

Apri loro la mente per comprendere le Scritture

Itinerario spirituale per la Famiglia Paolina
Anno 2024

Spirito Santo, sii luce, santità, zelo

O Santo divino Spirito,
amore eterno del Padre e del Figlio,
io ti adoro, ti ringrazio, ti amo,
ti domando perdono per tutte le volte
che ti ho contristato in me e nel prossimo.

Discendi con molte grazie
nelle sacre ordinazioni dei vescovi e dei sacerdoti,
nelle consacrazioni dei religiosi e delle religiose,
nella confermazione di tutti i fedeli:
sii luce, santità, zelo.

A te, Spirito di verità,
consacro la mente, la fantasia, la memoria.

A te, Spirito santificatore,
consacro la mia volontà,
guidami nei tuoi voleri,
sostienimi nell'osservanza dei comandamenti,
nel compimento dei miei doveri;
concedimi il dono della forza
e il santo timor di Dio.

A te, Spirito vivificatore, consacro il mio cuore:
custodiscimi e accresci in me la vita divina.
Concedimi il dono della pietà.

Amen.

Beato Giacomo Alberione

Presentazione

«**Apri loro la mente per comprendere le Scritture**»: così Luca scrive nel suo Vangelo per indicare l'azione illuminante di Gesù risorto verso la sua comunità. Un'opera che non termina con le apparizioni pasquali, ma continua lungo i secoli in favore della sua Chiesa.

Anche il nostro Fondatore, il beato Giacomo Alberione, ha fatto spesso esperienza di questa azione di luce. In modo particolare, come ben sappiamo, nella famosa notte tra i due secoli che visse da seminarista, nella quale «*una particolare luce venne dall'Ostia santa*».

L'effetto sulla mente e la personalità del giovane Giacomo fu quello di una **maggiore comprensione** delle parole di Gesù e della missione specifica che il Signore gli faceva intravedere per i tempi nuovi. Da allora «*si sentì profondamente obbligato a prepararsi a far qualcosa per il Signore e gli uomini del nuovo secolo con cui sarebbe vissuto*» (AD 15).

Anche noi abbiamo costantemente bisogno di una comprensione sempre nuova della Parola di Dio per poter essere una risposta al grido di dolore che sale dagli uomini e dalle donne del nostro tempo. Questa luce è dono del Risorto.

Ma ciò non ci esime dal nostro impegno di preparazione e approfondimento delle questioni importanti per la nostra missione: è la cosiddetta ruota dello “**studio**”, che interessa tutta la vita del discepolo di Gesù, non solo la fase iniziale di preparazione scolastico-accademica.

Ricevuta la luce da Gesù-Ostia, don Alberione si preparò: «*Da allora questi pensieri ispirarono le letture, lo studio, la preghiera, tutta la formazione. L'idea, prima molto confusa, si chiariva e col passar degli anni divenne anche concreta*» (AD 21).

Sappiamo, per lo sviluppo integrale della persona umana, quanta importanza il nostro Fondatore ha dato alla dimensione della “**mente**”: «*Nessuna santità dove non vi è la verità, o almeno l'amore alla verità; la santità della mente è la prima parte*» (AD 92). Per questo risulta quanto mai opportuna la scelta, dopo il precedente anno, di dedicare a questo tema anche gli Esercizi spirituali del 2024.

I brani scelti dall'opuscolo «**Amerai il Signore con tutta la tua mente**» ci aiutano ad intuire il senso di un moderno e affascinante itinerario della mente, come nel Medioevo lo aveva compiuto san Bonaventura con il suo “*Itinerarium mentis in Deum*”.

La nostra mente è davvero uno dei più grandi doni che Dio ha fatto all'uomo, chiedendogli di coltivarla e custodirla. Essa è soggetta a malattie e pericoli, con essa si possono compiere i più gravi peccati, oppure si possono ricevere divine ispirazioni. Seguendo con fedeltà il nostro

Signore e Maestro, ci accorgiamo che man mano impariamo a pensare come Lui; anzi, sperimentiamo che è Gesù stesso che pensa in noi.

Infatti *«occorre che noi cambiamo i pensieri e che Egli sia la nostra testa, sia il nostro cuore, sia la nostra volontà. Bisogna in sostanza, che il nostro pensiero e la nostra attività vengano a unirsi a Gesù Cristo, che formiamo interiormente un solo pensiero e facciamo esteriormente un'attività conformata all'attività di Gesù Cristo»*¹.

La nostra mente *crisificata* arriverà così alla sua meta: la visione beata del Dio Trino.

Il nostro viaggio della mente ha bisogno di tappe significative: gli Esercizi spirituali sono il luogo privilegiato per ricevere luce dal Signore. Certo, otterremo anche forza e consolazione per andare avanti nel nostro cammino, potremo fare esperienza che arde il nostro cuore quando la Parola del Maestro risuona interiormente.

Ma abbiamo soprattutto bisogno che Gesù apra la nostra mente liberandoci dalle nostre corte vedute, ci faccia uscire da orizzonti troppo appiattiti sui bisogni immediati, ci faccia respirare l'aria pura del monte delle Beatitudini evangeliche, ci trasformi in veri adoratori che adorano Dio in spirito e verità.

Infine, una richiesta che mi sta molto a cuore. Preghiamo tutti intensamente e con fede per la canonizzazione del Fondatore, accompagnando la preghiera con un maggiore impegno nella vita e nell'apostolato. E invociamo anche lui, come faceva la sua mamma quando, ancora piccolino, egli reggeva la lanterna nel buio delle prime ore del giorno per il lavoro dei campi: *«Giacu, fa' ciar!»*, *«Giacomo, fai luce!»*.

Auguro a tutta la Famiglia Paolina un vero rinnovamento della mente e del cuore: che *«sentiamo di essere mossi da un Dio e che le nostre opere sono divine. Divine perché il pensiero che le ha guidate è di Gesù Cristo... Questa è la meta che i paolini han da raggiungere»*² per portare avanti con audacia il progetto di Dio su di noi.

Don GERARDO CURTO
Superiore provinciale ssp

Roma, 30 giugno 2023
Solennità di san Paolo Apostolo.

¹ Alberione, *Cristificarsi*. Voce registrata da un montaggio audiovisivo, 1960.
https://operaomnia.alberione.org/it/audio/1/?id_audiogallery=1&audio_id=1340

² Ibid.

Introduzione

Nel percorso segnato dalle cosiddette “quattro ruote” dell’apostolo paolino, non si può tralasciare la formazione della mente. Ci si potrebbe domandare se questo aspetto possa essere oggetto della preghiera, dell’incontro con il Signore durante gli Esercizi spirituali. La risposta è affermativa perché si tratta di scoprire la caratteristica di Gesù come Maestro e di maturare la nostra condizione di discepoli, mettendo tutta la nostra persona nell’atto di fede e impegnando intensamente la mente.

Nei tre vangeli sinottici il termine “Maestro”, attribuito a Gesù, è molto frequente. Egli esercita la sua condizione di Maestro in modo solenne quando pronuncia il “discorso della montagna” e definisce i discepoli “beati”, pieni di fiducia, di pace, di mansuetudine e gioia.

Il discepolato di Cristo si differenzia dal discepolato farisaico che separa e scarta usando la Legge, non comprendendo che Dio fa sorgere il suo sole sopra i giusti e sopra gli ingiusti; e dalla condizione dei pagani che vanno in ansia perché si preoccupano del cibo e del vestito e non credono che il Signore si prende cura di noi.

Nelle lettere di san Paolo l’espressione “maestro” non è usata in riferimento a Cristo, ma soltanto alla missione degli apostoli di insegnare Cristo ai popoli.

Molto chiara, invece, è l’attribuzione a Lui della “sapienza” (in 1Corinzi e Colossesi), che si contrappone alla “sapienza di questo mondo”. La novità della rivelazione di Cristo è messa in evidenza rispetto alla Legge e alle tradizioni e insegnamenti dei popoli pagani.

Il vangelo di Giovanni attribuisce a Gesù l’appellativo “Maestro” proprio in quei momenti, nei quali egli rivela e annuncia le novità, cosiddette “verità centrali”, che sono anche in contrasto con la mentalità del mondo e con l’egoismo umano: la chiamata a seguire Lui (Gv 1,38-39); la salvezza e il battesimo (3,2-3); il perdono dei peccati e la misericordia (8,4-11); la risurrezione (11,25-28); l’umiltà e il servizio come principio fondamentale del comportamento del cristiano (13,12-17); il paradiso (20,16-17).

La fede in queste verità rivelate è un atto di assenso della mente, un atto di accettazione che quanto Egli dice è veritiero, esprime la fiducia e l’adesione a Gesù. Le esperienze della vita, le

molte conoscenze conquistate con lo sforzo umano rafforzano questo assenso, contribuiscono a renderlo sempre più stabile. Si tratta di camminare in un affidamento sempre più totale e definitivo portando buoni frutti.

Nei momenti di cambiamento epocale, che ogni tanto si presentano nella storia dell'umanità, come è quello che stiamo vivendo nel nostro tempo, riaffiora intensamente nella coscienza dei cristiani la speranza che gli insegnamenti del Maestro Gesù possano essere accolti in modo più autentico e messi in pratica.

Anche oggi Egli rinnova il suo invito «**Venite a me, tutti**» e ci esorta a cambiare mentalità. Tante volte i suoi insegnamenti sono stati snaturati adattandoli alla mentalità mondana, sono stati proclamati come facciata ma poco attuati. Essi restano perennemente una novità e una sfida per l'umanità, che stenta a percorrere i sentieri del Vangelo.

San Paolo invita le comunità cristiane a realizzare il cambiamento interiore, ad avviare un dinamismo di conversione: lasciare l'uomo vecchio che agisce assecondando l'egoismo, seguendo i criteri del mondo e le proprie passioni; accogliere l'uomo nuovo che si conforma a Cristo, ai suoi insegnamenti sempre nuovi.

Questo passaggio si può attuare soltanto con il dono ricevuto da Gesù stesso, con la grazia dello Spirito Santo.

L'itinerario degli Esercizi spirituali, che viene qui proposto, si concentra proprio sulla nostra condizione di discepoli, posti di fronte al Maestro: da qui viene l'apertura al cambiamento, che deve iniziare dalla mente e dalla conoscenza.

