

# Tempi dello Spirito



Federazione  
Italiana  
Esercizi  
Spirituali

**VITA SECONDO  
LO SPIRITO  
IN TEMPI COMPLESSI**

**2020**  
**220**

aprile  
settembre

# Tempi dello Spirito

NOTIZIARIO TRIMESTRALE  
degli Esercizi Spirituali in Italia

Anno LVI, n. 220  
N. 3 aprile – settembre 2020

E-mail :  
[fiesroma@esercizispiritali.it](mailto:fiesroma@esercizispiritali.it)  
[www.esercizispiritali.it](http://www.esercizispiritali.it)  
[www.fiesroma.it](http://www.fiesroma.it)

Via XX settembre, 68/B  
00187 ROMA  
Tel. 06.4819224

**Direttore responsabile:**  
Danilo Zanella

**Webmaster:**  
Roberto Scuccimarra

**In copertina:**  
L'incredulità di San Tommaso  
(Rembrandt van Rijn, 1606 -  
1669 Netherlands)

**Fotocomposizione e Stampa:**  
Città Nuova (P.A.M.O.M.)  
Via Pieve Torino, 55  
00156 Roma

Dicembre 2020

## Sommario

- p. 1 OLTRE IL CORONAVIRUS  
(+ Giovanni Scanavino, Presidente Naz.le)
- p. 3 "FRATELLI TUTTI"  
Nuova Enciclica di Papa Francesco
- p. 17 L'ALIMENTAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI SPIRITUALI:  
il necessario rispetto per le scelte della persona  
(P. Lorenzo Marcello Gilardi, S.L.)
- p. 43 GIOVANI! LA MERAVIGLIA DEL CORPO!  
(S. Giovanni Paolo II)
- p. 48 I "TRE MODI DI PREGARE" NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI
- p. 52 LA SESSUALITA' FORZA VIVA PER AMARE  
(Don Danilo Zanella, Segretario Naz.le)
- p. 58 "EN TODO AMAR Y SERVIR" (II)  
(P. Pietro M. Schiavone S.L.)
- p. 66 LA CONTEMPLAZIONE IGNAZIANA NELLA SECONDA  
SETTIMANA DEGLI ESERCIZI  
(P. Armando Ceccarelli, S.L.)
- p. 73 PREGHIERA SUI SENSI INTERIORI  
(P. Armando Ceccarelli, S.L.)
- p. 75 CORONAVIRUS E LA CASA DI SPIRITUALITA'  
(Don Giacomo Ruggeri)
- p. 80 INCONTRO REGIONALE FIES TRIVENETO  
(Alan Bortolas)
- p. 85 NOVITA' EDITORIALI:  
AGOSTINO E LA SUA EREDITA' - Il mio testamento più sincero  
(Fr. Giovanni Scanavino, Osa)
- CERCA IL SILENZIO TROVERAI TE STESSO E DIO  
(Antonio Gentili)
- CIBO (E SESSO) Natura, cultura, spiritualità  
(Antonio Gentili - Marilena Bogazzi)
- MISSIONE CHE PASSIONE! - L'evangelizzazione nella chiesa di  
Papa Francesco  
(Vito Magno)

---

Quota Associativa Case d'Esercizi .....	€ 80
Quota di Adesione dei Singoli .....	€ 26

(tutti con diritto al Notiziario Fies)

**Singoli numeri o numeri arretrati vanno richiesti alla Segreteria**

Per il versamento delle quote: c c p 50605005 oppure  
bonifico bancario IBAN: IT49E0760103200000050605005  
intestato alla Federazione Italiana Esercizi Spirituali  
Via XX Settembre, 68/B - 00187 ROMA

---

Direzione: 00187 Roma, Via XX Settembre, 68/B - 00187 Roma - Tel. 06 48.19.224  
Tariffa Regime Libero: Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale -  
70% DCB Roma.

## OLTRE IL CORONAVIRUS



E' vero che il tempo dell'attuale pandemia è anche un tempo propizio al raccoglimento e alla riflessione, un po' meno agli incontri di gruppo... Che però siano saltati quasi tutti i programmi di Esercizi Spirituali non ci fa certo onore. E' venuto meno quel giusto discernimento che non deve mancare mai: per coniugare le regole necessarie che ci aiutino ad evitare i pericolosi contagi, con i giusti tempi dello Spirito, indispensabili per nutrirci della Parola di Dio e non perdere il vero significato dei tempi che stiamo vivendo.

Molti di noi avranno rimediato ritagliandosi preziosi momenti di deserto e di solitudine, ma abbiamo anche perso quel confronto fraterno che non guasta mai per condividere le ricchezze di una comunità di fede. Dobbiamo presto recuperare il coraggio dello Spirito per non lasciarci condizionare dalla paura che rischia di paralizzare le migliori energie e non ci aiuta ad essere <potentemente rafforzati nell'uomo interiore mediante lo Spirito di Dio> (cfr. Efesini 3, 16).

Dobbiamo chiedere allo Spirito quel sigillo, quella spinta che ci porta a regalare a tanti, a tutti, il segreto più bello della nostra fede, quell'amore di Dio – tutto l' Amore di Dio – che abita nel nostro cuore e che può cambiare “in gioia” la nostra esperienza di fede per diventare, essere, modelli per tutti i credenti (cf. I Tess. 1, 7).

Questa “gioia nello Spirito” ci manca: dobbiamo ricuperarla nella ripresa degli Esercizi Spirituali. Prudenti, secondo le regole, ma più coraggiosi per seminare la gioia. Questo scopo degli Esercizi non

possiamo ignorarlo e credo che sia l'urgenza più immediata per tutta la Chiesa di questo tempo.

### Piccoli numeri, ma grande amore, e in fretta

Non servono i grandi numeri e neppure le grandi adunate. Caso mai piccole adunate e più frequenti. Quello però che non dobbiamo dimenticare sono le catechesi che ci fanno recuperare quanto abbiamo dimenticato: fin dal battesimo siamo abitati dallo Spirito che ci garantisce tutto l'amore di Dio e porta con sé tutta la Trinità. Questa inabitazione, che i Padri d'oriente chiamano la nostra divinizzazione, va illustrata e spiegata nel corso degli Esercizi, perché rinasca in ciascuno di noi la sicurezza di quella Grazia, che è gioia e libertà, capacità di vivere in Cristo e come Cristo, la stessa figliolanza di Dio.

Ci possono essere di aiuto le catechesi offerte da S. Agostino nei suoi trent'anni di ricerca sull'identità dello Spirito Santo, per meglio conoscere il valore della sua presenza e del suo aiuto al fine di imitare la stessa figura di Cristo, come lo vediamo agire e predicare nel Vangelo.

La dottrina della Grazia, che si identifica nella dottrina dello Spirito Santo, è il più bel regalo che Gesù ci potesse fare; è lo stesso regalo che l'Arcangelo Gabriele ha annunciato alla giovane Maria di Nazareth: "Lo Spirito Santo scenderà su di te, su te stenderà la sua ombra la potenza dell'Altissimo" (Lc 1, 35). Il cambiamento della Storia ha iniziato in Maria ed ha proseguito in ciascun battezzato. E' quanto mai urgente crederlo per poterlo vivere e sperimentarlo, nella gioia del medesimo Spirito. Questa è la buona notizia che ci serve per vivere, "non più come servi sottoposti alla legge, ma come figli liberi sotto il governo della grazia" (cf. Regola di S. Agostino, 8, 1).



# 'FRATELLI TUTTI'

## NUOVA ENCICLICA DI PAPA FRANCESCO



### NOTE DI PRESENTAZIONE

#### CONSIDERAZIONI PREVIE

0. La prima considerazione che possiamo fare è che questa enciclica si collega alla precedente, non solo ovviamente per l'*incipit*, e quindi per il titolo, tratto da un testo di san Francesco, ma perché sviluppa il tema dell'ecologia integrale. Dopo aver posta l'attenzione sulla custodia della casa comune, ora il Papa la rivolge agli abitanti della casa, invitandoli, tutti, a vivere da fratelli.
  
1. Ricordiamo tutti il famoso discorso di Martin Luther King: *Io ho un sogno*, ebbene, possiamo dire che questa enciclica è il sogno di Papa Francesco,
  - «un nuovo sogno di fraternità e di amicizia sociale che non si limiti alle parole» (n. 6),
  - un sogno da fare insieme
  - «come un'unica umanità, come viandanti fatti della stessa carne umana, come figli di questa stessa terra che ospita tutti noi, ciascuno con la ricchezza della sua fede o delle sue convinzioni, ciascuno con la propria voce, tutti fratelli!» (n. 8).

Sogno non inteso certo come evasione dalla realtà, ma come visione, come orizzonte, come utopia che orienta il presente verso un oltre possibile.

Categoria cara al Papa. Nell'enciclica il lemma *sogno/sognare* ricorre 21 volte (s.e.)

2. Fonte di ispirazione sono dichiarati Francesco di Assisi, chiamato «padre fecondo che ha suscitato il sogno di una società fraterna» (n. 4), e il Messaggio condiviso con il Grande Imam di Al-Azhar, la moschea-università del Cairo nel *Documento sulla fratellanza umana per la pace mondiale e la convivenza comune*, firmato il 4 febbraio 2019 ad Abu Dhabi, più volte citato.

