERCIZIO.

— Quante azioni, di quelle fissate da me, non ho offerto oggi a Dio?

— Dopo quante azioni, già determinate, non mi sono esaminato sul come le ho fatte?

— Mi trovo in non buone relazioni coi Superiori o con qualche Confratello? — Quante volte, nelle contrarietà odierne, ho piegato con amore la mia volontà a quella di Dio? (Vittorie riportate).

— Quante volte ho riflettuto, oggi, sulla minaccia di Geremia: "Guai a chi fa l'opera di Dio con negligenza"? (Jer., 48, 10).

III. ESERCIZIO.

— Ho preparata l'anima mia alle singole preghiere di oggi? (Vittorie).

— Ho saputo sopportare tutte le pene di oggi, senza lamentarmi? (Vittorie).

— Quante azioni ho fatte oggi, nel modo più perfetto che mi era possibile? (Vittorie).

— Ho seguito, oggi, coraggiosamente le ispirazioni del Signore?

— Quante volte ho ripetuto, sotto forma di giaculatoria, che sono tutto di Dio, che non voglio vivere e operare che per Lui?

ASPIRAZIONI: O Cuore amorosissimo di Gesù, io pongo tutta la mia fiducia in Voi, perché tutto temo dalla mia debolezza, ma tutto spero dalla vostra bontà (300 g.).

O Amor qui semper ardes et nunquam extingueris! Charitas Deus meus, accende me! — O Amore che sempre ardi e mai ti consumi! Carità del mio Dio, accendi anche me! (S. Agostino).

Cor Jesu, flagrans amore nostri, infiamma cor nostrum amore tui! (500 g.).

Inclina, Domine, aurem tuam, et exaudi, me: quoniam inops et pauper sum ego: Chinata, o Signore, il vostro orecchio e ascoltatevi, perché misero e povero io sono! (Ps., 85, 1).

Vengo a Voi, o Signore, come infermo al Salvatore...desolato, al mio pietoso Consolatore! (4 Imit., 2, 1).

PREGHIERA

PER USCIRE DALLO STATO DI TIEPIDENZA

Mio Dio, riconosco sinceramente che una vita piena di negligenze come la mia, non può piacervi. Veggo bene che sono proprio io, con la mia tiepidezza, a chiudere la porta delle grazie che vorreste farmi.

Signore, non mi abbandonate ancora; continuate a usarvi la vostra misericordia, perché io voglio sorgere da questo stato miserabile.

Sì, da ora innanzi, o mio Dio, sarò più premuroso nel domare le mie passioni e nel correggere i miei difetti (specialmente...); seguirò più docilmente le vostre ispirazioni; sarò più sollecito nell'adempiere i miei doveri religiosi e professionali. In una parola, mi propongo di mettere tutta la buona, volontà per contentarvi, e per eseguire coraggiosamente quanto è di maggiore gradimento alla vostra divina Maestà.

O Gesù, Voi siete stato tanto prodigo di benefizi con me, fino a dare il vostro sangue e la vostra vita per salvarmi; non è conveniente che io continui a essere tanto avaro con Voi. Voi meritate tutto l'onore, tutto l'amore e tutti i sacrifici da parte mia; ma, mio divino Redentore, voi ben conoscete la mia fiacchezza. Datemi la vostra mano onnipotente, che mi aiuti a sorgere davvero dalla mia tiepidezza, e mi sostenga validamente, lungo il cammino della virtù e della perfezione.

O Maria, Vergine Immacolata, per l'amore che nutrite a Gesù e a me, aiutatemi a vincere me stesso, a perseverare negli sforzi generosi, e a diventare santo!

Così sia!

(S. ALFONSO)

AVVERTENZE

Sull'uso sistematico degli Itinerari di Esame particolare

1. E' necessario fermarsi sopra una serie di "manifestazioni " il tempo conveniente a riportare una vittoria pressoché completa.

E' evidente che le conquiste fatte sopra un " esercizio", fanno risentire la loro benefica influenza sopra gli altri; per la ragione contraria, il percorrere affrettatamente i vari "esercizi" senza esaurirli a fondo, compromette il frutto su tutto il soggetto; perché non offrendo più intime soddisfazioni, rende svogliati

nella prosecuzione degli sforzi, ed è la causa più ordinaria, per cui si abbandona il lavoro già coraggiosamente iniziato.

Perciò, se una settimana non è stata sufficiente a esaurire i " punti " presi in esame, si continui pure per altri giorni o per altre settimane.

2. Ogni tanto, però, si può interrompere il soggetto ordinario per combattere un difetto esterno riapparso, come la loquacità, la immodestia, l'impazienza, la trascuratezza, la vanità...; però è opportuno che presto si riprenda il lavoro principale.

3) Nell'esame particolare bisogna essere attivi, infaticabili; cominciare e ricominciare ogni volta che occorre. E quando si vede che in un " soggetto " la buona volontà comincia a illanguidirsi, lo si deve riprendere con nuovo slancio, o cambiare, o almeno variare le manifestazioni da controllare, il modo di computare le mancanze, di sanzionarle, ecc.

4) Ognuno, dopo aver utilizzato gli " itinerari " qui elencati, può ampliarli, compilando da sé i "punti" che meglio rispondono alle proprie esigenze; in tal modo si evita la monotonia dei procedimenti, e, insieme, la dispersione degli sforzi.

PARTE TERZA

ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE SULLE VIRTÙ E BUONE ABITUDINI DA ACQUISTARE (1)

(1) V. le norme pratiche, richiamate a " **Condizioni di Vittoria** " ; e a **N. 20; " Avvertenze "**, alla fine della seconda parte.

21 — LOTTA MORALE - COMBATTIMENTO SPIRITUALE

Stimoli alla lotta generosa.

Chi vince se stesso, merita maggior lode di chi espugna le fortezze (1).

L'invito di Gesù: Chi vuoi venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda ogni giorno la sua croce, e mi segua (2).

Per darsi a Dio, bisogna dapprima conquistarsi. MONS. DETROIT.

Tanto sarà il tuo profitto, quanta sarà la violenza che ti farai (3).

Resistendo alle passioni e non già secondandole, si trova la vera pace dell'anima (4).

L'uomo gode vera pace e libertà, quando la carne è sottomessa allo spirito, e lo spirito a Dio (5).

(1) Prov., 16, 32

(2) Lc., 9, 23.

(3) 1 Imit., 25, 11.

(4) 1 Imit., 6, 2.

(5) 3. Leo. Serm. 9 de Nativit.

I. ESERCIZIO.

1 — Ho accettato, senza lamentarmi, i sacrifici, le privazioni, le contrarietà di oggi?

2 — Mi sono sottomesso alle minute esigenze dell'obbedienza e del regolamento? (Numero delle mancanze).

3 — Nonostante qualche malumore o contrarietà, ho mostrato il volto, sereno e contento?

4 — Ho respinto sollecitamente qualche stimolo o suggestione al male?

5 — Mi sono fatto trascinare da cattivi esempi o consigli?

6 — Ho chiesto spesso a Dio, le grazie necessarie a trionfare delle mie passioni? (Numero di volte, da fissare).

II. ESERCIZIO

- Ho dominato la mia sensibilità, l'immaginazione, la suscettibilità?

— Ho trascurato qualche dovere, che non mi andava a genio? (Mancanze).

— Sono stato egoista. ricercando i miei gusti e comodi?

— Ho praticato le risoluzioni, prese nella mia ultima meditazione?

— Quante volte ho preso una positura volutamente un po' incomoda, .per contrariare la mia natura?

— Quante volte ho chiesto con fervore a Dio: " Rivestitemi o Signore, dell'uomo nuovo, creato secondo Dio, nella giustizia e nella santità "? (Minimo da fissare).

ASPIRAZIONI: Miserere mei. Domine, quoniam infirmus sum; sana me. Domine! Signore, ti muovi a pietà di me, che sono malato: sanami, o Signore! Ps., 6,3.

O mio Signore Gesù. fate che con la giusta violenza a me stesso, io riporti vittoria sulle mie passioni, e rapisca un giorno il regno dei Cieli! (Cf. Mt., 11. 12),

Cuore di Gesù, vittima di carità, fate che io sia per Voi ostia viva, santa e accetta a Dio (500 g. d'ind.).

O Gesù, fate che io sia vostro, tutto vostro, e sempre vostro (300 g.).

Dignare me, laudare Te, Virgo sacrata; da mihi virtutem contra hostes tuos: Fatemi degno di lodarvi, Vergine santissima; datemi forza contro i vostri nemici! (300 g.).

22 — VIRILITÀ — CARATTERE — PERSONALITÀ

Alcuni riescono in tutto quello che intraprendono; esami, da sostenere; titoli da pigliare...: imparano a fare egregiamente la scuola, a suonare, a disegnare, a fotografare. Ci mettono una costanza e una tenacia veramente ammirevoli; insomma la spuntano!

Solo quando si tratta di cose spirituali, presto abbandonano gli sforzi generosi e si danno per vinti, accettando, con palese incoerenza, una menomazione della loro personalità spirituale, che si rivela, dalle preghiere abitualmente distratte, dall'orazione nulla o quasi, l'esame omesso, la vita interiore pressoché inesistente...

Eppure: che cosa conta tutto il resto? Che se ne penserà un giorno? Gesù ci ha ammoniti: Che giova all'uomo acquistare il mondo intero, se poi si perde, e danneggia se stesso? (1)

I tre " esercizi " qui proposti hanno per scopo di fortificare la volontà per renderla indipendente, sia dallo stato d'animo non sempre favorevole, sia dalle condizioni esterne di ambiente.

Mostrati uomo, si conforti il tuo cuore, e confida nel Signore. S. 26, 14. —Viriliter age, et confortetur cor tuum, et sustine Dominum.

Combatti virilmente: un'abitudine si vince con quella contraria (2).

Se spesso manca chi fortemente propone, che sarà di colui, il quale di rado o con poca fermezza fa qualche proponimento? (3)

Chi dopo aver preso una risoluzione con maturo esame, tarda a metterla in esecuzione, vedrà mutarsi le circostanze, l'occasione perdersi, e mancargli lo spirito di Dio, che lo abbandona alla sua naturale indolenza (4).

(1) Lc., 9, 25.

(2) 1 imit., 21, 2.

(3) 1 Imit., 19, 2.

(4) Hamon, Medi., 11, 277

I. ESERCIZIO.

- Nelle mie azioni odierne, mi sono proposto sempre un motivo molto elevato?
- Ho avuto un contegno floscio, prendendo posizioni comode, per evitare ogni pena e molestia alla mia natura?

— Nonostante le aridità interne o altre difficoltà, sono stato coscienziosamente fedele a tutti i miei doveri religiosi e alle mie pratiche personali? (Omissioni).

— Dopo una caduta, un insuccesso, mi sono avvilito, invece di riprendermi, più fiducioso in Dio?

II. ESERCIZIO.

— Quanti atti d'incostanza nei miei propositi, debbo lamentare oggi?

— Per rispetto umano, ho tralasciato di parlare di cose spirituali, di fare una visita, di mortificarmi?

— Ho reagito al senso di svogliatezza, nelle cose di scuola o in altri lavori?

— Mi sono procurato comodi superflui?

III. ESERCIZIO

— Sentendomi contrariato o di cattivo umore, ho mostrato ugualmente un viso sereno e compiacente?

— Ho rifuggito da tutto quello che scomoda o fa soffrire il mio corpo? (Debolezze da rimproverarmi),

— Quante, sanzioni non mi sono applicate, dopo aver mancato a quanto avevo proposto?

— Ascoltando qualcosa d'inopportuno, ho protestato almeno con un contegno freddo e riservato?

— Oggi, sono stato sincero, in ogni evenienza?

ASPIRAZIONI: Rivestitemi, o Signore, dell'uomo nuovo, creato secondo Dio, nella giustizia e nella santità (300 g., per sacerdoti, seminaristi, religiosi...).

— O mio Gesù,, Voi che siete la stessa carità, accendete nel mio cuore quel, fuoco divino che consuma i Santi, e li trasforma in Voi (300 g.).

— Cor Jesu, fons vitae et sanctitatis, miserere nobis. LIT. S. C.

— Vergine Immacolata, Maria Madre del Divino, Amore, fateci santi! (300 g.; plen. mens.).

23 — LABORIOSITÀ' — ABNEGAZIONE — SPIRITO DI SACRIFICIO

Alcuni informano la vita a sentimenti opposti a quelli ispiratici da Gesù. Dinanzi alle tanche, alle tribolazioni, hanno l'idea di fare scongiuri: Alta larga! Meno ce ne sono, e meglio, è...

In Paradiso non ragioneranno certamente così...

Un lavoratore che, a forza di sacrifici, ha messo da parte un buon capitale per sé e la famiglia, non dice: Meno ho lavorato, e meglio è...

In Paradiso noi potremo ancora pregare, amare Dio; non più lavorare, né soffrire. E la partita dei meriti sarà chiusa per sempre.

Iddio disse ad Adamo: Col sudare della fronte guadagnerai il tuo pane (1).

Lavorate a qualche cosa, perché il demonio vi trovi sempre occupati. S. Girolamo (2).

La mano all'opera, e il cuore a Dio! S. ZITA, di LUCCA.

Ogni buon operaio è una mano di Cristo.- S. AMBROGIO.

A una grande ricompensa non si perviene che con grandi fatiche. S. Gregorio (3).

La più bella testimonianza dell'amore è il sacrificio. Per me amore e sacrificio sono sinonimi. F. Sebastiano Aniceto S. C.

(1) Gen., 3, 19.

(2) Epist.. 4.

(3) Hom. in Evang.

I. ESERCIZIO.

— Ho accorciato indebitamente il tempo dei miei lavori e doveri?

— Ho omesso qualcosa per negligenza, oggi?

— Mi sono affrettato, per finire alla meglio, e poi far cose di mio gusto?

— Mi sono preoccupato del giudizio che gli uomini avrebbero dato del mio lavoro?

— Ho saputo convertire il lavoro in preghiera, con le aspirazioni già fissate per il bisogno dell'anima mia?

II. ESERCIZIO

— Ho cercato di lavorare il meno possibile?

- Quanto tempo ho perduto, in chiacchiere o in curiosità?

— Mi sono mostrato volubile o lunatico, cambiando gusti, desideri, non volendo più ciò che prima bramavo?

— Quando ho sentita più penosa la fatica, l'ho offerta a Dio, in espiazione dei miei peccati?

— Nei lavori e fatiche di oggi, mi sono portato col pensiero alla vita laboriosa di Gesù?

III. ESERCIZIO

— Ho perduto del tempo, tanto prezioso per me?

— Ho guadagnato tutte le indulgenze, lucrabili oggi?

- Quante volte mi sono offerto come vittima, per qualche intenzione di apostolato? (Minimo di volte).
- Ho praticato le risoluzioni della mia meditazione e della rivista settimanale?

— Quante volte, oggi, ho invocato dallo Spirito Santo il dono della forza, per non fare nessuna concessione alla mia natura sregolata?

129

ASPIRAZIONI : Tutto per Voi, Cuore sacratissimo di Gesù! (300 g.).

— Per labores tuos, libera nos, Jesu!, LIT. DEL NOME DI GESÙ'.

— Mio Dio, fate di me un sacrificio perfetto d'immolazione, per la vostra gloria e la salvezza delle anime!

— Sancte Joseph, Exemplar opificum, ora pro nobis. LITANIE DI S. Giuseppe — S. Giuseppe, Modello dei lavoratori, pregate per noi.

24 — DELICATEZZA DI COSCIENZA — PURITÀ' DI CUORE

Il seme che cade sul terreno arido, produce poco o nulla; ma se il terreno è ben curato, il seme si sviluppa in modo prodigioso. Così pure opera la grazia nelle anime.

Non sapendo quando Dio ci darà le sue grazie, dobbiamo essere sempre pronti a riceverle, con la delicatezza di coscienza e il raccoglimento.

Initium sapientiae timor Domini : Principio della sapienza è il timore del Signore (1).

Chi disprezza le piccole cose, andrà a poco a poco in rovina (2).

Beati i puri di cuore, perché essi vedranno Dio (3).

Il demonio non presenta mai al principio grandi colpe, ma solo mancanze leggere, per aprirsi un varco nell'anima, dominarla e trascinarla poi a gravi colpe. S.

GIROLAMO (4).

Talora piccola cosa è quella che impedisce o nasconde la grazia: se pur piccola, e non piuttosto grande, debba dirsi quella cosa che mette ostacolo a sì gran bene (5).

In tutti, i vostri esordii spirituali dovete proporvi per scopo l'acquisto della purità di cuore, S. BERNARDO (6).

(1) S. 110, 10.

(2) Eccl., 19, 1.

(3) Matt., 5. 8.

(4) Epitst. 140.

(5) 4 Imit., 15, 2.

(6) Opusc. de punct. perfect.

I. ESERCIZIO.

— Ho troncato conversazioni, letture..., appena ho sentito disagio nella mia coscienza?

— Ho smesso qualsiasi lavoro, lettura, conversazione, alla voce dell'obbedienza, della regolarità o della carità?

— Dopo ogni mia mancanza, ho chiesto perdono, e pregato Gesù di purificare l'anima mia col suo preziosissimo Sangue?

— Ho evitato le occasioni di offendere Dio o di mancare ai miei doveri?

— Ho usato i riguardi, richiesti dalla posizione, dall'età, dalla virtù altrui?

— Quante volte ho chiesto oggi a Dio la purità di cuore? (Minimo di volte).

II. ESERCIZIO.

— Ho tenuto sgombro il mio cuore da ogni avversione, freddezza, amarezza, risentimento?

— Ho allontanato subito qualche sentimento d'amor proprio, che voleva immischiarsi alle mie rette intenzioni?

— Ho respinto qualche risentimento verso chi mi ha fatto un torto o dispiacere?

— Ho profittato di qualche occasione, per rendere servizi che mai saranno noti?

(Occasioni mancate)

— Ho ammesso nel mio cuore qualche affetto puramente naturale per Fratelli, alunni?

— Quanti atti di contrizione ho fatto oggi, per espiare i miei peccati?

III. ESERCIZIO.

— Ho osservato in tutto, le regole della modestia e della discrezione?

— Ho eseguito puntualmente tutti gli ordini e le disposizioni che mi riguardavano?

— Oggi sono stato sincero, in ogni evenienza?

— Quante volte ho protestato a Dio di essere disposto a morire, piuttosto che offenderlo volontariamente, o abbandonarlo? (Minimo).

— Quante volte ho chiesto a Dio il perfetto distacco da ogni creatura?

— In ciò che mi ha fatto piacere, ho saputo distaccare il cuore, protestando a Dio. di essere disposto a sacrificargli tutto, perché Egli solo mi basta?

ASPIRAZIONI: Cor mundum crea in me, Deus, et spiritum rectum innova in visceribus meis. —S. 50, 12.

Create in me un cuore puro, o Dio, e. rinnovate nel mio seno lo spirito retto.

— Discam timore Te, Domine, si nondum didici amare Te. — S. AGOSTINO. —

Possa io imparare a temervi, o mio Dio. se non ho ancora' mparato ad amarvi!

— Dignare, Domine, die isto [nocte ista}, sine peccato nos custodire. — Te Deum

— Degnatevi, o Signore, custodirci in questo giorno (in questa none), dal peccato (500 g.; pl. mens.).

— Veni, Sancte Spiritus..., lava quod est sordidum; riga quod est aridum, sana quod est saucium. - SEQUENZA. —

Venite, o Spirito Santo, lavate quanto in me è macchiato, irrigate ciò ch'è arido, sanate quant'è ferito!

— Munda cor et corpus meum, Sancta Maria (300 g.);

—A Voi, Vergine' Madre, che non foste tocca da neo alcuno di colpa, né attuale, né originale, raccomando, e affido la purità del mio cuore (300 g.).

OBLAZIONE DI SE STESSO

(Dagli "Esercizi Spirituali " di S. Ignazio)

Suscipe, Domine, universam meam libettatem. Accipe memoriam, intellectum atque voluntate meam. Quidquid habeo vel possideo, mihi largitus es: id tibi totum restituo, ac tuae voluntati trado gubernandum. Amorem tui solum cum gratia mihi dones, et dives sum satis, nec aliud quidquam ultra posco. (3 anni)

Prendetevi, o Signore, tutta: la mia libertà. Ricevete la mia memoria, il mio intelletto e la mia volontà. Tutto quel che sono e possiedo, Voi me l'avete largito, e io, tutto a Voi lo ritorno e consegno interamente alla vostra Volontà, perché lo governi.

Datemi solo il vostro Amore e la vostra Grazia, e sono ricco abbastanza, né più altro io vi chiedo.

* * *

Siate certi che non acquieterete una pietà veramente soda, che per mezzo della mortificazione dei sensi e dello spirito. S.G.B De La Salle

25 — LETIZIA SPIRITUALE

Pensieri:

Non v'ha piacere, superiore a quello della gioia del cuore. Eccli., 30, 16;

L'arcangelo Raffaele a Tobia: La gioia sia sempre con te! Tob. 5, 11. .

Gesù agli Apostoli: Nessuno potrà rapirvi la vostra gioia...Jo., 16, 22.

S. Paolo ai primi fedeli; Siate sempre lieti nei Signore; lo ripeto, siate lieti! Fil.. 4, 4.

132

S. Agostino; Vi è una gioia ignorata dagli empi, ma che Voi, o Signore, date a chi Vi serve generosamente. Questa gioia siete Voi stesso, ed essa rende felice la vita. Conf., 1. 9.

S. Francesco di Assisi ; Tanto è grande il Bene che aspetto che ogni pena m'è diletto,

La gioia è u dono di Dio, la più bella creatura uscita dalle, mani di Dio, dopo l'amore". S. Giovanni Bosco.

I. ESERCIZIO.

- Ho atteggiato il mio volto a serenità, se non a giocondità?
- Ho coltivato nel mio spinto sentimenti di letizia spirituale, ripetendo frasi, aspirazioni adatte. (Minimo di volte da fissare).
- Ho reagito con prontezza e decisamente, a ogni impressione che mi turbava o mi affliggeva?
- Ho parlato inutilmente delle mie pene, fatiche, dispiaceri?
- Ho fugato, con opportuni svaghi, sentimenti di tristezza?

II. ESERCIZIO

- Ho preso qualche momento della mia giornata, per raccogliermi interiormente, alla presenza di Dio?

- Ho moltiplicato gli atti interni che addolciscono l'animo: di speranza del Cielo, amore, abbandono?

- Ho, allontanato i pensieri che rinnovano in me spiacevoli impressioni?

- Ho saputo calmarmi anche interiormente, in qualche controversia?

114 .

- Ho ravvivato in me il sentimento della fiducia nella bontà e misericordia di Dio, prima delle preghiere odierne?

ASPIRAZIONI: O quam, suavis est, Domini, spiritus tuus! Antifona

- Jesu, dulcedo cordium, fons vivus, lumen mentium, excedens omne gaudium, et omne desiderium: Gesù, dolcezza dei cuori, sorgente di vita e luce delle menti. Tu sorpassi tutte le gioie e le brame terrene!

Inno; Jesu, Re, admirabilis.

- Sis, Jesu, nostruii gundium. qui. es futurus praemium:

- Sis, o Gesù, il nostrum gaudium. Tu che un giorno sarai nostro premio! Inno: Jesu, dulcis memoria.

- Cor Jesu, fons tutius consalationis, miserere Nobis. Lit. S. Cuore.

- Causa nostrae laetitiae, ora pro nobis. Lit. SS. Vergine.

* * *

Per negligenza si perde ben presto quel che si acquistò appena con la grazia, dopo lunga fatica. Imit., 22, 6.

26 - GENEROSITÀ CON DIO - FERVORE

Un giorno saremo meravigliati, e gradevolmente sorpresi, per la quantità enorme di meriti accumulati: alzata regolare - preghiere, meditazioni, aspirazioni, indulgenze - azioni -meritorie- buoni consigli dati - atti di obbedienza e di regolarità - tentazioni vinte - ripugnanze al dovere, superate - atti di rassegnazione..

135

A molte anime resterà relativamente poco da scontare, avendo già pagato già espiato con le tribolazioni della vita, le assoluzioni ricevute, i segni di Croce con acqua benedetta e gli altri sacramenti, le indulgenze, oggi largamente concesse dalla santa Chiesa.

Lavoriamo, finché ne abbiamo, il tempo, con alacrità e costanza; Hilarem datorem diligit Deus: Iddio ama l'ilare donatore (1):

Dare! E' il motto della generosità.

Non contentiamoci di chiedere sempre a Dio; offriamo anche noi qualcosa: fatiche, pene, sacrifici grandi e piccoli... Anzi, è buona politica, dare prima di chiedere.

Osserva S; Tommaso: Gli uomini si renderebbero infinitamente accetti a Dio, se, per meritare il suo amore, facessero, metà di quel che fanno per piacere al mondo (2).

Gi altri vizi attaccano solo le virtù a loro contrarie; la mancanza di generosità distrugge, da sola, tutte le virtù... (3).

Quando saremo tutti di Dio, faremo maggiori progressi in un giorno, che non ne avremmo fatto in dieci anni (4).

Finalmente S. Paolo ammonisce il pigro: Chi semina parcamente, parcamente anche mieterà: Qui parce seminat, parce et metet. Mentre: Chi largamente semina, largamente , anche mieterà (5).

(1) Cor., 9, 7.

(2) Opusc. 38.

(3) S. Glov. Climaco, Scala, gr. 13.

(4) P. Pallemant.

(5) 2 Cor. 6, 9.

I. ESERCIZIO

- Ho scelto ciò che è più gradito a Dio, nelle varie circostanze della giornata? (Vittorie riportate).

- Ho profittato di, qualche occasione, per far piacere a chi mi aveva disgustato?

- Nelle contrarietà di oggi, ho piegato con amore la mia volontà al volere di Dio?

- Quante volte sono stato oggi incostante nei miei propositi?

- Quante azioni ho fatte oggi, con tutta la perfezione di cui sono capace?

(Determinarle la mattina).

II - ESERCIZIO.

- Ho eseguito le ispirazioni datemi oggi dal Signore
- Ho ommesso o trascurato qualche Esercizio di Regola?

- Ho sopportato con calma i difetti altrui?
- Quante azioni ho fatte oggi, in spirito di amore e di riparazione a Dio? (Minimo).

- Ho operato ugualmente bene quando nessuno era presente, e sapevo che non ne avrei avuto lode? (Vittorie).

- Oggi ho procurato al Signore la maggior gloria che mi è stato possibile? (Occasioni mancate).

ASPIRAZIONI: Dio mio, fate che io vi ami, e il solo premio dell'amor mio, sia l'amarvi sempre più! (300 g.).

O mio Gesù, Voi che siete la stessa carità, accendete nel mio cuore quel fuoco divino che consuma i Santi, e li trasforma in Voi. (300 g.).

Signore, io mi consacro tutto a Voi, per procurare la vostra gloria per quanto mi sarà possibile, e Voi lo richiederete da me. S. Giov. Batt. de l.a Salle.

Vas insigne devotionis, ora pro nobis,

PREGHIERA

PER IMPETRARE LA PROPRIA SANTIFICAZIONE

Signore, Voi solo avete potuto insegnarci le grandi massime dell'abnegazione cristiana, tanto contrarie alle pretese della nostra natura sregolata, e alle false massime del mondo; e Voi potete darci la forza di praticarle, domando i sensi ribelli, sottomettendo la volontà al vostro beneplacito, per seguirvi sulla via della virtù e della santità.