Il titolo «**Aprì loro la mente per comprendere le Scritture**» è la citazione del Vangelo di Luca (24,45), nel cui ultimo capitolo Gesù risorto accompagna i due discepoli che tornano a casa verso Emmaus, sconsolati per come erano andate le cose. I loro occhi, quelli della mente che condizionano anche quelli del corpo, erano impediti dal riconoscerlo perché non comprendevano. Per loro la risurrezione era inconcepibile.

Gesù con pazienza mostra loro come le Scritture sono la narrazione di un lungo cammino che ci aiuta ad aprire la mente per conoscere la rivelazione, scoprire Gesù risorto. In seguito Egli si manifesta alla comunità tutta intera, ricordandole ciò che di Lui è stato già scritto e ciò che di Lui dovranno predicare a tutti i popoli.

Il percorso degli Esercizi spirituali è, come di solito, suddiviso in sette giorni. Ogni giornata propone testi della Sacra Scrittura e brani di don Giacomo Alberione tratti da «*Amerai il Signore con tutta la tua mente*». I primi quattro giorni sono dedicati a scegliere Gesù e a purificare i cammini sbagliati intrapresi dalla nostra mente, come individui e come comunità. Essi sono impedimento per aprirsi a Lui.

1. In Gesù sono nascosti tutti i tesori della conoscenza. Egli è la vera sapienza.
2. Dio Padre ci ha donato Gesù prima di tutto come Maestro. Egli lo è in modo totalmente nuovo. Grazie a Lui possiamo riconquistare la nostra dignità.
3. La corruzione della mente con il peccato e la nostra liberazione/guarigione con la grazia di Cristo.
4. Il maggior talento che abbiamo è la mente illuminata da Cristo. Lasciarlo inerte è seppellire il dono di Dio.

Gli ultimi tre giorni ci sollecitano a seguire Gesù come Maestro unico, riscoprendo e abbracciando la nostra condizione di discepoli, e ci indicano alcuni aspetti concreti di impegno per formare la mente.

5. Seguire il Maestro è un dono incomparabile, che ci fa sperimentare il “centuplo” già nel tempo presente.
6. La nostra conoscenza, modellata su quella divina, deve essere piena d’amore. Per questo occorre armonizzare mente e cuore.
7. Il nostro rapporto con Dio, che intensifichiamo nella preghiera, coinvolge anzitutto la nostra mente. La nostra vita di pietà deve essere sapiente.

In conclusione, il nostro percorso vuole aiutarci a comprendere che non basta la devozione, neanche la pietà intensa. Tutta la nostra persona vive nella libertà e nell’amore quando la mente riposa nella verità accettata.

Non si tratta di spiegare tutto, ma di avere la luce interiore di chi accoglie le verità di Dio, quindi capace di ricomporre in unità il passato e il presente, di aprirsi a tutte le persone che si incontrano lungo il cammino per proseguire insieme verso il futuro.

Il “metodo paolino”

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

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

- il *percorso biblico*: i brani della Parola di Dio, integrati con la parola del Fondatore, scelti per gli esercizi di preghiera della settimana. Questi testi, quotidianamente pregati e sviluppati, variano ogni anno, secondo la tematica generale adottata;
- il *metodo paolino*: gli Esercizi, a partire dalla proposta del Fondatore nel libro *Donec formetur Christus in vobis*³. Questo costituisce l'aspetto continuativo nel lavoro spirituale, basato sulla pedagogia che ci ha consegnato don Alberione e che diventa uno stile da conoscere, amare e assumere in questi termini:
 - *esercizi spirituali*: ad indicare che il protagonista di queste giornate è lo Spirito Santo che illumina, muove la volontà e conduce la persona alla santità;
 - *esercizi paolini*: orientati cioè a realizzare il desiderio del nostro apostolo san Paolo, far sì che *si formi* in noi Gesù Cristo (cf Gal 4,19), fino a poter dire: «non vivo più io, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20);
 - *esercizi alberioniani*: a sottolineare che il Gesù che vive in noi è il Maestro Pastore, Verità per la mente, Via per la volontà, Vita per il cuore.

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

Vivere *intensamente* gli Esercizi spirituali annuali costituisce la base per vivere *il meglio possibile* gli esercizi ogni giorno dell'anno che il Signore ci dona da vivere. È questo il desiderio del Fondatore: «Occorre esercitare la mente in quei pensieri divini, in quella pietà, e virtù con cui dopo si intende continuare la vita ed entrare nell'eternità» (DF p. 9).

³ GIACOMO ALBERIONE, *Donec formetur Christus in vobis*, Casa Generalizia, Società San Paolo, Roma 2008.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Discostandosi dalla tradizione – che parlava di “via purgativa” evidenziando soprattutto la gravità del peccato – il Fondatore invita a partire stando amorosamente sulla figura di Dio Padre, che sta all’origine di ogni cammino di trasformazione. Attraverso alcune meditazioni su Dio Padre – Padre in sé, Padre creatore, Padre provvidente, Padre che ci guida con la sua volontà, Padre altissimo fine – siamo condotti ad entrare in dialogo filiale con il Padre, coinvolgendo le nostre facoltà:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Per questo, ognuno è invitato a seguire “questo Maestro supremo” in un itinerario di studio e ascolto della sua Parola, per sviluppare la “vita della mente” come condizione assoluta per “piacere al Padre”. Di

qui lo studio e la meditazione prima delle beatitudini, poi del discorso della montagna, poi di tutti i Vangeli, infine di tutto il Nuovo Testamento e di tutto l'Antico Testamento...

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

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

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

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

Gesù ha insegnato con l'insegnamento orale ma anche, e forse prima ancora, con il suo esempio. Per don Alberione Gesù-Via significa Gesù modello di tutte le virtù. Egli ci introduce in questa sezione affermando che Gesù è *modello "a tutti, facile, divino"*; e applica a noi la raccomandazione dell'autore dell'Imitazione di Cristo: «Dunque la nostra massima occupazione sia quella di restare in clima meditativo dentro la vita di Gesù Cristo» (Libro I, cap. I, n.1).

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

In questa sezione siamo chiamati anche ad imitare Gesù come modello nel compiere bene la volontà del Padre. Tanto che la sua vita si può definire "Vita di chi fece *perfettamente* la volontà di Dio" (DF p.44).

Perciò, il segreto perché anche le nostre azioni possano essere gradite al Padre è farle compiere da Gesù in noi: devono essere opere *buone* in sé; compiute con *retta intenzione* secondo lo stile di Gesù; in *comunione* con Lui sempre unito al Padre; compiute *bene*, cioè iniziate bene in Gesù, continuate in Lui, terminate "umilmente e compiutamente". Si realizza pertanto la preghiera: «Ciò che vuoi Tu io voglio: stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà» (DF p. 40).

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

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

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

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

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

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

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

Nell’introdurre la trattazione, il beato Alberione prospetta subito “i più mirabili effetti” dell’opera dello Spirito nel credente: “**illuminazione alla mente**”: la mente riceve luce dall’alto, e diviene abitata da Gesù-Luce; “**affetto santo al cuore**”: gli affetti del cuore vengono gradualmente elevati e diventano santi; “**ispirazione alla volontà**”: la volontà personale sotto l’azione dello Spirito diviene “*ispirata*”, rivolta soltanto al “gran sole” che è la volontà di Dio.

Le attività che lo Spirito compie sono quelle già preannunciate da Gesù nei discorsi dell’addio: fa comprendere e ricorda le parole di Gesù;

le fa tradurre in impegni concreti; comunica all'anima la vita divina nell'itinerario di piena santificazione. Lo Spirito tende a rendere *formato nella mente Gesù-Verità, nella volontà Gesù-Via, nel cuore Gesù-Vita*.

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

Modello da imitare: l'apostolo PAOLO, dal momento che egli «fu il più compito e fedele interprete del Maestro Divino». Come lui, ogni credente, unito a Gesù Cristo “in cui si è incarnata la santità, la vita divina”, può arrivare alla vetta della divinizzazione, alla “mistica paolina”: «*Il Cristo solo vive, pensa, opera, ama, vuole, prega, soffre, muore e risuscita in noi*» (DF p.64).



Quale il segreto perché il frutto dello Spirito ricevuto nella settimana di Esercizi abbia la sua continuità nell'anno spirituale che inizia? Ecco la necessità del *progetto spirituale*, il cui schema è riportato al termine di questo itinerario. Nel pensiero del Fondatore, il progetto esprime la cooperazione dell'esercitante all'opera dello Spirito Santo (“cooperazione con propositi speciali”), nel clima meditativo e orante di ogni giorno (“pregiera, con l'abbondanza delle pratiche”).

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

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

Questo sussidio propone per ogni giorno:

- La pedagogia metodologica del “*Donec formetur*”, sintetizzata all’inizio dell’Itinerario (pp. 8-13).
- I brani biblici per la contemplazione, che fondano e illuminano la selezione dei passi carismatici.
- La parola del Fondatore, attinta dall’opuscolo “**Amerai il Signore con tutta la tua mente**”, conosciuto anche con il titolo “*Santificazione della mente*”, riportato nel volume antologico “**Anima e corpo per il Vangelo**”.
- La preghiera per ogni giorno, rivolta a Gesù Maestro, composta dal can. Francesco Chiesa (cf il testo **Preghiere**, in Appendice).
- Un’antologia di altri brani significativi, attinti sempre dall’opuscolo “**Amerai il Signore con tutta la tua mente**”, che risuonano come autentiche “perle di sapienza” del nostro Fondatore.

Modo di pregare la Parola⁴

(prevedendo circa un'ora)

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

- Mi metto alla presenza del Signore, anche tramite l'immaginazione, «Lo guardo mentre mi guarda» (santa Teresa d'Avila).
- Prego il *Gloria al Padre...* chiedendo la grazia di essere sempre più in Cristo.
- Chiedo perdono e perdono a mia volta i miei debitori.

1. *«Io sono la Verità».* Lasciare che la mente venga illuminata dalla sapienza del Vangelo.