Il collegamento tra Francesco e l'Iman è stabilito richiamando (nn. 3-4) la sua visita al Sultano Malik-al Kamil (1219).

3. Quando affrontiamo la lettura di un testo, tanto più se autorevole, la prima domanda che ci dobbiamo fare è: qual è l'intenzione comunicativa dell'autore (*intentio auctoris*), e, subito dopo: qual è il genere letterario, la strategia comunicativa, scelti?

Lo stile di papa Francesco è del tutto particolare, e qui si manifesta compiutamente nella sua novità rispetto alle precedenti encicliche sociali.

Notiamo: definisce la sua come enciclica “sociale” (n. 6), ma non usa l'espressione: *Dottrina sociale della Chiesa*. (Citata una sola volta, n. 181)).

Questa espressione è stata coniata da Pio XII, precedentemente si parlava di “filosofia (sociale) cristiana” (Leone XIII) e “dottrina sociale ed economica” (Pio XI).

Alla **prima domanda** troviamo la risposta esplicita al n. 5:

«Le questioni legate alla fraternità e all'amicizia sociale sono sempre state tra le mie preoccupazioni. Negli ultimi anni ho fatto riferimento ad esse più volte e in diversi luoghi. Ho voluto raccogliere in questa Enciclica molti di tali interventi collocandoli in un contesto più ampio di riflessione».

Non ha perciò un carattere di grande novità, nei singoli contenuti - tra l'altro il testo è costituito in notevole parte da citazioni di precedenti interventi - ma neanche intendeva esserlo.

Circa lo **stile, la strategia comunicativa** il testo appare sì organico, ma non sistematico. Nel senso che non segue un procedimento logico rigoroso, ma narrativo.

Per usare un'immagine possiamo dire che ha l'andamento di una corona. I 247 numeri sono altrettanti grani tenuti insieme dal filo costituito dal tema della fraternità e dell'amicizia sociale, e suddivisi nelle "poste" degli 8 capitoli.

Tra parentesi osserviamo la novità del binomio "fraternità e amicizia sociale" che sottolinea la indissolubile correlazione tra personale-soggettivo e sociale-istituzionale.

Altra osservazione tra parentesi di carattere lessicale. Nel testo c'è sempre (a parte le citazioni) il termine "fraternità" non "fratellanza". Si possono usare come sinonimi, ma, volendo essere pignoli, la fratellanza è un concetto illuministico; indica qualcosa che viene dal basso, la fraternità dice riferimento ad una comune paternità, quella di Dio.

Ma torniamo al testo, molto corposo, dell'enciclica.

4. Ad una prima lettura si può avere quasi un senso di smarrimento. Ogni numero ha una sua preziosità, ma si fatica a cogliere la trama, la struttura del discorso, il filo della corona.

Però ad una più attenta e riflessiva lettura ci accorgiamo che, anche se non espressamente dichiarato, l'enciclica – come ci suggerisce il Direttore di *Aggiornamenti sociali*, p. G. Costa - si articola seguendo il metodo ignaziano del **discernimento**. Metodo per altro seguito da papa Francesco in tutto il suo ministero.

Questo procedimento si sviluppa in tre momenti o passaggi (esposti nella *Evangelii gaudium*, 2013):

- 1) *Riconoscere*. Analisi, riconoscimento di come si ponga il tema della fraternità nella realtà in cui viviamo. (Cf c. 1).
- 2) *Interpretare*. Valutazione tendente a far emergere le motivazioni profonde della situazione in vista delle iniziative da prendere. (Cf cc. 2-4).
- 3) *Scegliere*. Proposta di piste concrete per procedere nell'orizzonte della fratellanza e dell'amicizia sociale. (Cf cc. 5-8)

Questa struttura, anche se non seguita rigorosamente, - le connessioni sono indicate allusivamente nel primo n. dei vari cc - ci aiuta a comprendere il testo nel suo insieme. Papa Francesco non si lascia imbrigliare in schemi. I temi che gli sono cari li riprende come altrettanti motivi di una sinfonia.

Sfogliamo allora l'enciclica seguendo questa mappa ideale.

### **RICONOSCIMENTO: LE OMBRE DI UN MONDO CHIUSO (C. I).**

Senza la pretesa di compiere un'analisi esaustiva né di prendere in considerazione tutti gli aspetti della realtà che viviamo, propongo soltanto di porre attenzione ad alcune tendenze del mondo attuale che ostacolano lo sviluppo della fraternità universale (n. 9).

5. Non si tratta di una lettura ideologica della realtà, né di una ricognizione sociologica, ma di una operazione più complessa, che coinvolge varie fonti e che è orientata all'obiettivo del documento.

Il modo di procedere è sempre quello narrativo.

Possiamo dire che il Papa ci presenta una sorta di **quadro a mosaico formato da alcune tessere**. La tonalità del quadro è un chiaroscuro realistico giocato sul paradosso tipico della nostra epoca nella quale ad una crescente globalizzazione fa riscontro una frammentazione ed un isolamento individualistici sempre più marcati.

In altri termini si nota come le grandi promesse della modernità siano state deluse. Significativamente il titolo che introduce l'analisi è: *Sogni che vanno in frantumi*.

Questo paradosso trova una sua espressione esemplare proprio nella attuale situazione di pandemia (nn. 32-36).

Se tutto è connesso, è difficile pensare che questo disastro mondiale non sia in rapporto con il nostro modo di porci rispetto alla realtà, pretendendo di essere padroni assoluti della propria vita e di tutto ciò che esiste. Non voglio dire che si tratta di una sorta di castigo divino. E neppure basterebbe affermare che il danno causato alla natura alla fine chiede il conto dei nostri soprusi. È la realtà stessa che geme e si ribella (n. 34).

Non abbiamo il tempo di analizzare le singole tessere del mosaico che compongono il quadro. Meritano una attenta lettura perché ci offrono precisi criteri interpretativi della nostra epoca.

Alcuni numeri sono molto “caldi”, tipicamente “francescani”. Ad es. il 42: sul diritto all’intimità; il 43: sulla fisicità della comunicazione; il 49: sul silenzio e l’ascolto.

L’analisi si chiude con un invito alla speranza:

Malgrado queste dense ombre, che non vanno ignorate, nelle pagine seguenti desidero dare voce a tanti percorsi di speranza. Dio infatti continua a seminare nell’umanità semi di bene (n. 54).

## LA LUCE DELLA PAROLA

6. **Il secondo momento** del metodo del discernimento è l’interpretazione, la valutazione in vista della scelta, della operatività.

Nel cap. 2 il Papa prende come riferimento, la parabola del buon samaritano, con l’intento

«di cercare una luce in mezzo a ciò che stiamo vivendo, e prima di impostare alcune linee di azione» (n. 56).

È un’icona illuminante, capace di mettere in evidenza l’opzione di fondo che siamo chiamati a compiere ogni giorno.

È molto interessante la lettura che viene fatta della parabola attraverso l’osservazione dei vari personaggi, visti come prototipi sempre attuali.

Circa la centralità di questo capitolo possiamo leggere un testo di Luigino Bruni.

Perché allora il Papa la sceglie come pietra angolare del suo discorso sulla fraternità, dandole una centralità tale da trascurare altri fondamentali passi biblici sulla fraternità nell’Antico e Nuovo Testamento?

Dove si trova la 'perla' di quel racconto di Luca, così preziosa da vendere ogni altro tesoro pur di comprare il campo che la contiene?

Fratelli tutti ce lo dice molto chiaramente: la scelta della parabola del Buon Samaritano è essenziale per annunciare oggi una fraternità incentrata sul *contrasto tra prossimità e vicinanza*, che da

chiave di lettura della parabola di Luca diventa la chiave di lettura dell'intera terza Lettera enciclica di papa Francesco.

A chinarsi e a soccorrere l'uomo mezzo morto imbattutosi nei briganti non furono i due passanti che erano quelli oggettivamente *più vicini* alla vittima – il levita ed il sacerdote erano, come la vittima, giudei, e per di più addetti alla cura in quella società, essendo funzionari del tempio. Erano i più vicini, ma non diventano prossimi.

Chi si chinò sulla vittima fu invece il più lontano, da ogni punto di vista (religioso, etnico, geografico, e forse, solo lui, passava anche sul lato opposto della strada). Divenne prossimo colui che aveva meno ragioni di vicinanza, e per di più appartenente a un popolo 'scomunicato'. Diventa prossimo perché decide di diventarlo, perché, durante un suo viaggio, si imbatte in un evento inatteso, vi riconosce una vittima e sceglie la prossimità. Fratelli di sangue si nasce, prossimi e fratelli nello spirito si diventa scegliendo di diventarlo, oltre ogni ragionamento sui legami di vicinanza. (*Avvenire* 06.10.2020, 03.)

### **INTERPRETARE: PENSARE E GENERARE UN MONDO APERTO (C. 3)**

7. Dopo aver indicato l'orizzonte del discernimento offerto dalla parabola del samaritano, il Papa svolge il secondo momento del discernimento, l'interpretazione.