Come posso io ricusare sacrifici, prove e umiliazioni, quando Voi avete voluto soffrire, tanto per me, nella vostra vita mortale? Quanto mi affligge la mia poca generosità per il passato! Quanto mi dispiace di avere molto amareggiato il vostro Cuore, che mi ha tanto amato! Deh, dimenticate tutti i disgusti che vi ho dati, e miratemi con lo sguardo amoroso, posato da Voi su Pietro che vi aveva rinnegato! Possa anch'io, con la forza dell'amore generoso nel resto della mia vita, compensarvi dei disgusti che vi ho dati.

Io so che Voi mi amate ancora; ebbene, aiutatemi ad amarvi davvero, distaccando il mio cuore da quanto mi distoglie dal vostro amore. Sebbene lo vi abbia tanto offeso, non voglio rinunciare al vostro amore e all'opera della mia santificazione, sapendo che posso contare sull'aiuto onnipotente della vostra grazia. Perciò, io non voglio più vivere che per Voi. Voi volete che io sia tutto vostro; anch'io lo voglio! Unitemi dunque a Voi, con vincoli indissolubili dell'amore e del sacrificio.

Privatemi pure di tutti i beni di questa vita, ma non mi private del vostro amore. Perciò io non voglio, o Signore, che le creature abbiano più tardi indebiti nel mio cuore; Voi dovete esserne l'ungo padrone, e possederlo tutto. Cerchino pur altri beni terreni, o mio Gesù; in quanto a me, non desidero, non voglio, non cerco altro tesoro che il vostro amore....

O Maria, potente Avvocata dei peccatori, fate, con le vostre preghiere, che lo sia realmente tutto di Gesù, per il tempo e per l'eternità. Così sia!

(S. Alfonso)

Quando l'uomo comincia a intiepidirsi, si sgomenta per ogni piccola fatica, e volentieri riceve le consolazioni esteriori. Ma, quando comincia a vincersi

perfettamente e a camminare con coraggio. nella via di Dio, allora reputa leggero tutto ciò che prima gli riusciva pesante. (2, Imit., 4, 3).

27 - RACCOGLIMENTO ESTERNO

Chi vuole unirsi a Dio, deve distaccarsi dalle creature, e vegliare attentamente alla custodia dei propri sensi.

Chi ha un tesoro, mette una buona serratura allo scrigno.

Per conservare a lungo un profumo, si ha cura di turare per bene il vaso.

I Santi ci danno preziosi avvisi; L'anima nostra è incapace di penetrare i misteri della vita interiore finché è distratta dalle cose esteriori. S. GIROLAMO (Contr.; vigilant).

Se date troppa libertà e sfoghi al vostro spirito, vi sarà impossibile applicarvi all'orazione e agli altri esercizi spirituali... Tenete raccolto lo spirito; a tal fine abbiate sempre qualche buon sentimento intimo che lo tenga occupato. S. G.B. DE LA SALLE (Raccolta, p. ,166.).

Puoi allontanare ben presto Gesù e perdere la sua grazia, se ti volgerai alle cose esteriori (2 Imit. 8. 3).

Dal modo come chiude una porta, si può giudicare il grado di raccoglimento di un religioso. FRÈRE DIDYME D. È. C.

Esame sul contegno esteriore.

1 - Compostezza; del capo, delle braccia, dei piedi...

2 - Contegno a sedere, in piedi, in ginocchio.

3- Mancanze alla gravità nel camminare, salire o scendere le scale...

4 - Immortificazioni di occhi, lingua e gusto.

5 - Quante volte mi sono permesso un atteggiamento diverso, da quello che avrei avuto alla presenza di altri?

6 - Ho lasciato ovunque in ordine le cose a mio uso, e i posti che occupo?

Esame sul silenzio.

Gli uomini renderanno conto di ogni parola oziosa (Mt., 12, 36).

Il silenzio è custode di tutte le virtù, e ostacolo a tutti i vizi. S. G. B. DE LA SALLE (Raccolta, p, 138).

Dilettarsi nel silenzio è necessario per avere il gusto delle cose spirituali. S. MARIA M. DE' PAZZI.

Mirabili effetti del silenzio nella vita religiosa! Se tacerò, Gesù mi parlerà. F. ENRICO D. S. C.

E' più facile tacere affatto, che non trascorrere nel parlare (1 Imit, 20, 2).

ESERCIZIO

- Quante .mancanze al silenzio ho fatto oggi, in sala comune, andando da un luogo all'altro...?

- Ho mancato al silenzio rigoroso?

- Ho detto parole non necessarie in cappella, o durante gli esercizi spirituali?

- Quando ha dovuto parlare, ho riflettuto prima, a ciò che avrei detto?

- Quante volte ho parlato forte, o mi sono abbandonato a risa smodate?

- Quante volte ho riflettuto che Dio, presente, ascolta tutte le mie parole, e me ne chiederà conto un giorno? (Fissare il minimo di volte che ci si vuol pensare, mattino e sera).

Esame sulla conversazione

Gesù: La bocca parla della pienezza, del cuore (Mt., 12, 34).

S. Giacomo: Chi non manca nel parlare, è un uomo perfetto (Giac., 3. 2).

S. Pier Damiani: La solidità dell'anima e la sua forza si consumano con le conversazioni frequenti e oziose (Discorsi Morali).

S. Vincenzo de' Paoli: La carità che non sta nel cuore, non può arrivare alle labbra.

L'Imitazione di G. C.: Vorrei aver tante volte taciuto. e non essermi trovato nelle adunanze ; ma perché con tanto piacere parliamo è raro finire il discorso senza offesa della Coscienza (1 Imit.. 10, 1).

ESERCIZIO.

— Mi sono trovato fin dal principio, al luogo della ricreazione regolare?

— Mi sono lasciato sfuggire frivoltà, parole di critica o, di maldicenza? Ho messo in ridicolo qualcuno?

— Nelle conversazioni, mi sono reso importuno parlando troppo, sostenendo il mio parere, interrompendo, mostrando cattivo umore?

— Ho parlato fuori del tempo consentito? —

— Quando ho dovuto parlare, l'ho fatto a voce bassa e in poche parole, con modestia e umiltà?

— Ho fatto delle confidenze, o detto cose inopportune a persone estranee?

Esame sulla modestia

La vostra modestia sianola a tutti gli uomini. S. PAOLO (Fil., 4. 5).

Il volto è specchio dell'anima: gli occhi, senza parlare, rivelano i segreti del cuore, S. GIROLAMO (Epist, ad Tur).

E' necessario che tenga gli occhi in terra, chi vuole stare con l'anima in cielo. S. AGOSTINO. '

Se la porta dei nostri occhi, è ben custodita, la città del nostro cuore non ha da temere gli assalti dei vizi. UGO DA S. VITTORE (In Ps. 13).

Chi dà libertà ai suoi occhi, somiglia a chi rallenta la briglia sul collo di cavalli focosi. S.Giov. CRISOSTOMO.

ESERCIZIO

—Mancanze alla modestia: in cappella, al refettorio, andando qua e là... Mancanze in dormitorio, in camera, dalle finestre...

- Camminando per le vie della città: gente, manifesti...
- Ho fissato Fratelli, alunni, altre persone?

— Sentendomi portato all'impulsività, ho saputo mantenere la calma e l'uguaglianza di animo?

— Ho tenuto gli occhi bassi, specialmente nelle preghiere e in città?

—Ho avuto relazioni inutili e non autorizzate con persone estranee alla comunità?

Esame sulla curiosità.

L'occhio non si sazia di vedere, né l'orecchio di ascoltare (Eccle., 1. 8)

Vi sono cose, che è preferibile, ignorare, più che conoscere.. S. AGOSTINO (In Enchir).

Lo, sguardo, distratto e curioso, è un terribile traditore (Paranaesi, 37). S. EFREM. Poiché ti diletta di udire talvolta le novità, bisogna che tolleri la perturbazione del cuore (I Imit., 20, 8.).

ESERCIZIO.

- Ho occupato un tempo inopportuno in lettura di giornali, riviste...?
- Ho letto quando m'è capitato sotto gli occhi, anche cose inutili e nocive?
- Ho curiosato su ciò che facevano, scrivevano, leggevano altri?
 - Ho guardato, senza vera necessità, dalle finestre?
 - Sono andato in cerca, di notizie e curiosità, o le ho comunicate indebitamente agli altri? Ne ho chieste agli alunni?
- Ho fatto uso arbitrario del telefono?

ASPIRAZIONI PER L'ESAME SUI. RACCOGLIMENTO ESTERNO E

INTERNO: — Averte oculos meos ne videant vanitatem: in via tua vivifica me. S. 118, 37; O Signore, rivolgete gli occhi miei perché, non contemplino la vanità; nella vostra via, datemi vita.

— O bone Jesu, intra tua vulnera, absconde me, ANIMA CHRISTI... O buon Gesù, nascondimi dentro le tue Piaghe!

- Ci hai creati, o Signore, per Te, e il nastro cuore sarà inquieto, finché non si riposerà in Te. S. AGOSTINO.

Cerchino pure gli altri i beni terreni o mio Gesù... Per me, non desidero, non voglio, non cerco altro tesoro che il vostro amore. S. ALFONSO.

—Cor Jesu, in quo habitat omnis plenitudo divinitatis, miserere nobis. LITANIE S. CUORE.

- S. Giuseppe, Modello e Protettore delle anime interiori, pregate per noi.

28 - RACCOGLIMENTO INTERNO - ATTENZIONE

Pensieri.

La pietà sa formarsi, la solitudine sulle pubbliche piazze e nelle vie più frequentate. S. PIER CRISOLOGO (Serm.9).

Dipende da te l'abitare soavemente nell'anima tua; nulla t'impedisce di santificarti in questo dolce riposo. La gioia santa che vi gusterai, sarà infinitamente preferibile a tutte le delizie del mondo, S. AGOSTINO (Epist. 106).

Ricordati di rientrare ogni tanto in te stesso. S. BERNARDO.(L. de considerat.).

L'uomo che attende alla vita interiore, presto si raccoglie, perché non si abbandona mai tutto alle cure esteriori (2 Imit., 1, 7).

GUIDA PER IL I. ESERCIZIO.

- Fin dall'alzata, ho saputo occupare la mia mente con pensieri santi, per prevenire i travimenti dell'immaginazione?
 - Ho recitato le preghiere posatamente e con divozione?
- Ho ascoltato con attenzione tutte le letture fatte in cappella, al refettorio...?
- Ho scacciato subito dalla mente i pensieri inutili, estranei o pericolosi?
- Quante volte durante il giorno ho rinnovato la mia intenzione a Dio? — Sono ricorso sollecitamente alla preghiera nelle pene, tentazioni, aridità e altre prove?

II. ESERCIZIO.

— Quante volte ho riflettuto a qualche idea, e alle risoluzioni dell'ultima meditazione?

- Ho allontanato subito il pensiero di cose già fatte, e la preoccupazione per quelle che dovevo fare?

— Quanti atti di adorazione ho tralasciato o trascurato oggi?

- In cappella e nelle preghiere, ho avuto sempre un atteggiamento rispettoso e modesto?
- In quante circostanze odierne ho sacrificato la mia vita interiore, per divagarmi?

I. ESERCIZIO.

- Ho avuto spesso il pensiero della presenza di Dio, nel lavorare, nel camminare, nel mangiare...? (Minimo).

— Ho fatto qualche pia riflessione durante la lettura spirituale, e l'ho ricordata nel giorno?

— Quando mi sono dissipato, ho saputo riparare, almeno interiormente, appena rientrato in me?

— Ho accarezzato nella mente, il pensiero di altri posti e altre situazioni, in cui mi sembra che farei meglio?

— Ho avuto qualche contatto non necessario col mondo: visite, letture, sguardi, ricordi, radio...?

- Mi sono servito di tutti gli avvenimenti di oggi, per innalzarmi a Dio con l'adorazione e l'amore?

Omnipotentia Patris, àdiuva fragilitatem meam et e profundo miseriae, èripe me.

Sapientia Filii, dirige cogitationes, verba et actiones meas omes.

Amor Spiritus Sancti, esto cunctarum animae meae operationum principium, quo iugiter sint divino beneplacito conformes. (500 g.).

Onnipotenza del Padre, aiuta la mia fragilità, e traime dal profondo della mia miseria.

Sapienza del Figlio, dirigi i miei pensieri, le parole e le azioni tutte!

Amore dello Spirito Santo, sii il principio di tutte le operazioni dell'anima mia, perché si conformino continuamente al beneplacito divino.

29 — PRESENZA DI DIO

In ogni luogo gli occhi, di Dio osservano i buoni e i cattivi (Prov., 15, 3).

L'esercizio della presenza di Dio preserva dal peccato:

Il solo mezzo che possa impedire all'uomo di peccare, è di persuadersi di stare alla presenza di Dio (S. Clemente Alessandrino 1, Praed.. 3, c. 5).

Iddio stesso nella S. scrittura, lo ha additato come mezzo infallibile per raggiungere la perfezione, dicendo ad Abramo: Cammina alla mia presenza, e sii perfetto (Gen. 17, 1).

S. Francesco di Sales insegna che ogni preghiera, mentale o vocale, dovrebbe, essere preceduta dall'esercizio della presenza di Dio. (Introd. a le vie.dévote p. II - c. 1),

Il vero cristiano è l'uomo tutto assorbito dal sentimento della, presenza di Dio...
(Card. Newmann).

Dobbiamo ricordarci di Dio, ogni volta che respiriamo (S. Gregario Nazianzeno. In Serm.),

Quanto conforto per l'anima! Iddio vede e valuta tutto. Un giorno ci ricorderà con compiacenza che in tale occasione respingemmo generosamente una suggestione maligna

contro l'obbedienza, la carità, la purità, l'umiltà, lo zelo...

Quale soddisfazione innanzi a tutti i Beati, e quanta gloria per una eternità!

INDICAZIONI PER IL I. ESERCIZIO.

— Mi sono mantenuto silenzioso, esternamente e internamente? (Numero delle mancanze).

- Ho praticato accuratamente la modestia?
- Ho fatto con cura gli atti di adorazione? (Atti omessi o trascurati).
- Ho offerto a Dio ognuna delle mie azioni principali?
- Ho fatto un piccolo esame di coscienza, dopo le principali azioni odierne?

— Ho letto la Sacra Scrittura con fede e pietà?

II. ESERCIZIO.

— Mi sono ricordato della presenza di Dio il numero di volte fissato da me?

— Ho allontanato subito dalla mente i pensieri inutili o pericolosi?

— Ho edificato tutti, col mio contegno raccolto?

— Ho avuto contatti non necessari col mondo?

- Mi sono mantenuto alla presenza di Dio, specialmente negli esercizi spirituali?

III. ESERCIZIO.

- Ho considerato Iddio a me presente, nel lavoro, nella scuola, nello studio?

— Ho alzato ogni tanto il mio cuore a Dio, con qualche orazione giaculatoria?

(Minimo di volte).

— Quante preghiere ho fatto oggi, senza mettermi prima alla presenza di Dio? .

- Quante volte, nelle contrarietà odierne, ho piegato con amore la mia volontà, al volere di Dio? (Vittorie).
- Ho saputo vedere Dio nei superiori, confratelli, alunni poveri....?

— Quanti atti di desiderio di Dio e del Cielo, ho provocato oggi nell'anima mia?

(Minimo).

ASPIRAZIONI:

O Signore, io non distoglierò i miei occhi da Te, perché Tu non li rimuovi mai da me. S. AGOSTINO.

— Domine, ante Te omne desiderium meum, et gemitus meus a Te non est absconditus. S. 37, 10. Signore, dinanzi a Te è ogni mio desiderio, e il mio sospiro a Te non è nascosto!

— Lòquere Domine, quia àudit servus tuus. I Re, 3, 10. Parlate, Signore, che il vostro servo ascolta!

— O Maria, fac ut vivam in Deo, cum Deo et pro Deo (300 g.).

ATTO DI ADORAZIONE

Mio Dio, vi adoro qui presente..., presente nel mio cuore... Vi offro l'azione che sto per fare; intendo eseguirla per conformarmi alla vostra santa Volontà, e per le mie intenzioni odierne di apostolato. Datemi la vostra benedizione e il vostro amore.

Tutto per voi, Cuore Sacratissimo di Gesù! (300 g.)

30 — STATO DI GRAZIA (Avvalorare lo)

E' un soggetto molto caro alle anime interiori. La convinzione della presenza ineffabile di Dio in noi con la Sua grazia, stimola alla fuga del peccato, al raccoglimento esterno e interno, e alla pratica delle virtù, per offrire all'Ospite Divino una dimora meno indegna.

L'assicurazione di Gesù: Il regno di Dio è dentro di voi (Lc., 17; 21). Io sono venuto perché abbiano la vita, e l'abbiano in abbondanza (Jo., 10, 10).

Il pensiero dei Santi: Il minimo grado di grazia ha maggior valore di tutti i beni naturali messi insieme. S. TOMMASO D'AQUINO.

Segno infallibile di stare in grazia di Dio è la gioia del cuore (Bonavent., In spec. discipl.).

In un'anima in grazia di Dio c'è sempre primavera (S. Curato d'Ars)..

Opera della grazia è di farci morire al peccato (August., In Epist. ad Rom).

Quelli che seguono gli impulsi dei sensi, macchiano la coscienza e perdono la grazia di Dio (1 Imit., 1, 5).

Vuoi pregare in un tempio! Prega in te; ma prima sii, tempio di Dio, perché egli esaudisce chi lo prega nel suo tempio (S. Agostino).

I. ESERCIZIO. .

— Ho adorato Iddio, presente e operante nell'anima mia? (Numero di volte).

— Ho fatto, qualche, riflessione sulla grandezza sublime, a cui m'innalza lo stato di grazia?

— Ho offerto a Dio presente in me, alcuni atti positivi di virtù (Numero da fissare).

— Ho fuggito le occasioni pericolose al regno di Dio in me: persone — oggetti — letture — familiarità — piaceri — ozio — isolamento....? (Mancanze notevoli).

— Mi sono proposto: esplicitamente di lavorare solo per far piacere a Dio e servirlo?

II. ESERCIZIO.

— Mi sono rinnovato un numero sufficiente di volte, nel sentimento della presenza di Dio?

— Per rispetto alla presenza di Dio, ho vigilato sopra i pensieri, le parole, le azioni?

— Ho recitato le varie preghiere di oggi posatamente e con divozione, riferendole a Dio, presente nel mio cuore?

- Ho mortificato, oggi, in qualche cosa, gli occhi, il gusto, il tatto, il cuore, l'immaginazione? (Vittorie).

— Ho rispettato oggi Iddio, nelle persone dei miei superiori, fratelli, alunni...?

AFFETTI VERSO DIO

Deus meus, credo in Te, spero in Te, amo Te super omnia, ex tota anima mea, ex toto corde meo, ex totis viribus meis: amo Te, quia es infinite bonus et dignus aut

ameris; et quia amo Te, me paenitet ex toto corde te offendisse: miserere mihi peccatori. Amen (300 g.).

151

Mio Dio, credo in Voi, in Voi spero, Voi io amo sopra tutte le cose, con tutta l'anima mia, con tutto il mio cuore, con tutte le mie forze. Vi amo, perché siete infinitamente buono e degno di essere amato.

E, giacché vi amo, mi pento di tutto cuore di avervi offeso. Abbiate misericordia di me, peccatore!

ASPIRAZIONI:

Tuus sum ego. Domine! (Ps. 118, 94).

O Spirito Santo, dolce Ospite dell'anima mia, restate con me, e fate che io sia sempre con Voi! (300 g.).

Cor Jesu, Templum Dei sanctum, miserere nobis.

O bone Jesu, ne permittas me separari a Te!

'Vivo Jam non ego; vivit vero in me Christus: Vivo, non più io, ma Cristo vive in me! (Gal., 3; 30).

O Maria, fac ut vivam in Deo, cum Deo et pro Deo (300 giorni).

31 - UNIONE CON DIO - VITA INTERIORE

L'unione con Dio, rettamente intesa e coraggiosamente praticata, fu definita: la scorciatoia della santità. Suppone l'intimità della divina amicizia, insieme alla conformità di gusti e aspirazioni tra Dio e l'anima. Sue saldi basi sono l'umiltà e la mortificazione.

S. Tommaso dice che l'unione con Dio deve formare l'oggetto principale delle nostre preghiere.

Puoi pregare in un tempio! —chiede S. Agostino —Prega in te; ma prima sii tempio di Dio perché Egli esaudisce chi lo prega nel suo tempio.

S. Isidoro di Siviglia osserva; Quando il cuore prega, anche se tace la voce. Iddio è presente all'anima, e ne ascolta i desideri (Lotta dei vizi e delle virtù).

D'altra parte S. Bernardo ammonisce: Si debbono considerare come perduti tutti i momenti, trascorsi senza pensare a Dio (In specul, monach).

Mentre Gesù stesso assicurò a S. Caterina da Siena: Se tu penserai sempre a me, io penserò sempre a te.

E l'Imitazione celebra le ineffabili delizie della divina intimità: Star senza Gesù è insopportabile inferno; essere con Gesù è dolce paradiso,.. Grand'arte è saper conversare con Gesù (2 Imit; 8, 2-3),

I. ESERCIZIO

— Ho fatto un'invocazione a Dio, a ogni cambiamento di occupazione?

— Ho tenuto compagnia a Dio, presente nel mio cuore con la sua grazia? Quanti atti di adorazione, di amore, di dolore, di offerta, ho fatto oggi?

— Mi sono consolato con Gesù per l'aridità, il cattivo-umore, qualche insuccesso?

— Quante, volte mi sono offerto a Dio, per seguire docilmente le sue ispirazioni? (Minimo).

—Ho occupato i miei tempi liberi, e l'andare da un posto all'altro, recitando qualche preghiera?

— Ho considerato Nostro Signore in tutte le persone con le quali oggi ho avuto a che fare? (Superiori, confratelli, alunni...)?

II. ESERCIZIO.

- Quante azioni ho offerto esplicitamente a Dio, con intenzione speciale?

— Nei momenti da me determinati, sono rientrato nell'anima mia, per rendermi conto se lavoravo, parlavo, scrivevo, leggevo per Iddio?

— Dopo quante azioni, da me determinate, ho fatto un esame sul modo di eseguirle, risolvendo di evitare gli stessi difetti nell'azione, seguente?

— Ho usato qualche trascuratezza nel contegno, entrando o stando in chiesa?

— Ho santificato, col pensiero a Dio, le azioni indifferenti, come i pasti, le ricreazioni, il sonno.

— Quante volte ho invocato lo Spirito Santo per essere consigliato, fortificato, consolato?

III. ESERCIZIO

— Ho saputo evitare le notizie e le conversazioni inutili? (Mancanze).

— Prima di parlare ho dato uno sguardo interiore a Dio, per prendere da Lui l'ispirazione?

— Dopo ogni mancanza sfuggitami oggi, ho fatto un atto di pentimento, e poi uno di fiducia in Dio?

— Nelle mie pene intime, ho fatto sollecito e filiale ricorso a Dio?

— Quante volte ho chiesto allo Spirito Santo il dono del suo santo timore?

(Minimo).

— Quante azioni ho fatto veramente alla presenza di Dio, e in ispirito di preghiera?

IV. ESERCIZIO

— Quante preghiere ha fatto oggi, senza mettermi prima alla presenza di Dio?

— Quante volte ho ripensato a qualche idea, e alle risoluzioni della mia meditazione?

— Ho riferito ogni volta a Dio, quanto di grande, di buono, di bello, mi ha colpito oggi?

— Quante giaculatorie, aspirazioni, atti d'amore di Dio, mancano a quelli che avevo determinato di dire?

— Sono ricorso alla preghiera nelle pene, tentazioni, turbamenti, e altre prove?

— In cappella, ho avuto costantemente un atteggiamento tale, da rivelare in me un'anima piena di fede?

ASPIRAZIONI; O Spirito Santo, dolce Ospite dell'anima mia, restate con me, e fate che io stia sempre con Voi (300 g.).

— *Lòquere, Domine, quia àudit servus tutus.* — I Re, 3, 10 — Parlate o Signore, che il vostro servo ascolta!

— *O bone Jesu, ne permittas me separari a Te!* — Anima Chrisu. — O buon Gesù, non permettete che io mi separi mai da Voi!

— *Adesto mihi, Domine Jesu, in omni loco et tempore.* —

3 Imit; 16, 2. — Signore Gesù, siate con me in ogni luogo e tempo! — Adoriamo, ringraziamo, supplichiamo e consoliamo con Maria Immacolata, il santissimo

Cuore Eucaristico di Gesù (300 g.; plen. m.).

32 — PIETÀ PERSONALE - DIVOZIONE RELIGIOSA

La pietà è utile a tutto, avendo promessa di vita, sì della vita presente, che della futura (1. Tim 4, 8).

Senza una solida pietà e una religione ben intesa, comunque elevato sia l'ingegno, l'orgoglio lo soggioga e lo perde (August. De Civit, Dei).

L'orazione pone in fuga la tentazione, allontana la tristezza, ripara le forze, rinnova le energie, e ravviva la fiamma dell'amore divino (Laurent. Justinian. : de cas. conn; c. 22, n., 4.).

Procurate di fare tutte le vostre azioni, in ispirito di orazione: è il mezzo più sicuro per santificarle (S. Giov. Bau. de La Salle).

Non è la molteplicità delle pratiche che santifica; è bene fissarne alcune, e praticarle fedelmente (S. Filippo Neri).

I progressi nella santità, corrispondono ai progressi, nello spirito di preghiera (S. Agostino.).

ESERCIZIO.

— Ho avuto ordinariamente un contegno raccolto, sotto lo sguardo interiore di Dio?-

— Quante preghiere di Regola, ho ommesso, o trascurato oggi?

— Ho sollevato spesso il mio cuore a Dio, con qualche giaculatoria? (Numero minimo, da fissare).

— Sono ricorso subito all'orazione nelle mie pene, tentazioni e prove?

— Sono stato fedele alle mie pratiche personali di pietà ; visita — Rosario — Via Crucis — offerta delle azioni...? (Atti di fedeltà).

—Nelle mie relazioni odierne con gli altri, mi sono mostrato uomo di sentita pietà?

ASPIRAZIONI: Deus, in adjutorium meum intende; Domine, ad adjuvandum me festina: O Dio, vieni in mio aiuto; affrettati a soccorrermi! (500 g.; plen, mens), Domine, ante Te, omne desiderium meum, et gemitus meus a Te non est absconditus : Signore, dinanzi a Te è ogni mio desiderio; a Te non è nascosto il mio gemito! (Ps. 37, 10).

O bone Jesu, exaudi me!

Maria speranza nostra, abbi di noi pietà! (300 g.).

33 — ESERCIZI SPIRITUALI

Ogni giorno usiamo delle nostre riserve di grazie, di risoluzioni, di convinzioni, per adempiere il nostro dovere, respingere le tentazioni, operare in bene. Perciò ogni giorno dobbiamo immagazzinare altre energie spirituali, per ricostituire le nostre riserve.

Questo si fa, attingendo grazie preziose nella preghiera. fervente, nei sacramenti ben ricevuti, negli esercizi di pietà fatti con indefettibile fedeltà.

Chi trascura queste diverse sorgenti della grazia ; scadrà ben presto dal primitivo fervore, renderà sterile il suo apostolato, e si avvierà fatalmente alla tiepidezza e alla rovina spirituale, come ima triste esperienza, dimostra fino all'evidenza palmare.

Di qui, l'utilità di controllare, ogni tanto, con un esame adatto, la fedeltà ai propri esercizi spirituali giornalieri, perché non soffrano per la naturale indolenza o per la

molteplicità delle occupazioni (V. anche il soggetto di Esame: VITA EUCARISTICA"),

Si meditino i pensieri seguenti.