- Invoco lo Spirito Santo.
- Leggo e medito la Scrittura (per esempio, il Vangelo del giorno; o faccio la lettura continua di un libro della Bibbia); cerco di individuare il “nocciolo” del testo, ciò che mi attira maggiormente.
- Posso contemplare con l'immaginazione il brano meditato, raffigurarmi dentro l'episodio e sentirmi interpellato dal Signore, chiedendomi (nel caso del Vangelo) che cosa fa, dice, pensa Gesù in quella determinata situazione.

2. *«Io sono la Via».* Indirizzare la volontà a scegliere ciò che Gesù ha scelto per sé.

- Applico alla mia esistenza quello che ho meditato e contemplato.
- Mi esamino brevemente: desidero, voglio, scelgo quello che Gesù desidera, vuole, sceglie?

3. *«Io sono la Vita».* Liberare gli affetti e condurli verso il Signore.

- Inizio un colloquio intimo e amicale con il Maestro sull'oggetto della meditazione.
- Ringrazio il Padre per le illuminazioni o le ispirazioni ricevute tramite il Figlio.
- Prego lo Spirito per la Chiesa e per la mia comunità/famiglia; chiedo ciò di cui ho bisogno; ricordo coloro che sono nella necessità materiale e spirituale.

Conclusione. Risvegliare la consapevolezza che la preghiera è la vita di tutto.

- Termino con una preghiera vocale che mi è familiare (ad esempio, *Liturgia delle Ore* o *parte del Rosario...*).

⁴ GIUSEPPE FORLAI, *Vestirsi di luce*, Paoline 2018, pp. 183-184.

In Gesù, unico Maestro, i tesori di sapienza e di conoscenza

All'inizio dei nostri Esercizi spirituali siamo invitati a prendere coscienza di cosa sia essenziale per santificare la nostra mente. Abbiamo scelto di mantenere come brano biblico introduttivo il testo di Sapienza 7,7-14, che lo stesso don Giacomo Alberione aveva scelto per il suo opuscolo "Amerai il Signore con tutta la tua mente".

In esso, infatti, brilla il dono inestimabile della Sapienza, che Dio concede a chi la chiede con animo retto. Per essa occorre mettersi in ricerca, consapevoli che nessuna cosa al mondo può eguagliarla, ma bisogna anche sentire il dovere di comunicarla perché tutti gli uomini trovino la luce divina.

Tra i "principi" che don Alberione enumera come fondamento della vera sapienza, il primo e più importante, di cui dobbiamo essere sempre consapevoli, è che solo Gesù Maestro è la pienezza della Verità. In lui ogni uomo trova il massimo sviluppo, perché tutti i tesori della sapienza e della conoscenza vi sono compendati.

Sap 7,7-14

⁷Per questo pregai e mi fu elargita la prudenza,
implorai e venne in me lo spirito di sapienza.

⁸La preferii a scettri e a troni,
stimai un nulla la ricchezza al suo confronto,
⁹non la paragonai neppure a una gemma inestimabile,
perché tutto l'oro al suo confronto
è come un po' di sabbia
e come fango sarà valutato di fronte a lei l'argento.

¹⁰L'ho amata più della salute e della bellezza,
ho preferito avere lei piuttosto che la luce,
perché lo splendore che viene da lei non tramonta.

¹¹Insieme a lei mi sono venuti tutti i beni;

nelle sue mani è una ricchezza incalcolabile.

¹²Ho gioito di tutto ciò, perché lo reca la sapienza,

ma ignoravo che ella è madre di tutto questo.

¹³Ciò che senza astuzia ho imparato,

senza invidia lo comunico,

non nascondo le sue ricchezze.

¹⁴Ella è infatti un tesoro inesauribile per gli uomini;

chi lo possiede ottiene l'amicizia con Dio,

è a lui raccomandato dai frutti della sua educazione.

Testi biblici di approfondimento

- Rm 1,16-17: «Il giusto per fede vivrà».
- Fil 2,5-11: «Abbiate gli stessi sentimenti di Cristo Gesù».
- Ef 1,3-14: «Benedetto Dio Padre del Signore nostro Gesù Cristo».
- Col 1,12-20: In Cristo Gesù siano riconciliate tutte le cose.

Principi che fanno da fondamento

(ACV, pp. 18-19)

1) Gesù Cristo è Maestro Divino e l'unico Maestro; in primo luogo perché è la stessa Verità, l'essenziale ed eterna verità: «Io sono la verità» (Gv 14,6); è il Verbo che il Padre genera in eterno. Poi perché è Via e Vita. In Cristo la persona umana ha il massimo e soprannaturale sviluppo.

2) La vita cristiana è ordinata alla visione di Dio in cielo: nella visione l'amore, il gaudio. Con la fede si merita la visione; credere per vedere. «Senza la fede è impossibile essere graditi a Dio» (Eb 11,6). Chi non crede si condanna da sé.

3) La persona umana ha la sua nobiltà specialmente per la sua intelligenza; per cui è immagine e somiglianza di Dio. L'ossequio principale a Dio si fa piegando la mente: «con le ginocchia de la mente inchine»,⁵ e facendone un saggio uso per conoscere Dio e le cose di servizio di Dio.

4) I meriti maggiori e i peccati più gravi si operano nella mente; mai, almeno, senza la mente. Qui è il primo amore: «conoscere e credere». Qui il primo odio: «impugnar la verità conosciuta».⁶

5) La prima virtù è esercitata dalla mente: “la fede”; i primi quattro doni dello Spirito Santo sono diretti alla mente: sapienza, intelletto, scienza, consiglio. Dalla fede, come dal seme, si svolgono le altre virtù; la fede è “*radice di ogni giustificazione*”.⁷

6) Dai pensieri vengono le parole, i sentimenti, le azioni; è la mente che guida, come il pilota conduce l'aereo, come l'autista guida l'automobile.

⁵ FRANCESCO PETRARCA, *Canzone alla Vergine*.

⁶ “Impugnare”, voce arcaica, significa *combattere*. “Impugnare la verità conosciuta” figurava, nel Catechismo di Pio X, tra i peccati contro lo Spirito Santo.

⁷ Concilio di Trento, Sess. VI, cap. 8.

7) L'apostolo delle edizioni deve comunicare la verità che salva; è il continuatore del Maestro Divino: «Come il Padre ha mandato me, così io mando voi» (Gv 20,21); «Io sono la luce del mondo» (Gv 8,12); «Voi siete la luce del mondo» (Mt 5,14).

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 2 e 4.

Gesù Maestro di Sapienza

*O Gesù, che,
nella tua infinita generosità,
ti sei degnato
manifestare agli uomini
i segreti della tua Sapienza,
concedi a noi benignamente
la grazia
di manifestarti
la nostra riconoscenza
con una perfetta fede
nel tuo divino magistero.*

*Tu che vivi e regni col Padre
e con lo Spirito Santo
per tutti i secoli dei secoli.*

Amen.

Ven. Francesco Chiesa

Dio Padre ci ha donato Gesù, prima di tutto come Maestro

I magistero di Gesù Cristo riporta in pieno splendore l'opera creatrice di Dio, rivelando la sua paternità unica e ineguagliabile, generatrice di vita. Il vero Maestro dà gloria al Padre perché non si sostituisce a Lui, ma riconduce tutto al suo principio e così genera vera fraternità. Egli, infatti, al contrario dei falsi maestri, vive ciò che insegna, si fa compagno di viaggio di chi ammaestra, è esente da ogni auto-glorificazione.

L'opera del Figlio restaura l'opera creatrice di Dio Padre, e gli presenta "un disegno in seconda edizione, rifatta, corretta, e migliorata" come puro dono d'amore per Colui che eternamente lo genera.

Mt 23,1-12

¹Allora Gesù si rivolse alla folla e ai suoi discepoli ²dicendo: «Sulla cattedra di Mosè si sono seduti gli scribi e i farisei. ³Praticate e osservate tutto ciò che vi dicono, ma non agite secondo le loro opere, perché essi dicono e non fanno.

⁴Legano, infatti, fardelli pesanti e difficili da portare e li pongono sulle spalle della gente, ma essi non vogliono muoverli neppure con un dito. ⁵Tutte le loro opere le fanno per essere ammirati dalla gente: allargano i loro filattèri e allungano le frange; ⁶si compiacciono dei posti d'onore nei banchetti, dei primi seggi nelle sinagoghe, ⁷dei saluti nelle piazze, come anche di essere chiamati "rabbì" dalla gente.

⁸Ma voi non fatevi chiamare "rabbì", perché uno solo è il vostro Maestro e voi siete tutti fratelli. ⁹E non chiamate "padre" nessuno di voi sulla terra, perché uno

solo è il Padre vostro, quello celeste. ¹⁰E non fatevi chiamare “guide”, perché uno solo è la vostra Guida, il Cristo. ¹¹Chi tra voi è più grande, sarà vostro servo; ¹²chi invece si esalterà, sarà umiliato e chi si umilierà sarà esaltato».

Testi biblici di approfondimento

- Mc 1,21-28; Lc 4,14-20: Gesù parlava con autorità.
- Gv 3,1-8: Rinascere dall'alto.
- 1Cor 9,19-23: «Mi sono fatto servo di tutti».
- Ef 4,17-23: La vita nuova in Cristo.
- Ap 21,1-5: «Ecco, io faccio nuove tutte le cose».

Il Maestro divino restauratore dell'uomo

(ACV, pp. 87-88)

La redenzione o instaurazione consiste nel restaurare l'uomo, ristabilire questo monumento della sapienza, potenza, bontà di Dio: «*Facciamo l'uomo a nostra immagine e somiglianza*» (Gn 1,26). A somiglianza di Dio – Uno e Trino –; monumento che il barbaro – il demonio – ha sfregiato, deturpato e, nella parte più bella, ha abbattuto; ma di cui è rimasta l'ossatura, “mente, volontà, sentimento”.

Allora il Figlio, che ne aveva fatto il magnifico disegno, venne a restaurarlo; e giacché si trattava, in parte, addirittura di rifacimento, tornò a tracciarne il disegno; e lo migliorò, anche perché Dio, che aveva subito l'affronto peccaminoso, avesse una condegna⁸ riparazione non solo, ma accrescimento di gloria: «*Cerco la gloria di Colui che mi ha mandato*» (Gv 7,18).