“È una fase indispensabile, ma delicata, perché esposta a inganni, illusioni e seduzioni di varia origine, così come all'incertezza e allo scoraggiamento. Per questo viene subito richiamata la **dinamica umana fondamentale, quella dell'amore** che spinge a uscire da sé e che rappresenta quindi la chiave interpretativa fondamentale” (G. Costa)

La dimensione fondamentale dell'amore assunta in questo capitolo è espressa dall'aggettivo “**aperto**”. È la fraternità universale il filo rosso dell'enciclica.

L'amore:

«crea legami e allarga l'esistenza quando fa uscire la persona da sé stessa verso l'altro. Siamo fatti per l'amore e c'è in ognuno di noi “una specie di legge di ‘estasi’: uscire da se stessi per trovare negli altri un accrescimento di essere”» (n. 88).

**Ma amare implica**

«qualcosa di più che una serie di azioni benefiche. Le azioni derivano da un'unione che inclina sempre più verso l'altro considerandolo prezioso, degno, gradito e bello, al di là delle apparenze fisiche o morali» (n. 94).

È questa la base su cui è possibile costruire un'amicizia sociale che non esclude nessuno e una fraternità aperta a tutti.

Va nella direzione opposta della chiusura tutto ciò che si oppone a questa dinamica, che mette confini e barriere come i ripiegamenti difensivi e autoreferenziali.

Così la parola “*prossimo*” perde ogni significato, e acquista senso solamente la parola “*socio*”, colui che è associato per determinati interessi» (n. 102).

La chiave di volta per passare dalla chiusura all'apertura è

«un riconoscimento basilare, essenziale da compiere per camminare verso l'amicizia sociale e la fraternità universale: rendersi conto di quanto vale un essere umano, quanto **vale una persona, sempre e in qualunque circostanza**» (n. 106).

Ovviamente anche questa sezione è ricca di contenuti.

Richiamo solo un paio di passaggi.

Al n. 100 siamo invitati a non confondere l'universalismo proposto con la globalizzazione:

Neppure sto proponendo un universalismo autoritario e astratto, dettato o pianificato da alcuni e presentato come un presunto ideale allo scopo di omogeneizzare, dominare e depredare.

Reazioni scomposte da parte di certa stampa ha suscitato (il papa va oltre Lenin, Marx e Mao!) la trattazione della destinazione comune dei beni creati, e quindi della funzione sociale della proprietà privata (nn. 118-120). Ma FT non fa altro che ribadire una posizione tradizionale della Chiesa.

## **PROSPETTIVE E RISPOSTE: UN CUORE APERTO AL MONDO INTERO (C. 4)**

Dalla teoria alla pratica

L'affermazione che come esseri umani siamo tutti fratelli e sorelle, se non è solo un'astrazione ma prende carne e diventa concreta, ci pone una

serie di sfide che ci smuovono, ci obbligano ad assumere nuove prospettive e a sviluppare **nuove risposte** (n. 128).

Tra le molte possibili sfide, FT **sceglie di approfondirne due**, a cui viene evidentemente riconosciuto un carattere paradigmatico. Sono infatti “due tra le questioni più controverse che animano il dibattito nella politica e nella società di molti Paesi, creando contrapposizioni molto nette” (G. Costa) e che rimandano a “diverse logiche sottese alle dinamiche sociali del mondo contemporaneo”.

La prima questione è quella dei **migranti** (nn. 129-141), che affronta nella logica della reciprocità e della gratuità, la seconda e quella della tensione tra **locale** e **universale** (nn. 142-153) che sottende il tema dell'identità.

Evoco due spunti.

Circa la prima sfida, al n. 131 leggiamo:

... è necessario impegnarsi per stabilire nelle nostre società il concetto della piena cittadinanza e rinunciare all'uso discriminatorio del termine minoranze, che porta con sé i semi del sentirsi isolati e dell'inferiorità esso prepara il terreno alle ostilità e alla discordia.

Circa la seconda sfida al n. 142:

Bisogna guardare al globale, che ci riscatta dalla meschinità casalinga. Quando la casa non è più famiglia, ma è recinto, cella, il globale ci riscatta perché è come la causa finale che ci attira verso la pienezza. Al tempo stesso, bisogna assumere cordialmente la dimensione locale, perché possiede qualcosa che il globale non ha: essere lievito, arricchire, avviare dispositivi di sussidiarietà. Pertanto, la fraternità universale e l'amicizia sociale all'interno di ogni società sono due poli inseparabili e coesenziali. Separarli conduce a una deformazione e a una polarizzazione dannosa.

## **Scegliere la fraternità**

8. **Il terzo momento del metodo del discernimento è scegliere.** Nel nostro caso si tratta di individuare gli ambiti in cui giocare l'impegno per costruire la fraternità e l'amicizia sociale. A questo sono dedicati gli ultimi quattro capitoli di FT.

Constano di un trittico: politica, cultura, pace, più un corollario: apporto delle religioni.  
Non possiamo che elencarli.

9. Il primo pannello del trittico, vale a dire il primo ambito operativo considerato è la politica: *La migliore politica*, è il titolo del c. 5, forse il più nuovo della FT.

“Il capitolo affronta questioni di grande intensità, dalle tentazioni del populismo (in cui rischia di degenerare l’attenzione al popolo) e del liberalismo, all’importanza cruciale del lavoro, al rapporto fra carità, anche politica, e verità (riagganciandosi all’enciclica *Caritas in veritate* di Benedetto XVI). L’ultima parte del capitolo (nn. 193- 197) è dedicata espressamente a coloro che sono impegnati in politica” (G. Costa).

Non mancano naturalmente riferimenti alla politica internazionale (nn. 170-175).

In questo capitolo emerge l’influsso della corrente *teologica argentina* chiamata “*teologia del popolo*” che costituisce la principale fonte di ispirazione del pensiero teologico di Papa Francesco. Si veda in proposito il saggio di JUAN CARLOS SCARRONE, *La teologia del popolo. Radici teologiche di papa Francesco*. Nuova ediz., Queriniana, Brescia 2019.

Interessanti i nn. 156-161 dedicati al rapporto tra popolare e populista.

Un cenno.

Al n. 160 leggiamo:

**I gruppi populistici** chiusi deformano la parola “popolo”, poiché in realtà ciò di cui parlano non è un vero popolo. Infatti, la categoria di “popolo” è aperta. Un popolo vivo, dinamico e con un futuro è quello che rimane costantemente aperto a nuove sintesi assumendo in sé ciò che è diverso. Non lo fa negando sé stesso, ma piuttosto con la disposizione ad essere messo in movimento e in discussione, ad essere allargato, arricchito da altri, e in tal modo può evolversi.

Significativa la valorizzazione dei **movimenti popolari** definiti «"poeti sociali" che a modo loro lavorano, propongono, promuovono e liberano» (n. 169).

Illuminante il passo sull'amore politico al n. 186:

È carità stare vicino a una persona che soffre, ed è pure carità tutto ciò che si fa, anche senza avere un contatto diretto con quella persona, per modificare le condizioni sociali che provocano la sua sofferenza. Se qualcuno aiuta un anziano ad attraversare un fiume – e questo è squisita carità – il politico gli costruisce un ponte, e anche questo è carità. Se qualcuno aiuta un altro dandogli da mangiare, il politico crea per lui un posto di lavoro, ed esercita una forma altissima di carità che nobilita la sua azione politica.

10. Il secondo pannello del trittico di proposte, o secondo ambito operativo affrontato nel cap. 6 riguarda il mondo della cultura, in senso generale, raccolto attorno al semantema "**dialogo**".

Al n. 198 che introduce il capitolo leggiamo:

Non c'è bisogno di dire a che serve il dialogo. Mi basta pensare che cosa sarebbe il mondo senza il dialogo paziente di tante persone generose che hanno tenuto unite famiglie e comunità. Il dialogo perseverante e coraggioso non fa notizia come gli scontri e i conflitti, eppure aiuta discretamente il mondo a vivere meglio, molto più di quanto possiamo rendercene conto.

Come sempre è impossibile riassumere.

Accenniamo solo alla articolata riflessione (nn. 206-214) dedicata al rapporto tra verità – riferita soprattutto all'ambito antropologico - e dialogo.

Il dialogo non può reggersi se non sulla maturazione di «un sentito rispetto verso la verità della **dignità umana**» (n. 207), senza il quale nessuna società può avere un futuro:

«Che ogni essere umano possiede una dignità inalienabile è una verità corrispondente alla natura umana al di là di qualsiasi cambiamento culturale» (n. 213).

Tipicamente "francescano" è il tema della **gentilezza** (nn. 22-224).

Ne tesse l'elogio al n. 224:

La gentilezza è una liberazione dalla crudeltà che a volte penetra le relazioni umane, dall'ansietà che non ci lascia pensare agli altri, dall'urgenza distratta che ignora che anche gli altri hanno diritto a essere felici. Oggi raramente si trovano tempo ed energie disponibili per soffermarsi a trattare bene gli altri, a dire "permesso", "scusa", "grazie". Eppure ogni tanto si presenta il miracolo di una persona gentile, che mette da parte le sue preoccupazioni e le sue urgenze per prestare attenzione, per regalare un sorriso, per dire una parola di stimolo, per rendere possibile uno spazio di ascolto in mezzo a tanta indifferenza. Questo sforzo, vissuto ogni giorno, è capace di creare quella convivenza sana che vince le incomprensioni e previene i conflitti. La pratica della gentilezza non è un particolare secondario né un atteggiamento superficiale o borghese. Dal momento che presuppone stima e rispetto, quando si fa cultura in una società trasforma profondamente lo stile di vita, i rapporti sociali, il modo di dibattere e di confrontare le idee. Facilita la ricerca di consensi e apre strade là dove l'exasperazione distrugge tutti i ponti.