Sono abbattuto come fieno, e il mio cuore: si è inaridito, perché ho dimenticato di mangiare il mio pane (Ps. 101, 5).

Temo che la moltitudine degli affari, privandoti dell'orazione e della considerazione, ti conduca all'indurimento del cuore. S. Bernardo, al papa Eugenio III (l. 1 de Consid).

Chi per lavorare trascura l'orazione, condanna il suo lavoro alla sterilità, l'intelligenza alla fatuità, il cuore alla perdita del senso spirituale...

Ogni lieve omissione dei buoni esercizi, non passa quasi mai senza danno (1 Imit., 9. 2).

I. ESERCIZIO.

— Mi sono fatto ben sentire in tutte le preghiere vocali di oggi?

— Ho preparata la mia meditazione? Ho seguito il metodo? L'ho ricordata nel giorno?

— Ho seguito bene il "proprio" e l'"ordinario" della Messa?

— La S. Comunione è stata preceduta da un'accurata preparazione, e seguita da un conveniente ringraziamento?

— Ho letto la Sacra Scrittura, con sentimento di fede e di venerazione?

— Ho avuto un contegno grave ed edificante, negli esercizi spirituali odierni?

II. ESERCIZIO.

— Mi sono trovato puntualmente al principio di tutti gli esercizi spirituali?

— Ho recitato con speciale attenzione la Corona anche da me, in particolare?

— Ho recitato l'Ufficio, "piamente, attentamente, devotamente"?

— Ho letto superficialmente o per curiosità, durante la Lettura spirituale?

— Ho perduto il tempo, durante lo studio del Catechismo?

— Ho fatto, per conto mio, un esercizio, al quale non avevo potuto assistere con la comunità? (Omissioni).

34 - ATTENZIONE NELLE PREGHIERE VOCALI

La preghiera dei religiosi è più accolta a Dio, perché viene da servi devoti, e da cuori a Lui consacrati; ma se l'anima è abitualmente distratta nelle sue preghiere, perde veri tesori di meriti e di grazie.

A ovviare a tanto danno, possono servire opportune "riflessioni" sopra i pensieri qui riportati, e gli "esercizi" proposti.

Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me (Is., 29, 13; e Mt., 15, 8).

Prima della preghiera, disponi l'anima tua, e non voler essere come uno che tenti Iddio (Eccli. 18, 23),

Chiedete e non ottenete, perché chiedete malamente (Giac., 4, 3).

Faccio grande ingiuria a Dio, pretendendo di essere ascoltato, quando io stesso non mi ascolto. S. BERNARDO (I. de Anima).

Le distrazioni non debbono mai scoraggiarci, ma umiliarci. S. BONAVENTURA.

Le mosche non s'avvicinano a un vaso che bolle, né le distrazioni a un cuore ardente di amor divino, S. FRANCESCO DI SALES.

I. ESERCIZIO.

— Ho avuto un atteggiamento perfettamente corretto, ogni volta che oggi ho pregato, in cappella, in classe, al refettorio, al dormitorio? (Corpo, occhi, mani, ginocchia).

— Nelle preghiere vocali, mi sono sforzato di pronunciare bene le singole parole?

— Mi sono servito di libro o di altro mezzo, per sostenere la mia attenzione?

— Quante preghiere, decine di Corona..., ho detto distrattamente in questa mattina? (o in questo pomeriggio?) — (Notare quelle distratte).

— Ho trascurato di chinare la testa al Gloria Patri... Et Verbum caro...!

II. ESERCIZIO

— Mi sono trovato al principio di ogni preghiera e dei vari esercizi spirituali?

— Qualche istante prima di ogni preghiera, mi sono messo alla presenza di Dio, della Madonna..., secondo a chi era indirizzata la preghiera?

— Ho avuto un'intenzione speciale nelle varie preghiere recitate oggi?

— Quanti segni di croce ho fatto sbadatamente?

— Quante volte mi sono distratto subito dopo una preghiera, o uscendo di cappella, con parole o sguardi inutili? .

III. ESERCIZIO.

— Prima di cominciare le varie preghiere di oggi, ho rinnovato nell'anima mia il sentimento della confidenza del figlio, che parla al Padre?

— Mi sono reso conto delle varie grazie, domandale nelle singole preghiere?

— Nel recitare le varie preghiere della giornata, mi sono penetrato dello spirito e del motivo di ognuna di esse? (Fissarne alcune, ogni giorno).

— Ho letto per conto mio qualche preghiera di Regola, non recitata con la comunità? ,

— Quante volte ho chiesto a Dio lo spirito di preghiera? (Minimo da fissare).

ASPIRAZIONI: Domine, doce nos orare. Lc 11, 1 — Signore insegnaci a, pregare!

- Deus, in adiutorium meum intende; Domine ad adjuvandum me festina. S. 69, 2. — O Dio, vieni in mio aiuto; affrettati a soccorrermi! (500 g.; pl. mens.).
- Intende voci orationis meae. Rex meus et Deus meus; quoniam ad Te orabo, Domine. S, 5, 3. — Piegati al suono della mia orazione, o mio Re e mio Dio; poiché a Te io rivolgo la mia preghiera!
- Dignare me, laudare Te, Virgo sacrata; da mihi virtutem contra hostes tuos. — Fammi degno di lodarti, Vergine santissima; dammi forza contro i tuoi nemici! (300 g.; pl, mens.).

35 — VITA DI ORAZIONE

I giorni di un uomo di orazione valgono quanto intere settimane e interi mesi di lavoro spirituale fatto da altri uomini, sia nella santificazione propria, che in quella altrui.

Secondo i Santi, la fedeltà dell'orazione è garanzia certa di vittoria in tutte le crisi, le tentazioni, gli scoraggiamenti, gl'insuccessi...

L'orazione è il riassunto di tutti i beni spirituali, S. EFREM.

Il religioso vale, quanto vale la sua orazione. DOM CHAUTARD (L'anima dell'apostolato).

E' moralmente impossibile essere buon religioso, senza l'orazione.

Se vedete un religioso tiepido, dite pure : Costui non fa orazione. E direte il vero. S. ALFONSO.

Temo che la moltitudine degli affari, privandoti dell'orazione, ti porti all'indurimento del cuore, S. BERNARDO. (L. 1 I de Consid.).

Quelli che passano troppo facilmente da una verità all'altra, dissipano il loro spirito; a ogni verità bisogna dare il tempo di gettare profonde radici nel cuore.

FÉNELON (Lettres spirir., L. 4.).

Nel giorno abbiate presente quel che avete meditato il mattino; siate fedeli a questa pratica, e ne trarrete gran frutto, S. TERESA (Avvisi alle religiose).

ESAME PER LA MATTINATA.

— Ho preparato la meditazione ieri sera, stabilendone i punti, prevedendone anche il frutto da ricavare? L'ho richiamata all'alzata?

— Ho ascoltato bene la lettura del soggetto di meditazione, applicandola man mano all'anima mia?

— L'ho cominciata con animo risoluto, mettendomi subito alla presenza di Dio, prendendo i mezzi adatti contro la sonnolenza e le distrazioni? (posizione, libro o foglietto indicativo degli atti...).

— Ho fatto le riflessioni e prodotto gli affetti, inerenti al soggetto?

— Quante volte ho ripensato alle idee principali, e alle risoluzioni? (Minimo).

— Sono stato raccolto, modesto e silenzioso, in ringraziamento all'orazione? (Mancanze).

Consigli preziosi: Se volete fare una buona Orazione, siate fedeli a mortificarvi; durante il giorno tenete il vostro spirito in un grande raccoglimento; non commettete colpe volontarie... Il mezzo di far bene l'Orazione è di essere molto silenziosi. (S. M. M. Alacoque; Oeuvres t. II; p. 671).

ESAME PER IL POMERIGGIO.

— Quante volte ho ripensato alle idee principali e alle risoluzioni di questa mattina?

— Vi ho pensato, e me ne sono intrattenuto con Nostro Signore, quando sono andato in cappella?

— Vi ho pensato al principio degli Esercizi?

—Quante azioni del pomeriggio, ho fatto in ispirito di orazione? (Minimo da fissare).

—Mi sono preparato alla meditazione con la fuga dal mondo, il silenzio e il raccoglimento, l'unione di spirito e di cuore a pio.

ASPIRAZIONI: le stesse, prese ogni mattina come fioretto della meditazione, da ripetere spesso durante il .giorno.

NOTA - Alcuni " soggetti " di Esame Particolare si prestano a una Dotazione anche più semplice e spedita; ne portiamo qualche esempio.

I—Si voglia riprendere l'abitudine salutare di rinnovare più spesso il pensiero della presenza di Dio, o della meditazione o della S. Comunione.

A sinistra si scrivano, le une sotto le altre, le ore, le mezz'ore o i Quarti d'ora, il cui si prevede di poter realmente pensarci; per esempio, ore 8, 9, 10, 11...

e poi 14, 15, 16... —Giorno per giorno, si segna dirimpetto, una lineetta verticale, quando ci si è realmente pensato; una lineetta orizzontale, quando non ci si è pensato affatto.

Il totale delle linee verticali darà il numero delle vittorie; o, se si preferisce, il totale delle lineette orizzontali, darà il numero delle sconfitte.

Evidentemente, si può cominciare col fissare 3, 3 volte, mattina e sera, e poi aumentare, infittendo progressivamente i momenti prenotati: 5, 6, 8... mattina e sera.

Molti Santi si facevano un obbligo d'innalzare il cuore a Dio o alla Madonna SS. ogni quarto d'ora...

2 — Si voglia ritornare alla lodevolissima pratica di offrire le singole azioni a Dio, o di fame un esame alla fine, per rendersi conto del come si sono eseguite.

A sinistra si scrivano, le une sotto le altre, le azioni che si vogliono subito migliorare: preghiere, meditazioni, lettura spirituale, studio del catechismo; azioni comuni, come i pasti, le ricreazioni.

Nelle colonne riservate ai vari giorni della settimana, e dirimpetto alle azioni segnate, si pongono le lineette verticali, se vi si è pensato; orizzontali, nel caso contrario.

Anche qui i totali giornalieri consentono un giudizio sul grado di raccoglimento di tutta la giornata, mentre i totali settimanali danno utili indicazioni sulle azioni da curarsi di più.

E' bene che si faccia un solo esame per volta; l'offerta delle azioni; poi, in un secondo tempo, la rivista, alla fine di ognuna.

Le azioni considerate, prima poche, potranno aumentare o sostituirsi a piacere; il che consentirà di rinnovarsi man mano nel modo di santificarle, un po' tutte.

3 — Si tratti di voler controllare l'attenzione nelle preghiere vocali.

Anziché prenderle tutte insieme, e, quindi, scoraggiarsi per i primi inevitabili insuccessi, se ne faccia una divisione, prendendo di mira, dapprima, le preghiere brevi, disseminate lungo tutta la giornata.

Scritti a sinistra i titoli delle varie preghiere, si segnano nelle caselle dei vari giorni, lineette verticali od orizzontali, a seconda che quelle preghiere sono state attente o distratte.

I totali si computano come nei casi precedenti.

Sono piccoli mezzi, risorse minime; ma l'esperienza ne dimostra la singolare efficacia, specialmente se si ha la costanza di prolungare gli sforzi per tutto il tempo occorrente; e di sanzionare le mancanze, indulgendo, magari, sopra un determinato e sempre più ristretto numero di esse, considerate come inevitabili alla fragilità umana.

PBIMA DELLE AZIONI. Actiones nostras quaesumus Domine. aspirando praèveni, et adiuuando prosèquere: ut cuncta nostra oratio et operatio, a te semper incipiat. et per te coepta finiatur. per Christum Dominum nostrum. Amen (300 g.).

DOPO LE AZIONI. Agimus tibi gratias, omnipotens Deus, pro universis beneficiis tuis: Qui vivis et regnas in saecula saeculorum. Amen. (300 s.).

36 — SPIRITO DI FEDE — FIDUCIA IN DIO — SOVRANNATURALIZZARE LA PROPRIA VITA

La natura rende, tutto ordinario e volgare, togliendo alle persone e agli avvenimenti la loro impronta divina; così porta ad operare per convenzione, per abitudine, per necessità, per interesse. L'amor proprio sostituisce man mano l'amor divino: e la pianta, già innestata, che ritorna a produrre getti selvatici.

Dobbiamo guardarcene, perché è una deviazione pericolosa. e perché ad azioni umane, Iddio dà ricompense umane.

Lo spirito di fede, facendoci vedere uomini e cose in Dio, divinizza ogni cosa, ci solleva dalla terra, raddoppia il coraggio nelle difficoltà; dà l'energia necessaria ai più penosi sacrifici e ci comunica un santo entusiasmo per ogni opera di bene.

PENSIERI DA MEDITARE

Il giusto vive di fede (Rom., 1, 17)

Chi non ha lo spirito di Gesù Cristo, non appartiene a Lui (Rom., 8, 9).

Si finisce per credere come si vive, quando non si vive più come si crede (Pascal,).

Lo spirito di fede induce a riguardare tutto con gli occhi della fede, a far tutto con la mira a Dio, e ad attribuire tutto a Dio. S. Giov. BATT. DE LA SALLE

(Raccolta, p. 67).

La natura non fa nulla gratuitamente; ma per il bene che fa, spera una ricompensa uguale o migliore; e brama che quanto fa, venga molto stimato. La grazia non chiede in mercede altro premio che Dio solo; e dei beni temporali desidera solo quel che abbia a servire all'acquisto degli eterni (3 Imit., 54, 13).

Il nemico mortale delle società religiose è il naturalismo. FRÈRE EXUPÉRIEN D. E. C..

GUIDA AL PRIMO ESERCIZIO

1 — Il mio contegno, specialmente nelle preghiere, ha rivelato in me, un uomo tutto compreso dalla santa presenza di Dio?

2 — Quante azioni oggi ho offerto a Dio? (Minimo).

3 — Ho sovrannaturalizzato, con lo spirito di fede, tutti i miei atti di obbedienza?

4 — In quante occasioni penose di oggi mi sono abbandonato filialmente nelle mani di Dio?

5 — Quante volte ho sollevato la mente a Dio, per offrirgli ciò che mi ha più impressionato: gioie, pene, disgusti, piaceri...?

II. ESERCIZIO.

— Ho fatto il numero determinato di atti di abbandono in Dio, in vista dell'avvenire?

— Nel parlare, salutare i superiori, ho visto in essi con la fede, i rappresentanti di Dio?

— Ho detto o fatto qualcosa per far bella figura, sorpassare altri, attirare su me l'attenzione altrui?

— Ho lasciato penetrare in me qualche falsa massima del mondo, su piaceri, divertimenti, comodità, onori, ricchezze?

— Mi sono prestato per interesse, cioè per chi mi ha dato, o credo mi darà il contraccambio?

I. ESERCIZIO

— Nelle vicende odierne, mi sono limitato a consultare la ragione, le convenienze, i miei interessi, senza elevarmi fino a Dio?

— Ho fatto gli atti da me fissati, di abbandono alla Provvidenza, circa i risultati del mio apostolato?

— Nelle mie relazioni con Fratelli, alunni..., ho saputo vedere altrettante immagini di Gesù, e li ho trattati con la delicatezza con cui avrei trattato Gesù?

— Nelle difficoltà o dubbi, ho chiesto umilmente il consiglio dei superiori?

— Ho obbedito per motivi umani di soddisfazione mia, di convenienza o di timore?.

IV. ESERCIZIO

Scegliere i punti più adatti ai propri bisogni:

— Ho seguito gl'impulsi di natura a dissiparmi con chiacchiere, sguardi inutili, occupazioni frivole?

— Quante volte sono rientrato in me, per vedere se vi era qualcosa di umano nelle mie intenzioni?

— Ho letta la S. Scrittura, con fede, rispetto e pietà?

— Quante volte, oggi, ho fatto qualcosa, o ne ho omessa altra, per rispetto umano, per il timore di essere notato o, mal visto?

— In quante contrarietà odierne, ho piegato con amore la mia volontà al volere divino, sicuro che Egli mi ama?

— Ho adoperato, il linguaggio della fede, nelle conversazioni e nella corrispondenza di oggi?

ASPIRAZIONI: Domine, adauge nobis fidem. Lc. 17, 15 Signore, accresci in noi la fede. (500 g.;. pl. mens.).

— Il Signore mi aveva tutto dato, il Signore mi ha tutto ritolto; nulla mi accade, oltre quello che a Lui piacque: il nome del Signore sia benedetto! GIOBBE, 1, 21.

- Adoro in tutte le cose la volontà di Dio a mio riguardo. S. G. B. DE LA SALLE.
- Cuore Eucaristico di Gesù, accrescete in noi la fede. la speranza e la carità (300 g.).
- Vergine Maria, Madre di Gesù, fateci santi! S. GIUSEPPE COTTOLENCO (300. g.).

37 — UMILTA' — SEMPLICITA' — MODESTIA DELL'ANIMO

Iddio resiste ai superbi, e dà la sua grazia agli umili (I Pietro, 5, 5).

Lavorate ad acquistare l'umiltà, e sappiate che in questo mondo si è felici quando si ha l'umiltà, la sottomissione e pazienza. S. G. B. De LA SALLE (Lettere).

Bel programma! Ora, la sottomissione e la pazienza, sono manifestazioni dell'umiltà; dunque, sì, deve cominciare dall'umiltà.

E' quanto aveva chiaramente insegnato S. Agostino: Vuoi innalzare un monumento spirituale di grande altezza? Comincia a mettere il fondamento profondo dell'umiltà (Serm. 19, de Verbo Dom).

Vera umiltà è quella che ci porta a stimare poco noi stessi, e a lodare cordialmente gli altri. S. AGOSTINO (Super Exechiel).

Chiunque piace a sé, dispiace a Dio; mentre chi dispiace a sé, piace a Dio. S. BERNARDO.

Chi è umile, lo è con tutti; se fa distinzione di persone, la sua umiltà è falsa. S. NILO (Libro delle Sentenze).

Per essere umili, bisogna saper convertire le umiliazioni in umiltà. S. BERNARDO. Fa progredire più l'umiltà in un mese, che ogni altra pratica in venti anni: F. EXUPERIEN d. È. C.

Iddio, protegge e libera l'umile; lo ama e lo consola; all'umile si abbassa e dona copiosa la grazia; dopo la depressione, lo esalta alla gloria (2 Imit.. 2, 2).

I. ESERCIZIO.

— Quante volte, oggi, ho parlato di me, senza un'assoluta necessità?

— Quante volte ho borbottato, esternamente o internamente, per riprensioni, osservazioni, o disposizioni contrarie ai miei gusti?

— Dopo una mancanza, invece di scoraggiarmi e lasciar tutto per stizza di amor proprio, mi sono umiliato, e poi rialzato con più fiducia in Dio?

— Ho fatto atti di umiltà, nelle aridità e negli indugi di Dio a esaudirmi?

— Quante volte mi sono posto profondamente alla presenza di Dio, per umiliarmi? (Minimo).

— Quante azioni, noie, malintesi di oggi, ho offerto a Dio, per espiare i miei peccati di orgoglio?

II. ESERCIZIO

— Ho avuto cura di preferire quanto mi nasconde, a quanto mi mette in mostra?

— Quante volte ho saputo soffrire io, in silenzio, per non far soffrire gli altri?

— Dopo una mancanza di riguardo sfuggitami, ho saputo chiedere scusa?

— Nelle discussioni, ho lasciato agli altri, per umiltà, di dire l'ultima parola, anche se avevo, ragione io?

— Ho fantasticato sulle mie qualità, su cose fatte?

— Prima di ogni preghiera di oggi, ho fatto un profondo atto di umiltà, dinanzi alla Maestà di Dio?

III. ESERCIZIO.

— Ho fatto qualcosa, con la segreta idea di comparire, e far parlar di me?

— Mi sono paragonato interiormente ad altri, giudicandomi migliore di loro?

— Ho avuto la debolezza di scusarmi, per le osservazioni ricevute?

— Nei casi dubbi, ho saputo chiedere umilmente un consiglio o esporre le mie difficoltà?

— Ho respinto qualche sentimento di gelosia verso altri, che riescono meglio di me?

— Sono stato sincero in ogni evenienza?

IV. ESERCIZIO

— Le mie parole o il mio contegno, hanno manifestato vanità o qualche ricercatezza mondana?

— Mi sono mostrato superbo o puntiglioso, coi Confratelli o con gli alunni?

Ho avuto cura di evitare gli onori e gli applausi?

— Ho preso un'aria imbronciata o semplicemente taciturna, per un'osservazione ricevuta?

— Ho ringraziato Dio per le umiliazioni più sentite, avute sin qui nella vita, e le ho unite a

quelle di Gesù, per qualche fine di apostolato?

— Mi sono imposto qualche atto esteriore di umiltà?

ASPIRAZIONI:

Il grido supplice ascoltato da Dio: O Dio, abbi pietà di me, peccatore! Lc. 18. 13. (500 g.).

— Signore, che io conosca Voi per amarVi, e conosca me per disprezzarmi! S.

AGOSTINO.

— Gesù mansueto e umile di cuore, rendete il mio cuore simile al vostro! (500 g.; plen. mens.).

— Bonum mihi quia humiliasti me. S. 118, 71. Buona cosa fu per me l'essere stato umiliato, o Signore!

— O Cuore purissimo di Maria Vergine santissima, ottenetemi da Gesù, la purità e l'umiltà del cuore! (300 g.; plen. mens.).

38 — MORTIFICAZIONE DEI SENSI — TEMPERANZA

L'autore della Imitazione di Gesù Cristo termina e riassume il primo Libro con questo pensiero; Tanto sarà il tuo profitto, quanta sarà la violenza che ti farai. E' il richiamo alla parola stessa del Divin Maestro: Chi vuol venire dietro a me, rinneghi ve stesso (Lc. 9, 23).

E' il monito di S. Paolo: Se vivrete secondo la carne, morrete, se con lo spirito darete morte alle azioni della carne, vivrete (Rom., 8. 13),

Ed egli stesso ci fa sapere come si conteneva: Castigo il mio corpo, e lo rendo schiavo (I Cor., 9, 27),

S. Agostino ci premunisce; Non diamo al corpo un'energia pericolosa, perché non dichiari guerra al nostro spirito (L, de Salut. monit., c. 36).

E S. Bernardo: Impari l'uomo a trattare il corpo come un malato, a cui si negano le cose nocive che richiede, e al quale s'impone un regime che ripugna (Epist. ad frat. de Monte Dei).

S. G. B. De La Salle: L'uso dei sensi ci è stato dato per soddisfare i nostri bisogni, e non per appagare la sensualità. Più vi darete alla mortificazione dei sensi, più godrete pace interiore (Raccolta, p, 158),

Iddio ricompensa sempre il sacrificio con la gioia, FRÈRE EXUPÉRIEN D. E. C, Portiamo in noi la festa dei santi pensieri. B. CONTERDO FERRINI.

I. ESERCIZIO.

- Ho mancato di modestia, in casa, dalle finestre, per le strade?
- Ho letto cose inopportune, e senza permesso?
- Ho parlato, mancando alla carità, all'obbedienza, alla prudenza?
- Ho evitato la mormorazione, allontanandomi, se non ho potuto ribattere, o cambiare discorso?
- Non potendo fare grandi mortificazioni, ne ho fatte molte piccole? (Occasioni odierne mancate).
- Sono stato sollecito all'alzata di questa mattina?
- Ho mancato di energia, e di virilità nel contegno?
- Mi sono lamentato per il lavoro eccessivo?
- Ho saputo troncare una lettura, una conversazione che facevano del male all'anima mia?
- Mi sono imposto qualche penitenza esteriore?

III. ESERCIZIO.

- Quante volte mi sono fatto guidare dal piacere, dall'umore o dal capriccio?
- Ho fatto atti di golosità nei pasti?
- Ho offerto al Signore, almeno una piccola mortificazione a ogni pasto?
- Ho mangiato fuori pasto, o mi sono lamentato del cibo?
- Ho sopportato umilmente, e in isconto dei miei peccati, gl'incomodi del caldo, del freddo, del tempo cattivo, di qualche indisposizione?

IV, ESERCIZIO.

- Quante volte mi sono seduto o sono restato in una posizione incomoda alla natura, per abituarvi al sacrificio e alla virtù soda?
- Ho sopportato chi disturbava, chiacchierava?
- Ho rifuggito dalla fatica, lasciandola agli altri, per non incomodare me?
- Ho perduto, tempo a non far niente, a chiacchierare, leggicchiare...?
- Quante volte ho pensato al, mio obbligo di mortificarmi per espiare i peccati, reprimere le passioni, imitare Gesù e i Santi, attirare grazie sull'apostolato mio e degli altri?

ASPIRAZIONI

Cuore di Gesù. vittima di carità, fate che io sia per Voi ostia viva, santa e accetta a Dio. (300 g. per le persone consacrate a Dio).

- O Gesù, fate che io sia vostro, tutto vostro e sempre vostro! (300. g.)
- Quale preparamento più degno a Te, o Signore, che il santo olocausto di una carne crocifissa al peccato, di uno spirito, albergo de' tuoi casti pensieri, di un cuore che ha gli affetti Suoi nell'alto de' cieli? B. CONTARDO FERRINI.

— Per tuam immaculatam Conceptionem, o Maria, redde purum corpus meum et sanctam animam meam. S. ALFONSO (300. g.).

39 — MORTIFICAZIONE DELLO SPIRITO

I. ESERCIZIO.

- Ho seguito con attenzione la lettura in cappella, al refettorio...?

- Mi sono permesso pensieri vanitosi, ritorni di amor proprio su parole, azioni, risultati avuti?
- Mi sono stizzito per un'osservazione, un rimprovero, una parola sgarbata?
- Ho saputo piegare il mio giudizio, non permettendomi considerazioni contrarie all'obbedienza?
- Ho contrastato, contraddetto, trattato altri con durezza, lasciato scorgere che mi annoiavo? (Mancanze).
- Mi sono abbandonato alla tristezza, invece di pregare, e distrarmi con qualche buon pensiero?

II. ESERCIZIO

- Ho distolto il mio spirito da pensieri vani, da immaginazioni futili o pericolose?
- Sentendomi contrariato o di cattivo umore, ho mostrato ugualmente il viso sereno?
- Ho obbedito in tutto, con sottomissione di volontà e di giudizio? (Mancanze).
- Quanti atti di arrendevolezza ho praticato?
- Ho reagito al mio languore di spirito?

III. ESERCIZIO.

- Quanto tempo ho perduto negli esercizi spirituali per noia o stanchezza?
- Ho resistito al prurito di esprimere il mio giudizio su tutto e su tutti? (Mancanze).
- Sentendo antipatia per qualcuno, l'ho trattato con affetto, pensando che Gesù lo ama?
- Ho respinto sollecitamente ricordi non buoni di cose viste, udite, lette, sognate?
- Ho accettato, per ispirito di penitenza, le prove, gli incomodi, i malesseri provati oggi?
- Ho pensato al Signore e alla sua presenza, il numero di volte che avevo fissato?

40 - PAZIENZA NELLE MALATTIE

Le malattie offrono il doppio vantaggio, di metterci nell'impotenza di peccare, e di farci spiare i peccati. S. AGOSTINO (In Ps. 102).

Il soffrire passa; ma il merito di aver sofferto non passerà mai! S. TERESA.

Gesù si ama in croce, o non si ama affatto. Ven. P. Ludovico DA CASORIA.