L'uomo nella creazione fu il capolavoro di Dio: posto tra la pura materia e lo spirito, anello di congiunzione: composto di corpo e di anima, con lo scopo di signoreggiare la natura sensibile e farsi voce e “sacrificio di lode” (cf Sal 50[49],14) a Dio.

Dio è Uno, ma pure Trino; onde Dio volle ornare l'uomo di tre facoltà, di cui ciascuna ha l'impronta di una Divina Persona: la volontà del Padre, l'intelligenza del Figlio, il sentimento dello Spirito Santo: divino capolavoro di Dio Uno e Trino.

Ma quando il Padre vide questo stupendo capolavoro che gli riassumeva il creato visibile ed il creato invisibile ed era una stupenda edizione, immagine e fotografia di sé, trasalì di gioia come l'artista che, scolpito il meraviglioso *Mosè*, lo contemplò estasiato di tanta bellezza e vigore, e quasi dimentico che si trattava di marmo gli scagliò lo scalpello esclamando: «Perché non parli? Perché non circola in te la vita?».⁹

⁸ “Condegna” sta per *adeguata*.

⁹ Leggenda legata al Mosè di Michelangelo, scolpito per il monumento sepolcrale di Giulio II e ora situato nella chiesa romana di San Pietro in Vincoli.

Nello stesso modo Dio disse: «*Facciamo circolare in questo essere, l'uomo, la vita divina e sia anche a nostra somiglianza*». Elevò la mente, la volontà, il sentimento dell'uomo a partecipare della sua stessa vita; e l'uomo fu innalzato a partecipare alla vita divina, stato soprannaturale; fu allora un mistero di potenza, di sapienza e di bontà, per cui l'uomo non era più solo uomo, ma figlio di Dio: un uomo sopra l'uomo; un monumento divino sopra il monumento umano.

Il peccato distrusse tutto questo monumento divino e sfregiò anche il monumento umano.

L'Architetto divino, il Figlio, presentò un disegno in seconda edizione, rifatta, corretta, e migliorata; piacque al Padre, che mandò il Figlio stesso ad eseguirlo.

Venne: confermò la verità, i comandamenti, la vera pietà, con l'autorità che veniva da Dio: «*Come uno che ha autorità, e non come i loro Scribi e Farisei*» (Mt 7,29).

Aggiunse verità divine, precetti divini, culto nuovo e divino; perché l'uomo arrivasse a vedere, possedere, godere Dio in cielo. Onorare Dio Uno e Trino, vivere la vita eterna e divina. Meraviglia sopra meraviglia. Il demonio fu sconfitto, giacché vede l'uomo felice in cielo, essere più potente, sapiente, felice.

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 3 e 14.

Gesù supremo Maestro dell'umanità

O Gesù,
*che essendo supremo Maestro dell'umanità,
possiedi in sommo grado
la dote della scienza,
concedi a noi benignamente
la grazia di aderire
con perfetta fede e illimitata certezza
ai tuoi divini insegnamenti.*

Tu che vivi e regni
*con il Padre
e con lo Spirito Santo,
per tutti i secoli dei secoli.*

Così sia.

Ven. Francesco Chiesa

“Dio è il vero Sole della mente”

Quando la luce di Dio irrompe in noi, comprendiamo nello stesso istante il potere devastante del peccato che ottenebra la nostra mente e la straordinaria potenza della misericordia divina che la eleva e la rinnova. Per san Paolo, il peccato radicale dell'uomo consiste nell'idolatria, cioè nel confondere il Creatore con le creature o nell'adorare e servire qualsiasi cosa creata al posto del Creatore, anteponeandola a Lui.

Don Alberione espone le malattie della mente; è ben cosciente che i primi e più pericolosi peccati avvengono nella nostra mente, e per questo ci insegna a disciplinare, con l'aiuto della grazia divina, il nostro intelletto.

Rm 1,18-25

¹⁸L'ira di Dio si rivela dal cielo contro ogni empietà e ogni ingiustizia di uomini che soffocano la verità nell'ingiustizia, ¹⁹poiché ciò che di Dio si può conoscere è loro manifesto; Dio stesso lo ha manifestato a loro. ²⁰Infatti le sue perfezioni invisibili, ossia la sua eterna potenza e divinità, vengono contemplate e comprese dalla creazione del mondo attraverso le opere da lui compiute.

Essi dunque non hanno alcun motivo di scusa ²¹perché, pur avendo conosciuto Dio, non lo hanno glorificato né ringraziato come Dio, ma si sono perduti nei loro vani ragionamenti e la loro mente ottusa si è ottenebrata. ²²Mentre si dichiaravano sapienti, sono diventati stolti ²³e hanno scambiato la gloria del Dio incorruttibile con un'immagine e una figura di uomo corruttibile, di uccelli, di quadrupedi e di rettili.

²⁴Perciò Dio li ha abbandonati all'impurità secondo i desideri del loro cuore, tanto da disonorare fra loro

i propri corpi, ²⁵perché hanno scambiato la verità di Dio con la menzogna e hanno adorato e servito le creature anziché il Creatore, che è benedetto nei secoli. Amen.

Testi biblici di approfondimento

- Lc 24,13-24: Una mente offuscata dalla tristezza.
- Gn 3,1-13: L'inganno del serpente.
- 1Gv 1,8-10: Rompere con il peccato.
- 1Cor 15,42-53: «Noi tutti non moriremo, ma tutti saremo trasformati».
- Tm 3,1-17: Attenzione ai pericoli degli ultimi tempi.

Per disciplinare il proprio intelletto

(ACV, pp. 75-79)

L'intelletto ci fu dato per conoscere la verità, e soprattutto Dio e le cose divine. Dio è il vero Sole della mente, che ci illumina con doppia luce, la luce della *ragione* e quella della *fede*. Nello stato presente non possiamo pervenire all'intera verità senza il concorso di questi due lumi, e chi l'uno o l'altro rifiuti, volontariamente si acceca.

Tanto più importante è la disciplina dell'intelletto in quanto è lui che illumina la volontà e le rende possibile il volgersi al bene; lui che, sotto il nome di *coscienza*, è regola della vita morale e soprannaturale. Ma perché ciò avvenga, bisogna mortificarne le principali tendenze difettose, che sono: la curiosità, la precipitazione, l'orgoglio, l'ostinazione.

1) *La curiosità* è una malattia della mente che ne accresce l'ignoranza: porta, infatti, con eccessivo ardore alle cognizioni che piacciono, anziché a quelle che sono utili, facendo così perdere un tempo prezioso. Ed è spesso accompagnata dalla *fretta* e dalla *precipitazione*, che ingolfano in studi che solleticano la curiosità, a detrimento di altri assai più importanti.

Per trionfare, è necessario: studiare in primo luogo non ciò che piace, ma ciò che è utile, massimamente¹⁰ poi ciò che è necessario. [...]

2) Nelle letture bisogna schivare la fretta eccessiva, non voler *divorare* in pochi momenti un volume intero. Anche quando si tratta di buone letture, conviene farle lentamente, per meglio capire e gustare ciò che si legge. Or ciò riuscirà anche più facile a chi studi non per curiosità, non per compiacersi della propria scienza, ma per motivo soprannaturale, per edificare sé ed il prossimo: «Per edificare, e questa è carità...; per essere edificati, e questa è prudenza» (San Bernardo). [...]

¹⁰ Dal latino *maxime*: in sommo grado.

3) *L'orgoglio della mente* è il più pericoloso e più difficile a guarire. È quest'orgoglio che rende difficile la fede e l'obbedienza ai Superiori: si vorrebbe bastare a se stessi, tanta è la fiducia che si ha nella propria ragione, e si stenta a ricevere gli insegnamenti della fede, o almeno si vuole sottoporli alla critica e all'interpretazione della ragione; così pure si ha tanta fiducia nel proprio giudizio, che rinesce consultare gli altri e specialmente i superiori. Ne nascono dolorose imprudenze; ne viene un'ostinazione nelle proprie idee che fa recisamente condannare le opinioni non conformi alle nostre. Ecco una delle cause più frequenti di discordie, talora pure tra autori cattolici. Sant'Agostino rilevava queste sciagurate divisioni che distruggono la pace, la concordia e la carità.

Per guarire quest'orgoglio della mente, bisogna sottometersi, con docilità di fanciullo, agli insegnamenti della fede. [...] Sottomettere il giudizio non solo alle verità di fede, ma anche alle direzioni pontificie; nelle questioni liberamente discusse, si lascia agli altri la libertà che si desidera per sé, e non si trattano con sdegno le opinioni degli altri.

Così entra la pace negli animi.

4) *Ostinazione*. Nelle discussioni non bisogna cercare la soddisfazione dell'orgoglio e il trionfo delle proprie idee, ma la verità. È raro che nelle opinioni degli avversari non ci sia una parte di verità che ci era fino allora sfuggita: l'ascoltare con attenzione ed imparzialità le ragioni degli avversari e concedere quanto è giusto nelle loro osservazioni, è pur sempre il mezzo migliore per accostarsi alla verità, e serbare le leggi dell'umiltà e della carità.

Per disciplinare l'intelligenza bisogna studiare ciò che è più necessario, farlo con metodo, costanza e spirito soprannaturale, cioè col desiderio di conoscere, amare e praticare la verità.

Peccati della mente

«Bada bene che non ti entri in cuore questo pensiero iniquo» (Dt 15,9). Religiosi che tengono nella mente per mesi e

anni pensieri contrari alla vocazione e alla professione; doppio male, cioè pensiero cattivo e porsi in occasione per una definitiva rovina spirituale. Cosa, perciò, più grave che il pensiero e l'immaginazione contraria alla castità.

Tengono pensieri e false idee sull'obbedienza o sulla povertà; che porteranno ad una vita di reale indipendenza, e a continui abusi e peccati contro il voto e la virtù.

«Il proposito dello stolto è il peccato» (Pro 24,9).

Tengono pensieri di avversione, contro questa o quell'altra persona; seguiranno giudizi, sospetti, sinistre interpretazioni, parole ed azioni contrari alla carità.

Vivono in abituali distrazioni, ovunque ed in tutto: chiesa, studio, scuola, apostolato... trascurando ogni sforzo a dominarsi: è chiaro che tutto sarà imperfetto, insufficiente, senza frutto vero; cervelli vuoti.