**10. Terzo ambito operativo dello "scegliere" – terzo pannello: la pace: «Percorsi di un nuovo inizio», cap. 7.**

Viene anzitutto affrontata una questione particolarmente complessa: come avviare sentieri di pace dove sono ancora aperte le ferite di vicende storiche dirompenti?

In molte parti del mondo occorrono percorsi di pace che conducano a rimarginare le ferite, c'è bisogno di artigiani di pace disposti ad avviare processi di guarigione e di rinnovato incontro con ingegno e audacia (n. 225).

**Come procedere? Occorre ricominciare dalla verità:**

non c'è ... spazio per diplomazie vuote, per dissimulazioni, discorsi doppi, occultamenti, buone maniere che nascondono la realtà. Quanti si sono confrontati duramente si parlano a partire dalla **verità**, chiara e nuda.

Hanno bisogno di imparare ad esercitare una **memoria penitenziale**, capace di assumere il passato per liberare il futuro dalle proprie insoddisfazioni, confusioni e proiezioni. Solo dalla verità storica dei fatti potranno nascere lo sforzo perseverante e duraturo di comprendersi a vicenda e di tentare una nuova sintesi per il bene di tutti (n. 226).

Molto interessante è la riflessione sul **rapporto tra perdono e memoria**.

Perdonare non vuol dire chiudere gli occhi di fronte alla realtà, né subirla passivamente.

Leggiamo al n. 241:

Non si tratta di proporre un perdono rinunciando ai propri diritti davanti a un potente corrotto, a un criminale o a qualcuno che degrada la nostra dignità. Siamo chiamati ad amare tutti, senza eccezioni, però amare un oppressore non significa consentire che continui ad essere tale; e neppure fargli pensare che ciò che fa è accettabile. Al contrario, il modo buono di amarlo è cercare in vari modi di farlo smettere di opprimere, è togliergli e altrui, o lasciare che un criminale continui a delinquere. Chi patisce ingiustizia deve difendere quel potere che non sa usare e che lo deforma come essere umano. Perdonare non vuol dire permettere che continuino a calpestare la dignità propria con forza i diritti suoi e della sua famiglia, proprio perché deve custodire la dignità che gli è stata data, una dignità che Dio ama. Se un delinquente ha fatto del male a me o a uno dei miei cari, nulla mi vieta di esigere giustizia e di adoperarmi affinché quella persona – o qualunque altra – non mi danneggi di nuovo né faccia lo stesso contro altri. Mi spetta farlo, e il perdono non solo non annulla questa necessità bensì la richiede.

Perdonare poi non significa dimenticare.

Al n. 246 leggiamo:

È commovente vedere la capacità di perdono di alcune persone che hanno saputo andare al di là del danno patito, ma è pure umano comprendere coloro che non possono farlo. In ogni caso, quello che mai si deve proporre è il dimenticare.

E prosegue,

La Shah non va dimenticata (n. 247), non vanno dimenticati i bombardamenti atomici a Hiroshima e Nagasaki (n. 248).

È facile oggi cadere nella tentazione di voltare pagina dicendo che ormai è passato molto tempo e che bisogna guardare avanti. No, per amor di Dio! Senza memoria non si va mai avanti, non si cresce senza una memoria integra e luminosa.

Il capitolo si chiude affrontando due situazioni estreme a cui si giunge quando si rinuncia a seguire il cammino del dialogo e della riconciliazione: la guerra (nn. 256-262) e la pena di morte (nn. 263-270).

Entrambe

sono false risposte, che non risolvono i problemi che pretendono di superare e che in definitiva non fanno che aggiungere nuovi fattori di distruzione nel tessuto della società nazionale e mondiale» (n. 255).

11. L'ultimo capitolo è dedicato al **servizio che le religioni** possono e devono alla promozione della fraternità universale.

Nessun sincretismo ma collaborazione nel rispetto reciproco delle proprie identità.

A partire dalla nostra esperienza di fede e dalla sapienza che si è andata accumulando nel corso dei secoli, imparando anche da molte nostre debolezze e cadute, come credenti delle diverse religioni sappiamo che rendere presente Dio è un bene per le nostre società. Cercare Dio con cuore sincero, purché non lo offuschiamo con i nostri interessi ideologici o strumentali, ci aiuta a riconoscerci compagni di strada, veramente fratelli» (n. 274).

Altri bevono ad altre fonti. Per noi, questa sorgente di dignità umana e di fraternità sta nel Vangelo di Gesù Cristo (n. 277).

Fondamento comune a tutte le religioni è che

Come credenti pensiamo che, senza un'apertura al Padre di tutti, non ci possano essere ragioni solide e stabili per l'appello alla fraternità (n. 272).

Temi specifici toccati nel capitolo:

- Rilevanza pubblica della religione:

Non è accettabile che nel dibattito pubblico abbiano voce soltanto i potenti e gli scienziati. Dev'esserci uno spazio per la riflessione che procede da uno sfondo religioso che raccoglie secoli di esperienza e di sapienza (n. 275).

- Libertà religiosa per tutti i credenti (n. 279).

- Rifiuto della violenza (fondamentalista) in nome della religione (nn. 281-284).

Il capitolo si conclude riportando integralmente il *Documento sulla fratellanza umana per la pace mondiale e la convivenza comune*, sottoscritto dal Papa e dal Grande Iman Ahmad Al-Tayyeb ad Abu Dhabi il 4 febbraio 2019 e ricordando alcuni testimoni esemplari.

## **L'ultima parola è la preghiera**

Una preghiera al Creatore, possibile a tutti i credenti e una Preghiera cristiana ecumenica.

La preghiera non è una rinuncia alle proprie responsabilità, ma l'apertura nel cuore di ciascun credente di uno spazio di incontro con l'Alterità più radicale, quella di Dio, che può diventare scuola per il rapporto con ogni altra alterità nelle dinamiche interpersonali e nella vita politica e sociale, in direzione di un cammino per costruire la fraternità universale.

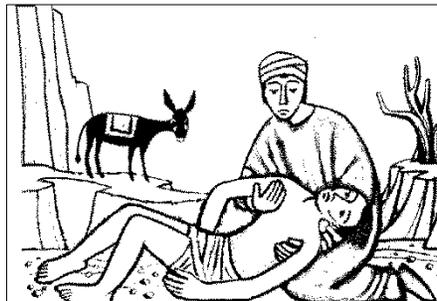
### **Concludo leggendo un bel testo di Leonardo Boff:**

Siamo di fronte a un uomo, Papa Francesco, che seguendo la sua fonte ispiratrice, Francesco di Assisi, è diventato anche un uomo universale, accogliendo tutti e identificandosi con i più vulnerabili e invisibili del nostro mondo crudele e senza umanità. Lui suscita la speranza che possiamo e dobbiamo alimentare il sogno di una fraternità senza confini e di un amore universale.

Lui ha fatto la sua parte. Sta a noi non lasciare che il sogno sia solo un sogno, ma sia l'inizio seminale di un nuovo modo di vivere insieme, come fratelli e sorelle, più la natura, nella stessa Casa Comune. Avremo tempo e saggezza per questo salto? Le "ombre dense" continueranno sicuramente. Ma abbiamo una lampada con questa enciclica di speranza di Papa Francesco. Essa non dissipa tutte le ombre. Ma è sufficiente per immaginare il cammino che tutti devono intraprendere.

Battuta finale: è significativo che l'enciclica sia stata proclamata da Assisi. Ulteriore segno di apertura universale.

prof. d.A.R.





## **L'ALIMENTAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI SPIRITUALI: IL NECESSARIO RISPETTO PER LE SCELTE DELLA PERSONA**

Durante ogni corso di esercizi spirituali, intesi come momento forte di orazione e di discernimento, l'esercitante non può prescindere dalla sua alimentazione e quindi dalla gestione del cibo, gestione che può essere più o meno corretta, più o meno ordinata al raggiungimento della grazia che si cerca. L'attenzione all'alimentazione ha acquisito ampio spazio nella mentalità contemporanea: sono aumentate le intolleranze alimentari, generando disagi e sofferenze; si sono diffuse le filosofie orientali, che hanno dato luogo a nuovi stili di vita e a varie diete nella gestione del cibo; la pubblicità dell'industria alimentare ha aumentato la sua presenza nei mezzi di comunicazione sociale, attribuendo al cibo significati inediti e narcisistici; sono nati corsi di studi a livello secondario e universitario di Scienze dell'alimentazione e vengono organizzati convegni internazionali sui problemi del cibo, dell'acqua e della terra. Si è diffusa così una vera e propria "cultura del cibo", di cui le persone che svolgono oggi gli esercizi spirituali sono portatori e quindi concretizzano nelle loro scelte alimentari, precise e costanti. Di tutto questo occorre tener conto oggi nell'organizzazione dei corsi, per non suscitare disagi inutili o che possono ostacolare l'esperienza di preghiera e il discernimento.