Le lunghe malattie sono eccellenti scuole di misericordia per quelli che assistono i malati, e di amorosa pazienza per quelli che le soffrono. Gli uni stanno ai piedi della Croce con la Madonna e S. Giovanni, di cui imitano la compassione; gli altri sono sulla Croce con Nostro Signore, di cui imitano la passione (Esprit de St.

Francois de Sales).

Niuno è atto a comprendere le cose celesti, se non sopporta con rassegnazione le avversità per amore di Gesù. Nulla v'ha di più accetto a Dio, nulla di più giovevole in questo mondo, quanto il patire di buona voglia per Cristo (2 Imit. 12, 14,).

I. ESERCIZIO. .

- Ho eseguito con piena sottomissione le prescrizioni. del medico e dell'infermiere?
- Ho trascurato od omesso gli esercizi di pietà, compatibili con la mia malattia?
- Ho ricevuto ogni volta con riconoscenza, le cure apprestatemi?

- Nei momenti di maggior dolore e sconforto, ho pensato a quanto ha, sofferto Gesù, in qualche circostanza. della sua Passione? (Omissioni).

- Quante volte mi sono sottomesso alla santa Volontà di Dio a mio riguardo? (Minimo da fissare).

II. ESERCIZIO.

- Ho saputo reprimere qualche scatto d'impazienza o di cattivo umore? (Mancanze).

- Mi sono mostrato esigente, come se tutto dovesse essere sacrificato per me?

- Ho fatto le Comunioni e visite spirituali che mi ero proposto?

- Ho adoperato il linguaggio della fede nelle conversazioni e nella corrispondenza? (Mancanze).

- Ho offerto le mie sofferenze per qualche intenzione di apostolato? (Minimo da fissare):

ASPIRAZIONI:

Sia fatta, lodata e in eterno esaltata, la giustissima, altissima e amabilissima volontà di Dio in tutte le cose! (500 g; pl. mens.).

- Passio Christi, conforta me! ANIMA CHRISTI.

- Domine, hic ure, hic seca; modo in aeternum parcas.

S. AGOSTINO. Signore, qui brucia, qui ferisci, ma perdonaci per l'eternità!

- Signore, io adoro in tutte le cose la vostra volontà a mio riguardo. S. G. B. DE LA SALLE.

- Salus infirmorum, Consolatrix afflictorum... ora pro nobis.

PREGHIERA DI SOTTOMISSIONE

NELLE MALATTIE E NELLE TRIBOLAZIONI DELLA VITA

Signore, che nella vostra sapienza e bontà, permettete che io sia oppresso da questa tribolazione, gradite l'omaggio della mia rassegnazione volenterosa, alle disposizioni della vostra Provvidenza. Così volete Voi, e così voglio anch'io: si faccia sempre di me, secondo la vostra Volontà adorabile.

Io so che Voi, innocente, siete andato avanti, entrando nella gloria per via di patimenti; e io, peccatore, sarei riluttante a seguirvi per la via regale della santa Croce? io voglio soffrire con Voi. che avete sofferto per me; voglio morire con Voi, che siete morto per me!

In altre epoche della mia vita ho lasciato. Voi, per seguire le mie inclinazioni perverse; ora, però, lascio tutte le creature e mi converto a Voi, sicuro che non ricuserete la mia offerta e il mio amore, purificato, da amarezze e disinganni.

Io vi ringrazio che mi date tempo a rientrare in me stesso, il modo di riparare al disordini della mia vita, e l'occasione di arricchirmi di meriti preziosi per il Cielo; e lo vi offro le mie sofferenze fisiche e morali a scopo di apostolato per la conversione dei peccatori, per i bisogni generali della santa Chiesa e, in particolare, per quelli del mio Istituto.

Voi degnatevi accettare il mio sacrificio; e, in ricambio, infondete nel mio cuore, la virtù della pazienza e della rassegnazione amorosa alla vostra santa Volontà. Sì, datemi pure tutte le croci che volete; ma, insieme, datemi la forza di portarle con pazienza, per amor vostro.

O Maria, voi che siete la "Salute degl'infermi" , impetratemi la guarigione, perché io possa adoperarmi ancora alla gloria di Dio e al bene delle anime; o, per lo meno, una perfetta rassegnazione alla santa Volontà di Dio a mio riguardo. Intanto ottenetemi il dono della perseveranza, e un grande amore per il mio Dio, perché questo amore mi darà anche la forza di soffrire tutto per Lui. (s. Alfonso de' Liguori)

Maria, Speranza mia, pregate Gesù per me!

41 - POVERTÀ' RELIGIOSA

Gesù ci ha dato la Povertà come il fondamento della perfezione : Se vuoi essere perfetto, vendi quel che hai, e danne il prezzo ai poveri, (Mt., 19, 21).

Le ricchezze, gli oggetti, tante superfluità, sono come il vischio che ritiene gli uccelli sul ramo toccato, impedendone il volo.

Chi non ha un amore reale e pratico alla Povertà, concluderà ben poco nella vita spirituale, perché, oltre a mancare di slancio, anche se non se ne rende conto, finisce con l'accarezzare i sensi, introducendo nell'anima i fermenti delle tentazioni.

Per non esporsi a violare il Voto di Povertà, bisogna munirsi di tutti i permessi. Quanto purgatorio per le facili infrazioni, poiché in generale ogni disposizione libera di denaro o di cose stimabili a prezzo di denaro, è una colpa, per il religioso legato dal Voto di Povertà!

La natura rifugge la, povertà; di qui il merito grande di questa virtù. Perché Iddio - chiede S. Bernardo - fa le stesse promesse ai poveri e ai martiri, se non perché la povertà volontaria, è una specie di martirio? (Serm: I de Sanctis).

Ma Iddio sarà magnifico nel premio! Quale felicità ricevere molto per il poco che si è lasciato; avere beni eterni, per quelli di un momento; beni che dureranno sempre, in cambio di quelli che pur dovranno finire; e di avere Dio stesso per debitore! (S. Girol., Epist.. 160).

Non è povero chi non sente gl'incomodi della povertà. S. FRANCESCO CALASANZIO.

Poco basta alla necessità; nulla basta alla sensualità. S. FRANCESCO DI ASSISI. Amate la povertà come l'ha amata Gesù, e come il mezzo più atto che possiate prendere, per progredire nella perfezione. S. G. B. DE LA SALLE (Raccolta, p. 170).

DIRETTIVE PER IL I. ESERCIZIO.

- Ho ricevuto, dato, venduto, imprestato, distrutto o cambiato qualcosa di valore, senza permesso?
- Ho lasciato rovinare qualche cosa, affidata alla mia cura? (Trascuratezze).
- Ho mormorato interiormente o esteriormente per qualche privazione? (Vitto, oggetti di cancelleria, di vestiario...).
- Conservo a mio uso esclusivo, oggetti o libri, che debbono stare a disposizione di tutti?
 - Sono stato esigente, chiedendo cose superflue?
- Ho esposto con semplicità, i miei bisogni, accettando senza malanimo un rifiuto o una dimenticanza?

II. ESERCIZIO.

- Mi sono appropriato l'uso indipendente ed esclusivo, di strumenti, musica, carte e altri oggetti?

- Ho ricevuto, conservato, o usato del denaro senza permesso?
- Ho riparato, come .potevo, i danni fatti?

- Ho conservato qualcosa, presa agli alunni?

- Ho curato, di preferenza, i ragazzi più poveri, e i meno dotati di qualità?

- Mi sono prestato per lavori occorrenti in casa, per Fratelli malati, vecchi..?.

III. ESERCIZIO.

- Ho vinto oggi l'amor proprio, chiedendo con semplicità, quanto mi abbisognava?

- Ho mancato alla povertà, provocando spese inutili, per oggetti non necessari, corrispondenza superflua..?.

- Ho avuto cure eccessive per la mia salute, o preoccupazioni esagerate per incomodi?

- Sono in perfetto ordine, tutti i conti affidatimi?

- Ho considerato ogni dono fatto a un religioso, come appartenente di diritto alla Comunità?

- Ho profittato di qualche occasione, per parlare con amore della santa Povertà?

IV. ESERCIZIO

- Quante volte, oggi, ho ringraziato Dio, per avermi chiamato ad abbracciare una vita di povertà volontaria? (Minimo).

- Quando ho potuto scegliere, ho preso per me quanto vi era di minimo e povero?

- Ho mangiato senza permesso, fuori dei pasti?

- Mi sono procurato qualcosa, con mezzi per me illeciti?

- Conservo degli oggetti non necessari, e ai quali sono molto attaccato?

- Quante volte ho chiesto oggi a Dio l'amore per la santa Povertà? (Minimo).

ASPIRAZIONI:

Mio Dio e mio tutto! S. FRANCESCO DI Assisi.

- Mio Dio, mio unico Bene, Voi siete tutto per me; fate che io sia tutto per Voi! S.

MARGHERITA M. ALACOQUE. (300 g.; p. m.). .

- Cerchino pure gli altri, i beni terreni, o mio Gesù... Per me, non desidero, non voglio, non cerco altro tesoro che il vostro amore! S. ALFONSO.

- Signore, dammi il tuo amore, e sono ricco abbastanza! S. IGNAZIO DI LOIOLA.

42 - CASTITÀ' - PUREZZA

E' la virtù più bella, la più austera, la più minacciata,

Virtù cara al cielo e alla terra, temuta dall'inferno.

E' la virtù che spiritualizza il corpo, acuisce l'intelligenza, nobilita il cuore, santifica l'anima.

Necessaria al religioso, per la sua consacrazione a Dio; necessaria all'educatore cristiano, per i contatti spirituali con le anime, in virtù della sua nobilissima missione.

Il vizio opposto è il più turpe, il più tirannico, il più diffamante dei vizi.

Beati i puri di cuore, perché essi vedranno Dio (Mt. 5. 8).

Senza la castità ogni altra virtù viene meno. S. GIROLAMO.

Il martirio di sangue, sofferto per mano del carnefice, pare più crudele; ma, per la breve durata, è meno doloroso di quello della castità. S. BERNARDO.

Il vostro stato richiede che siate onorati dall'amicizia di Gesù. Prediligete la purità, virtù favorita dal divin Salvatore, perché vi ami teneramente, e si piaccia di stare con voi, poiché egli trova le sue delizie nelle anime pure. S. G. B. DE LA SALLE (Med; 88).

Prenotare, tra i punti seguenti:

I. ESERCIZIO.

- Ho contravvenuto, oggi, a qualche prescrizione delle mie sante Regole sulla castità?.
- Ho avuto qualche contatto non necessario col mondo, o con persone di altro sesso?
- Mi sono lasciato andare a sentimenti deprimenti di tristezza,- di scoraggiamento, invece di distrarmi con qualche buon pensiero?
- Sono stato sobrio e mortificato, nel mangiare e nel bere, specialmente riguardo alle bevande alcoliche?
- Ho indugiato nel respingere qualche tentazione?
- Quante Volte ho chiesto a Dio la delicatezza di coscienza e la purità di cuore? (Minimo).

IL ESERCIZIO.

- Ho dato manifestazioni di simpatia troppo sensibile, o fatto confidenze inopportune?
- Oggi sono stato seriamente occupato in tutti i tempi liberi? - Ho mancato, di riservatezza, fissando facilmente Fratelli, alunni, altre persone?
- Li ho toccati, per scherzo o familiarità?
- Nei momenti più penosi mi sono scoraggiato, invece di pensare alla gioia di mostrare a Dio la mia fedeltà, e di guadagnare tanti meriti per il cielo?
- Oggi ho coltivato le divozioni predilette, per la custodia della bella virtù?

ORATIO. Ure igne Sancti Spiritus, renes nostros et cor nostrum Domine: ut tibi casto corpore serviamus, et mundo corde placeamus, per Christum Dominum nostrum. Amen. (3 anni).

O Signore, purificate col fuoco del vostro Santo Spirito, il nostro cuore e il nostro corpo, affinché vi serviamo con corpo casto, e vi siamo grati per la purezza del cuore. Così sia.

III. ESERCIZIO.

- Sono stato energico all'alzata? (Mancanze).
- Ho evitato ogni posizione troppo comoda, molle, sensuale?
- Mi sono permesso qualche familiarità sconveniente? (toccamenti, carezze...)?
- Mi sono permesso di vedere, ascoltare o leggere qualcosa di pericoloso alla mia virtù?
- Quante volte ho pensato alla presenza del mio Angelo Custode, e l'ho ossequiato?
- Quante penitenze ho fatto in espiazione dei miei peccati?
- Mi sono abbandonato a immaginazioni, sogni o affetti pericolosi?

IV. ESERCIZIO.

- Ho accettato virilmente gl'incomodi odierni della stagione, o qualche malessere?
- Ho mancato al pudore che conviene a persona consacrata a Dio, in casa o fuori?
- Fidando nelle mie forze, mi sono esposto a qualche pericolo che potevo evitare?
- Nei momenti di crisi, ho pensato a Gesù Crocifisso o a qualche scena della Via Crucis?
- Quante volte ho chiesto a Dio di morire, piuttosto che perdere la sua grazia?
- Quante volte ho raccomandato alla Vergine Immacolata, la mia castità e la mia perseveranza?

ASPIRAZIONI

Cuore di Gesù. fonte di ogni purezza, abbiate pietà di noi! (300 g.; pl. mens.).

- Jesu, puritas virginum, miserere nobis. LIT. NOME DI GESÙ.

- O Cuore purissimo di Maria Vergine santissima, ottenetemi da Gesù la purità e l'umiltà del cuore (300 g.; pl, mens.).

- Fac nos innocuam, Joseph, decurrere vitam; sitquè tuo semper tuta patrocínio. - Fate, o Giuseppe, che la nostra vita scorra scevra di peccati, e che sia sempre difesa dal vostro Patrocínio (300 g.).

PREGHIERA

PER OTTENERE LA CASTITA'

Mio adorabile Salvatore che, per espiare i peccati, e specialmente quelli impuri, avete voluto che la vostra carne fosse orrendamente straziata, non permettete che tante vostre sofferenze siano vane per me; non tollerate che il vostro Sangue.

Divino sia stato versato inutilmente per me! Venite in mio soccorso nelle lotte che debbo sostenere, per non cedere alle lusinghe del male.

Per le vostre sacre Piaghe, guarite le tante ferite inflitte dal peccato all'anima mia; distaccate il mio cuore da ogni piacere terreno, e da quanto può menomamente offuscare la sovrannaturale bellezza dell'anima mia.

Io vi ringrazio dell'amore che mi avete mostrato soffrendo ed espiando per me, detesto con tutta l'anima mia le offese, scaturite dalla mia malizia o sfuggite alla mia fragilità. Sono risoluto di amarvi, per quanto lo meritate, e per quanto io vi ho offeso; ma Voi conoscete la mia debolezza; perciò, venite in mio soccorso, ogni volta che il nemico tenta più violenti i suoi attacchi immondi.

O Gesù, Voi che vi pascete tra i gigli, liberatemi da ogni affetto impuro, che porrebbe ostacolo alle mirabili effusioni della grazia vostra nell'anima mia, e alla divina amicizia che a Voi mi unisce. C'è stato un tempo infelice, in cui lo non vi amavo; ora me ne pento con tutta l'anima mia. Io desidero tanto amarvi, e farvi amare anche dagli altri. Preservate dal male del peccato, singolarmente le anime a me più care, e quelle affidate alle mie cure.

In Voi o Signore, io pongo tutte le mie speranze; a Voi consacro il mio cuore; a Voi offro tutte le energie del mio corpo e tutte le aspirazioni dell'anima mia.

O Maria, Madre mia tenerissima, a Voi. lo ricorro fiducioso. " A Voi, Vergine Madre, che non foste tocca da neo alcuno di colpa, né attuale, né originale, raccomando e affido la purità del mio cuore " (300 g.).

S. Giuseppe, celeste Protettore dei vergini, tutelatemi contro le insidie del male. " Fate, o Giuseppe che la nostra vita scorra scevra di peccati, e che sia sempre difesa

dal vostro Patrocinio. - Fac nos innocuam, Joseph, decurrere vitam; sitque tuo semper tuta Patrocinio". (300 g.),

43 - OBEDIENZA – DOCILITÀ – SOTTOMISSIONE

L'obbedienza è l'anima della vita religiosa, condizione della sua forza e vitalità. E' la più evidente manifestazione del buono spirito, e il più sicuro controllo della santità : Non vi è strada che conduca più presto alla perfezione, quanto quella dell'obbedienza. S. IGNAZIO DI LOIOLA.

E' molto più vantaggioso alla santità fare piccole cose per obbedienza, che fare cose più importanti di propria volontà. S. STANISLAO KOSTKA,

L'indocilità proviene da carenza di generosità per rinunciare alle proprie vedute o ai propri comodi e umori; rende infelici, anche nella vita religiosa, e fa perdere innumerevoli meriti.

Rare volte coloro che si tengono per sapienti, soffrono umilmente di essere retti dagli altri (3 Imit., 7, 3).

Anche se sbaglia il superiore nel comandare, non sbaglia l'inferiore nell'obbedire. SUAREZ.

Chi procura di sottrarsi dall'obbedienza, si priva da se stesso della grazia (3 Imit., 13, 1).

L'obbedienza vale, da sola, più che tutte le virtù insieme. S. AGOSTINO (Tract. 11 de obedient. et humil.).

Volete arricchirvi con poche spese di tutte le virtù! Praticate perfettamente l'obbedienza. S. M. MADDALENA DE' PAZZI.

L'obbedienza dev'essere considerata come madre e sostegno di tutte le virtù. S. G. B. DE LA SALLE (Medit. 12; p, II).

Dolce è l'obbedienza, a chi ama quanto gli è comandato. S. LEONE MAGNO (Serm. in Apparit. Domin.).

Indicazioni per i vari esercizi.

I. ESERCIZIO

- La mia obbedienza di oggi, è stata sempre pronta e cordiale? (Mancanze).
- Ho avuto l'intenzione di obbedire a Dio stesso, nell'eseguire tutte le disposizioni di oggi?
- Ho avuto cura di chiedere anche i più piccoli permessi?
- Ho presentato le osservazioni opportune, con tono modesto e animo sottomesso?
- Ho avuto la debolezza di operare di nascosto, o di usare raggiri, per indurre i superiori ad accondiscendere a me?
- Quante volte ho riflettuto seriamente che debbo considerare come perduto, dinanzi a Dio, quanto non faccio per spirito di obbedienza? (Minimo di volte).

II. ESERCIZIO.

- Nelle mie conversazioni, ho parlato dei Superiori con rispetto e gratitudine?
- Quante volte ho ammesso nel 'mio spirito, pensieri sfavorevoli ai miei superiori o alle disposizioni date?
- Ho detto il mio parere, quando non era necessario, anche su Anziani o Superiori?
- Ho mancato di rispetto a qualche Superiore Ho già riparato, chiedendo perdono?

- Ho contravvenuto, oggi, a qualche ordine o raccomandazione fatta in pubblico, o a me in particolare?

- Ho rinunciato ai miei gusti e alle mie occupazioni, al primo avviso dei Superiori?

III. ESERCIZIO.

- Quante volte, oggi, ho avuto la delicatezza di prevenire i desideri di qualche mio Superiore? (Occasioni perdute).

- Ho saputo coprire eventuali imperfezioni, col manto dell'umiltà e della carità?

- Mi sono lamentato di essere ripreso, mentre ad altri non si fanno le stesse osservazioni?

- Ho avuto la indelicatezza di rivelare ad altri, quanto qualche Superiore mi ha detto o consigliato?

- Ho ascoltato con indifferenza o con disgusto, le istruzioni, i consigli, le disposizioni dei Superiori, col pericolo di scandalizzare gli altri?

- Ho pregato e offerto qualche sacrificio, oggi, per i miei Superiori?

IV. ESERCIZIO.

- In ogni circostanza mi sono messo dalla parte dei Superiori? Ho reagito alle critiche almeno col silenzio, o allontanandomi?

- Ho turbato la serenità della casa, manifestando scontento per ordini, disposizioni, avvertimenti?

- Ho preferito seguire le idee di chi gode le mie simpatie, anziché le direttive dei Superiori?

- Ho approvato con un motto, un gesto, una occhiata, le critiche su disposizioni date?

191

- Coi miei esempi o con le mie parole, ho ispirato una diminuzione di stima e di fiducia verso i Superiori?

- Ho provocato qualche insubordinazione?

- Quante volte ho chiesto a Gesù obbediente fino alla morte, una grande stima per la santa virtù dell'obbedienza? (Minimo di volte da fissare).

ASPIRAZIONI:

Doce me fàcere voluntatem tuam, quia Deus meus es Tu. S. 142, 10, - Insegnami a fare la tua volontà, perché Tu sei il mio Dio (500 g.; pl. mens.).

- Dammi, o Signore, di conoscere e di fare la tua volontà. (300 g.).

- Cor Jesu, usque ad mortem obediens factum, miserere nobis. LIT. S. CUORE DI GESÙ.

- Joseph obedientissime, ora pro nobis. LIT. S. GIUSEPPE.

* * *

Nostro Signore aveva indicato una pratica di pietà a S. Margherita Maria Alacoque; essa gli osservò; - Signore mio, Voi sapete che io non mi appartengo, e che farò solo quanto mi ordinerà la mia Superiora...

- Ma io non la intendo altrimenti - replicò il Signor, - perché, pur essendo onnipotente, non voglio nulla da te, che la dipendenza dalla tua Superiora. Ascolta bene le mie parole: I religiosi disuniti e separati, dai loro Superiori debbono

considerare se stessi come vasi di riprovazione, nei quali il liquore delle buone opere è guasto per corruzione.

Io rigetto queste anime dal mio Cuore; e più esse s'industriano di avvicinarsi a me, coi sacramenti, con l'orazione e altri esercizi, più le respingo per l'orrore che mi fanno...

Ogni superiore tiene il posto mio, sia egli dabbene o pravo; perciò, l'inferiore che sta in urto con lui, si fa tante ferite mortali all'anima; e invano genererà alla porta della misericordia, perché non sarà ascoltato...

(Vie de la Sainte - II édit, - I volume; p. 89).

44 – REGOLARITÀ – FEDELTA' ALLE PICCOLE COSE

Il Vangelo ci dà il segreto della santità "accelerata";

Chiunque mette in pratica i più piccoli miei insegnamenti, e li proporrà ad altri, sarà grande nel regno dei cieli (Mt., 5, 19). I "grandi" del Cielo, saranno i "grandi Santi"...

E' vero che, per sé, la Regola non obbliga sotto pena di peccato; però obbliga...; ed è chiaro che, contenendo un obbligo, comporta una mancanza di qualche entità.

Quanti conti da regolare in Purgatorio per gli irregolari!

Se dovremo rendere conto d'una parola oziosa, quanto più lo dovremo, per aver resa inutile e oziosa la parola della Regola! S. FRANCESCO DI SALES.

Chi disprezza le piccole cose, a poco a poco andrà in rovina (Eccli, 19, 19, 1).

Proprio col primo suono della campana, ci viene espressa la volontà di Dio. S. G. B. DE LA SALLE (Reg. Com. c. XVI).

L'irregolarità è la prima sorgente della distruzione di una comunità e della perdita dei soggetti che ne sono membri. Qui regulae vivit, Deo vivit: Chi vive secondo la regola, vive secondo Dio. S GREGORIO NISSENO.

Quante virtù pratica ogni giorno un religioso regolare e pio! Quante soddisfazioni da al Signore! Quanti meriti in serbo, per il grande giorno della retribuzione!

PER IL I. ESERCIZIO.

- Prima delle principali azioni, mi sono chiesto quali disposizioni regolari dovevo aver presenti alla mente? (Fissare le azioni, che potranno anche cambiarsi di giorno in giorno).

- Ho avvivato con pensieri di fede, i principali atti odierni di regolarità?

- Per rispetto umano, ho avuto la debolezza di violare qualche punto di Regola?

- Dopo ogni irregolarità sfuggitami, ho chiesto perdono a Dio?

- Ho detto qualche parola, o fatto irregolarità, capaci di scandalizzare? Ho riparato?

- Nell'assistere a qualche trasgressione, ho fatto un atto di riparazione, almeno interiore?

II. ESERCIZIO.

- Ho lasciato subito occupazioni e persone, per trovarmi al principio degli Esercizi?

- Quando mi sono trovato solo, ho fatto i miei Esercizi come quando mi trovo coi Confratelli?

- Ho fatto, poi, per conto mio, qualche Esercizio spirituale non potuto eseguire con altri?

- Ho vegliato di notte, senza permesso?

- Ho avuto cura di chiedere i piccoli permessi? Ho chiesto dispense non necessarie dall'osservanza?

- Quante volte ho detto esplicitamente a Dio che osservavo la mia Regola, perché essa è per me l'espressione della sua Santa Volontà? (Minimo di volte).

III. ESERCIZIO.

- Sono stato puntuale al primo suono della campana, al primo cenno dei Superiori?

- Mi sono appartato indebitamente oggi dagli altri per studi, Esercizi...?

- Ho omesso o trascurato atti di adorazione, saluto della comunità...?

- Ho osservato il silenzio, specialmente nei tempi in cui è di rigore osservarlo?

(Mancanze).

- Ho mancato al silenzio in sala o altrove, andando qua e là...?

- Quando ho provato difficoltà a essere regolare, ho riflettuto alla grandezza di Dio che servo, e alla ricompensa con cui premierà (forse più presto che non penso) anche i più piccoli atti di virtù e di regolarità?

IV. ESERCIZIO.

- Ho mancato alla modestia regolare, in casa, fuori?

- Ho tralasciato qualche preghiera di Regola?

- Ho fatto qualche atto di proprietà, tenendo o disponendo di denaro, senza permesso?

- Ho seguito le disposizioni impartite, in classe?

- Quante volte ho parlato ad alta voce?

- Quante volte ho chiesto, oggi, perdono a Dio delle mie irregolarità passate?

ASPIRAZIONI:

Quomodo dilexi legem tuam, Domine! Tota die meditatio mea est. S. 118, 97. –

Quanto amo la tua legge, o Signore! Tutto il giorno ne faccio oggetto di meditazione.

- Deus meus vòlui, et legem tuam in medio cordis mei S. 39, 9. - Dio mio, io voglio custodire la tua Legge nel mio cuore.

- O Dio, che mi manifesti la tua Volontà con le Regole del mio Istituto, dammi di osservarle ogni giorno con docilità di spirito, e indefettibile costanza.

- Virgo fidelis, ora pro nobis. LITANIE DELLA SS. VERGINE.

45 - VITA DI COMUNITÀ

Pensieri da meditare:

Ecce quam bonum et quam jucundum habitare fratres in unum... Oh, com'è bello e giocondo il vivere concorde dei fratelli!... Poiché quivi ordinò il Signore il suo favore, e la vita in perpetuo (Ps. 132, 1-3).

Dei primi cristiani, dicono gli Atti, che formavano " un cuor solo e un'anima sola " (Act. 4, 32),

La concordia non si conserva che mediante la pazienza (Gregor., 21 in Job.).

Mettete insieme soltanto due persone; avranno di che esercitarsi alla pazienza e a molte altre virtù...(S. Vincenzo de' Paoli).

Se tutti fossero perfetti, che avremmo a soffrire gli uni dagli altri, per amore del Signore? (1 Imit: 16, 3.).

Quanta pace si trova nel tacere degli altri, nel credere poco e con discernimento, nel custodire gelosamente ciò che s'intese, e nello svelare a pochi se stesso! (3 Imit.. 45, 5).

La carità è il paradiso delle comunità (S. Vincenzo de' Paoli).

I. ESERCIZIO.

- Ho parlato con rispetto e venerazione dell'Istituto, dei Superiori, dei Fratelli, delle opere...?