Sogni ambiziosi, fondati sul desiderio di arrivare, di farsi un nome: nello sport, nell'aviazione, nell'oratoria, nella scienza, nella musica... E se si verifica qualche apparente risultato, più nessuna moderazione! sia che si cammini verso un'attività religiosa, morale, sociale; come economica o sportiva: ciascuno verso i suoi centri di interesse.

Occorre la realtà della vita: il poco, il semplice, il tantino ogni giorno;¹¹ verso una meta meditata, desiderata, consigliata, definita: non si viva di sogni, ma si parta dalla gavetta¹² e si proceda sul lento e sicuro cammino dei virtuosi.

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 1 e 5.

¹¹ Espressione tipica della pedagogia di don Alberione, come il proposito da lui suggerito a Maggiorino Vigolungo e da questi fatto proprio: «*Progredire un tantino ogni giorno*».

¹² *Gavetta*: in senso figurato "partire dalla gavetta" significa essere nelle condizioni ordinarie, non godere di speciali privilegi.

Gesù Maestro, che hai diradato le tenebre

O *Gesù Maestro,
che con la luce della tua parola,
hai diradato le tenebre della nostra ignoranza
e ci hai manifestato
tutte le verità necessarie
per prepararci alla vita eterna,
concedi a noi benignamente
la grazia di ascoltare
le tue parole con docilità,
e di stabilire in esse
il criterio supremo della nostra scienza.*

Tu *che vivi e regni con il Padre
e con lo Spirito Santo,
per tutti i secoli dei secoli.*

Così *sia.*

Ven. Francesco Chiesa

Lasciare inerte il maggior talento è seppellire il dono di Dio

(ACV, p. 34)

Nella giornata dedicata a Gesù Verità, il vangelo ci fa prendere coscienza del grande valore dei talenti che il Signore ci ha affidato. Essi sono dati a noi, ma non sono solo per noi: di essi dovremo rendere conto; non vanno solo custoditi, ma anche messi a frutto; non la paura, ma l'amore ne dispiega pienamente l'efficacia.

Spesso trascuriamo di considerare la nostra mente come "il maggior talento dato all'uomo da Dio". Non possiamo seppellirlo lasciandolo inerte o impiegandolo solo per cose effimere: la nostra mente è destinata all'eterna visione di Dio. Don Giacomo Alberione, nella sua grande concretezza, ci aiuta a mettere a fuoco quali sono abitualmente i nostri pensieri, nostri compagni di viaggio, quali sono gli ideali che indirizzano il nostro cammino, quale mentalità ha preso forma in noi.

Mt 25,14-30

¹⁴Avverrà infatti come a un uomo che, partendo per un viaggio, chiamò i suoi servi e consegnò loro i suoi beni. ¹⁵A uno diede cinque talenti, a un altro due, a un altro uno, secondo le capacità di ciascuno; poi partì. Subito ¹⁶colui che aveva ricevuto cinque talenti andò a impiegarli, e ne guadagnò altri cinque. ¹⁷Così anche quello che ne aveva ricevuti due, ne guadagnò altri due. ¹⁸Colui invece che aveva ricevuto un solo talento, andò a fare una buca nel terreno e vi nascose il denaro del suo padrone.

¹⁹Dopo molto tempo il padrone di quei servi tornò e volle regolare i conti con loro. ²⁰Si presentò colui che aveva ricevuto cinque talenti e ne portò altri cinque, di-

cendo: «Signore, mi hai consegnato cinque talenti; ecco, ne ho guadagnati altri cinque».

²¹«Bene, servo buono e fedele – gli disse il suo padrone – sei stato fedele nel poco, ti darò potere su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone».

²²Si presentò poi colui che aveva ricevuto due talenti e disse: «Signore, mi hai consegnato due talenti; ecco, ne ho guadagnati altri due».

²³«Bene, servo buono e fedele – gli disse il suo padrone – sei stato fedele nel poco, ti darò potere su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone».

²⁴Si presentò infine anche colui che aveva ricevuto un solo talento e disse: «Signore, so che sei un uomo duro, che mieti dove non hai seminato e raccogli dove non hai sparso. ²⁵Ho avuto paura e sono andato a nascondere il tuo talento sotto terra: ecco ciò che è tuo».

²⁶Il padrone gli rispose: «Servo malvagio e pigro, tu sapevi che mieto dove non ho seminato e raccolgo dove non ho sparso; ²⁷avresti dovuto affidare il mio denaro ai banchieri e così, ritornando, avrei ritirato il mio con l'interesse. ²⁸Toglietegli dunque il talento, e datelo a chi ha i dieci talenti. ²⁹Perché a chiunque ha, verrà dato e sarà nell'abbondanza; ma a chi non ha, verrà tolto anche quello che ha. ³⁰E il servo inutile gettatelo fuori nelle tenebre; là sarà pianto e stridore di denti».

Testi biblici di approfondimento

- Lc 24,25-29: Una mente illuminata dalle Scritture.
- Lc 24,30-32: Una mente nutrita del pane spezzato.
- Rm 12,1-21: Umiltà e carità.
- 2Tm 1,6-9: «Ravviva il dono di Dio».
- Mt 22,34-40: «Il grande e primo comandamento».
- Lc 17,30-37: Il giorno del Figlio dell'uomo.

Una buona salute spirituale

(ACV, pp. 44-47)

I pensieri

La mente non può mai liberarsi dai suoi *compagni di viaggio*: i pensieri; e sono proprio essi che comandano e dominano. Le cose esterne possono avere influenza, ma esse per sé sono amorali;¹³ la vita dell'uomo è soprattutto intellettuale. Gli amici più intimi sono i pensieri. [...]

Le più grandi battaglie si combattono nella mente. Qui deve concentrarsi lo sforzo. Sui pensieri occorre vigilare, perché non si può chiudere ogni porta ermeticamente. Sostituire pensieri buoni a pensieri cattivi: «Vinci il male con il bene» (Rm 12,21). A letture vuote o cattive, per esempio, sostituire letture sane. Se salvi la mente, salvi te stesso.

L'ideale e le idee-forza

L'ideale è un chiaro, preciso e limpido punto di arrivo, una scalata da compiere, una vittoria da conseguire; capace di organizzare tutte le nostre facoltà spirituali, soprannaturali, fisiche; tutti i mezzi interni ed esterni per un fine nobile e santo; eleva l'individuo e lo stabilisce nella sua missione sociale secondo la vocazione. [...] L'ideale è una linea da seguire, un programma per il massimo rendimento temporale ed eterno della vita. Si concepisce con la mente e si ama svisceratamente. «Non distrazioni, come un annoiato della vita; ma con gusto, pazienza, giocondità e genio». Essere, non apparire!

L'ideale vivo ed operante, poco per volta, diviene una mentalità: allora abbiamo l'idea-forza, perché corroborata da tanti elementi... Quanto più è viva l'idea, tanto più è potente. [...]

Questo ideale, se è fissato con la luce del Tabernacolo e con la guida di un buon direttore, meglio di un buon maestro, sarà

¹³ Moralmente indifferenti, non nel senso deteriore di "prive di moralità".

un'idea-forza sorgente di gioia, di sicuri risultati; sarà una mentalità; soprannaturalmente «la potenza di Dio» messa a servizio dell'uomo mediante la preghiera.

La mentalità

È una “*forma mentis*”, un modo particolare di pensare e conseguentemente di operare, proprio di una persona o di una categoria di persone. Esempio: mentalità militare, artistica, sacerdotale, religiosa, cristiana, infantile, matura, operaia, capitalista, ecc. Essa determina il cammino della vita.

Educare significa formare buone abitudini; in primo luogo l'abitudine a pensare in una determinata maniera, secondo determinati *principi* resi chiari e posseduti così profondamente da illuminare tutti i progetti, giudizi, programmi, propositi, vita e attività.

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 6, 7 e 8.

Gesù Maestro, ci hai indicate tutte le tue vie

O *Gesù Maestro,
che con la tua dottrina morale,
ascetica e mistica,
ci hai indicate tutte le vie di unione con Dio,
concedi a noi benignamente
la grazia di camminare velocemente
nella via dei tuoi comandamenti,
affinché possiamo raggiungere
il grado di santità che tu desideri.*

Tu *che vivi e regni
con il Padre
e con lo Spirito Santo
per tutti i secoli dei secoli.*

Così *sia.*

Ven. Francesco Chiesa

Seguire il Maestro: un dono inestimabile

Il Padre non ci ha dato un Maestro solo da ascoltare, ammirati della sua sapienza, o semplicemente da lodare e adorare con devozione, ma anzitutto da seguire passo dopo passo, facendo nostri i suoi esempi di vita. Il vangelo del cosiddetto giovane ricco, che oggi ci è proposto, ci sollecita a non limitarci a fare delle opere belle e buone per avere la vita eterna, ma più radicalmente a fare della nostra vita una sequela ininterrotta del nostro Maestro e Signore. Occorre, per questo, lasciare tutto per Colui che si è spogliato di tutto per la nostra salvezza. E in Lui tutto ritroveremo moltiplicato e trasfigurato.

Siamo oggi consapevoli, rispetto al tempo in cui è vissuto don Giacomo Alberione, che questo vangelo non è solo per i religiosi, ma per tutti i cristiani, chiamati a seguire Gesù nei diversi tempi e contesti di vita. Ma certamente i membri di vita consacrata sono chiamati a incarnare radicalmente in modo profetico le esigenze della sequela del Signore.

Mc 10,17-31

¹⁷Mentre andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?». ¹⁸Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. ¹⁹Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre».

²⁰Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». ²¹Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!».

²²Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

²³Gesù, volgendo lo sguardo attorno, disse ai suoi discepoli: «Quanto è difficile, per quelli che possiedono ricchezze, entrare nel regno di Dio!».

²⁴I discepoli erano sconcertati dalle sue parole; ma Gesù riprese e disse loro: «Figli, quanto è difficile entrare nel regno di Dio! ²⁵È più facile che un cammello passi per la cruna di un ago, che un ricco entri nel regno di Dio».