È evidente che la problematica della gestione del cibo e delle bevande emerge con maggiore rilevanza negli esercizi residenziali, dove la casa che accoglie gli esercitanti si assume la responsabilità di provvedere alla loro alimentazione; tuttavia, anche negli esercizi svolti nella vita quotidiana, cioè gli esercizi nel tempo ordinario, la cura del proprio sostentamento non può essere trascurata, per le conseguenze che le scelte dell'esercitante possono avere sul suo percorso spirituale. Anche questo settore deve rientrare pertanto tra le informazioni che la guida

acquisisce sull'esercitante, in un giusto clima di fiducia e di rispetto reciproci, secondo l'annotazione 17 degli *Esercizi spirituali*, in cui sant'Ignazio ricorda che «Giova molto che chi dà gli esercizi, senza voler chiedere né conoscere i pensieri e i peccati propri di chi li riceve, sia fedelmente informato delle varie agitazioni e pensieri che i vari spiriti suscitano in lui» [ES 17a]. Tra le «varie agitazioni e pensieri» dell'esercitante rientrano oggi anche le sue conoscenze scientifiche e le sue convinzioni filosofiche sull'alimentazione e di conseguenza le sue scelte concrete riguardo al cibo e alle bevande da assumere. Di tutto questo chi dà gli esercizi deve averne conoscenza per poter offrire, come dice sant'Ignazio, «alcuni esercizi spirituali convenienti e conformi alle necessità dell'anima, così agitata» [ES 17b]. Sono conoscenze da acquisire all'interno della relazione di aiuto che è propria degli esercizi, la quale per la complessità della persona umana e in vista del suo vero bene non può che seguire una prospettiva di cura integrale.

Il nuovo libro di Antonio Gentili e Marilena Bogazzi sulla corretta gestione dell'alimentazione e della sessualità offre una serie di considerazioni assai utili per comprendere le scelte alimentari di numerosi esercitanti di oggi, per rispettarle e per favorire, in una maniera adeguata, la loro preghiera e la loro spiritualità<sup>1</sup>. Padre Antonio Gentili è ben conosciuto nell'ambito degli esercizi spirituali per la sua lunga attività formativa con i corsi di preghiera profonda e di educazione al digiuno, oltreché per le sue numerose pubblicazioni di teologia spirituale<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> A. GENTILI – M. BOGAZZI, *Cibo (e sesso). Natura, cultura, spiritualità*, Ancora, Milano 2019.

<sup>2</sup> Per la conoscenza della vita e della personalità di padre Antonio Gentili, delle sue attività e del suo pensiero, cfr. A. GENTILI, *Cerca il silenzio. Troverai te stesso e Dio. Intervista di R. Brichetti Messori*, Ed. Ares, Milano 2019. Attraverso il metodo dell'intervista, Rosanna Brichetti Messori permette a padre Gentili di raccontarsi e di mettere a disposizione della Chiesa la storia di una vita dedicata interamente alla spiritualità. Nella *Introduzione* l'Intervistatrice racconta così l'origine di queste memorie autobiografiche: «La sua ricchezza spirituale, che [padre Antonio] cercava di condividere con noi [lei e suo marito Vittorio Messori], mi sembrò tale che in un colloquio privato gli dissi che pensavo sarebbe stato assai utile per molti che raccogliesse in un libro la sua intera esperienza di tanti anni di pratica e di insegnamento della preghiera profonda. Non che non ne avesse scritti, di libri; anzi, la sua produzione è assai vasta e abbraccia ogni aspetto che riguarda il suo lavoro, scendendo molto in profondità. Ma quello che mi pareva mancasse era un libro di sintesi che tirasse le fila di una vita intera, ricca di tanto impegno e di tanta esperienza. Un libro che certamente

Marilena Bogazzi è Docente di filosofia e Presidente dell'Associazione Cattolici Vegetariani, di cui nel libro si riportano alcune parti dello Statuto. Bogazzi promuove con varie iniziative l'interpretazione cristiana dello stile di vita vegetariano, di cui la tradizione ecclesiale è testimone, soprattutto nella sua componente monastica<sup>3</sup>. Prima di esporre le riflessioni di questi due autori prenderemo in considerazione le antiche fonti ignaziane, che costituiscono il punto di riferimento permanente e imprescindibile di ogni corso di esercizi che sia veramente un itinerario di preghiera e di discernimento<sup>4</sup>.

### 1. Le fonti ignaziane: gli *Esercizi spirituali* e loro *Direttori*

Chi si occupa della direzione e della gestione dei corsi di esercizi sa bene che nel testo degli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio sono contenute otto indicazioni sulla gestione del cibo, le cosiddette *Regole per ordinarsi nel mangiare in avvenire* [ES 210-217]; nel testo autografo in spagnolo i termini sono gli stessi *Reglas para ordenarse en el comer para adelante*. Tra il testo originale e la traduzione italiana varia solo la doppia presenza del «para» in spagnolo, indicante la finalità ultima da raggiungere, che in italiano, per motivi stilistici, è stata tradotta la prima con «per» e la seconda con «in», perdendo la dimensione finalistica nel significato del secondo «para», cioè «per». Oltre alle regole degli esercizi, il tema della corretta gestione della alimentazione ritorna nei successivi Direttorii, sia in quelli chiamati dagli antichi editori *Directoria ignatiana*, che risalgono in qualche modo direttamente a sant'Ignazio, sia nei successivi *Directoria antiqua*,



---

avesse il suo cuore nel metodo di preghiera profonda, metodo da lui assunto e personalizzato sempre più nel corso degli anni», p. 9.

<sup>3</sup> Nel libro si riportano solo gli articoli 2 e 3 dello Statuto dell'Associazione Cattolici Vegetariani, cfr. pp. 135-141; l'Associazione è stata fondata nel 2009 come Associazione privata di fedeli e ha sede a Perugia; per lo Statuto completo e altre informazioni cfr. [www.cattolicivegetariani.it](http://www.cattolicivegetariani.it).

<sup>4</sup> Cfr. GILARDI L., «Gli *Esercizi Spirituali* di sant'Ignazio di Loyola: il quadro di riferimento per ogni corso d'esercizi», in *Tempi dello Spirito* (2011) pp. 398-405.

composti da vari gesuiti fino al 1591, e nei *Directoria recentiora*, quelli che rientrano nel processo di composizione del Direttorio ufficiale del 1599 e subito successivi. In questo nostro studio presenteremo le otto regole degli *Esercizi spirituali*, mostrando la sapienza permanente sulla gestione del cibo che esse contengono, e le raccomandazioni di sant'Ignazio, scritte da lui o affidate ai suoi collaboratori, presenti nei *Directoria ignatiana*.

a) Le regole sull'alimentazione degli *Esercizi spirituali*

Le otto regole sulla corretta gestione del cibo sono state collocate da sant'Ignazio al termine della terza Settimana, ma nel succedersi dei secoli e delle varie esigenze storiche esse sono state sottoposte a varie interpretazioni e quindi a molteplici usi, di cui è bene ricordare almeno i principali.

Nel XVII secolo, cioè nell'Antica Compagnia di Gesù, Francesco Suárez (1548-1617), uno dei più significativi teologi gesuiti di tutti i tempi, riteneva che queste regole trattassero solo della temperanza, cioè della corretta gestione del cibo, non della penitenza e che fossero state inserite nella terza Settimana per la loro conformità con le contemplazioni della passione di Cristo e quindi per la loro utilità<sup>5</sup>. Successivamente, nella Nuova Compagnia di Gesù del XIX secolo, Giovanni Filippo Roothaan (1785-1853), Preposito generale dei gesuiti e benemerito di una nuova traduzione latina del testo ignaziano, sosteneva che tali regole avrebbero aiutato la preghiera sui misteri della passione e che si fondavano sulla contemplazione dell'Ultima cena di Gesù, secondo la regola quinta [ES 214]<sup>6</sup>. Nel XX secolo, con le *Opere degli esercizi spirituali per gli operai e i contadini*, iniziate in Belgio e poi diffuse nei diversi Paesi, le *Regole per ordinarsi nel mangiare* ebbero molte altre interpretazioni e utilizzi. Spesso venivano spiegate come regole per la penitenza ed erano espone insieme alle *Addizioni* della prima Settimana; altre volte però non venivano proposte agli esercitanti, in quanto gli esercizi duravano solo alcuni giorni e non c'era il tempo per quegli

---

<sup>5</sup> Cfr. F. SUÁREZ, *Tractatus de religione Societatis Iesu*, Mogunt 1626, l. 9, c. 7, n. 1-2.

<sup>6</sup> Cfr. G. L. ROOHAAN, *Exercitia spiritualia*, Romae 1835.

insegnamenti<sup>7</sup>. Ultimamente le otto regole sono state riconsiderate nel loro insieme e interpretate come un momento dell'applicazione delle più ampie *Regole per il discernimento degli spiriti* [ES 313-336] a un settore particolare, quello del cibo. Di fatto oggi esse vengono esposte raramente nei corsi di esercizi settimanali e anche durante il mese spesso esse sono equiparate alle addizioni per il digiuno e la penitenza. Una delle acquisizioni contemporanee più significative, già anticipata però nell'Ottocento dal Servo di Dio G. F. Roothaan, è la possibile applicazione dei loro principi ad altri settori della vita cristiana, come ad esempio alla lettura dei libri, all'uso dei mezzi di comunicazione, alla scelta dei vestiti e a ogni altro oggetto di piacere e di appetito<sup>8</sup>.