- Mi sono preoccupato più di quanto poteva far piacere agli altri, che a me? (Mancanze).

- Ho aiutato con parole e buoni esempi, i più giovani, a mantenersi ferventi e fedeli?

- Ho fatto o detto nulla, che abbia scandalizzato i Confratelli?

- Mi sono mostrato esigente o nervoso?

- Ho sparato della mia comunità, con persona estranee?

II. ESERCIZIO.

- Gli altri sono stati, oggi, soddisfatti di me? (Numero degli scontentati).

- Mi sono mostrato capriccioso o puntiglioso?

- Ho contribuito a scalzare l'autorità, con critiche e maldicenze?

- Ho evitato le singolarità, le dispense, gl'isolamenti non necessari?

- Mi sono prestato e sacrificato in qualche cosa, per il bene della comunità? (Vittorie).

- Ho pregato con fervore per i miei Superiori e Confratelli?

ASPIRAZIONI:

O Gesù, fate che, fedeli al "vostro comandamento ", noi ci amiamo tutti, in Voi e per Voi.

Dio mio, fate che vi sia unita di pensieri nella verità, e unità dei cuori nella carità (300 g.).

Jesus Christus faciat nos unànimes, nunc et semper, et in saecula saeculorum.

Amen.

Vergine Immacolata, Maria, Madre del Divino Amore, fateci santi! (300 g.; plen. mens.).

46 - EDIFICAZIONE - BUON ESEMPIO

Il mònito di Gesù: " Voi siete il sale della terra, Ora, se il sale diventa scipito, con che gli si renderà il suo sapore?" (Mt., 5, 13).

S. Paolo: "Procurate di fare il bene, non solo dinanzi a Dio, ma anche dinanzi agli uomini " (Rom., 12, 17).

La sola presenza di un uomo virtuoso è tutto un insegnamento (Tertull. de Pallio).

Stimo più un'oncia di buon esempio, che cento libbre di parole (S. Francesco di Sales).

Osserva, però, il B. Pietro Eymard: " Fare il bene esteriormente, condannandosi a una vita di regola e di dipendenza, senza poterne provare soddisfazione di cuore, anzi risentendone punizione di rimorsi e angosce di spirito, diventa un peso insopportabile. Bisogna avere per lo meno, la pace con la propria coscienza. Se costa fare il bene, costa molto di più

non farlo, mostrando di farlo... (La SS. Euc., serie IV. p. 246).

ESERCIZIO.

- Ho scandalizzato qualcuno, con mancanze contro la regolarità, l'obbedienza, la carità, la sobrietà? (Mancanze).
- Esercizio cattiva influenza su altri, o lascio che qualcun altro la eserciti su di me?
- Sono stato sempre di buono spirito, evitando le critiche, mettendomi in tutte le cose dalla parte dei Superiori?
- Ho mostrato spirito di famiglia, prestandomi per gl'interessi della comunità?
- Ho avuto un contegno costantemente edificante, in tutti gli Esercizi spirituali?
- Mi sono mostrato sempre dignitoso e amabile, nelle mie relazioni coi confratelli, con gli alunni, con altri?

PICCOLI BATTITI DI GRANDI CUORI

(Codice di cortesia cristiana)

L'Invito di Gesù: " Imparate da me che sono mansueto e umile di cuore, e troverete riposo alle anime vostre ". (Mt. 11, 29).

Allontanare la malinconia anche quando si è soli, tenendo il volto sempre composto a serenità.

Chiedere scusa appena si è mancato di riguardo.

Riconoscere umilmente i propri sbagli e insuccessi. Non scusarsi nei rimproveri e nelle osservazioni.

Cercare ogni mattina, avanti al Signore, ciò che può far piacere a quanti ne circondano; studiare i loro gusti e i loro bisogni.

Usare sempre le formule di gentilezza: Il "Buon giorno", la "Buona sera", il sorriso negli incontri, il "Grazie!"

Parlare con dolcezza agl'importuni e agl'impazienti.

Far mostra di non aver compresa un'allusione indelicata.

Non comandare, senza aggiungere una parola amabile.

Non dare avvisi o rimproveri, se non si è calmi, e senza avere studiato il modo più affabile e insinuante.

Elogiare il fratello che ha operato bene.

Sacrificare i propri gusti, per seguire quelli degli altri, nella scelta del gioco, del passeggio, del libro...

Sorridere al fratello che è nella tristezza.

Reprimere la propria vivacità, per non mostrarsi contrariati, né malcontenti, specialmente con le persone che ci sono antipatiche.

Sopportare serenamente una conversazione noiosa.

Rendere un servizio, che mai sarà conosciuto e ricambiato sulla terra.

La durezza rende cattivi i buoni, mentre la dolcezza fa diventare buoni i cattivi. S. Macario

La gentilezza è il profumo della bontà.

47 – CARITA' FRATERNA

La vera carità è fondata sul sacrificio di noi stessi; di qui la sua difficoltà. Però Gesù ce l'ha data come comandamento suo (Giov., 13, 34), come segno

caratteristica per riconoscere i suoi discepoli (Giov., 13, 35); sulla carità fonda la sentenza al Giudizio estremo (Mt., 25, 40).

I peccati contrari sono facilmente gravi; e, se ledono anche la giustizia esigono una riparazione, la quale diventa assai difficile, quando si è macchiato l'onore e la

Riputazione altrui, con maldicenze, calunnie e insinuazioni maligne, perché i peccati contro la carità, si fanno per lo più con la lingua.

Bisogna guardarsene con ogni cura, e praticare la grande virtù cristiana della carità, in pensieri, parole e opere.

La carità copre la moltitudine dei peccati (I Pietr. 4, 8).

Non pensate ai difetti degli altri; pensate piuttosto, alle loro virtù e ai vostri difetti.

S. TERESA.

Giudica gli altri come desideri che gli altri giudichino te. (S. Isidoro)

Scusa l'intenzione, se non puoi scusare l'azione (S. Bernardo, Serm. 40).

Chi bene e rettamente esaminasse le sue azioni, sarebbe più indulgente nel giudicare gli altri (2 Imit., 5, 1).

I gradi di santità si misurano coi gradi di carità. Una carità incipiente, corrisponde alla santità appena abbonata; una carità crescente, alla santità già adulta; una carità grande, a una santità ugualmente grande, una carità perfetta a una consumata santità... (2).

Indicazioni per i vari ESERCIZI:

I. ESERCIZIO.

1 - Ho detto parole pungenti, indelicata o comunque penose a confratelli, alunni, altri?

2 - Quante volte ho dato incomodo ad altri, senza vera necessità?

3 - Quante volte ho trattato familiarmente i Fratelli, dando del " tu ", toccandoli, scherzando?

4 - Dopo una mancanza di riguardo, ho saputo chiedere scusa?

5 - Ho sopportato stranezze, difetti di carattere, atti d'impazienza di altri, senza rimproverarli loro? (Vittorie),

6 - Quante volte ho investigato, giudicato, condannato le azioni degli altri? Ho riferito ad altri, i sospetti uditi?

II. ESERCIZIO.

- Ho saputo coprire le imperfezioni altrui col velo della carità?

- Quante volte, oggi, ho rifiutato di rendere servizio, ovvero ho fatto soffrire qualcuno?

- Ho sopportato con umiltà gl'incomodi, i difetti, le ironie degli altri?

- Quante volte, nel rendere un servizio, ho avuto in mira Nostro Signore stesso?

- Conservo nel cuore dei rancori o della ruggine contro qualcuno? Ho evitato di parlargli, o di rendergli qualche servizio?

- Ho parlato sempre in bene degli altri, giustificandoli, specialmente quando erano assenti?

III. ESERCIZIO.

- Mi sono permesso burle, motteggi, scimmiettature, spiritosaggini, a danno di altri?

- Ho coltivato nell'animo mio qualche segreto sentimento di gelosia, per altri?
- In quali circostanze odierne ho preferito gli interessi degli altri, ai miei?
(Occasioni mancate).
- Ho coltivato in me qualche affetto particolare, tanto pericoloso per la virtù?
- Ho raccolto e diffuso maldicenze, divulgando cose ignorate, esagerando le vere, inventando le false?
- Ho dato qualche cattivo consiglio od esempio, scandalizzando altri?

IV. ESERCIZIO.

- Nelle conversazioni odierne ho contraddetto, interrotto altri?
- Ho intralciato la via ad altri, ostacolando i loro disegni e desideri?
- Mi sono sforzato di pensare alle buone qualità di quelle persone per cui sento antipatia; e di allontanare ogni pensiero a loro sfavorevole?
- Oggi mi sono prestato per i bisognosi, i malati, i vecchi? (Occasioni perdute).
- Ho pregato, e mi sono sacrificato. oggi per qualche intenzione di apostolato? (Infedeli, peccatori, moribondi. Anime purganti...).
- Ho esercitato intorno a me l'apostolato dell'esempio, per attirare anime a Dio? (Occasioni perdute).

48 - AMABILITA' - DOLCEZZA

I. ESERCIZIO.

- Ho accolto con un sorriso ispirato alla carità, chi mi ha chiesto qualcosa?
- Sono stato condiscendente, e ho dato la preferenza agli altri, ogni volta che mi è stato possibile?
- Ho fatto piacere, ho reso qualche servizio, anche non richiestomi?
- Ho lasciato sempre il meglio agli altri, prendendo per me quanto vi era di peggiore?
- Ho fatto pesare su altri il mio cattivo carattere?
- Ho profittato di qualche occasione, per far piacere a chi mi aveva disgustato? (Occasioni perdute).

IL ESERCIZIO.

- Mi sono mostrato freddo o indifferente verso qualcuno? (Quanta volte).
- Ho compiuto qualche atto di gentilezza, quando non ne avevo voglia?
- Sono riuscito a non mostrare noia nello stare con persone antipatiche, a interessarmi di loro?
- Mi sono sacrificato in qualche occasione, per non disturbare altri? (Occasioni perdute).
- Ho fatto ciò che altri ha dimenticato; chiudere porte, finestre...; raccogliere ciò che è caduto...: senza permettermi espressioni poco riguarde per il distratto?
- Quante volte ho chiesto a Gesù la grazia di poterlo imitare nell'umiltà e nella dolcezza? (Minimo).

ASPIRAZIONI

Dio mio, fate che vi sia unità di pensieri nella verità, e unità dei cuori nella carità.
(300 g.),

- Gesù mansueto e umile di cuore, rendete il nostro cuore simile al vostro! (500 g.: plen. mens.).

- Signore, fate che vi amiamo tanto! Fate che ci amiamo tanto! Fate che vi facciamo amare tanto! S. FRANCESCO DI SALES.

- O clemente, o pia. o dulcis Virgo Maria! Salve Regina.

Ecco 10 consigli, proposti da S. Francesco di Sales, per l'acquisto dell'AMABILITA':

I - Proporsi ogni manina Gesù a modello, pensando a quelle sue parole; Mitis sum et humilis corde.

II - Avere il volto sempre atteggiato a serenità, anche quando si è soli e afflitti.

III - Pensare ogni mattina, dinanzi al buon Dio, quel che possiamo fare per far piacere agli altri.

IV - Prevedere le occasioni in cui dovremo frenarci, per tenerci pronti a farlo.

V - Porsi spiritualmente dinanzi alle persone come dinanzi a un quadro, scegliendo la visuale migliore, per rilevarne i pregi, e non vederne i difetti.

VI. Abituarsi al vocabolario della cortesia, ricordandosi che a chi sorride, tutto sorride.

VII - Cedere agli altri ogni volta che è possibile; dimostrarsi indifferenti nella scelta del giuoco, del passeggio, delle letture, delle vivande, ecc. Adattarsi ai gusti altrui.

VIII. Non rendere pesanti neppure le proprie virtù, col farne pompa, con l'ostentarle, umiliando quelli che non le hanno; o, peggio ancora, col renderle antipatiche.

IX - Non correggere alcuno senza averne l'autorità e senza aggiungere una parola garbata.

X. Non contrariare nessuno volontariamente; e, quando ciò accadesse, chiedere subito scusa.

49 - SENSIBILITÀ MORALE

Pensieri:

Non si turbi il cuor vostro.... (Jo., 14. 1).

- Felice, chi rimuove da sé tutto ciò che può macchiare o aggravare la sua coscienza! (I Imit. 21, 2).

- Vuoi sapere che cosa è un cuore indurito! E' il tuo stesso cuore, se al solo pensarvi, non ti spaventi (S. Bernardo: lib. 1 de Consid).

- Molte volte camminiamo sul cuore altrui con inaudito cinismo; ma chiediamo garbatamente scusa al passante, quando, per inavvertenza, gli abbiamo pestato un callo. X.

- Non fate confidenze alle persone che non hanno mai sofferto (Diadoco).

Qui la sensibilità è considerata complessivamente sotto l'aspetto morale e quello spirituale; quindi gli esercizi proposti sono diretti a rendere l'anima padrona dell'impressionabilità morbosa, dell'impulsività, del nervosismo, dell'impazienza...: con grandi vantaggi per la delicatezza di coscienza, la serenità e la pace,

1. ESERCIZIO.

- Prima di parlare o di agire, mi sono raccolto un istante nell'intimo dell'anima?

- Ho troncato letture, conversazioni..., appena ne ho sentito disagio nella coscienza?

- Ho saputo reprimere i piccoli moti d'impazienza o d'insofferenza, sorti in me? (Mancanze).

- Ho ammesso in me, sentimenti di affetto particolare per qualcuno?

- Ho chiesto subito perdono a Dio, per le mancanze sfuggite alla mia fragilità?

- Quante volte ho chiesto oggi a Dio la delicatezza di coscienza?

II. ESERCIZIO.

- Ho fatto qualcosa, oggi, contro coscienza? Ho seguito le divine ispirazioni?

- Ho saputo reprimere la mia impulsività, soffermandomi qualche tempo, prima di leggere un giornale, una lettera.... prima di fare un rimprovero?

- Sorprendendomi a fantasticare, ho subito elevato il pensiero a Dio?

- Ho respinto qualche risentimento, verso chi mi ha fatto dispiacere?

- Dopo un insuccesso, mi sono tenuto calmo e rassegnato al volere di Dio?

- Mi sono raccolto per qualche istante, al principio di ogni occupazione importante?

ASPIRAZIONI:

Anima mea in manibus meis semper, et legem tuam non sum oblitus. L'anima mia è sempre sulle mie mani, per non dimenticare la vostra Legge, o Signore! S. 118, 109

- Fiat, Domine, cor meum immaculatum, ut non confundar: Sia il mio cuore immacolato, affinché io non resti confuso, o Signore! S. 118, 80 (300 g.).

- Dignare, Domine, die isto (nocte ista), sine peccato nos custodire: Degnatevi, o Signore, custodirci in questo giorno (in questa notte) dal peccato. TE DEUM. (500 g, : pl. m.).

Munda cor et corpus meum, Sancta Maria (300 g.).

- Fac nos innocuam, Joseph, decurrere vitam; sitque tuo semper tuta patrocinio: Fate, o Giuseppe, che la nostra vita scorra scevra di peccati, e che sia sempre difesa dal vostro Patrocinio. (300 g.),

50 - VOCAZIONE RELIGIOSA

DA PRESERVARE E CORROBORARE

La vocazione religiosa è una grande grazia di predilezione, che si deve seriamente valutare. Ogni vocazione religiosa è scossa e compromessa, quando non si guarda più con gli occhi della fede.

Essa fa di ogni Religioso, un eletto, un apostolo, un predestinato.

E' il vero donum Dei, il dono per eccellenza offerto da Dio; la grazia più insigne, dopo quella del Battesimo. S. MARIA MADDALENA DE' PAZZI.

Noi abbiamo promesso grandi cose a Dio, ma Iddio ha promesso cose ancora più grandi, a noi: diceva S. FRANCESCO DI ASSISI.

Non si può concepire quanto Gesù Cristo ami quelli che lasciano tutto per lui, e quante grazie faccia loro per se e per gli altri. S. G. B. DE LA SALLE.

La vocazione religiosa, però, è insidiata da molti nemici; lusinghe delle passioni, seduzioni del mondo, malignità del demonio: La polvere del mondo, contamina i cuori più religiosi. S. LEONE MAGNO (Serm. IV Quadrag).

E' un tesoro prezioso, affidato alle nostre fragili mani: Tieni forte quel che hai; che nessuno pigli la tua corona! (Ap., 3, 11).

E' opportuno che ogni tanto, ma specialmente nelle più penose depressioni morali, quando quella che fu la fulgida stella di un grande ideale, si offusca od eclissa, si ricostituiscano nell'anima i valori superiori, e si ravvivi la sacra fiamma del fervore, in un rinnovato impulso di generosità e dedizione completa a Dio e alle anime. Una sola cosa ho chiesto al Signore, e questa io cerco: di abitare nella Casa del Signore per tutti i giorni della mia vita. (S. 26, 4.).

Val meglio un giorno nei tuoi tabernacoli, o Signore, che mille altrove. (S. 83, 11).
Può servire, a tale scopo, un particolare soggetto di esame, con esercizi dettagliati, per il lavoro di preservazione o di ricostruzione.

I. ESERCIZIO.

- Oggi ho manifestato a Dio, con qualche preghiera o aspirazione, la mia riconoscenza, per avermi chiamato al suo servizio? (Minimo).
- Ho curato tutti gli esercizi di pietà, in modo da consolidare con essi la mia santa vocazione? (Esercizi omessi o trascurati).
- Ho contribuito a far regnare in comunità il buono spirito e la carità fraterna? (Occasioni mancate).
- Ho parlato con persone esterne, senza necessità?
- Presentandosi l'occasione, ho lodato le virtù e lo zelo dei miei confratelli?
- Quante volte, oggi, ho pregato per l'Istituto, per i Superiori miei, presenti e passati?

II. ESERCIZIO.

- Quante volte ho ripensato ai grandi motivi che mi hanno spinto ad abbracciare la vita religiosa, per spronarmi a maggiore generosità?
- Ho profittato delle occasioni odierne, per dire qualche buona parola, dare un buon consiglio, specialmente ai più giovani di me?
- Ho tenuto discorsi troppo liberi? Ho preso arie mondane nel contegno?
- Ho coltivato in me dei rimpianti per le rinunzie fatte, entrando in religione?
- Quante volte mi sono offerto come vittima per le offese che si fanno a Dio, anche nella vita religiosa?
- Oggi ho pregato e sofferto, perché Iddio susciti buone vocazioni al mio Istituto?

III. ESERCIZIO.

- Ho parlato con rispetto e venerazione dell'Istituto, delle sante Regole, dei Superiori e Confratelli? (Mancanze).
- Ho messo a disposizione di altri, il mio tempo, la mia capacità, la mia esperienza? (Occasioni mancate).
- Nelle crisi di animo, ho ripensato ai momenti più felici, trascorsi nella casa del Signore, in tempo di fervore, di delicatezza d'animo e di generosità?
- Quanti sacrifici ho fatto oggi, per attirare le benedizioni di Dio sul mio apostolato?
- Ho messo un'intenzione di apostolato, nelle azioni e sofferenze di oggi?

ASPIRAZIONI:

Tuus sum ego. Domine. S. 118, 135. - Signore, io sono vostro servo!

- O Gesù, fate che io sia vostro, tutto vostro e sempre vostro! (300 g.).

- Beati qui habitant in domo tua, Domine. in saecula saeculorum laudabunt Te. S. 83, 5. - Beati quelli che abitano la tua casa, o Signore; essi li loderanno nei secoli dei secoli.

PREGHIERA DELL'ANIMA RELIGIOSA

Mio Dio, io vi ringrazio di avermi chiamato alla vita religiosa, nonostante la mia indegnità; non so come lodarvene degnamente.

Mi dispiace di aver seguito il mondo corruttore, che per il passato mi ha fatto perdere la vostra divina amicizia.

Ora sono felice di aver sacrificato ogni cosa per voi. Ma Quanto è poco quel che ho lasciato, rinunciando al mondo, ancorché io avessi potuto possedere per sempre, tutti i piaceri, tutte le ricchezze, tutte le gioie immaginabili del secolo!

Poiché mi avete chiamato in questo santo stato, compite l'opera vostra, dandomi le disposizioni e le virtù da esso richieste. Sì, anche per i meriti e le preghiere del mio santo Fondatore, spandete sopra di me e sopra tutti i miei Confratelli del mondo intero, lo spirito di adorazione e di umiltà, lo spirito di fede e di zelo, lo spirito di docilità e di carità.

Per grazia vostra sono diventato religioso; per essa, ancora, diverrò un santo religioso. A questo scopo mi do a Voi, e tutto mi metto nelle vostre mani. Voi accettate la consacrazione di tutte le mie forze, al servizio vostro e delle anime. Ve lo chiedo istantemente, in tutta la sincerità dell'animo mio: fatemi prima morire, piuttosto che io abbia a illanguidirmi nello spirito religioso; piuttosto che io abbia a demeritare e a perdere tanta grazia di predilezione.

O Maria, celeste Protettrice delle anime consacrate a Dio, ottenetemi da Gesù il suo santo amore e la perseveranza finale. Così sia!

(S. Alfonso)

51 - SCUOLA: VIRTÙ' DA PRATICARE

L'educatore religioso, pur avendo abbracciato una vita di tendenza alla perfezione, trascorre la maggior parte della sua vita nella scuola. Iddio, che non richiede l'impossibile e dà a ognuno i mezzi necessari e raggiungere il fine, vuole che il campo della scuola, diventi il campo di apostolato, non solo per la salvezza e la santificazione delle anime affidate, ma anche per la santificazione degli stessi insegnanti ed educatori.

E' l'insegnamento esplicito di S. G. B. De La Salle: Siate certi che non opererete mai così bene la vostra salute, né acquisterete mai tanta perfezione, quanto adempiendo bene i doveri del vostro stato, perché lo facciate per conformarvi alla volontà di Dio (Raccolta. N. 175).

Noi santifichiamo gli alunni con la preghiera, le istruzioni, la vigilanza e il buon esempio (Reg. Com., c. II. F, S. C.). Gli alunni, ci aiutano a santificarci con la loro innocenza e semplicità, e col farci praticare le più belle virtù cristiane, come lo spirito di fede e di sacrificio, la pazienza, la costanza, l'amore di Dio e delle anime,,

L'opera più bella che possiamo esercitare nel secolo in cui viviamo, è l'educazione della gioventù. S. CURATO D'ARS.

Darei volentieri tutti i capolavori di pittura, di scultura, di musica, di poesia, per l'educazione di un'anima. FRÈRE JOSEPH d. E. C. Infatti, che cosa resterà di tutti i capolavori alla fine del mondo? Solo le anime sono immortali!

Quel che più colpisce gli alunni, non è tanto il nostro sacrificio, quanto la gioia nel sacrificio. PRAEDEL.

Iddio ci darà il premio secondo la fatica, l'amore nutrito per le anime; non secondo il frutto, non sempre conosciuto, né sempre dipendente da noi.

Se volete molto ordine, castigate pochissimo. S. G. B. DE LA SALLE.

Gli educatori amino ciò che piace ai giovani, e i giovani ameranno ciò che piace agli educatori. S. GIOVANNI Bosco.

Gli alunni, anche grandi, si affezionano profondamente, trattandoli con cuore, delicatezza, abnegazione. FRERE JOSEPH d. È. C. -

Qui ad justitiam erudiunt multos, quasi stellae in perpetuas aeternitates fulgebunt (Dan.. 12, 3). Quelli che insegnano a molti la giustizia, rifulgeranno come stelle nell'eternità senza fine.

I. ESERCIZIO.

1. - Ho preparato tutte le mie lezioni, e specialmente quella di Religione, preordinato e corretto i compiti?
2. - Sono incorso in quelle deprecabili variazioni di umore, che tanto discredita un educatore? (Mancanze).
3. - Ho tenuto gli alunni sempre occupati a un lavoro preciso, in classe?
4. - Ho dato punizioni esagerate, o ispirate da antipatia o da vendetta? (Mancanze).
5. - Dopo la scuola, ho fatto la visita regolare in cappella per esaminare la mia condotta, e pregare per gli alunni?
6. - Ho studiato, avendone il tempo, per potere, poi, far meglio la scuola?

II. ESERCIZIO.

- Ho curato la pulizia, l'ordine e la compostezza in tutti gli alunni? (Mani sul banco).
- Ho chiesto consiglio nelle mie difficoltà, e messo in pratica quanto mi è stato suggerito?
- Ho prevenuto le mancanze, suscitando interesse nelle lezioni, e facendo coscienziosamente le vigilanze?
- Ho chiacchierato con altri maestri, nel tempo della scuola - o delle vigilanze?
- Ho compilato con cura Diario e Registri?
- Quali preghiere e quali sacrifici mi sono imposto, per ispirito di apostolato?

III. ESERCIZIO.

- Ho evitato i modi precipitati, le grida incomposte, gli scatti di umore?
- Ho curato e seguito tutti gli alunni, anche i meno bravi, i meno buoni e diligenti?
- Ho tenuto i ragazzi presso la cattedra? Ho toccato, con familiarità, qualche alunno?
- Ho visitato i cassetti dei ragazzi, per controllarne l'ordine e il contenuto?
- Dopo qualche atto grave d'impazienza, ho avvertito il mio Superiore, e ho riparato in qualche modo, per non lasciare male impressionati gli alunni?

- Fuori di scuola, ho perduto il mio tempo, in frivolezze, chiacchiere, letture curiose e vane?

IV. ESERCIZIO.

- Ho vigilato bene gli alunni, all'ingresso e all'uscita, durante la scuola e le ricreazioni?
- Sono stato sempre giusto e imparziale? (Mancanze).
- Ho trattato con alunni con asprezza, colpendoli, o dando loro titoli ingiuriosi?
- Ho dato manifestazioni d'affetto particolare a qualche ragazzo? Ho pensato indebitamente a lui, o gli ho parlato in modo sdolcinato?
- In classe mi sono occupato di cose estranee?
- Ho fatto perdere il tempo ad altri Fratelli, o li ho disturbati in sala comune o altrove, con la mia dissipazione?

ASPIRAZIONI

O Gesù, amico dei fanciulli, benedite i fanciulli di tutto il mondo. (300 g.).

- Cuore di Gesù, fate che vi ami e vi faccia amare. (300 g.).
- Bonitatem et disciplinam et scientiam doce me, quia mandatis tuis credidi. S. 118, 66. - O Signore, insegnatemi bontà, disciplina e scienza, perché io aderisco ai vostri ammaestramenti. (300 g., per i Catechisti).
- Mater boni Consilii, ora pro nobis. (300 y.). ,

52 - APOSTOLATO EDUCATIVO

- In questo itinerario vengono riportati vari punti disseminati qua e là, che hanno qualche relazione con l'apostolato educativo, avvivalo dalla fede.

Si fissino uno o più punti di ogni esercizio, tenendoli presenti per il tempo necessario,

I. ESERCIZIO,

- Ho ispirato rispetto per la classe, santuario degli studi?
- Come ho recitato e fatto recitare le preghiere? Gli alunni erano raccolti prima?
- Ho dato particolare importanza al Catechismo e alla Riflessione, e li ho cominciati all'ora precisa? Ho fatto coscienziosamente il mio studio del Catechismo?
- Ho inflitto qualche castigo, per sentimento di vendetta, per offese ricevute?
- Ho profittato di tutto oggi : avvenimenti vari, esito buono o cattivo, gioie e pene, per l'educazione cristiana degli alunni?