²⁶Essi, ancora più stupiti, dicevano tra loro: «E chi può essere salvato?». ²⁷Ma Gesù, guardandoli in faccia, disse: «Impossibile agli uomini, ma non a Dio! Perché tutto è possibile a Dio».

²⁸Pietro allora prese a dirgli: «Ecco, noi abbiamo lasciato tutto e ti abbiamo seguito».

²⁹Gesù gli rispose: «In verità io vi dico: non c'è nessuno che abbia lasciato casa o fratelli o sorelle o madre o padre o figli o campi per causa mia e per causa del Vangelo, ³⁰che non riceva già ora, in questo tempo, cento volte tanto in case e fratelli e sorelle e madri e figli e campi, insieme a persecuzioni, e la vita eterna nel tempo che verrà. ³¹Molti dei primi saranno ultimi e gli ultimi saranno primi».

Testi biblici di approfondimento

- Lc 24,33-35: Una mente annunciante.
- Lc 24,36-43: Una mente spaventata dalla novità pasquale.
- Mt 13,44-46: Con gioia si vende tutto.
- Mt 6,25-34: Abbandonarsi alla Provvidenza.
- Mc 4,26-34: La grazia di Dio che fa crescere.
- Fil 3,4-10: Che cosa significa "lasciare tutto"?

Mentalità religiosa

(ACV, pp. 55-61)

Suppone tutti i *principi* dogmatici, morali, liturgici della vita cristiana, che formano come il solido tripiede di un candelabro magnifico, che a sua volta sorregge un cero sempre acceso. Ed è costituita dagli elementi che le sono propri, e che si ricavano dall'episodio del giovane ricco. [...]

Il giovane ricco è preoccupato dell'eternità e chiede: «Che devo fare per salvarmi?».

Il giovane si forma specialmente con la considerazione del fine. Cioè meditare la morte, il giudizio, l'inferno, il paradiso, la risurrezione finale, la sentenza definitiva, l'eternità. «In tutte le tue opere ricordati della tua fine e non cadrà mai nel peccato» (Sir 7,36). Cercare la vera felicità. [...]

Se vuoi

La vita religiosa è un dono di Dio ed un atto di perfetto, continuo, eterno amore. È amore che sale direttamente a Dio, senza alcun mezzo intermediario.

È atto di libera volontà del cristiano; è un passo che il Signore propone a chi vuole qualcosa in più che i semplici comandamenti. Perciò: È scelta d'amore anche da parte di Dio per sue determinate creature: «volontà di Dio»; «Io ho scelto voi» (Gv 15,16).

È dono complesso che si riferisce insieme alla natura, grazia e gloria; con l'intervento di Dio Padre, di Dio Figlio, di Dio Spirito Santo.

Essere perfetto

Gesù, sentito il giovane che affermava di avere sempre osservati i comandamenti, «fissatolo, lo amò» (Mc 10,21); in quel momento aggiungeva grazia a grazia.

Il vero primo e principale lavoro del religioso è quello di *progredire*, cioè perfezionarsi. Questo, in ogni istituto religio-

so, è il primo dovere; il secondo dovere riguarda il particolare ministero e apostolato cui si dedica ogni singolo istituto secondo la propria regola. [...]

Lasciare tutto

Cioè praticare la virtù ed il voto di povertà. Questo sopra l'esempio di Gesù Cristo e in Gesù Cristo, che ne è il Maestro, l'esemplare, il dottore, il conforto; anzi è la ricchezza del religioso povero, il «sommo bene» eterno. [...]

Vieni

Lasciare la famiglia ed il pensiero di formarne una, per consacrare il corpo al Signore, in perfetta castità; per riservare a Dio tutte le forze: fisiche, intellettuali, morali, spirituali; tutto il tempo, le ore, i minuti per amare il Signore pienamente secondo il primo comandamento; per amare le anime e dedicarvi preghiera ed azione. «Non tutti possono capirlo, ma solo coloro ai quali è stato concesso» (Mt 19,11). [...]

Seguimi

Cioè si richiede obbedienza. Segui i miei consigli, i miei esempi, i miei desideri. Con questo il religioso dà al Signore non solo i buoni frutti dell'albero, ma l'albero stesso. [...]

Avrai un gran tesoro in cielo

Nella vita religiosa si sviluppa al massimo la personalità umana in Cristo. Corrisponderà un proporzionato grado di gloria in cielo.

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 9 e 11.

O Gesù, fai risuonare
continuamente la tua parola di vita

O Gesù, che ti degni
di far risuonare continuamente
la tua parola di vita
nella predicazione
dei ministri della tua Chiesa,
concedi a noi benignamente
la grazia di ascoltare questa tua parola,
con tanta attenzione,
così da poterla conservare
nei nostri cuori per sempre.
Così sia.

Ven. Francesco Chiesa

Armonizzare mente e cuore

I membri della Famiglia Paolina hanno imparato dal loro Fondatore, nel riflettere su Gesù Vita, a considerare soprattutto la dimensione del cuore. Anche la santificazione della mente richiede uno sviluppo in armonia con il cuore: così come è sciocco e pericoloso un amore non intelligente, allo stesso modo un'intelligenza senza amore è disumana o perlomeno genera inefficaci astrazioni.

Nel vangelo proposto, Gesù rende lode al Padre perché ai piccoli rivela i misteri del Regno. Siamo chiamati anche noi ad esultare perché, nella nostra piccolezza e indegnità, entriamo nella conoscenza piena d'amore del Padre e del Figlio. Nel cuore umile e mite del nostro Signore troviamo sempre accoglienza e ristoro dai nostri affanni e in Lui e con Lui impariamo sempre più a pensare amando e ad amare pensando.

Mt 11,25-30

²⁵In quel tempo Gesù disse:

«Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. ²⁶Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza.

²⁷Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

²⁸Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro.

²⁹Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. ³⁰Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

Testi biblici per l'approfondimento

- Lc 24,44-48: «Aprì loro la mente per comprendere le Scritture».
- Gv 1,1-13: Diventare figli di Dio.
- Gv 5,39-44: «Io non ricevo gloria dagli uomini».
- 1Gv 8,14-17: L'amore che Dio ha per noi.
- Gal 4,1-7: Filiazione divina.

“Mente e cuore si sviluppino in armonia”

(ACV, pp. 107-108.109)

L'educazione fatta in sapienza ed amore formi l'uomo di carattere. «Amerai il Signore con tutto il tuo cuore e con tutta la tua mente» (Lc 10,27).

Un amore inintelligente è cosa sciocca, accumula rovine; un'intelligenza astratta e fredda è quasi praticamente inefficace, accumula rimorsi e travagli.

Equilibrio, cioè: occorre che mente e cuore si sviluppino in armonia per sostenere la volontà, come due gambe che devono portare il corpo. Il cuore darà allora buon contributo alla mente, perché molte cose si rivelano e scoprono per l'amore. «Il poeta ci dà una rivelazione che la scienza completamente ignora».

L'amore apre l'occhio: «Chi non ama non conosce». «Lo riconobbero nello spezzare il pane» (Lc 24,35). Anime che hanno santamente amato, quanto hanno imparato! Santa Maria Maddalena, santa Teresa, san Francesco di Sales, san Pio X.

Analogamente, chi vive la vita del cuore trascurando l'intelligenza, non arriva al godimento più alto degli affetti. Esiste, infatti, un amore intellettuale che nasce, ad esempio, dal contemplare la natura come in san Francesco d'Assisi, o l'opera divina come in san Francesco di Sales.

Uno scienziato che sia anche poeta sarà equilibrato. Quanti scienziati senza poesia e pietà menano vita infelice!

Cosa sarebbe, invece, di un aspirante al Sacerdozio che non conservasse l'equilibrio tra cultura della mente e governo del cuore? Occorre, quindi, sviluppare il lato in cui difettiamo: eccitare il cuore ad amare ciò che conosciamo; o ad accrescere la conoscenza di quanto amiamo: affinché la mente rifletta più perfettamente, come un terso specchio, la verità.

Abituale raccoglimento

L'abituale raccoglimento ed applicazione alle nostre cose: doveri, studi, uffici, ministeri, conversazioni, ecc.

Raccoglimento nella preghiera: occupandoci di Dio e dell'anima nostra, secondo l'invocazione: «Purifica il mio cuore da tutti i pensieri vani, perversi ed estranei».¹⁴

Raccoglimento nello studio: scegliere bene, intender bene, con accorgimenti fissare nella memoria, disporsi a comunicare con grazia; secondo l'avviso di san Paolo: «Dedicati alla lettura... e all'insegnamento» (1Tm 4,13).

In ogni apostolato e nell'abituale condotta, dice Pio XII nell'Enciclica "*Sacra Virginitas*": «Non cedere mai, *neppure col pensiero*, al peccato».

«La fuga dei pericoli non consiste solo nell'allontanare le occasioni esterne (esempio, lasciare il mondo), ma soprattutto nell'innalzare la *mente*, quando si è tentati».

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 10, 12 e 15.

¹⁴ Orazione con la quale si iniziava in passato la recita dell'Ufficio divino.

**O Gesù Maestro, concedici
di riconoscere la tua divina parola**

O *Gesù Maestro,
che ti sei degnato rendere a noi
così facile riconoscere
la tua divina parola
nella lettura del tuo Vangelo,
concedi a noi benignamente la grazia
di farla scendere nella nostra anima,
in modo che tutte le nostre potenze
ne siano intimamente penetrate.*

Tu *che vivi e regni con il Padre
e con lo Spirito Santo
per tutti i secoli dei secoli.*

Così sia.

Ven. Francesco Chiesa

“Una pietà prima di tutto sapiente precedente da ragione e dai dogmi”

A conclusione del nostro percorso di Esercizi spirituali, chiediamo allo Spirito Santo di portare a compimento l'opera della nostra santificazione. Come la Samaritana, anche noi siamo chiamati a rendere culto a Dio nello Spirito, lasciandoci alla spalle dei modelli superati di religiosità: «I veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità». La nostra mente entrerà pienamente coinvolta perché «noi adoriamo ciò che conosciamo». Gesù, Pane di vita, sazierà pienamente la nostra fame e sete di conoscenza e d'amore.