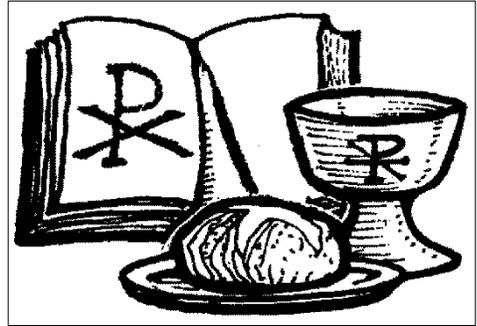
Le *Regole per ordinarsi nel mangiare* commentate brevemente l'una dopo all'altra possono mostrare la loro essenza sapienziale e la loro validità permanente. La prima regola anticipa la successiva distinzione tra il cibo semplice e cibo raffinato ed elaborato, per cui sant'Ignazio ritiene che: «dal pane conviene astenersi meno, perché [essendo semplice] non è un cibo sul quale l'appetito normalmente suole disordinarsi» [ES 210]. Per quanto riguarda le bevande invece bisogna fare maggiore attenzione, soprattutto diremmo noi oggi agli alcolici e alle bibite gasate e zuccherate, in quanto sant'Ignazio ritiene che «in queste sia l'appetito nel disordinarsi sia la tentazione nell'istigarci sono più forti [son más prontos]» [ES 211]. Nella terza regola si riprendono la prima e la

---

<sup>7</sup> Cfr. J.M. BOVER, «Reglas para ordenarse en el comer: ¿Por qué en la Tercera Semana?», in *Manresa* (1933) 128-133; J. SERRAT «Plática sobre las reglas para ordenarse en el comer», in *Manresa* (1934) 345-347. Il collegamento con le penitenze della prima Settimana rimane comunque ragionevole e conforme alla prassi penitenziale della Chiesa, che nella Quaresima, cioè nel momento in cui rivive la passione di Cristo, si sottopone a un regime di astinenza e digiuno.

<sup>8</sup> Cfr. C. GARCIA HIRSCHFELD, «Las Reglas para ordenarse en el comer para adelante [ES 210-217]», in *Manresa* (1984) 195-204; A. GUILLÉN, «El sentido pastoral del las Reglas para ordenarse en el comer», in *Manresa* (2019) 289-292; L.M. GILARDI, *La gioia del dono. Una interpretazione didattica degli Esercizi spirituali per la vita quotidiana contemporanea*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2019, vol. I, 382-393. Nello studio citato, Carlos Garcia Hirschfeld espone l'interpretazione di padre M. de BOYLESVE, un commentatore degli esercizi del XX secolo, esattamente del 1890, che applica le otto regole ignaziane alla lettura dei libri; su quel modello, Garcia Hirschfeld propone una applicazione delle otto regole all'uso dei mezzi di comunicazione sociale. Sono due esempi di buona ermeneutica degli esercizi, che seguono la prospettiva dell'attualizzazione del loro contenuto, il quale conserva comunque una validità permanente.

seconda, si distingue esplicitamente tra cibi grossolani [gruesos] e cibi raffinati [delicados], e si consiglia di astenersi completamente da quelli raffinati o di assumerne una piccola quantità [en poca cantidad] perché si ripete: «in questo l'appetito nel disordinarsi e la tentazione nell'istigare sono più forti [son más prontos] [ES 212]. Nella quarta regola l'Autore distingue tra ciò che è il «conveniente» [lo conveniente] e ciò che rappresenta il «giusto mezzo» [el medio] nell'assunzione dei cibi e delle bevande e consiglia di togliere il più possibile dalla loro quantità conveniente, perché in tal modo la persona potrà comprendere meglio, in base alle forze fisiche e alle disposizioni spirituali che avverte, quale sia il «giusto mezzo», cioè la quantità reale di cibo e bevande «che più conviene al suo sostentamento corporale» [ES 213]. I termini originali più interessanti sono quelli che riguardano la valutazione in coscienza dell'esercitante, lui «vendrá a juzgar», e la quantità di cibo e bevande che risulta essere il giusto per l'attuale sostentamento, «lo que conviene más». Pure è interessante rilevare che la conoscenza del giusto mezzo sarà raggiunta attraverso le «interne cognizioni [internas noticias], consolazioni e divine ispirazioni», cioè con l'ascolto interiore delle mozioni spirituali. La quinta regola invita a immaginare le persone di Cristo e degli apostoli, in modo che «la parte prevalente



[principal parte] dell'intelletto si occupi nella considerazione di nostro Signore e quella minore [la menor] al sostentamento corporale» [ES 214]. La sesta regola allarga la quinta, consigliando di occupare la mente in qualcos'altro dal cibo, in una «altra considerazione, [ad esempio] sulla vita dei santi o su qualche pia contemplazione svolta o su qualche attività spirituale che intenda fare», in tal modo sarà meno attirato e meno coinvolto nel piacere [delectación] e nel sentire [sentimiento] di ciò che mangia [ES 215]. La settima regola riprende e amplia ancora la sesta, raccomandando di non essere assorbiti da ciò che si mangia, di non mangiare in fretta né voracemente e di mantenere la padronanze di sé [sea señor de sí]. Qui emerge già, tra le righe, quello che è il vero obiettivo educativo di queste otto regole: la corretta ed equilibrata gestione del cibo e delle bevande, necessarie al proprio sostentamento. L'ottava regola,

l'ultima, mostra il mezzo concreto con cui poter raggiungere l'obiettivo finale. Sant'Ignazio consiglia che in un momento in cui la persona non sente appetito, né fame né sete, ad esempio dopo il pranzo e dopo la cena, determini da sé [determine consigo], in termini contemporanei diremmo "decida in coscienza", la quantità di cibo che ritiene conveniente mangiare [la cantidad que conviene que coma], la definisca nei particolari e in seguito rimanga in quella decisione, non andando oltre e non venendo meno, per nessun appetito o tentazione [por ningún apetito ni tentación]; anzi, se gli viene voglia di mangiare qualcosa in più, dice sant'Ignazio, ne mangi di meno. In tal modo vincerà ogni disordine dell'appetito e ogni tentazione [por vencer toto apetito desordenado y tentación del enemigo]. Leggendo le otto regole si vede chiaramente che esse contengono un unico percorso logico, il quale inizia dal pane, cioè dal cibo più semplice e meno appetitoso, e termina con la decisione in coscienza, da parte dell'esercitante, della quantità e della qualità del cibo da consumare. La decisione, o personale determinazione<sup>9</sup>, deve essere presa in un momento di non necessità di cibo, in uno stato di libertà, distacco e consolazione; a essa l'esercitante è invitato a rimanere fedele, anche nel momento in cui assumerà il cibo e la bevanda che ha scelto, perché proprio quello può essere il momento in cui il tentatore si avvicina, insiste di più e l'appetito si disordina, portando la persona a fare qualcosa di dannoso per sé e i suoi esercizi.

#### b) Le raccomandazioni sul vitto dei *Direttori ignaziani*

Dopo aver completato il libro degli *Esercizi spirituali* e aver curato le sue prime traduzioni latine, aver visto l'aumento dei gesuiti e il

---

<sup>9</sup> La terminologia che sant'Ignazio usa nell'ottava regola include il verbo «*determinarse*» [determine consigo], che è lo stesso usato in forma sostantivata nella preghiera di offerta al Re eterno, dove si dice «es mi determinación deliberada» [ES 98], un'endiadi che esprime una ferma autodeterminazione. Il termine ritorna con lo stesso significato nella regola quinta del discernimento degli spiriti dove si spiega il comportamento da mantenere nel momento della desolazione: «estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente» [ES 318]. Infine il verbo è usato nella settima regola per la distribuzione delle elemosine, dove si ricorda che il Concilio di Cartagine «determina e manda» che la suppellettile del vescovo sia semplice e povera [ES 344]. Si tratta quindi di un termine tecnico del linguaggio ignaziano, ben definito semanticamente, e l'endiadi nell'offerta ne rafforza il concetto.

diffondersi del ministero degli esercizi, sant'Ignazio sentì l'esigenza di integrare il testo finale con alcuni consigli pratici per chi avrebbe dovuto seguire lo svolgimento dei corsi. Nacquero così alcuni brevi scritti, a volte solo appunti di cose dette a voce, che dai primi gesuiti furono però conservati, tradotti in latino, pubblicati e poi diffusi. Secondo padre Miguel Lop, uno studioso degli esercizi, i primi gesuiti «si preoccuparono subito di custodire per iscritto le norme pratiche, gli avvisi e i consigli riguardanti il modo concreto di dare gli esercizi. Ognuno di questi composti di norme teoriche sull'arte della direzione degli esercizi è ciò che ha ricevuto il nome di *Direttorio*, parola e concetto provenienti dallo stesso sant'Ignazio, secondo il padre Cámara nel suo *Memoriale*»<sup>10</sup>. In questi testi si trovano anche alcune indicazioni pratiche sull'alimentazione dell'esercitante, le quali hanno ancora oggi un notevole valore pedagogico e spirituale.