II. ESERCIZIO.

- Ho vigilato bene, e tutti i ragazzi, in classe, non perdendoli mai di vista, nemmeno quando ho spiegato alla lavagna o sulle carte geografiche?
- Ho curato di preferenza, i ragazzi più poveri e i meno dotati di qualità?
- Dinanzi a qualche mancanza, ho saputo reprimere l'impulsività, operando con ponderazione e giustizia?
- Ho realmente permeato e vivificato il mio insegnamento, di spirito cristiano? Ho fatto il Catechismo ricapitolativo sui principali Misteri, nei giorni stabiliti?
- Sono ricorso spesso a Dio, mia forza e mia pazienza, mia luce e mio consiglio?
- Ho avuto relazioni non necessarie o non autorizzate coi parenti? Ho ricevuto qualche dono?

III. ESERCIZIO.

- Mi sono sforzato di far fiorire nella mia classe, la pietà, la generosità, l'innocenza, l'amore a Gesù sacramentato e a Maria SS.?
- Come ho eseguito l'esercizio della presenza di Dio in classe?
- Quanti atti d'impazienza ho fatto nella mattinata? (nel pomeriggio?).
- Mi sono rivolto agli. Angeli Custodi degli alunni, specialmente nei casi di maggiori difficoltà da risolvere?
- Nelle ricreazioni ho tenuto d'occhio i ragazzi che non giocavano, e ho fatto evitare gli atti maneschi?
- Ho pregato, e fatto i sacrifici propostimi, per gli alunni e per i miei ex-alunni?

PREGHIERA

DEGLI EDUCATORI DELLA GIOVENTÙ' .

Signore, lo vi ringrazio di avermi chiamato alla sublime missione di educare cristianamente la gioventù, nonostante le mie miserie e la mia incapacità. Perdonate che io porti il nome di " maestro ", che Voi avete adottato sulla terra. Ricordo la vostra consolante parola: " CHI ACCOGLIE UN FANCIULLO IN NOME MIO, ACCOGLIE ME STESSO " (Lc., 9, 48); ricordo le magnifiche promesse, consegnate nei Libri sacri: "COLORO CHE INSEGNANO A MOLTI LA GIUSTIZIA, RIFULGERANNO COME STELLE, NELL'ETERNITÀ' SENZA FINE " (Dan., 13, 3). .

Voi che accoglievate sì volentieri i fanciulli e ammonivate i vostri apostoli: " LASCIATELI VENIRE A ME, PERCHE' DI QUESTI TALI E' IL REGNO DEI CIELI " (Mt., 19, 14), largitemi in abbondanza il vostro spirito; spirito di SOAVITÀ' e di ZELO, spirito di UMILTÀ' e d'instancabile ABNEGAZIONE, Accordatemi, o Signore, un profondo RISPETTO e un santo AFFETTO per l'infanzia, insieme a speciali attitudini per insegnare fruttuosamente la dottrina cristiana.

Datemi la PAZIENZA, per sopportare la vivacità e i difetti dei miei alunni.
Datemi la PRUDENZA, necessaria per conoscere e correggerei vari caratteri.
Datemi una GRAVITÀ PIENA DI DOLCEZZA, che Ispiri il rispetto, pur dilatando i cuori, perché io sia fermo senza durezza, indulgente senza debolezza.
Datemi una BONTÀ' PIENA DI GIUSTIZIA, per non fare accezione di persone, e aver preferenze solo per i poveri e i meno dotati di qualità naturali,
Fate, o Signore, che, formando gli spiriti alle scienze umane, non dimentichi mai di formare i cuori alla virtù e al vostro amore,
Fate, soprattutto, che pratici io per primo, la virtù e il bene che insegno agli altri, affinché sia sempre di edificazione; sia, io, il sale che assapori; sia, io, la lampada sul candelabro, che faccia lume.

Possa, per grazia vostra, contribuire a sanare, le anime, ferite dal peccato; possa avere la consolazione grande di vedere sbocciare, tra i miei alunni, qualche bel fiore di una vocazione privilegiata, al servizio vostro e delle anime; possa prepararvi tanti Eletti per il Cielo, quanti sono gli alunni che mi date sulla terra. O Maria, Madre nostra dolcissima, gran S. Giuseppe, Santi educatori della gioventù, e voi. Angeli Custodi di queste care anime, impetratemi la grazia di

essere degno della mia sublime vocazione, e di santificarmi nell'esercitarla, per la gloria di Dio e la salvezza delle anime. Così sia!

PARTE QUARTA

ITINERARI DI ESAME PARTICOLARE

PER ALCUNI PERIODI LITURGICI DELL'ANNO (1)

(1) Per usare con molto frutto gli "itinerari" di questa Parte IV, si possono seguire le "Norme pratiche" e le "Avvertenze", suggerite per gli esami delle Parti II e III, in **Condizioni di vittoria e al n. 20.**

In questa terza parte riportiamo gli itinerari, riferentisi a esami speciali, per disporre l'anima a santificare alcune epoche dell'anno, che più si prestano a svolgere qualche ben appropriato programma di lavoro spirituale.

Così si armonizzano gli esercizi ascetici allo spirito delle grandi solennità liturgiche, adeguando la propria vita spirituale a periodi particolarmente proficui: l'Avvento, la Quaresima, i tempi consacrati dalla Chiesa e dalla pietà dei fedeli, alla Santissima Eucaristia, al S. Cuore, alla SS. Vergine, ecc.

Non è necessario, e neppure opportuno seguirli tutti ma, secondo i propri bisogni, e anche i propri gusti spirituali, se ne segue, un anno uno, un anno l'altro, interrompendo i soggetti ordinari di esame particolare propriamente detto.

In tal modo si dà impulso e movimento alla propria vita spirituale, utilizzando nel miglior modo, anche le inesauribili sorgenti di grazia, che scaturiscono dalle ricorrenze liturgiche, e dalla più accreditata prassi della pietà cristiana.

53 - MESE DI GENNAIO

(Ovvero, da metà gennaio a metà di febbraio)

- VITA D'INTIMA UNIONE A GESÙ' ADOLESCENTE.

Gesù Adolescente è il Modello per eccellenza e l'Amico ideale dei giovani, specialmente di quelli consacrati al servizio di Dio. Nella lunga vita nascosta trascorsa a Nazaret. Egli ha lasciato loro i più convincenti esempi di umiltà, di povertà, di obbedienza, di pietà, di amore al raccoglimento, al lavoro,

L'Imitazione di G. C, esorta caldamente a ricercare questa divina amicizia : Tu non puoi vivere felice senza un amico, e se Gesù non ti è amico sopra ogni altro, ti troverai nella tristezza e nell'abbandono... Grand'arte è saper conversare con Gesù: sii umile e pacifico, e Gesù sarà teco... Puoi allontanare ben presto Gesù e perdere la sua grazia, se ti volgerai alle cose esteriori (2 Imit.. 8, 3).

I giovani si trovano nella condizione privilegiata di poter riferire le singole fasi della loro vita, a quelle trascorse da Gesù stesso per tanti anni, nell'umile casetta di Nazaret.

Questa sublime amicizia è fonte di ogni bene, poiché spinge l'anima a purificarsi e rivestirsi di virtù, per non demeritare le divine compiacenze.

Gesù Cristo cresce in età nei nostri cuori, come fece già sulla terra. Nasce, cresce, si fortifica, e dobbiamo pregarlo perché non sia a lungo e sempre debole pargole nelle anime nostre (S. Paulin, in Epist. III ad Sever).

Gioverà applicarsi di proposito, per un certo periodo di tempo, a non disgustare menomamente Gesù, ad amarlo, imitarlo e vivere intimamente uniti a Lui.

Gli esercizi qui proposti offrono larghe possibilità di conquiste spirituali.

I. ESERCIZIO. '

1. - Ho ripetuto, U numero determinato di volte, l'aspirazione a Gesù, fissata per oggi?
2. - Quante volte ho consultato interiormente Gesù, su ciò che dovevo pensare, fare o dire?
3. - Il pensiero di non disgustare Gesù, mi ha rattenuto dal fare qualcosa di male? Ho detto a Gesù, che non facevo tal cosa per non disgustarlo? (Dimenticanze).
4. -. In quante occasioni ho offerto le mie sofferenze a Gesù, per riparare le ingiurie che riceve dal mondo?
5. - Sono passato dinanzi ad un'immagine o statua di Gesù, senza salutare?

II. ESERCIZIO.

- Ho cercato di pregare, con le disposizioni interne di Gesù? (Minimo).
- Nelle mie relazioni coi confratelli, alunni..., ho imitato la tolleranza, la dolcezza, la cortesia di Gesù?
- Ho ascoltato con particolare attenzione, tutto ciò che oggi è stato detto o letto di Gesù?
- Quante volte, oggi, ho rinnovato il proposito di avanzare nella virtù, per imitare il progresso di Gesù? .
- Ho profittato di qualche occasione, per parlare di Gesù? (Occasioni mancate).

III. ESERCIZIO.

- In quante occasioni non ho praticata una virtù di Gesù, fissata per oggi? (Raccoglimento, Umiltà, Docilità, Carità, Mortificazione...).
- Quante volte ho unito, oggi, le mie fatiche e intenzioni a quelle di Gesù? (Minimo).
- Quante volte ho nominato o scritto distrattamente il santo nome di Gesù?
- Quanti atti di amore a Gesù ho fatto oggi, per ripagarlo della indifferenza e della tiepidezza che trova in certi religiosi?
- Quante volte ho chiesto a Gesù la grazia di morire, piuttosto che abbandonarlo, perdendo la mia santa vocazione? (Minimo).

IV. ESERCIZIO.

- In quante circostanze, il pensiero di Gesù mi ha fatto compiere bene il dovere, che era penoso alla mia natura?
- Nelle pene capitatemi oggi, me ne sono consolato e sfogato con Gesù?
- Dopo qualche mancanza sfuggitami, sono ricorso a Gesù, pregandolo di guarire, da buon medico, l'anima mia? (Omissioni).
- Quante volte ho fatto un atto di distacco dai beni, piaceri, onori del mondo, protestando a Gesù che Egli solo basta all'anima mia?
- Quanti atti di amore a Gesù ho fatto oggi, rimpiangendo di averlo amato troppo tardi, e proponendo di amarlo assai di più in avvenire?

ASPIRAZIONI; Jesu, Deus meus super omnia amo Te. (300 g.).

- Sis, Jesu, nostrum gaudium, qui es futurus praemium, Inno Jesu, dulcis memoria.
- O Gesù, sii il nostro gaudio, Tu che sarai un giorno il nostro premio.
- Jesu adolescens, miserere nobis. (300 g.).

- Signore Gesù, siate con me in ogni luogo e tempo! -. 3 Imit., 16, 2. - Adesto mihi, Domine Jesu, in omni loco et tempore.

PREGHIERA A GESU' ADOLESCENTE

Io vi adoro, o Gesù, Figliuolo eterno di Dio, e vi benedico perché, per istruire e attirare gli uomini, e specialmente i giovani, avete voluto trascorrere la vostra adolescenza, umile e sconosciuto per tanti anni a Nazaret.

Io vi contemplo, con le fattezze della gioventù, pieno di grazia e di verità, tutto dedito a un lavoro faticoso, nell'amorosa sottomissione ai voleri del Padre.

O GESU' ADOLESCENTE, diffondete anche nell'anima mia i divini riflessi delle vostre virtù, perché anch'io cresca dinanzi a Dio e dinanzi agli uomini, e non demeriti mai il dono sublime della vostra amicizia. Perciò rendetemi come Voi, PIO, UMILE. POVERO, CASTO, OBBEDIENTE, RACCOLTO, PAZIENTE, LABORIOSO.

Così, con l'aiuto di Maria SS. e di S. Giuseppe, seguirò con coraggiosa fedeltà la mia santa vocazione; e, dopo aver percorso con alacrità costante la via scabrosa della vita terrena, verrò a consumare nella Patria celeste la mia amicizia con Voi, nelle gioie ineffabili degli splendori eterni. Così sia.

I progressi nella santità, corrispondono ai progressi nello spirito di preghiera. (S. Agostino)

Procurate di fare le vostre azioni in ispirito di preghiera; è il mezzo più sicuro per santificarle. (S. G. B. De La Salle).

54 - FEBBRAIO - TEMPO DI QUARESIMA:

UNIONE FATTIVA A GESÙ APPASSIONATO.

Credo che un amore di, Dio che non abbia la sua base sulla Passione di Gesù, sia frivolo o pericoloso. Queste gravi parole del Dottore della Chiesa S. Francesco di Sales rivelano l'importanza fondamentale che la divozione a Gesù Crocifisso, deve avere nella pietà cristiana.

Intatti, se questa divozione è realmente sentita, porta l'anima nel modo più efficace, alla delicatezza di coscienza, con l'orrore al peccato, causa della Passione del Redentore, e al desiderio di soffrire in unione a Gesù e per amor suo.

E' la divozione delle anime forti e generose.

Da S. Paolo Apostolo, a S. Francesco di Assisi, a S. Paolo della Croce, a S. Gemma Galgani..., tutti i Santi hanno avuto un amore appassionato per Gesù Crocifisso: Lungi da me il gloriarmi d'altro, che della croce del Signor nostro Gesù Cristo (Gal. 6, 14.).

Una lagrima versata ai piedi di Gesù Crocifisso, vale più di un anno in digiuni e in penitenze. S. AGOSTINO.

Non conosco un rimedio più potente e più efficace nelle tentazioni contro la purità, quanto la considerazione della Passione del mio Salvatore. S. AGOSTINO (In Manual).

Sarebbe vergognoso voler essere un membro delicato, sotto un Capo coronato di spine. S. BERNARDO.

Gesù si ama in Croce, o non si ama per niente. VEN. P. LUDOVICO DA CASORIA.

Se non sai contemplare le cose celesti, riposati, nella Passione di Cristo, e abita volentieri nelle sue sacre Piaghe (2 Imit., 1, 4).

E' gradita a Gesù Crocifisso la promessa che fanno tante anime pie di strappare, nella Quaresima, almeno una "spina", dal suo sacro Capo, eliminando il peccato o correggendo

il difetto che più gli dispiace, ed è il più grave ostacolo al progresso spirituale.

GUIDA PER IL I. ESERCIZIO.

— Ho ringraziato di gran cuore Gesù, di quanto ha sofferto per amor mio? (Minimo di volte da fissare).

— Ho saputo tacere per umiltà, al fine d'imitare Gesù nella sua Passione?

— Nelle pene, tentazioni e fatiche di oggi, ho rimirato il Crocifisso per confortarmi, e spronarmi alla generosità?

— Quante preghiere e invocazioni a Gesù Crocifisso, ho recitato oggi con disattenzione e indifferenza?

— In quante circostanze odierne, non ho fatto sforzi sufficienti, per togliere dalla testa di Gesù, "la spina" (difetto o peccato), che ho promesso di strappare in questa santa Quaresima?

II. ESERCIZIO.

— Sono passato dinanzi a un Crocifisso o a una Croce, senza salutare? Ovvero ho preso in mano il Crocifisso, senza baciario?

— Ho santificato le fatiche e pene di oggi, accettandole come un'espiazione dei miei peccati, e un gran mezzo di rassomigliare a Gesù?

— Quanti atti di contrizione, per i miei peccati di sensualità, ho fatto oggi? (Minimo).

— Dopo qualche mancanza sfuggitami, mi sono portato col pensiero a qualche circostanza della Passione per deplorare e risolvere di non ricadervi? Ho invocato il Sangue di Gesù a purificare e fortificare l'anima mia?

- Quante volte ho ripetuto il fioretto spirituale o l'aspirazione a, Gesù Appassionato, fissata per oggi?

III. ESERCIZIO.

— Nelle desolazioni interiori, nei momenti di malinconia, sentendomi incomodato o contrariato, ho dato uno sguardo interiore di amorosa adesione a Gesù Crocifisso?

— Quante ripugnanze nell'obbedienza, ho saputo vincere, per amore di Gesù Crocifisso?

— Quanti atti di contrizione per i miei peccati di amor proprio e di suscettibilità, ho fatto oggi, pensando alle supreme umiliazioni di Gesù nella sua Passione?

— Quante azioni ho fatto oggi con tutta la perfezione che mi era possibile, per riconoscenza a Gesù? (Minimo).

— Ho ringraziato Gesù, delle sofferenze e delle umiliazioni, inviatemi fin qui nella vita?

IV. ESERCIZIO.

— Nell'assistere alla S. Messa, ho partecipato ai sentimenti di Gesù, Ostia di espiazione per i peccati miei e per quelli di tutti gli uomini?

— Quante, volte ho offerto all'Eterno Padre il Sangue preziosissimo di Gesù? (Minimo).

— Ho accettato le pene odierne, anche piccole, come particelle della Croce di Gesù, cercando di sopportarle con le stesse sue disposizioni? (Impazienze...).

— Ho chiesto a Gesù che mi associ, in qualche modo, ai suoi dolori e alle sue umiliazioni?

— Ho compatito con affetto filiale la SS. Vergine Addolorata, con adatte invocazioni?

ASPIRAZIONI:

Signore, io vi ringrazio di essere morto in croce per i miei peccati! S. PAOLO DELLA CROCE (300 g.; pl. mens.).

—Eterno Padre, io vi offro il Sangue Preziosissimo di Gesù Cristo, in isconto dei miei peccati, in suffrago delle Anime del purgatorio, e per i bisogni di santa Chiesa. (500 g.; pl. mens.),

— Adoramus Te, Christe, et benedicimus tibi, quia per sanctam Crucem tuam redemisti mundum (3 anni).

— Signore, il tuo Cuore fu trafitto, affinché in codesta Piaga visibile ai nostri occhi; possiamo vedere la Piaga invisibile del tuo amore! S. BERNARDO.

— Santa Madre, deh. Voi fate che le Piaghe del Signore, siano impresse nel mio cuore! (560 g.; pl. mens,}.

PROFESSIONE DEL PENITENTE

A onore e in unione con N. S. Gesù Cristo, vostro Figliuolo, vittima dinanzi a Voi per i miei peccati e per quelli di tutto il mondo io fo professione, o mio Dio, di dedicarmi alla penitenza tutti i giorni della mia vita, e di considerarmi sempre e in ogni occasione, come un povero peccatore e un indegnissimo penitente.

Per soddisfare a tale obbligo, primo: risolvo di portare sempre con me il ritratto di Gesù Cristo, vittima suprema del peccato; di contemplarlo e di abbracciarlo spesso; affinché, coi suoi sguardi interiori, rinnovi in me la memoria dell'obbligo che ho di far penitenza.

Secondo: fo ammenda onorevole alla vostra giustizia e alla vostra santità, da me offese con tanti peccati.

Terzo: voglio oggi uniformarmi a tutte le disposizioni interne di Gesù vittima, per far penitenza insieme a Lui.

Quarto: vi offro tutte le mie azioni, e vi prego di accettare le pene che le accompagnano, la soddisfazione dei miei peccati.

Quinto: oggi, con l'aiuto della vostra santa grazia, farò tale... o tal'altra azione, in ispirito di penitenza: soffrirò tale e tal'altra cosa; mi mortificherò nelle tali occasioni...: acciocché Voi, che siete giusto e non dovete perdere verun diritto sulle vostre creature, non esigiate poi da me, nell'altro mondo, una rigorosissima soddisfazione.

Animatemi, o mio Dio, del santo spirito di penitenza, e rinnovate in me quello ricevuto nel Battesimo; fate che esprima questi sentimenti e queste disposizioni, in tutte le azioni della mia vita.

Questo vi prometto di fare, o mio Dio; e questa grazia io vi domando, per Gesù Cristo Signor Nostro. Così sia!

(S. Giovanni Battista de La Salle)

55 — MARZO - DIVOZIONE A S. GIUSEPPE

(e, per analogia, ad ALTRI SANTI).

In preparazione alla festa di S. Giuseppe e di altri Santi che si vogliono solennizzare con un rinnovamento di divozione, si può usare il "i questionario " qui riprodotto, adattandolo ai propri bisogni spirituali.

ESERCIZIO per un mese, una novena, un triduo:

— Ho tenuto l'immagine di S. Giuseppe (o di altri Santi) sul tavolo di lavoro o di studio, per rimirla ogni tanto?

— Quante volte ho invocato S. Giuseppe con giaculatorie adatte? (Minimo di volte da fissare),

— Quante preghiere, indirizzate a S. Giuseppe, ho recitato distrattamente?

— Ho riprodotto realmente in me la virtù, già fissata oggi, per imitare il mio Protettore? (Mancanze).

— Ho imitato specialmente S. Giuseppe, nella sua vita di umiltà e spirito di sacrificio? (Occasioni perdute).

— Quante volte ho chiesto a S. Giuseppe la sua particolare assistenza in vita, nell'opera della mia santificazione e del mio apostolato; e il suo patrocinio in punto di morte? (Minimo).

ASPIRAZIONI:

Sancte Joseph, Sponse Matris Dei, succurre mihi in hora obitus mei: S. Giuseppe, Sposo della Madre di Dio, soccorretemi nell'ora della morte!

— S. Giuseppe, modello e protettore delle anime interiori, pregate per noi.

— Fac nos innocuam, Joseph, decurrere vitam; sitque tuo semper tuta patrocinio.

— Fate, o Giuseppe, che la nostra vita scorra scevra da peccati; e che sia sempre difesa dal vostro patrocinio. (300 g.).

A S. GIUSEPPE — O Joseph, virgo Pater Jesu, purissime Sponse Virginis Mariae, quotidie deprecare pro nobis ipsum Jesum Filium Dei, ut armis suae gratiae muniti, legitime certantes in vita, ab eodem coronemur in morte (500 g.).

O S. Giuseppe, vergine Padre di Gesù e purissimo Sposo della Vergine Maria, pregate ogni giorno per noi lo stesso Gesù, Figliuolo di Dio, affinché, muniti delle armi della sua grazia, combattiamo degnamente in vita, e da Lui siamo coronati in morte. Così sia.

56 APRILE - PERIODO PASQUALE

Chi ha svolto l'esame speciale, proposto per il tempo della santa Quaresima, ha piacere di farlo seguire da qualche esercizio che completi il lavoro spirituale già realizzato, e assicuri all'anima i frutti di una vera risurrezione spirituale.

Può servire il seguente ESERCIZIO:

— Ho ringraziato ancora Gesù di quanto ha patito per me, e mi sono congratolato con Lui per la sua gloriosa Risurrezione? (Minimo di volte da fissare),

— Quante preghiere, riferentisi alla Risurrezione di Gesù (Regina coeli, nella Messa, Corona...) ho recitato distrattamente?

— Nel mio modo di pensare, di parlare, di operare e nelle difficoltà, mi sono comportato da uomo, risorto a nuova vita spirituale, con Gesù?

— Quante vittorie sul mio difetto dominante ho saputo offrire oggi, in omaggio a Gesù Risorto?

— Quante volte mi sono unito agli Angeli, per rallegrarmi con Maria SS., per la Risurrezione di Gesù?

ASPIRAZIONI:

Christus vincit — Christus regnat — Christus imperat!

— Tu, nobis, victor Rex, miserere! (Sequenza: Victimae paschali). Voi, o Re vittorioso, abbiate pietà di noi!

— Cor Jesu, vita et resurrectio nostra, miserere nobis.

— Regina coeli laetare, quia quem meruisti portare, resurrexit sicut dixit.

In chiesa si rassaoda o si demolisce la vocazione, secondo che vi si prega o non vi si prega.

(F. Miguel d. S. C.)

57 — MAGGIO - DIVOZIONE FILIALE ALLA SS. VERGINE.

Il bel mese di maggio vede ogni anno rinverdire e fruttificare la rigogliosa pianta della pietà mariana in moltissime anime.

Non bisogna far consistere pressoché tutto il lavoro nelle pratiche esterne, comunque pie; " La preghiera, anche sentita e fervente, è un punto di partenza; il punto di arrivo è la vita interiore con Maria, in vista di Gesù ; ad Jesum per Mariam. E questo si ottiene con la pratica delle virtù più care a Maria; l'umiltà, la purità, l'amor di Dio e del prossimo, la fedeltà coscienziosa al proprio dovere, la forza d'animo nel dolore... " (Olgiati. La pietà cristiana),

A tale scopo possono servire i quattro " esercizi " qui proposti, come guida alla pietà mariana, in maggio o in altro mese,

PENSIERI DA MEDITARE: La santità di un'anima cresce nella proporzione della sua divozione a Marta, P. FABER.

Invoke Maria, salutate Maria, onorate Maria, raccomandatevi a Maria; godete con Maria; soffrite con Maria, lavorate con Maria, pregate con Maria, desiderate di vivere e di morire con Gesù e con Maria. TOMMASO DA KEMPIS (Sermones ad novities, t. 6, 204).

Il figlia si sforzi d'imitare la Madre sua celeste, se ne desidera i favori; ed Essa, vedendosi, onorata qual Madre, lo tratterà e favorirà come suo figlio. S.

BERNARDO.

Non mi darò pace, né riposo, finche non avrò acquistato una vera divozione a Maria SS. S. STANISLAO KOSTKA,

I. ESERCIZIO.

1. — Passando davanti a un quadro o statua della Madonna, anche in casa, ho salutato con tenerezza filiale, recitando qualche pia giaculatoria?
2. — Ho trattato la Madonna come il bambino la madre sua, esponendole i miei bisogni, confidando a Lei le gioie e le pene, le inquietudini e le aspirazioni?
3. — Sono ricorso alla Madonna Consolatrice degli afflitti, specialmente, in tutte le mie pene?
4. — Ho fatto uso frequente di giaculatorie mariane? (Fissarne un minimo).
5. — Ho parlato con zelo della Madonna, ispirando sentimenti di fiducia filiale alle anime affidatemi?
6. — Ho trattato con la Madonna delle virtù di cui ho più bisogno, perché mi aiuti ad acquistarle?

II. ESERCIZIO

- Ho recitato attentamente, facendo le pause consuete, la Corona e le altre preghiere, indirizzate a Maria? (Preghiere mariane, distratte).
- Ho tenuto sotto gli occhi qualche sua divota immagine, salutandola spesso?
- Ho imitato specialmente il suo raccoglimento e la unione abituale con Dio?
- Mi sono rivolto a Maria, Rifugio dei peccatori, dopo ogni colpa, perché mi ottenga il perdono da Dio?
- Nelle mie prove intime, l'ho subito invocata, col titolo a Lei sì caro di Immacolata?
- Ho pregato la Madonna per il mio Istituto, i parenti, gli alunni?

III. ESERCIZIO.

- Ho ascoltato con attenzione quanto oggi è stato detto o letto in onore di Maria SS.?
- Ho parlato più volte alla Madonna dei miei difetti perché mi aiuti a correggerli? (Minimo).
- Ho offerto a Maria le principali azioni, chiedendole di aiutarmi a farle bene?
- Ho meditato piamente i misteri recitando il Rosario? (Decine distratte).
- Oggi ho riprodotto realmente la virtù di Maria SS., che avevo determinata? (Mancanze a quella virtù).
- Ho invocato Maria, prima di ricevere qualche sacramento, pregandola di condurmi quasi per mano?

IV. ESERCIZIO.

- Ho dato segni di grande rispetto e amore, nel portare la Corona, la medaglia?
- Quante decine di Corona non ho recitato in particolare, di quelle che avevo fissato?
- In quante occasioni ho imitato la pazienza e l'umiltà di Maria SS.? (Vittorie).
- Ho fatto visita all'altare o a un quadro di Maria?
- Ho parlato con amore filiale di Maria SS., presentandosene l'occasione, nelle conversazioni, ricreazioni, passeggi, specialmente il sabato?
- Ho messo sotto il suo materno patrocinio, la mia vita, i miei interessi temporali ed eterni? (Minimo).