Anche nella comunione eucaristica, nell'adorazione e nella meditazione – ci insegna don Alberione – siamo pienamente coinvolti con tutte le dimensioni del nostro essere: «unione di corpo e unione di cuore, unione di volontà, unione di mente». E la mente/mentalità di Gesù vivrà in noi.

Gv 4,19-26

¹⁹Gli replica la donna [samaritana]: «Signore, vedo che tu sei un profeta! ²⁰I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare».

²¹Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. ²²Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. ²³Ma viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. ²⁴Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità».

²⁵Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». ²⁶Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te».

Gv 6,41-51

⁴¹I Giudei si misero a mormorare contro di lui perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». ⁴²E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui non conosciamo il padre e la madre? Come dunque può dire: “Sono disceso dal cielo”?».

⁴³Gesù rispose loro: «Non mormorate tra voi. ⁴⁴Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. ⁴⁵Sta scritto nei profeti: “E tutti saranno istruiti da Dio”. Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. ⁴⁶Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. ⁴⁷In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

⁴⁸Io sono il pane della vita. ⁴⁹I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; ⁵⁰questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. ⁵¹Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

Testi biblici di approfondimento

- 1Cor 2,1-16: «Noi abbiamo la mente di Cristo».
- 1Cor 11,23-26: «Questo è il mio corpo, che è per voi».
- Ef 2,13-18: Comunione con Dio.
- Eb 4,14-16: «Accostiamoci al trono della grazia».

Saggio nutrimento spirituale

(ACV, pp. 100-106)

La comunione

«*La mente è riempita di grazia*». ¹⁵ La Comunione sia completa: unione di corpo e unione di cuore, unione di volontà, unione di mente: pensare come Gesù, ragionamenti ispirati alla fede, giudizi secondo la mente divina, sia naturali che soprannaturali. «*L'azione del dono celeste, Signore, prenda possesso delle nostre menti e dei nostri corpi*». ¹⁶

La fede è unificante e trasformante. Ci unisce a Dio, verità infinita, facendoci entrare in comunione col pensiero divino; conoscere Dio come Egli si è rivelato nella creazione e nell'incarnazione del Figlio. «Per la fede la luce di Dio diventa luce nostra; la sapienza di Dio, sapienza nostra; la scienza di Dio scienza nostra; la mente di Dio mente nostra; la vita di Dio vita nostra» (Gay). ¹⁷

Vi è una verginità di mente e di fede! Si custodisce come la purezza dei sensi.

Non una Comunione soltanto di corpo o soltanto di cuore o soltanto di volontà, ma in primo luogo di mente; unirci con la più nobile nostra facoltà alla mente di Gesù; per avere con lui una sola mentalità. «È l'essere superiore che si assimila l'inferiore». ¹⁸ «Signore, riempici della tua luce», secondo la Liturgia.

La prima parte della Redenzione, operata da Gesù Cristo, riguarda la mente: predicò il suo Vangelo. Questa redenzione si applica ad ognuno che, detestando ogni falsità, diviene

¹⁵ Antifona "O sacrum convivium".

¹⁶ Preghiera dopo la comunione.

¹⁷ CHARLES-LOUIS GAY (Parigi 1815-1892), noto predicatore, teologo del Concilio Vaticano I, autore di numerosi scritti di ascetica e dogmatica.

¹⁸ Cf. SANT'AGOSTINO, *Confessioni*, VII, 10s.

simile a Gesù Cristo nella mentalità. Questo è frutto della nostra comunicazione con Lui.

Nella Comunione Gesù sana anche le malattie della mente: «Sorga risanata anche la mente», per vincere l'ignoranza, l'irriflessione, la dimenticanza, l'ottusità, la superstizione, il pregiudizio, ecc. Gesù penserà in noi: «Cristo vive in me» (Gal 2,20). Ora la vita intellettuale è la prima e più necessaria.

La Visita al SS. Sacramento

Per l'apostolo è come un'udienza, una scuola, ove il discepolo o il ministro si intrattiene col Divin Maestro.

Molti sono i metodi proposti per trarre da questa pratica i maggiori frutti. Indicatissimo quello in onore di Gesù Maestro, Via, Verità e Vita.

Secondo questo metodo la visita si divide in tre parti di eguale durata; ricordiamo qui la *prima parte*. È un esercizio d'amor di Dio, fatto con *tutta la mente* e ha un triplice scopo:

1) Considerare e onorare, in Gesù Cristo e con Gesù Cristo, Dio, somma ed essenziale Verità.

2) Riassumere, rischiarare ed unificare al servizio di Dio tutte le cognizioni naturali e soprannaturali che si sono acquistate nella formazione intellettuale, spirituale e pastorale.

3) Impetrare che tutti gli uomini pervengano alla luce della verità, secondo quanto dice il Vangelo: «Questa è la vita eterna: che conoscano te, unico vero Dio, e colui che hai mandato, Gesù Cristo» (Gv 17,3).

La meditazione

Ha sempre una parte che riguarda la mente: o ricordando verità e fatti edificanti; o leggendo, o ascoltando istruzioni utili all'anima. [...]

I metodi insegnati dai Santi sono vari, ma convengono sostanzialmente su questi principi:

1) La meditazione ha il fine di eccitare la volontà a pentirsi del male e formulare propositi efficaci per l'avvenire. Consta di esercizi di mente, di cuore e di pietà, di volontà.

2) Si ha da partire perciò dalla mente: ricordare massime, fatti, verità; leggendo e ascoltando; arrivando a pensieri chiari e a convinzioni profonde. Su queste si fonderanno i sentimenti buoni e le risoluzioni forti.

3) Gesù opererà per mezzo dello Spirito Santo: «Infondi benigno nelle nostre menti lo Spirito Santo, dalla cui Sapienza siamo stati creati e dalla cui Provvidenza veniamo governati» (Liturgia).

4) Maria è Maestra e Madre delle sante meditazioni. «Maria... conservava tutte queste cose meditandole nel suo cuore» (Lc 2,19).

- Testi ACV in *Appendice*, nn. 13 e 16.

**Gesù Maestro,
riempici sempre più del tuo spirito**

O *Gesù Maestro,
che nella tua infinita sapienza
e misericordia verso gli uomini,
ti sei degnato suscitare
nel mezzo della tua Chiesa
gli apostoli della Buona Stampa
per diffondere sempre più largamente
nel mondo la tua divina parola,
concedi benignamente
a questi tuoi apostoli la grazia che,
ripieni sempre più del tuo spirito,
possano moltiplicarsi ed estendersi presto
sopra tutta la faccia della terra.*

Tu *che vivi e regni con il Padre
e con lo Spirito Santo
per tutti i secoli dei secoli.*

Così *sia.*

Ven. Francesco Chiesa

Appendice

Riportiamo altri brevi pensieri del beato Giacomo Alberione, tratti sempre da “*Amerai il Signore con tutta la tua mente*” (citati, in ordine di pagina, in “**Anima e corpo per il Vangelo**”; sigla: ACV). Queste preziose “perle di sapienza” ci possono aiutare a meglio comprendere i brani scelti per i diversi giorni degli Esercizi spirituali, sperando che abbiano a suscitare il desiderio di leggere o rileggere integralmente la sua opera.

1 Questa è la prima parte della redenzione: Gesù Cristo redense l'uomo da innumerevoli errori e dall'ignoranza, conseguenza del peccato originale.

Chi ricusa la verità costruisce sopra l'arena un edificio vacillante; i suoi sforzi, opere, ministeri, apostolati non sussisteranno a lungo. Anche la storia lo conferma. Chi ricusa Cristo-Verità sarà guidato dalla bugia, inganno, illusione.

(ACV, p. 23)

2 Come tutta la nostra vita presente in generale è una preparazione alla vita futura, così la vita intellettuale è in particolare preparazione alla visione beatifica, che sarà nella vita futura il principio e il centro irradiatore di tutta la nostra felicità. [...]

Nella visione beatifica è la mente che vede Dio, in Dio; la mente è, in quanto possibile a creatura, indiatata e deificata. «Io ho detto: voi siete dèi» (Gv 10,34).

Ne segue che la diretta preparazione da farsi in questo mondo debba consistere in una vita di fede. [...] Ora è appunto nella fede che la mente si allena a vivere in Dio.

(ACV, p. 24)

3 Il Padre, contemplando da tutta l'eternità la sua divina essenza, forma un Verbo e pronunzia, per così dire, una Parola che esprime perfettamente questa divina Essenza; e questo Verbo e questa Parola è la seconda Persona, il Fi-

glio, il *Verbum Patris*. Padre e Figlio poi contemplandosi a vicenda si amano di un amore sostanziale, e questo amore è un incendio infinito che chiamiamo lo Spirito Santo.

(ACV, p. 25)

4 È facile intendere che la vita cristiana deve innestarsi in Cristo: ora Cristo è Verità, Via e Vita; la mente innestata nella mente di Cristo, la volontà nella volontà di Cristo, il cuore nel cuore di Cristo. Così l'uomo al giudizio sarà trovato conforme all'immagine di Cristo: «*Conformes fieri imagini Filii sui*» (Rm 8,29). Dunque, primo: amare il Signore con tutta la mente.

(ACV, pp. 31-32)

5 Vi sono persone che fanno mille notizie, mille aneddoti e detti scherzosi, mille fatti e mancanze altrui, mille consigli da dare e correzioni da fare: ad ogni persona che è vicina, alle madri, ai giovani, ai governanti, al clero, al Papa, e... quasi quasi a Dio stesso; tanto hanno visto, tanto hanno sentito, tanto hanno leggicchiato!

Gente che spesso non conosce né se stessa, né Dio;

– gente sempre distratta nei doveri di pietà, studio, apostolato;

– gente che casca nella fossa perché sta sempre ad osservare che non vi caschino gli altri;

– gente di cui il Signore può lagnarsi: «Il figlio conosce il padre suo, il bue la sua mangiatoia, il cane la voce del padrone, ma costoro non conoscono la voce del Padre celeste» (Is 1,3ss);

– gente che mentre prega, studia, sente la predica con le orecchie, ha la mente lontana lontana...

Talora sono belle intelligenze... ma talora sciupate in cose futili, occupatissime a far niente; fogliame e fioritura abbondanti, ma senza frutti; cisterne rotte che non possono contenere acque sane e limpide (cf Ger 2,13).