Nel primo *Direttorio*, chiamato dagli editori *Direttorio ignaziano autografo*, dopo l'indicazione di spiegare prima le *Annotazioni* e di risiedere in un luogo riservato e appartato, si raccomanda che la persona che fa gli esercizi «Non mangi e non beva se non ciò che chiederà»<sup>11</sup>. Questa unica osservazione del primo direttorio subito fa ricordare la conclusione delle *Regole del mangiare* degli Esercizi e l'indicazione di ben determinare in coscienza [determine consigo] la quantità e la qualità del cibo e delle bevande da assumere. L'attenzione è posta sulla persona



dell'esercitante e sulle sue scelte. Il secondo e il terzo direttorio autografo, dedicati alla seconda Settimana e all'elezione, non accennano alla questione del cibo. Essa ritorna invece nel primo dei *Direttori dati a voce*, cioè quelli composti con gli appunti presi dai gesuiti in varie conversazioni con sant'Ignazio. Nel primo paragrafo si dice: «Quando uno fa gli esercizi, gli si domandi sempre che cosa vuole mangiare, e glielo si dia, anche se

<sup>10</sup> M. LOP, «Directorios», in *Diccionario de espiritualidad ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Meliana, 2007, 603-607, citaz. 603 I; per una prima introduzione ai Direttori anche cfr. P. SCHIAVONE, «Introduzione», in SANT'IGNAZIO DI LOYOLA, *Gli scritti*, Ed. ADP, Roma 2007, 335-338.

<sup>11</sup> *Exercitia spiritualia Sancti Ignatii de Loyola et eorum Directoria*, MHSI, Madrid 1919, 779: «Ni coma ni beva sino lo que pidiere».

chiede una gallina oppure un'inezia, secondo la sua devozione; in tal modo, quando avrà finito di mangiare, dica egli stesso, a chi gli porta via i piatti o a chi gli porta il cibo, che cosa vuole per cena. Allo stesso modo, dopo la cena, [dica] che cosa vorrà mangiare il giorno seguente; questo [Ignazio] ritiene essere una delle cose che aiuta di più»<sup>12</sup>. Il punto di partenza è sempre la scelta personale, ma ora viene messa in luce la necessità di comunicare la propria decisione riguardo al cibo, sia per il pranzo sia per la cena. La stessa osservazione, con qualche dettaglio in più, ritorna nelle *Annotazioni* in lingua latina che seguono, dove si aggiunge che «Poiché la gestione [ratio] del vitto influisce molto sull'elevazione della mente o sulla sua depressione, affinché la sobrietà o l'astinenza sia volontaria e adeguata alla natura di ciascuno, colui che dà gli esercizi avvisi [moneat] colui che si esercita che a pranzo chieda ciò che vuole gli sia preparato per cena e alla cena [ciò che vuole per] il pranzo del giorno seguente [...] Inoltre, colui che dà gli esercizi cerchi di sapere come si trova in quel regime [rationem] di vitto, affinché siano evitati gli eccessi in ambo le parti»<sup>13</sup>. Oltre alle note pratiche, che ripetono le precedenti, vengono esposte qui le ragioni profonde di un tale modo di gestire il vitto nei corsi di esercizi; si dice chiaramente: «affinché la sobrietà o l'astinenza sia volontaria», cioè la persona possa prendere le sue decisioni in modo libero e quindi vi sia una reale crescita spirituale; poi «[affinché la sobrietà o l'astinenza] sia adeguata alla natura di ciascuno», cioè sia proporzionata alla devozione e alle forze della persona; infine, chi dà gli esercizi sia informato della situazione, «affinché siano evitati gli eccessi in ambo le parti», cioè che il regime alimentare stabilito aiuti veramente la persona, senza che essa cada in eccessi, di astinenza o di assunzione, che possono ostacolare la sua preghiera.

Altre raccomandazioni sulla gestione del vitto durante gli esercizi si trovano nel *Direttorio ignaziano dettato* a padre Domenico Vitoria, l'ultimo dei Direttori ignaziani. Dopo aver accennato alle disposizioni interiori richieste e alla necessità di una casa o almeno di una camera

---

<sup>12</sup> *Ibidem*, 782: «siempre le sea demandado qué quiere comer, y désele [...] él mesmo diga [...] lo que quiere cenar [...] y lo que querrá comer el día siguiente».

<sup>13</sup> *Ib.*, 784-785: «Quia victus ratio multum confert ad mentis elevationem vel depressionem, ut sobrietas ac abstinentia voluntaria sit, et ad cuiusque naturam accomodata, moneat, qui exercitia tradit, eum qui exercetur, ut a prandio petat quod vult sibi parari ad cenam...».

appartata e riservata, sant'Ignazio precisa che la persona che fa gli esercizi dovrà dare il denaro per il suo vitto alla persona incaricata, la quale terrà conto delle spese e al termine degli esercizi restituirà il denaro rimanente: «Per il vitto [l'esercitante] darà il denaro necessario e lo spenditore o il dispensiere terrà il conto di ciò che riceve e di ciò che spende; al termine degli esercizi gli darà il resoconto di tutto»<sup>14</sup>. Questa raccomandazione è presente due volte, nei paragrafi [5] e [6]; nella seconda si aggiunge la giustificazione di quel comportamento, la quale consiste nel salvaguardare l'esercitante da qualsiasi impedimento che possa ostacolarlo nel fare bene i suoi esercizi<sup>15</sup>. Nel paragrafo [7], che segue subito questa motivazione, si espongono alcune indicazioni pratiche per chi è incaricato di portare il cibo all'esercitante<sup>16</sup>: al mattino, dopo la messa e il pranzo, chieda all'esercitante cosa vuole per cena; dopo cena chieda cosa vuole al mattino per il pranzo; porti esattamente ciò che l'esercitante richiede e all'ora che lui lo vuole, né prima né dopo; che non si accontenti affatto delle parole «dammi ciò che preparano per voi», ma che si scusi e spieghi che «quello è contro la regola [orden] degli esercizi e che è necessario che lui chieda espressamente quello che vuole»; se l'esercitante gli chiede solo del pane e di quello solo un'oncia, gli porti soltanto quello; nella quantità, nella qualità e nel tempo «deve attenersi strettamente a quello che l'esercitante gli dirà». Inoltre, non dovrà parlare di altro che non siano le cose attinenti al suo servizio, come ad esempio portargli la camicia pulita, il concordare il vitto; poi dovrà informarsi sull'ora in cui l'esercitante va alla messa, per pulirgli in quel momento la camera e sistemargli ciò che si deve sistemare; non dovrà parlare di chi gli dà gli esercizi; una volta al giorno informi chi dà gli esercizi su cosa l'esercitante ha mangiato, su quanto e quando; ogni giorno segnerà il denaro che egli ha dato per la spesa, per poter fare il conto al termine degli esercizi. Dovrà avere molta cura nell'edificarlo con la sua umiltà, la sua compostezza e il suo spirito di servizio per Gesù Cristo; farà tutto con carità e santo e discreto silenzio; faccia ogni giorno una orazione per

---

<sup>14</sup> *Ib.*, 787.

<sup>15</sup> *Ivi* [6]: «Que es bien que dé tanto dinero o más que baste para el tiempo que allí estuviere, porque si algo sobraré se le bolverá; salvo que se haze esto, porque el cuydado de proveer no le impida el que de hacer bien los exercicios ha de tener».

<sup>16</sup> *Ib.*, 787-788, [7]: «Desde el día que comença, al primer exercicio, el quel [debe] llevar de comer ha de tener este aviso:...».

l'esercitante e per chi gli dà gli esercizi, «affinché entrambi compiano la volontà divina»<sup>17</sup>.

Non ci sono altre raccomandazioni sulla gestione del cibo nei *Direttori ignaziani*. Tuttavia, queste poche e semplici annotazioni pratiche, lette l'una di seguito all'altra, rivelano una dinamica pedagogica unica, coerente e progressiva. L'esercitante deve essere posto nella condizione di poter scegliere e determinare la propria alimentazione nei dettagli, la quale gli verrà procurata con il suo denaro: dovrà determinare la qualità del cibo, la quantità e l'orario in cui vuole consumarlo. A chi lo serve, cameriere o dispensiere, l'esercitante dovrà comunicare le sue decisioni senza intrattenersi in altre conversazioni. Invece, potrà confrontarsi ogni giorno con chi gli dà gli esercizi, il quale come ogni buon accompagnatore spirituale lo aiuterà a trovare il giusto mezzo e a rimanergli fedele, tra le diverse tribolazioni e tentazioni che sentirà e che cercheranno di disordinare il suo appetito, portandolo a un eccesso di astinenza o a un eccesso di assunzione, fuori dal giusto mezzo che corrisponde alla temperanza. L'obiettivo delle regole e delle raccomandazioni ignaziane è trovare il punto di equità, cioè il giusto, «el medio», nella consumazione del cibo e delle bevande, in modo che la preghiera e il discernimento siano da essa aiutati e non ostacolati nel loro percorso spirituale.