ASPIRAZIONI:

Mater mea, Fiducia mea! (300 g.).

— Dolce Cuore di Maria, siate la salvezza mia (300 g, pl., m). -

— O Cuore purissimo di Maria Vergine santissima, ottenetemi da Gesù, la purità e l'umiltà del cuore! (300 g. pl, mens.).

— Dignare me, laudate Te, Virgo sacrata; da mihi virtutem contra hostes tuos — Fatemi degno di lodarvi. Vergine santissima; datemi forza contro i vostri nemici! (300 g.; pl. mens.).

Per la chiusura del Mese Mariano:

PREGHIERA DELLA REGALITÀ' DI MARIA

O Maria, immacolata Madre di Dio, con gli Angeli in luce e i Santi in letizia, noi Ti salutiamo Regina del Cielo e della terra, e T'invochiamo a regnare su tutte le anime.

Per la grazia divina, di cui sei la generosa dispensatrice, fa che tutte le menti conoscano Dio nella verità, tutti i cuori Lo amino nella Carità, tutte le volontà Gli siano soggette nell'umiltà.

E Tu poni, maternamente, in ciascuno di noi il Tuo Trono d'amore, così che da Te scaturisca ogni nostra gioia, in Te si quieti ogni nostro affanno, per Te si elevi, confidente, ogni nostra preghiera.

Affrettati - o potentissima Signora! - affrettati a conquistare il mondo nella pace della Tua carità, per lo splendore del Tuo diadema e per l'avvento glorioso del Regno universale di Gesù Cristo, Tuo Figlio divino, nostro Signore. (300 g.).

58 — PENTECOSTE —DIVOZIONE ALLO SPIRITO SANTO

La Pentecoste, non solo ricorda la discesa dello Spirito Santo sugli Apostoli, ma anche l'azione divinamente feconda che la grazia svolge attualmente nelle anime fedeli.

La dottrina sullo Spirito Santo, sulla grazia, sulla vita interiore..., è quanto vi ha di più meraviglioso, di più consolante e di più efficace nella religione cristiana. E' un campo assai familiare ai Santi e alle anime dedite alla vita interiore.

Vengono proposti due "esercizi", di cui, uno può precedere; e l'altro seguire la grande festa cristiana della Pentecoste.

Quel che l'anima è al corpo dell'uomo, lo Spirito Santo è per il corpo mistico di Gesù Cristo, che è la Chiesa. Lo Spirito Santo fa, in tutta la Chiesa, quel che l'anima fa in tutte le membra di uno stesso corpo. S. AGOSTINO (Serm. in f. 2. Pent).

Lo Spirito Santo è vita e padre della vita, luce e focolare di luce, bontà e sorbente di bontà, ispiratore di ogni bene, distributore delle grazie e principio di ogni santità. Egli tutto anima e feconda col soffio suo divino. S. GREGORIO NAZIANZENO.

La grazia dello Spirito Santo non soffre lunghi indugi.

S. AMBROGIO (In cap. I Luc).

La vita impura spegno interamente in noi lo Spirito Santo. S. GIOV.

CRISOSTOMO (Hom. 21 In 1 Thes).

PER LA NOVENA DI PENTECOSTE.

- Ho passato il giorno di oggi nel raccoglimento e nella preghiera, perché lo Spirito Santo trovi l'anima mia ben preparata alla sua venuta? (Mancanze al raccoglimento).
- Ho recitato con maggiore attenzione tutte le preghiere allo Spirito Santo? (Preghiere distratte).
- Ho chiesto più volte allo Spirito Santo il " dono " che avevo stabilito d'implorare oggi? (Minimo).
- Quante volte mi sono offerto allo Spirito Santo, per seguire generosamente le sue ispirazioni?
- Nel fare i vari esercizi spirituali di oggi, mi sono unito alle disposizioni di Maria SS. e degli Apostoli, nel Cenacolo?

DALLA PENTECOSTE

ALLA FESTA DELLA SANTISSIMA TRINITÀ'.

- Quante volte ho ringraziato lo Spirito Santo per tutto il bene fatto alla Chiesa, e a me in particolare?. (Minimo di volte da fissare).
- Ho riflettuto alla santità che deve avere il mio corpo, come tempio dello Spirito Santo?
- Ho chiesto perdono allo Spirito Santo delle mancanze di corrispondenza alle sue grazie, nella mia vita passata?
- Ho lasciato entrare nell'anima mia qualche falsa massima del mondo, sui piaceri, le ricchezze, gli onori, i divertimenti...?
- Dovendo prendere qualche decisione, ho chiesto speciali lumi allo Spirito Santo? (Occasioni mancate).

ASPIRAZIONI:

O Spirito Santo, dolce Ospite dell'anima mia, restate in me, e fate che io sia sempre con Voi! (300 g.).

— Veni, creator Spiritus, mentes tuorum visita. INNO.

— Venite, Spirito creatore, visitate le anime dei vostri servi!

Veni, Sancte Spiritus, reple tuorum corda fidelium, et tui amoris ignem accende (con l'Oremus: 5 anni).

SEQUENZA

Veni Sancte Spiritus

Venite, Santo Spirito, e mandate dal Cielo un raggio della vostra luce; Venite, padre dei poveri; venite, dispensatore di doni: venite, luce dei cuori. Ottimo Consolatore, dolce ospite dell'anima, dolce refrigerio; riposo nella fatica, sollievo negli ardori, conforto nel pianto. O Luce beatissima, illuminate col vostri splendori i cuori dei fedeli; senza il vostro aiuto, nulla vi è nell'uomo di puro e d'innocente. Lavate ciò ch'è sordido, irrigate ciò ch'è arido, sanate quel ch'è ferito; piegate quanto è rigido, riscaldate quanto è freddo, raddrizzate quel ch'è tortuoso. Concedete i vostri sette doni ai fedeli che In Voi confidano; date loro li merito della virtù, la grazia della salute e i gaudi eterni! Così sia.

Tutto il periodo liturgico che va dalla festa della SS. Trinità alla III domenica dopo la Pentecoste, si presta assai bene per orientare più decisamente la propria vita spirituale

verso il dolcissimo mistero dell'Eucarestia, fonte di amore, di gioia, di conforto.

Gli " esercizi " che seguono hanno lo scopo di permeare la vita anche più attiva, e di profumare le giornate delle anime pie, con pensieri e affetti eucaristici.

Nova sint omnia: corda, voces et opera. INNO: Sacris solemniis. — Tutto si rinnovi; il cuore, le parole e le opere.

Oso dire che Iddio, pur essendo onnipotente, non poteva darci di più; sebbene sia sapientissimo, non poteva trovare di meglio; sebbene sia ricchissimo, non aveva un dono più magnifico. S. AGOSTINO (Tract. 26, in Joan).

La santa Messa è il sole degli esercizi spirituali, S. FRANCESCO DI SALES.

Ricevi tutti i giorni quel che tutti i giorni ti giova. Vivi in modo da comunicarti ogni giorno. Chi non merita di comunicarsi ogni giorno, non merita di comunicarsi in capo a un anno. S. AGOSTINO (De Eccles. Dogm).

Considerate la S. Comunione come il più grande beneficio e la maggior felicità che possiate godere in questo mondo. Appressatevi alla sacra Mensa con le stesse disposizioni che vorreste avere per entrare in cielo. Non bisogna avere meno rispetto per ricevere Gesù Cristo, che per essere ricevuti da lui. S. G. B. DE LA SALLE (Raccolta, p. 216).

Che saremmo senza l'Eucaristia! Il poco che valiamo lo dobbiamo alla Comunione; e non è colpa di Nostro Signore, se non valiamo di più. F. ÈXUPÉRIEN D. E. C.
INDICAZIONI PER IL PRIMO ESERCIZIO.

— Appena alzato, ho rivolto il primo pensiero a Gesù Sacramentato?

— Mi sono lasciato distrarre dai pensieri della scuola o dal mio impiego, durante la santa Messa?

— Sono entrato sempre in chiesa col massimo rispetto, esterno e interno? (Acqua benedetta, genuflessione, adorazione giunto al posto proprio...).

— Quante volte, andando in cappella, ho ripensato alla Comunione del mattino, ai buoni sentimenti provati, alle promesse fatte?

— Ho salutato, passando davanti ad una cappella o a una chiesa?

— Ho ispirato agli alunni, fede profonda e amore ardente verso Gesù Sacramentato?

ASPIRAZIONE

Quemàdmodum desiderat cervus ad fontes aquarum, ita desiderat anima mea ad Te, Deus S. 41, 2.

— Come il cervo anela ai rivi d'acqua, così l'anima mia anela a Te, o Dio! (500 g. se recitata prima della Comunione quotidiana).

II. ESERCIZIO.

— Quante volte ho ringraziato Gesù di avere istituito la SS. Eucaristia? (Minimo).

— Ho seguito bene le preghiere dell'ordinario e del proprio della Messa?

— Ho offerto a Gesù i miei Voti, e le risoluzioni della meditazione?

— Ho fatto le visite personali, stabilite come un " minimum " per i miei bisogni particolari?

—Quante comunioni spirituali ho fatto nella mattinata? (nel pomeriggio)?
—Nelle preghiere fatte in vari ambienti della casa o fuori, mi sono trasportato col pensiero dinanzi a Gesù Sacramentato, per pregare meglio in unione a Lui?

ASPIRAZIONI:

Credo, Domine, sed credam firmitus!

Spero, Domine, sed sperem securius!

—Amo, Domine, sed amem ardentius!

Dóleo, Domine, sed dòleam vehementius!

Desidero Te, Jesu; veni, noli tardare, et Corpus tuum, Domine, custodiat animam meam in vitam aeternam. Amen.

III. ESERCIZIO.

— Al Momento dei vivi e al Momento dei morti nella S. Messa ho avuto le mie intenzioni particolari?

— Ho ringraziato durante il giorno per la S. Comunione? (Minimo da fissare).

— Nelle visite in cappella, ho svolto le pratiche personali di pietà?

— Mi sono unito spiritualmente a Gesù, esposto solennemente in tante chiese del mondo?

— Ho profumato la mia giornata, con varie giaculatorie a Gesù Sacramentato?

— In cappella ho curato gli atti di adorazione e le genuflessioni? Ho avuto sempre un atteggiamento tale, da rivelare in me un'anima piena di fede? (trascuratezze o leggerezze).

ASPIRAZIONE

Quale preparamento più degno a Te, o Signore, che il santo olocausto di una carne crocifissa al peccato, di uno spirito albergo de' tuoi casti pensieri, di un cuore che ha gli affetti suoi nell'alto de' cieli! B. CONTARDO FERRINI

IV. ESERCIZIO.

— La S. Comunione di oggi, mi ha reso più silenzioso, mortificato, zelante?

— Quante volte mi sono unito, nel giorno, agli atti di adorazione, di amore e di riparazione, che nel Tabernacolo, Gesù offre al Padre? (Minimo).

— Nelle visite ho pregato per i parenti, superiori, confratelli, alunni, e per i bisogni della Santa Chiesa?

— Quante visite spirituali ho fatto oggi, durante il lavoro, lo studio, la scuola...?

— Ho occupato bene tutto il tempo in chiesa, aiutandomi, magari con libri di pietà?

— Quante volte oggi mi sono compiaciuto nella mia vita nascosta, confortandomi col pensiero di Gesù nel Tabernacolo? (Minimo).

ASPIRAZIONE:

Lodato, adorato, amato e ringraziato sia in tutti i momenti, il Cuore Eucaristico di Gesù, in tutti i Tabernacoli del mondo, fino alla consumazione dei secoli. Così sia! (300 g.).

—Cuore Eucaristico di Gesù, accrescete in noi la fede, la speranza e la carità! (300 g.) — Jesu, quem velatum nunc aspicio, — Oro, fiat illud quod tam sitio; — Ut, te revelata, cernens facie, — Visu sim beatus tuae gloriae. INNO: Adoro Te devote.

— O Gesù, che ora miro velato, concedi all'ardente brama dell'anima mia, di

vederti un giorno faccia a faccia, e d'inebriarmi di felicità, nel contemplare la tua gloria.

A GESÙ' OSTIA

Signore Gesù, mi unisco al vostro sacrificio perpetuo, incessante, universale. Mi offro a Voi per tutti i giorni della mia vita, e per ogni istante del giorno, secondo la vostra santissima e adorabilissima Volontà.

Voi siete stato la Vittima della mia salvezza, e io voglio essere la vittima del vostro Amore.

Accogliete il mio desiderio, accettate la mia offerta, esaudite la mia preghiera: che io viva di amore; che io muoia di amore; e l'ultimo palpito del cuore, sia un atto di perfettissimo amore. Così sia! (500 g.).

60 - DIVOZIONE AL SACRO CUORE DI GESÙ

La divozione al S. Cuore, inseparabile da quella all'Eucaristia, ci rivela i palpiti ineffabili di amore del divin Redentore nei tre grandi misteri dell'Incarnazione, della Redenzione e dell'Eucaristia.

Questa divozione non consiste in nuove pratiche, ma nello spirito che deve animare la pietà. E' vero culto quello che porta a riprodurre in noi l'interno di Gesù. Infatti la "divozione a un cuore, non può propriamente risiedere se non nel cuore; e deve tendere a trasformare i nostri cuori, per renderli conformi a quello di Gesù; Fac cor nostrum secundum Cor tuum (P. Giuseppe Perazzi. S. J). Perciò dobbiamo far nostri i suoi sentimenti, insegnamenti, esempi, mediante l'amore, la fiducia e la riparazione; poiché la divozione al Sacro Cuore è una divozione eminentemente riparatrice: così l'ha voluta Gesù stesso.

Ecco il Cuore che ha tanto amato gli uomini; eppure da essi, io non ricevo che ingratitudine e disprezzo.

Non so se nella vita spirituale vi sia altro esercizio di divozione, più atto ad elevare in poco di tempo un'anima all'alta perfezione, e a farle gustare le vere dolcezze che si trovano nel servizio di Gesù Cristo. S. MARGHERITA MARIA ALACOQUE. E' difficile farsi un'idea delle delizie gustate dall'anima che attraverso questa apertura, arriva al cuore di Gesù, Rinunzio a esprimerlo; fatene l'esperienza, e io saprete. S. BONAVENTURA (De Stim. Amor, cap. 1).

Oh, quanto è dolce la morte, dopo aver vissuto con divozione costante al Cuore di Colui che ci dovrà giudicare! S. MARGHERITA MARIA ALACOQUE.

I. ESERCIZIO.

— Ho tenuto l'immagine del S. Cuore sul tavolo di lavoro, e l'ho salutata nei vari posti della casa?

— Oggi ho offerto la S. Comunione in riparazione e ammenda al S. Cuore?

— Ho ripetuto il numero di volte fissato la giaculatoria prevista per oggi?

— Mi sono unito alle adorazioni di Gesù verso il Padre? (Minimo).

— Ho riprodotto realmente in me le virtù dell'umiltà e della dolcezza, per imitare Gesù? (Vittorie),

II. ESERCIZIO.

— Ho fatto gli atti di amore al S. Cuore, fissati per oggi?

— Mi sono unito alle disposizioni interiori di Gesù nel pregare, nel parlare, nell'operare?

— Oggi ho offerto le mie principali azioni e pene, in riparazione al S. Cuore, per me e per altri?

— Ho "vissuto " in questo giorno la mia consacrazione al Cuore di Gesù, considerandomi come " cosa sua ", nelle difficoltà incontrate?

— Ho profittato di qualche occasione favorevole per invogliare altri alla divozione verso il S. Cuore?

ASPIRAZIONI:

Sacro Cuore di Gesù, io confido in Voi. (300 g.; pl. mens.).

- O Cuore amorosissimo di Gesù, io pongo in Voi tutta la mia fiducia, perché temo tutto dalla mia debolezza, ma spero tutto dalla vostra bontà! S.

MARGHERITA M. ALACQUE (300 g).

- Cor Jesu, flagrans amore nostri, infiamma cor nostrum amore tui! Cuore di Gesù che ardate d'amore per noi, infiammate i nostri cuori di amore per Voi! (500 g.; pl. mens.).
- Jesu, mitis et humilis corde, fac cor nostrum secundum cor tuum! (500 g.; pl. mens.).

Sacro Cuore di Gesù, io mi do a Voi per mezzo di Maria! (300 g.; pl. mens.).

Preghiera d'intercessione al S. Cuore di Gesù

O Cuore sacratissimo di Gesù, spandete in larga copia le vostre benedizioni sulla santa Chiesa, sul Sommo Pontefice e su tutto il clero; date ai giusti la perseveranza, convertite i peccatori, illuminate gl'infedeli, benedite i nostri parenti, amici e benefattori; assistete i moribondi, liberate le Anime del purgatorio; e stendete su tutti i cuori, il dolce impero del vostro amore. Così sia! (500 g.).

61 - PERIODI DELLE VACANZE ESTIVE - NATALIZIE

Le vacanze consentono, oltre al riposo dalle fatiche scolastiche, un rinnovamento di spirito religioso, con la regolarità più perfetta, e l'incremento alla propria cultura intellettuale e professionale.

Seguendo fedelmente un orario personale per occupare in modo intelligente il tempo libero, si può attuare un lavoro calmo, riposante e altamente redditizio.

L' " esercizio " qui proposto aiuta a evitare vari pericoli.

L'amore di Dio non è mai ozioso. S. GRECORIO MAGNO (HOM. 6 in Evang).

Non fare alcun bene, non è già far del male? S. G. CRISOSTOMO

Gesù: Chi con me non raccoglie, disperde (Luca, 11. 23).

L'ozio è maestro di molti vizi (Eccle., 33, 29),

Lavorate a qualche cosa, perché il demonio vi trovi, sempre occupati. S.

GIROLAMO (Epist. 4).

— Ho occupato il tempo a capriccio, invece di seguire un orario ben determinato?

— Ho eseguito il lavoro stabilito oggi, per sistemare quanto si riferisce alla classe (registri, quaderni...), e preparare la parte fissata di lavoro scolastico per il nuovo periodo delle lezioni?

— Quanto tempo ho perduto a chiacchierare, leggicchiare, gironzolare,..?

— Mi sono tirato indietro in qualche lavoro, desiderato o richiesto giustamente da altri, specialmente dai miei superiori? (Mancanze di generosità).

— Quanti minuti ho sottratto a Dio, di quelli che avevo stabilito di consacrare a Lui? (Visite in cappella, appunti spirituali...).

— Ho pregato oggi, con fervore sentito, per la S. Chiesa, il mio Istituto, gli alunni in vacanza?

ASPIRAZIONI:

O Signore, mandate santi sacerdoti e ferventi religiosi alla vostra Chiesa (300 g.),

— O Gesù, fate che io sia vostro, tutto vostro, e sempre vostro! (300 g.).

— Dio mio, fate che io vi ami, e il solo premio dell'amor mio, sia l'amarvi sempre più. S. IGNAZIO di LOIOLA (300 g.).

— Mio Dio, mio unico Bene, Voi siete tutto per me; fate che io sia tutto per Voi! S. M. M. ALACOQUE (300 g.; pl. mens.).

— O Maria, fac ut vivam in Deo, cum Deo et pro Deo, (300 g.).

62 — TEMPO TRASCORSO FUORI DELLA RESIDENZA ABITUALE — VIAGGI

I contatti anche sporadici col mondo, sono grandemente dannosi alle persone consacrate a Dio.

Bisogna premunirsi dai pericoli, e restare fedeli allo spirito religioso e ai propri doveri: Voi. siete la luce del mondo..., Voi il sale della terra... (Mt., 5, 13-14):

Gesù inculcava agli Apostoli il dovere del buon esempio in mezzo al popolo cristiano.

La polvere del mondo contamina anche i cuori più religiosi. S. LEONE MAGNO (Serm. IV Quadrag).

Il mondo è più pericoloso quando lusinga, che quando spaventa. S. AGOSTINO (Epist. ad Anast).

L'amore eccessivo ai parenti è un'ingiuria fatta a Dio. S. GIROLAMO (Epist. 82.).
Se volete conservarvi e morire nel vostro stato, non abbiate mai commercio con le persone del mondo. S. G. B. DE LA SALLE.

Io non ricordo d'aver letto o di aver udito raccontare che un religioso siasi recato a casa sua..., e ne abbia riportato qualche vantaggio spirituale. Al contrario, se ne annoverano migliaia che, non mostrandosene persuasi, vollero farne esperimento, ma ne provarono amaro disinganno; anzi non pochi rimasero vittime infelici della loro imprudenza e temerità. S. GIOVANNI Bosco.

Nel tempo indicato, è bene soffermarsi sui punti di " esame" qui riportati :

— Quanti sguardi pericolosi o inutili ho dato oggi?

— Ho detto parole leggere, imprudenti, o comunque inopportune?

— Quali esercizi spirituali regolari e visite in chiesa, ho ommesso o trascurato oggi?

— Ho occupato il mio tempo in modo fruttuoso ed edificante? Mi sono tenuto abbastanza unito a Dio?

— Ho avuto relazioni non necessarie con estranei?

— Il mio contegno con tutte le persone che mi hanno avvicinato, ha dato di me l'impressione di un'anima consacrata a Dio?

ASPIRAZIONI; Averte oculos meos ne videant vanitatem; in via tua vivifica me. S. 118, 37 — O Signore, rivolgete gli occhi miei perché non contemplino la vanità. Fatemi vivere nella vostra via.

— Cerchino pure gli altri, beni terreni, o mio Gesù; per me, non desidero, non cerco, non voglio altro tesoro che il vostro amore! S. ALFONSO.

— O bone Jesu, ne permittas me separari a Te. ANIMA CHRISTI.

— Adesto mihi, Domine Jesu, in omni loco et tempore. 3 Imit., 16, 2. — Signore Gesù, siate con me in ogni luogo e tempo!

— O Maria, che siete entrata nel mondo senza macchia, deh, ottenetemi da Dio, che io possa uscirne senza colpa! (300 g.).

63 - PREPARAZIONE (o Ringraziamento)

AL RITIRO ANNUALE

Il ritiro annuale costituisce, in generale, la più grande grazia dell'anno. Più che una grazia, è tutto un cumulo di grazie che, con straordinaria abbondanza, sono largite all'anima.

Chi vi entra con buone disposizioni e lo segue con generosità, ne esce rinnovato interiormente e incoraggiato a riprendere con lena, la via del sacrificio. al servizio santo di Dio e delle anime.

Per questo occorre che il ritiro annuale sia preceduto e seguito da dieci - quindici giorni di maggiore raccoglimento sia per distaccare meglio l'anima dalle cose esteriori e facilitare il lavoro della grazia; sia per conservare più a lungo e preservare gelosamente il frutto riportato.

Perciò, oltre all'esercizio " per i giorni del ritiro propriamente detto, se ne propone anche un altro, che per le anime generose costituirà, come un ambiente interiore di "mezzo ritiro ", in preparazione e ringraziamento al ritiro annuale.

Ecco, ora, il tempo favorevole ; ecco i giorni, della salute (2 Cor 6, 2.).

Di tutti i mezzi offerti da Dio agli uomini per riformare i disordini della vita, nessuno produce effetti più copiosi e più meravigliosi, degli Esercizi spirituali. S. VINCENZO DE PAOLI.

Io stimo e amo molto gli Esercizi spirituali, perché da essi ho imparato a pregare. S. TERESA DI GESÙ.

"Fratello, che fai nel mondo, tu che sei più grande del mondo! Fino a quando ti fermerai tra gli affumicati ergastoli della città? Credimi: io qui vedo più luce! Qui l'anima, libera dalle cose terrene, prende il volo verso i cieli di Dio " (S. Girolamo. dal deserto della Calcide all'amico Eliodoro).

Nel ritiro Gesù illumina l'intelligenza col raggio del suo sole, e tocca le corde del nostro cuore, quasi fossero un'arpa; ritende la corda che s'era rilasciata, modera quella che strideva in suoni troppo acuti... (Gratry; Le sorgenti - p. 4).

"A qualunque costo, dopo questo ritiro. Iddio dovrà essere contento di me " (P. De La colombière).

— Quante volte ho mancato al silenzio, senza una ragione sufficiente?

— Ho mancato alla modestia, in casa o fuori?

— Mi sono preparato ogni volta, con qualche minuto di raccoglimento, ai vari esercizi spirituali e alle preghiere di oggi? (Mancanze).

— Quante volte ho ripensato alla meditazione del mattino? (Minimo).

— In preparazione (o: in ringraziamento) al mio ritiro ho fatto una visita più fervente in cappella, e letto qualche appunto spirituale?

64 — DURANTE IL RITIRO ANNUALE

Scegliere uno o più " punti " tra i seguenti :

1.—. Ho osservato fedelmente il regolamento, seguendo tutti gli esercizi, col metodo e la durata proposti?

2. — Ho mancato al silenzio o alla modestia? (Numero delle mancanze).

3. — Ho occupato i tempi liberi, secondo lo spirito del ritiro?

4. — Ho lasciata libertà al mio spirito, di divagarsi con pensieri estranei al ritiro?

5. — Prima delle varie preghiere ed esercizi, mi sono raccolto, e messo in tempo alla presenza di Dio? (Omissioni).

6. — Sono ricorso prontamente alla preghiera fiduciosa, nei miei bisogni spirituali: timori, turbamenti, tentazioni, disgusti, aridità,..?

7. — Quante volte ho riflettuto sulle principali idee, meditate o ascoltate oggi? (Minimo delle volte da fissare).

ASPIRAZIONI:

Lòquere, Domine, quia àudit servus tuus. (I Re 3, 19). Parlate, o Signore, che il vostro servo ascolta!

— A neglectu inspirationum tuarum, libera nos Jesu. - (Litanie del S. Nome di Gesù). — O Gesù, preservateci dal l'indifferenza per le vostre sante ispirazioni!

— Rivestitemi, o Signore, dell'uomo nuovo, creato secondo Dio, nella giustizia e netta santità. (300 g. per sacerdoti, seminaristi religiosi...).

— O mio Gesù, Voi che siete la stessa carità, accendete nel mio cuore quel fuoco divino che consuma i Santi, e li trasforma in Voi (500 g.).

— Vergine Maria, Madre di Gesù, fateci santi! S. GIUSEPPE COTIOLENGO (300 g.).

65 — OTTOBRE - DIVOZIONE AGLI ANGELI CUSTODI

Gli Angeli Custodi stabiliscono un contatto permanente tra noi e il Cielo, perché, al dire di S. Benedetto, a ogni istante del. giorno e della notte, i nostri atti vendono presentati, al Signore, dagli Angeli a cui siamo commessi (Regul.).

L'Angelo preposto da Dio alla nostra custodia, è per noi un compagno sicuro, un amico fedele e un vigile protettore.

La nostra divozione oltre a ispirarci venerazione, riconoscenza, fiducia e amore, deve portarci all'imitazione degli Angeli Custodi, i quali non perdono di vista la faccia del Padre, pur vigilando premurosamente le anime loro affidate.

La parola di Gesù : Guardatevi dal dispregiare alcuno di questi piccoli, poiché vi dico che i loro angeli, nei cieli, veggono continuamente la faccia del Padre mio (Mt., 18, 10).

Come il fumo scaccia le api e un cattivo odore le colombe, così il fetido odore del peccato, mette in fuga il nostro Angelo Custode. S. BASILIO (In PS.. 33).

Quando ti senti minacciato da una forte prova, e che la tribolazione sta per piombare su te, invoca il tuo custode, la tua guida, il tuo protettore; nel bisogno e al momento della afflizione, grida a lui. S. BERNARDO (In Ps., Qui habit).