(ACV, p. 35)

6 La mente è facoltà assorbente.

La mente ha potere digerente.

La mente è facoltà emittente.

Vi è un'igiene mentale.

Occorre un ordine mentale costruttivo. Il progresso sociale dipende dal progresso mentale.

Lo sviluppo della personalità dipende dalla mente...

Scuola, predicazione, apostolato sono ambienti elevati, costruttivi; mezzi naturali e soprannaturali di sviluppo ed educazione della mente.

(ACV, pp. 42-43)

7 Le più grandi battaglie si combattono nella mente. Qui deve concentrarsi lo sforzo. Sui pensieri occorre vigilare, perché non si può chiudere ogni porta ermeticamente. Sostituire pensieri buoni a pensieri cattivi: «Vinci il male con il bene» (Rm 12,21). A letture vuote o cattive, per esempio, sostituire letture sane. Se salvi la mente, salvi te stesso.

(ACV, p. 45)

8 L'esame più difficile riguarda l'interno, in modo particolare la mente. Eppure è il primo e principale. Come si studia? Come si approfondisce la scienza sacra? Come si dispensa il pane dell'intelligenza? [...] Di nessun dono di Dio si fa tanto sciupio come della mente che è il più prezioso.

(ACV, p. 81)

9 L'ideale cristiano è positivo, non negativo. Si affoghi il male in un mare di bene.

La disciplina mentale raccoglierà queste due forze per farle entrare nell'unità, in giusto ed illuminato equilibrio. Ciò è solo possibile nella pienezza del cristianesimo; e, meglio ancora, della vita religiosa.

Mente, cuore e volontà uniti, con radici affondate nel passato, con la immaginativa che rende il futuro paradiso più reale che la nostra stessa esistenza... Allora? L'azione della volontà sarà vigorosa, l'anima si affrette-

rà verso il premio dell'alta vocazione in Cristo Gesù. L'uomo è ciò che pensa.

(ACV, p. 84)

10 E così avviene in ciascuna anima; ed in ciascuna comunità. La verità unisce, la falsità semina la discordia. Prima della rivolta della volontà vi è la rivolta della mente; prima dello spirito di indipendenza nella vita vi è l'indipendenza della mente. Non si crede al Vangelo; poi, non si pratica il Vangelo.

Pochi, ad esempio, credono alle beatitudini. «Hanno cambiato la verità di Dio con la menzogna... Per questo Dio li ha abbandonati a passioni infami» (Rm 1,25-26).

(ACV, p. 89)

11 Ogni sforzo, dunque, sia qui: riempire la mente di buoni pensieri; con ogni attenzione, sempre e dovunque: di modo che non rimanga né spazio, né tempo per i cattivi. Ciò avverrà per chi pensa a Dio, alla pietà, allo studio, all'apostolato, ai suoi doveri.

L'accidia mentale, l'inazione, la mancanza di interesse intellettuale... espongono la mente a diventare il campo di qualsiasi cosa irragionevole o brutta. Invece, se tenuta in continua e salutare attività ed il suo interesse costantemente impegnato, si eviteranno tante tentazioni e cose spiacevoli. La grazia di Dio asseconda sempre chi usa così del buon senso e della prudenza.

(ACV, p. 91)

12 «Donaci, Signore, la salute della mente». Quali i pensieri tale la mente. I frutti fan conoscere la pianta; la botte dà il vino che contiene. Una mente sana e vigorosa produce pensieri sani; una mente inferma, invece, pensieri viziati.

(ACV, p. 92)

13 Niente va più soggetto a tentazioni, fraintesi, deviazioni, falsificazioni che la devozione o lavoro di santificazione.

Non si falsificano i biglietti da una lira, d'ordinario, ma da mille e diecimila. Così è l'opera del diavolo. [...]

Numero uno, dunque! Bada alla tua mente; ama il Signore con la tua mente. Pietà prima di tutto sapiente, procedente da ragione e dai dogmi. «Pregherò con lo spirito, ma pregherò anche con l'intelligenza; canterò con lo spirito, ma canterò anche con l'intelligenza» (1Cor 14,15).

La pietà che non nasce dalla fede non dura; senza l'istruzione religiosa e la fede non vi sarà la virtù. Stanno sopra lo stesso piano soprannaturale fede, speranza, carità, pietà, ma la radice è la fede, che farà la pianta robusta, con abbondanza di frutti.

(ACV, p. 97)

14 Il buon maestro è un occulto benefattore, spesso trascurato, ma tanto benemerito dell'umanità; e tanto più in un istituto religioso, colui che compie questa parte delicatissima e necessaria.

(ACV, p. 98)

15 Metodo sicuro - È quello positivo: «Vincere il male col bene» (Rm 12,21); nutrire pensieri di verità, di ordine, di giustizia riguardo a Dio, al prossimo, a noi stessi: sul passato, presente, futuro.

Riempita la mente di bene sarà vuotata del male: come per cacciare l'aria dalla bottiglia basta mettervi dell'acqua. Non si combina nulla se si vogliono cacciare le tenebre da una camera agitando o sbattendo la scopa o l'asciugatoio; introducetevi, invece, una lampada accesa e le tenebre scompariranno in un attimo.

(ACV, p. 99)

16 Troppe messe sono ascoltate senza la parte dell'intelligenza: quindi non portano più frutto che una partecipazione ad una processione; mancando l'amore della mente, sarà ben difficile l'amore del cuore e della volontà.

(ACV, p. 107)

Al Maestro Divino

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

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

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

2. La tua vita è precetto, via, sicurezza unica, vera, infallibile. Dal Presepio, da Nazaret, dal Calvario è tutto un tracciare la via divina: d'amore al Padre, di purezza infinita, d'amor alle anime, al Sacrificio.

Fa' che io la conosca, fa' che metta ogni momento il piede sulle tue orme di povertà, castità, obbedienza: ogni altra via è larga... non è tua: Gesù, io ignoro e detesto ogni via non segnata da Te. Ciò che vuoi Tu, io voglio: *stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà.*

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

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

DF pp. 39-40

Schema di sintesi per l'esame di coscienza

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

➤ CONOSCENZA

Chiedo il dono di conoscere la mia realtà.

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

➤ RICONOSCENZA

Mi apro al grazie!

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

➤ COSCIENZA

Riconosco il mio peccato e manifesto il mio dolore.

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

➤ RIPARTENZA

Mi impegno insieme con Dio.

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

Proposta di progetto spirituale

➤ PAROLA DI DIO ISPIRATRICE

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

➤ OBIETTIVO O PROPOSITO

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

➤ MODALITÀ PRATICHE

1. Da Gesù-Verità per la *mente*

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

2. Con Gesù-Via per la *volontà*

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

3. In Gesù-Vita per il *cuore*

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

➤ TEMPI DI VERIFICA

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

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

Indice

SPIRITO SANTO, SII LUCE, SANTITÀ, ZELO	pag. 2
PRESENTAZIONE	» 3
INTRODUZIONE	» 5
IL “METODO PAOLINO”	» 8
MODO DI PREGARE LA PAROLA	» 15
1° GIORNO: In GESÙ, UNICO MAESTRO, I TESORI DI SAPIENZA E DI CONOSCENZA	
– Parola di Dio: <i>Sap 7,7-14</i>	» 16
– Beato Giacomo Alberione: <i>Principi che fanno da fondamento</i>	» 18
– Ven. Francesco Chiesa: <i>Gesù Maestro di Sapienza</i>	» 20
2° GIORNO: DIO PADRE CI HA DONATO GESÙ, PRIMA DI TUTTO COME MAESTRO	
– Parola di Dio: <i>Mt 23,1-12</i>	» 21
– Beato Giacomo Alberione: <i>Il Maestro divino, restauratore dell'uomo</i>	» 23
– Ven. Francesco Chiesa: <i>Gesù supremo Maestro dell'umanità</i>	» 25
3° GIORNO: “DIO È IL VERO SOLE DELLA MENTE”	
– Parola di Dio: <i>Rm 1,18-25</i>	» 26
– Beato Giacomo Alberione: <i>Per disciplinare il proprio intelletto</i>	» 28
– Ven. Francesco Chiesa: <i>Gesù Maestro, Tu che hai diradato le tenebre</i>	» 31
4° GIORNO: LASCIARE INERTE IL MAGGIOR TALENTO È SEPPELLIRE IL DONO DI DIO	
– Parola di Dio: <i>Mt 25,14-30</i>	» 32
– Beato Giacomo Alberione: <i>Una buona salute spirituale</i>	» 34
– Ven. Francesco Chiesa: <i>Gesù Maestro, ci hai indicate tutte le tue vie</i>	» 36
5° GIORNO: SEGUIRE IL MAESTRO: UN DONO INESTIMABILE	
– Parola di Dio: <i>Mc 10,17-31</i>	» 37
– Beato Giacomo Alberione: <i>Mentalità religiosa</i>	» 39
– Ven. Francesco Chiesa: <i>O Gesù, fai risuonare continuamente la tua parola di vita</i>	» 41

6° GIORNO: ARMONIZZARE MENTE E CUORE

- Parola di Dio: *Mt 11,25-30* » 42
- Beato Giacomo Alberione: *"Mente e cuore si sviluppano in armonia"* » 44
- Ven. Francesco Chiesa: *O Gesù Maestro, concedici di riconoscere la tua divina parola* » 46

7° GIORNO: "UNA PIETÀ PRIMA DI TUTTO SAPIENTE, PROCEDENTE DA RAGIONE E DAI DOGMI"

- Parola di Dio: *Gv 4,19-26 e Gv 6,41-51* » 47
- Beato Giacomo Alberione: *Saggio nutrimento spirituale* » 49
- Ven. Francesco Chiesa: *Gesù Maestro, riempiaci sempre più del tuo spirito* » 52

APPENDICE » 53

AL MAESTRO DIVINO » 58

SCHEMA DI SINTESI PER L'ESAME DI COSCIENZA » 59

PROPOSTA DI PROGETTO SPIRITUALE » 60

INDICE » 61

SIGLE: **AAP** = Alberione alle Pastorelle
ACV = Anima e corpo per il Vangelo
DF = Donec formetur Christus in vobis

Finito di stampare
nel mese di settembre 2023
Mancini Edizioni srl – Roma