ESERCIZIO.

- Oggi ho salutato più volte il mio Angelo Custode? (Minimo da fissare).
- Ho ringraziato il mio Angelo, per l'opera di assistenza e di protezione, usatami fin qui nella vita?
- Ho invocato il suo aiuto in tutti i pericoli, le prove esterne e interne di oggi? (Omissioni),
- Ho seguito docilmente le sue ispirazioni?
- Sono ricorso al suo consiglio nei dubbi, sorti nell'anima mia?
- Ho salutato e invocato gli Angeli Custodi dei confratelli e alunni con cui ho dovuto trattare?

ASPIRAZIONI:

Angele Dei qui custos es mei, ecc. (300 g.; pl. mens.).

Sancti Angeli, Custodes nostri, defendite nos in praelio, ut non pereamus in tremendo iudicio. (300 g.; pl. mens.).

— Santi Angeli Custodi, proteggeteci!

PREGHIERA ALL'ANGELO CUSTODE

Quanto ti sono debitore, mio buon Angelo, per le tante ispirazioni datemi fin qui, nella vita! Ah, se le avessi sempre seguite!

Continua a illuminarmi, te ne prego; riprendimi quando manco al mio dovere, e non mi abbandonare, sino all'ultimo istante della vita.

Angelo santo, quante volte ti ho costretto, con le mie colpe, a velarti la faccia! Te ne chiedo perdono, e ti scongiuro d'intercedere sempre per me, perché ora sono proprio risoluto a non disgustare più né Dio, né Te, con altre colpe.

Principe del paradiso, io ti ringrazio con tutta l'effusione dell'anima, di avermi amorosamente assistito per tanti anni; io ti ho dimenticato, ma Tu non hai cessato di pensare a me. Ignoro il cammino che mi resta da percorrere, prima di entrare nella mia eternità; ah, mio caritatevole Custode, guidami sulla via del cielo, e non tralasciare di assistermi, fino a che non mi vedrai tuo compagno per sempre, nel regno beato degli Eletti. Così sia! (300 g.).

NOVEMBRE - SUL PENSIERO DEL PURGATORIO

Santo e salutare è il pensiero di pregare per i defunti, perché siano sciolti dai loro peccati (Macc., 12, 40).

I suffragi per le Anime del Purgatorio costituiscono per noi un dovere di giustizia e di carità. Iddio, che non si lascia vincere in generosità, ci ripagherà a mille doppi, quel che avremo fatto per sollevare quelle Anime, tanto care al suo Cuore paterno.

Gesù ; Fatevi degli amici per mezzo delle inique ricchezze, affinché, quando voi veniate a mancare, vi accolgano nei tabernacoli eterni (Lc., 16, 9),

Quando coi nostri suffragi liberiamo un'anima dal Purgatorio, facciamo una cosa tanto cara e gradita a Nostro Signore, come se avessimo riscattato Lui stesso. S.

BRIGIDA.

Mando una monetina spirituale alla Madonna, per i suoi figli prigionieri nelle fiamme del purgatorio. F. MIGUEL P. S. C. .

* * *

I due " esercizi " qui proposti, sono forma di esame particolare speciale, hanno lo scopo di renderci più attenti nelle preghiere di suffragio e nell'acquisto delle indulgenze; di spronarci alla generosità nei sacrifici quotidiani, e di ispirarci una grande delicatezza di coscienza; poiché il pensiero del Purgatorio ci richiama alla mente lo spinoso, ma salutare problema delle riparazioni, anche per i nostri peccati. Gesù : Ti dico, in verità, che non uscirai di là, prima di aver pagato fino all'ultimo centesimo (Mt., S, 26).

Sappiate che, dopo questa vita, si pagheranno al centuple le negligenze di quaggiù (Bern. de ohit. Umbert).

Se tu riflettessi più seriamente alle pene dell'inferno o del purgatorio, sono persuaso che volentieri soffriresti le fatiche e gli affanni, né ti spaventerebbe alcun rigore (I Imit.. 21, 5).

I. ESERCIZIO.

— Ho recitato, con particolare attenzione le preghiere per le Anime purganti? (De Profundis, Fidelium animae, Memento dei morti...).

— Ho fatto uso frequente di giaculatorie indulgenziate, per suffragare quelle Anime? (Minimo).

— Mi sono raccomandato alle Anime Purganti, nell'esercizio del mio apostolato?

— Nei momenti di sofferenza fisica o morale, mi sono trasportato col pensiero in Purgatorio, per paragonare le mie pene a quelle che vi si soffrono, e incoraggiarmi ad accettare tutto in espiazione?

— Oggi ho invocato le Anime del Purgatorio, perché m'impetrino da Dio i lumi necessari a ben conoscere la malizia del peccato?

II. ESERCIZIO.

— Ho pregato per le Anime dei miei parenti, superiori, confratelli, alunni defunti?

— Oggi ho fatto le mortificazioni determinate, in suffragio delle Anime Purganti?

— Ho trascurato di guadagnare le indulgenze concesse oggi alla mia pietà?

— Dopo ogni mancanza sfuggitami contro l'umiltà, la carità, la regolarità—, ho pensato che dovrò scontarla in questa vita o in Purgatorio? L'ho riparata in qualche modo?

— Quante volte ho offerto a Dio tutte le pene della mia vita, in volontaria espiazione dei miei peccati?

ASPIRAZIONI

Requiem aeternam dona eis, Domine; et lux perpetua luceat eis, Requiescant in pace. (300 g.),

— O Signore, degnati di soccorrere le anime trattenute nel fuoco del Purgatorio, e che Tu redimesti col tuo preziosissimo Sangue! (300 g.).

— Eterno Padre, vi offro il Sangue preziosissimo di Gesù Cristo, in isconto de' miei peccati, in suffragio delle anime del Purgatorio, e per i bisogni di Santa Chiesa. (500 g.; plen. mens.).

— Maria, Madre di Dio e Madre di misericordia, pregate per noi e per tutti coloro che sono morti nel bacio del Signore. (300 g.).

PREGHIERA PER I DEFUNTI

Amabilissimo Redentore e Signore Gesù Cristo, che, con la tenerezza per Lazzaro e la predilezione per Giovanni, santificaste i dolci vincoli delle rette amicizie terrene, perché tutti tendessimo alla comune santificazione, esaudite le ardenti suppliche che presento al trono della vostra divina Maestà, per tutti i fratelli, parenti, amici e benefattori defunti, a me particolarmente cari.

Ora essi si trovano in un vindice carcere di fuoco, di cui Voi solo tenete le chiavi; ma Voi siete il nostro Mediatore, accreditato presso il Padre, per impetrare misericordia e perdono. Dignatevi applicare alle Anime del Purgatorio, e particolarmente a quelle che mi sono più care, i vostri meriti, il cui valore infinito può sublimare le mie preghiere e i miei sacrifici, rendendoli accetti alla Maestà Divina, in unione a quanto avete operato Voi stesso, per la nostra eterna salvezza. Dite su ognuno dei miei cari, come sulla tomba del vostro amico: LAZZARO. VIENI FUORI! Ammetteteli, come già S. Giovanni, alle delizie che si gustano, riposando sul vostro seno. Fate che, glorificati da Voi, essi mi ottengano la grazia di esser loro vicino in Cielo, per tutti i secoli. Così sia!

(Cf. Alberione: Per i nostri Defunti! P. 344)

67 — DICEMBRE - PER LA FESTA

DELL'IMMACOLATA CONCEZIONE DELLA SS. VERGINE

Questa festa di altissimo significato religioso e morale, può essere occasione di un rinnovamento spirituale, fondato sulle virtù più care alla Madre di Dio, e che Ella gode di veder riprodotte nei suoi servi devoti: l'umiltà e la purità:

Virginitate plàcuit, humilitate concepit - Per la verginità Maria piacque a Dio, ma per l'umiltà concepì il Verbo (S. Ber. Super. Missus est).

Maria è alfiera e maestra della verginità. S. AMBROGIO (Lib. de Instit. Virgin).

Beati qui custodiunt vias meas: Beati quelli che seguono le mie vie! (Prov., 8, 32).

Se non puoi che ammirare la verginità di Maria, studiatvi d'imitare la sua umiltà (Super Missus).

La festa dell'Immacolata Concezione è la prima festa mariana nel ciclo dell'anno ecclesiastico; aurora annunziatrice d'un fulgido giorno, Maria precede il Sole di giustizia che illumina il mondo delle anime. Ad jesum per Mariam!

Vengono proposti due " esercizi " che possono servire a inquadrare questa splendida festa mariana, tra la novena di preparazione e l'ottava di ringraziamento.

I. ESERCIZIO.

— Quante volte ho ringraziato Dio per il glorioso privilegio concesso a Maria nel giorno della sua Immacolata Concezione? (Minimo).

— Ho recitato con particolare attenzione le preghiere rivolte a Maria? (Preghiere mariane distratte).

— In quante circostanze non ho praticato la virtù che avevo scelta oggi, per imitare la SS. Vergine?

— Ho fatto il fioretto stabilito questa mattina, per onorare la Madonna SS.?

— Ho vegliato con cura sopra i miei sensi e sulla mia immaginazione, per conservarmi puro di mente e di cuore?

II. ESERCIZIO.

— Quante giaculatorie all'Immacolata ho detto oggi? (Minimo da fissare).
— Nelle mie pene intime e nelle difficoltà, ho invocato con grande fiducia la Madonna col titolo a Lei sì caro d'Immacolata Concezione?
— Ho salutato i quadri e le statue della Madonna, in casa e fuori?
— In quante, circostanze non ho praticata l'umiltà, tanto cara alla SS.. Vergine? (Mancanze).
— Quante volte ho chiesto a Dio la purità del cuore, per intercessione di Maria SS. Immacolata?

ASPIRAZIONI: O Maria, concepita senza peccato, pregate per noi, che ricorriamo a Voi, (300 g.; pl, mens.).

— O Maria, che siete entrata nel mondo senza macchia, deh, ottenetemi, da Dio, che io possa uscirne senza colpa! (300 g.).

— A voi, Vergine Madre, che non foste toccata da neo alcuno di colpa, né attuale, né originale, raccomando e affido la purità del mio cuore. (300 g.).

— Per tuam immaculatam Conceptionem, o Maria, redde purum corpus meum : et sanctam animam meam. S. ALFONSO (300 g.).

— Trae nos. Virgo Immaculata; post Te curremus in odorem unguentorum tuorum! Cant., 1, 3. Attirateci a Voi, Vergine Immacolata; noi correremo dietro a Voi, nella fragranza dei vostri profumi.

ORATIO. Da, quaesumus, omnipotens aeternae Deus, ut per integerrimam Virginitatem purissimae Virginis Mariae. puritatem mentis et corporis consequamur. Amen. (500 g.).

Per l'integerrima Verginità della purissima Vergine Maria, concedici, o Signore, di conseguire la purezza dell'anima e del corpo. Così sia.

68 — SACRO AVVENTO

Tempo caratterizzato dallo spirito di penitenza e dagli ardenti desideri di chi anela alla prossima venuta di Gesù, e intanto gli prepara la via nel proprio cuore, evitando ogni peccato volontario, e ornandosi di virtù; Fratelli miei, è ora che ci svegliamo dal sonno, perché la nostra salute è vicina... Gettiamo via le opere delle tenebre, e rivestiamo le armi della luce (Rom., 13, 11-12).

— Il mistero consiste in questo: nell'instaurare tutte le cose in Cristo: instaurare omnia in Christo (Ef., 1. 10).

* * *

I due " esercizi " qui riportati orientano l'anima verso i sentimenti inculcati dalla Chiesa nella impareggiabile liturgia dell'Avvento, tutta spirante amore, fede e speranza nell'opera redentrice e rinnovatrice del Figlio di Dio, tendente alla riforma spirituale della nostra vita.

Per andare a Dio non c'è strada più facile e più bella, che la meditazione dei misteri di Gesù. S. AGOSTINO.

L'uomo che non cerca Gesù, nuoce a se medesimo, più che, non gli possano nuocere il mondo e tutti i suoi nemici (2 Imit., 7, 3).

I. ESERCIZIO.

— Oggi ho menato la vita di raccoglimento, propria del sacro Avvento? (Mancanze).

— Ho recitato con attenzione le preghiere che più direttamente si riferiscono al mistero dell'Incarnazione? (Angelus Domini, Gloria in excelsis, Pater aeternae...).

— Ho ringraziato Iddio di aver operato il grande mistero dell'Incarnazione? (Minimo di volte).

— Sono entrato nello spirito di penitenza, facendo qualche sacrificio e mortificazione? (Occasioni perdute).

— Sono riuscito a evitare ogni peccato volontario, pensando che il Figlio di Dio si è incarnato per espiare i nostri peccati?

II. ESERCIZIO.

— Ho ripetuto il numero di volte fissato, le aspirazioni e i santi desideri verso la nascita di Gesù in me?

— Sono stato fedele alle vane grazie di oggi, pensando che Gesù me le ha guadagnate, incarnandosi?

— Ho accettato, in ispirito di penitenza, le pene e le afflizioni odierne?

— Nei momenti di scoraggiamento e nelle tentazioni di sfiducia, ho messo tutta la mia confidenza in Gesù, incarnatesi per salvarmi?

— Ho offerto a Dio le mie azioni principali, unendole alle medesime azioni di Gesù Cristo, affin di renderle meritorie per il Cielo?

ASPIRAZIONI:

Ostende nobis, Domine, misericordiam tuam, et salutare tuum da nobis, S. 84, 8.

Mostraci, o Signore, la tua clemenza, e dà a noi la salvezza!

— Rorate, coeli, dèsuper, et nubes pluant Justum. Is. 45, 8, Stillate, o cieli, dall'alto e le nubi piovano il Giusto!

— Jesu Fili David, miserere nobis, Mt., 9, 27. Gesù, Figlio di David, abbi pietà di noi! (500 g.).

— Domine Jesu Christe, Tu solus Sanctus, Tu solus Dominus, Tu solus Altissimus. (500 g.; pl. mens.),

— Sia lodato Gesù Cristo! — Sempre sia lodato! (300 g.; plenaria mens.).

Laudetur Jesus Christus. In saecula.

PREGHIERA

O Jesu vivens in Maria,

veni et vive in famulis tuis,

in spiritu sanctitatis tuae:

in plenitudine virtutis tuae;

in perfectione viarum tuarum;

in veritate virtutum tuarum;

in comunione mysteriorum tuorum;

dominare omni adversae potestati,

in Spiritu tuo, ad gloriam Patris. Amen.

(P. DE CONDREN - M. OLIER)

O Gesù, vivente In Maria, venite e vivete nell'anima dei vostri servi, nel vostro spirito di santità; nella pienezza dei vostri doni; nella perfezione delle vostre vie; nella verità delle vostre virtù; nella comunione dei vostri misteri. Dominate in noi

su tutte le potenze nemiche, per la virtù del vostro spirito, alla gloria del Padre,
Così sia!

Ascoltiamo la pressante esortazione dell'Imitazione di Gesù Cristo:

Su via, fratelli, avanziamoci uniti; Gesù sarà con noi.

Per amor di Gesù abbiamo preso questa Croce; per amor di Gesù, perseveriamo sulla Croce.

Egli, che è nostro Capitano e nostra Guida, sarà nostro Sostegno.

Eccolo il nostro Re, che ci precede, e combatterà in favor nostro.

Seguiamolo da forti; nessuno si lasci vincere dal timore.

Siamo pronti a morire generosamente lottando; né macchiamo la nostra gloria, fuggendo dal conflitto, e abbandonando vilmente la Croce.

(3 Imit., 56, 6).

Stimoli al Combattimento Spirituale

Veglia sopra te stesso;

te stesso incoraggia;

ammonisci te stesso;

e, checché sia degli altri,

non trascurare te stesso.

(1 Imit. 25, 11).

PROSPETTO DI UNA PAGINETTA

per il libretto di Esame particolare

N., B. — Le persone di buona volontà che, oltre a fare l'esame particolare, ne segnano i risultati, possono usare libretti appositi o fogli staccati da tenere con sé. Il foglietto di cui si dà qui il prospetto, della prima pagina, si riferisce al lavoro spirituale di un mese intero.

In alto si riportano i propositi del RITIRO MENSILE, per averli sottocchio e controllarne l'esecuzione.

Oltre al titolo del soggetto per l'ESAME PARTICOLARE, si trascrivono brevemente le manifestazioni corrispondenti ai punti 1, 2, 3,.. dei vari esercizi che si vogliono seguire.

Nella mattinata e nel pomeriggio si segnano le vittorie o le sconfitte nelle caselle corrispondenti, numero a numero, alle manifestazioni prenotate per i vari giorni: domenica, lunedì..

Ogni sera si fa il totale delle mancanze, facendole seguire da una crocetta (+) nell'ultima casella (S), quando le sanzioni sono state eseguite.

Alla fine di ogni settimana, e, cioè, alla rivista settimanale, si fanno i totali verticali, riferentisi alle singole manifestazioni prese di mira. Il maggior numero di mancanze rivelerà le lacune più gravi, dando preziose indicazioni dei punti sui quali si deve ancora insistere, fino a vittoria completa.

Lo stesso foglietto può servire per l'ESAME GENERALE, della sera, dopo quello particolare: un esercizio spirituale da curare di più (Meditazione, S. Messa e Comunione, Corona..) — una risoluzione per volta del ritiro mensile — un difetto riapparso e che si vuol reprimere, senza tralasciare il lavoro principale, affidato all'esame particolare, ecc.

Alle ultime linee del foglietto si affida quanto si è risolto nella RIVISTA SETTIMANALE.

Alla fine del mese si controlla tutta l'attività svolta, indicando i propositi mantenuti, quelli mancati, e le cause che hanno contribuito a facilitare o ad ostacolare il lavoro spirituale; in tal modo la REVISIONE si ricongiunge al piccolo ritiro che aveva fissato in anticipo il programma e i propositi per il mese seguente.

* * *

Così questo foglietto di 4 pagine può dare un'idea sintetica, ma adeguata, dell'operosità ascetica di tutto un mese (esame particolare e quello generale, rivista settimanale e ritiro mensile), costituendo un fattore importante di elevazione e di progresso.

* * *

Credetemi: I vizi rifioriscono dopo essere stati soppressi, ritornano se respinti, si riaccendono se spenti, si risvegliano se assopiti.

Non basta troncarli una volta, ma deve farsi spesso, e, se possibile sempre; perché, a dir la verità, troverete sempre in voi qualcosa da eliminare.

(S. Bernardo: Serm. 58 in Cant.)

266

SCHEMA DEL METODO DI ORAZIONE

proposto da S. Giov. Batt. De La Salle

Preparazione prossima

La sera antecedente determinare il soggetto della meditazione, e alcune idee da svolgere.

Mantenersi raccolti prima di coricarsi; la mattina all'alzata. richiamare la preparazione della sera.

Ascoltare bene la lettura del soggetto, e fissare in mente alcune Idee, o leggere attentamente i pensieri che si vogliono meditare;

Passi Scritturali per mettersi alla presenza di Dio:

Io empio il cielo e la terra (Gen, 23-24).

Viva il Signore, alla cui presenza io sto (I Re, 17, 1),

Venite adoremus et procidamus ante Deum: venite, adoriamo e prostriamoci davanti a Dio! (Pa. 84, 6).

Iddio non è lontano da ognuno di noi; perché in Lui viviamo, ci rimoviamo e siamo (Atti, 17. 28).

Il regno di Dio è dentro di voi (Luca, 17, 21).

Dove sono due o tre persone riunite nel nome mio, quivi sono io in mezzo ad esse (Matt., 16, 20).

La mia casa sarà chiamata casa di orazione (Matt., 21, 13).

Tu sei veramente un Dio nascosto, un Dio Salvatore! (Is., 45, 15).

Adorabo ad templum sanctum tuum in timore tuo (S. 5, 8).

Quanto amabili sono i tuoi tabernacoli, o Signore. Dio degli eserciti (S. 83, 2).

Ecco il tabernacolo di Dio con gli uomini. Egli abiterà con essi, e sarà loro Dio (Ap., 21, 3).

Le mie delizie sono di stare col figlioli degli uomini (Prov.: 8. 31).

Ecco che io sono con voi per tutti i giorni sino alla consumazione dei secoli (Matt; 28, 20).

Passi della Liturgia;

Ecce Panis Angelorum, factua cibus viatorum... Adoro Te devote, latens Deitas... (Adoro Te...). Ave, verum Corpus, natum de Maria Virgine...

267

I PARTE ~ Mettersi alla presenza di Dio, servendosi di uno dei sei modi indicati da S. G. B. De La Salle. Iddio presente: 1), ovunque — 2) In noi, per farci sussistere — 3) In noi con la sua grazia — 4) tra noi, riuniti in nome di Gesù - 5) in chiesa, casa di Dio - 6) nel Tabernacolo.

Cominciare subito, senza alcun ritardo.

1— FEDE: Richiamare un passo della S. Scrittura. Restare in profondo rispetto ulteriore, dinanzi a Dio. Ripetere il "passo", per imprimerselo meglio. Farvi sopra qualche breve considerazione.

2 — ADORAZIONE : Mio Dio, Voi siete il mio Creatore, il mio Signore... Vi adoro, prostrato dinanzi a Voi,

3 — RINGRAZIAMENTO: Vi ringrazio con tutta l'anima mia, degli innumerevoli benefici fattimi, e in particolare di avermi chiamato alla vita religiosa e di ammettermi ora alla vostra presenza.

4 — UMILTÀ: Mio Dio, sento l'umiliazione del mio nulla, la mia impotenza al bene....

5 — CONFUSIONE:... ma sento di essere ancora più indegno, per avervi offeso con tanti peccati...

6 — CONTRIZIONE: Perdonatemi, o Signore, e avvalorate la mia volontà perché io non vi offenda più...

7 — APPLICAZIONE : Mio Salvatore Gesù, applicate all'anima mia i vostri meriti e il vostro Sangue, purificatela, fortificatela, santificatela!

8 — UNIONE: Mi unisco alle vostre disposizioni intime, soprattutto al rispetto, all'amore e all'abbandono verso il Padre Celeste.

9 — INVOCAZIONE: Datemi, ve ne supplico, il vostro Spirito! Esso m'illumini, mi faccia morire a me stesso, mi faccia operare, soffrire e pregare con Voi.

II. PARTE— Soggetto: mistero, virtù o massima. Richiamare il frutto, le parole della S. Scrittura. Fare poche riflessioni, lente e profonde sui pensieri già preparati. (motivi - frutti - conseguenze positive o negative).

Restare in profondo rispetto interiore...

10 — FEDE: Credere che Gesù ha operato il MISTERO, praticato quella VIRTÙ, insegnata quella VERITÀ. Aderire con tutta l'anima allo spirito del mistero.

11—.ADORAZIONE; Gesù, mio Salvatore, vi adoro in questo mistero, e vi riconosco per mio Maestro.

12 — RINGRAZIAMENTO: Vi ringrazio di tanta bontà dimostratami, dandomi l'esempio, l'insegnamento.

13— CONFUSIONE: Quanto poco somiglio a Voi, o mio Gesù! Quanto il mio modo di pensare, di operare, in tali occasioni..., è stato diverso dal vostro!

14— CONTRIZIONE: Mi dispiace di aver operato così... Desidero tanto, ora, imitarvi! Sono convinto e risoluto proprio a far meglio.

15 —APPLICAZIONE: Preveggo OGGI tale difficoltà: mi comporterò così... OGGI tornerò col pensiero almeno... volte su questo mistero. — Per imprimere fortemente in me tale massima, oggi la ripeterò... volte.

16 — UNIONE A N. S.: Mi unisco o Gesù, al vostro spirito e alle disposizioni vostre nell'operare...

17 — DOMANDA: Mio Dio, datemi il vostro amore! Ve lo chiedo per i meriti infiniti di Gesù...

18— INVOCAZIONE: Vergine SS., gran S. Giuseppe, Angelo mio Custode, mio S. Fondatore e Santi protettori, intercedete per, me, perché io sia animato dallo spirito di Gesù, e sia fedele a quanto ho promesso."

III PARTE. — CONCLUSIONE DELLA MEDITAZIONE.

19 — ESAME: sulla PREPARAZIONE, sull'ANDAMENTO e sul FRUTTO della meditazione. Fissare il FIORETTO SPIRITUALE in forma di massima, di aspirazione o giaculatoria, da ripetere durante il giorno, specialmente quando si va in cappella.

20 — RINGRAZIAMENTO: Mio Dio, vi ringrazio dei lumi datimi, degli affetti suscitati nell'anima mia, e delle risoluzioni che mi avete ispirate.

21— OFFERTA: Vi offro la meditazione fatta, le RISOLUZIONI prese, e le disposizioni in cui mi trovo di osservarle. — Datemi la vostra santa benedizione. Consacrazione a Maria SS.; O DOMINA MEA...

OSSERVAZIONI

1.— E' assai importante mettersi bene alla presenza di Dio e trattenervisi per qualche tempo. Si può scegliere uno dei sei modi sovraindicati, e conservarlo finché l'anima ne trae profitto.

2. — S. G. B. De La Salle vuole che si dia un posto secondario al ragionamento, e che le riflessioni siano sempre accompagnate da affetti devoti e da risoluzioni pratiche.

3. — Dopo ogni atto della meditazione è bene che l'anima resti, più che può, in un sentimento di rispetto interiore. Sono questi i momenti più gustati e più utili.

4. — Quando non si possono fare tutti gli atti, è bene compendiarne alcuni, ovvero fermarsi su quelli più importanti ed essenziali alla meditazione:

I PARTE: Fede - Umiltà - Unione.

II PARTE; Fede - Confusione - Applicazione.

III PARTE: Esame.

5. — La meditazione non dev'essere relegata in una mezz'ora del mattino, ma deve vivificare, col suo ricordo, tutta la giornata, e sostenere l'anima nella vita. Perciò occorre richiamarla in momenti fissi del giorno, con opportuni esami, specialmente alle visite in cappella.

CONCLUSIONE

Il titolo dato agli " esercizi o proposti in questo volumetto, si ispira all' "opus immensum " del Dottor Serafico S. Bonaventura: **Itinerarium mentis ad Deum**; e invita le anime generose a progredire instancabilmente sulla via della virtù.

Si tratta di veri itinerari di grande praticità e concretezza di criteri, che indicano molte vie spirituali sicure, additando gli ostacoli da superare e i mezzi riconosciuti più adatti.

Così è garantita la vittoria nella dura lotta che ogni anima deve ingaggiare decisamente ogni giorno, se vuol trionfare delle tendenze dell'uomo vecchio, e rivestirsi realmente in Gesù Cristo dell'uomo nuovo, creato secondo Dio, nella giustizia e nella santità.

Alle anime di buona volontà già arride il trionfo, per l'efficacia dell'aiuto divino, che tonifica la buona volontà umana.

Accogliamo l'invito di S. Agostino che ci stimola a cantare le nostre vittorie, senza cessare di camminare speditamente sulla via di Dio, senza rallentare lo slancio, vigoroso di ascesa verso le vette eccelse della santità.

Noi cantiamo quaggiù le lodi di Dio, come un giorno le canteremo In Cielo.

Ma quaggiù le cantiamo trepidanti; in Cielo le canteremo sicuri.

Quaggiù nell'esilio; lassù nella Patria.

Cantate, o fratelli, come cantano i viaggiatori, i pellegrini: cantate e camminate!

Avanti sempre, procedendo nel bene.

Fate progressi nella fede e nelle buone opere.

Cantate e camminate!

Cantate vòcibus, cantate còrdibus, cantate mòribus!