## 2. La acquisizioni contemporanee sull'alimentazione

Come si è detto, nel corso del Novecento si è diffusa in ambito europeo una profonda cultura alimentare. Grazie alla grande distribuzione oggi è resa disponibile una vasta quantità di cibi, provenienti da tutte le aree del mondo e da diversi tipi di colture, più o meno protette, e in qualsiasi momento dell'anno, indipendentemente dalle stagioni. Le conoscenze delle composizioni chimiche dei cibi e delle loro conseguenze sul corpo umano sono altrettanto vaste. In tale contesto culturale si sono diffuse filosofie e teologie provenienti dalle religioni orientali, che includono varie discipline alimentari e una gestione del cibo che spesso si integra con la tradizione monastica e col vegetarianesimo cristiano. Nello studio di Antonio Gentili, che è stato citato all'inizio, si evidenzia la connessione esistente tra la gestione del cibo e quella della sessualità,

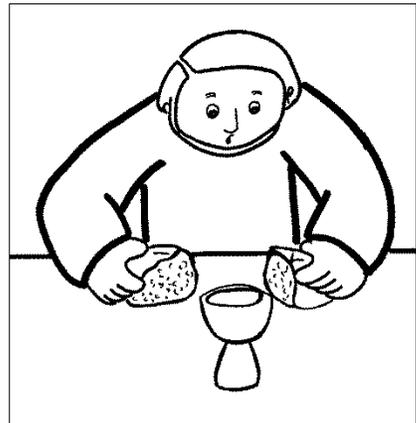
---

<sup>17</sup> *Ivi*: «para que entrambos cumplan la voluntad divina».

perché l'alimentazione e la riproduzione costituiscono i due bisogni fondamentali di ogni essere vivente, anche della persona umana. Secondo A. Gentili, «Entrambi questi bisogni, nella storia umana universale, vanno oltre l'aspetto puramente fisiologico e rivestono molteplici significati»<sup>18</sup>. Conoscere quei significati e le scelte pratiche che da essi derivano può essere un buon aiuto oggi per la gestione dei corsi d'esercizi e per l'accompagnamento dell'esercitante, il quale come si è visto nei Direttori ignaziani è bene che «Non mangi e non beva se non ciò che chiederà»<sup>19</sup>. Vedremo ora i significati e i valori di riferimento che guidano le scelte alimentari degli uomini e delle donne di oggi e che portano a decisioni di cui occorre tener conto, se non si vuole ridurre l'orizzonte della persona e ostacolare la relazione di accompagnamento, gli esercizi e il frutto che si desidera ricevere.

#### a) I significati del cibo e delle bevande

Nella cultura occidentale, grazie alle riflessioni filosofiche di Ludwic Feuerbach, si è diffusa la convinzione che «l'uomo è ciò che mangia»; ormai si sa che il cibo viene metabolizzato dal corpo, che le sostanze entrano in circolo e che hanno effetti fisici e psicologici. L'assunzione di cibi e bevande ha infatti conseguenze sulle dimensioni fisiche, mentali, emozionali e affettive della persona e quindi anche sulle sue relazioni con Dio e con gli altri. Come si è visto, già nel XVI secolo sant'Ignazio considerava tutto questo<sup>20</sup>. Un aspetto rilevante della gestione contemporanea del cibo è la diffusa consapevolezza della sua valenza terapeutica, affermata già nell'antica medicina greca da Ippocrate: «Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo»<sup>21</sup>. Proprio dalla considerazione del carattere terapeutico del cibo, è nata nel 1989 una nuova



<sup>18</sup> A. GENTILI, *Cibo (e sesso). Natura, cultura e spiritualità*, cit., p. 17.

<sup>19</sup> Cfr. n. 11.

<sup>20</sup> Cfr. n. 13.

<sup>21</sup> Citato in A. GENTILI, *Cibo (e sesso). Natura, cultura e spiritualità*, I parte, cit., p. 18.

disciplina scientifica, la “Nutraceutica”, una denominazione coniata con le radici lessicali di “nutrizione” e “farmaceutica”. Oggi i principi nutrienti dei cibi vengono studiati a fondo e usati dai nutracisti per prevenire o curare malattie gravi, anche croniche, e per migliorare lo stato della salute. Un secondo aspetto presente nella gestione contemporanea del cibo è la sua dimensione sociale e politica. Scegliere i cibi è anche una scelta politica, ricorda infatti A. Gentili che nel cibo «La dimensione sociale interessa a sua volta la politica non meno che l’economia. E qui si iscrive il discorso sul mercato e le sue leggi: produzione, distribuzione, consumo, spreco»<sup>22</sup>. Gli esercitanti vogliono essere consapevoli della provenienza dei loro cibi: dei territori in cui sono stati coltivati e del tipo di attività che li ha prodotti. Si tende sempre più a rispettare gli ambienti naturali, a respingere il cibo frutto di lavoro minorile, a rifiutare i prodotti vegetali geneticamente modificati, la carne animale trattata con antibiotici, le farine troppo raffinate e il pesce pescato dalle grandi navi oceaniche. Inoltre, si tende a evitare una serie di alimenti in passato molto comuni in Occidente, come ad esempio lo zucchero aggiunto, il sale, le bibite gassate, le frittiture con olii misti, il lievito artificiale e qualsiasi altro alimento che ogni singola persona ritiene di dover evitare per il suo benessere integrale.

Oggi si è consapevoli del valore olistico del cibo, cioè che esso è qualcosa di più delle singole sue componenti messe insieme, esso coinvolge tutte le dimensioni della persona, fisica, psichica e spirituale, ma anche quelle sociali, ecologiche, politiche e religiose. Ogni vivanda non ha solo un valore simbolico, essa è una sintesi dell’intero universo e rappresenta la possibilità reale e la modalità di relazione della persona con lui. A. Gentili ritiene che «Nel rapporto con cibi e bevande sperimentiamo una delle più evidenti sinergie tra dono e compito, in quanto l’alimentazione rimanda ai frutti del creato, resi commestibili attraverso il lavoro dell’uomo, ma sperimentiamo pure la sinergia tra desiderio e appagamento, individuo e società e, in ultima istanza, tra materia e spirito»<sup>23</sup>. Infatti il cibo e le bevande includono due dimensioni relazionali fondamentali, che si realizzano proprio nell’atto del cucinare e dell’atto del mangiare. Entrambi questi momenti, se vissuti con

---

<sup>22</sup> Ibidem, p. 20.

<sup>23</sup> Ib., p. 23.

consapevolezza, aprono la persona alla dimensione spirituale del cibo e portano ad accoglierlo come un dono. Nel momento in cui si cucina si usano prodotti del suolo e del lavoro umano, si considera la natura come creatura e la si rispetta nella sua essenza di dono del Creatore all'umanità e alle persone concrete che se ne cibano, infatti: «Non va sottovalutata la valenza spirituale e la potenza del cucinare rispetto al mangiare cibi confezionati e pre-cotti. Nell'atto del cucinare si compie un gran dono per chi mangerà e si dà molto, oltre che molto ricevere, quando poi si mangerà ciò che si è cucinato»<sup>24</sup>. L'atto del cucinare distingue la persona umana dagli animali, i quali si cibano ma non cucinano. Così anche l'atto della consumazione del cibo distingue l'uomo dagli animali, perché può essere svolto con la consapevolezza della sua provenienza: da quella ravvicinata della cucina e dalla persona del cuoco o della cuoca; da quella più lontana dell'area di coltivazione e produzione e del contadino; infine dall'atto amoroso originario del Creatore<sup>25</sup>. Assumere il cibo con la consapevolezza del suo carattere olistico permette alla persona di aprirsi alla dimensione spirituale e di gestire l'alimentazione in un orizzonte di fede e di grazia. Un mezzo per mantenere tale consapevolezza è certamente la preghiera prima e dopo i pasti, che costituisce un momento di silenzio e di calma in cui si può cogliere la verità e il valore di ciò che si sta facendo. A questo riguardo A. Gentili afferma che: «Mangiare con la consapevolezza che le cose vengono gratuitamente da Dio è più che la semplice assunzione di energie vitali; in profondità è la realizzazione di un evento interpersonale in cui due soggettività si rivelano e dialogano: il “tu” di Dio benefico e amante, con il “tu” dell'uomo riconoscente e gratificato. La preghiera di benedizione crea questa comunione, crea il miracolo dell'incontro tra Dio e l'uomo»<sup>26</sup>.

La consapevolezza del valore olistico delle vivande, in particolare nei due momenti significativi del cucinare e del mangiare, oltre che in tutti gli altri concernenti la produzione e la fornitura di cibo e bevande, permette alla persona di fare delle scelte alimentari ben definite e di sostenersi in modo coerente con le sue convinzioni e i suoi valori civili e religiosi. In questo contesto si inserisce anche la scelta dell'alimentazione

---

<sup>24</sup> Ib., p. 24.

<sup>25</sup> Ib., p. 38.

<sup>26</sup> Ib., p. 50; è una citazione da C. DI SANTE, *La preghiera di Israele*, Marietti, Casale Monferrato 1985, p. 143.

vegetariana e del digiuno, che possono avere molteplici motivazioni e riferimenti teologici; già presenti nella antica tradizione cristiana, queste due scelte sono vissute e riproposte oggi con valori nuovi, in conformità al rinnovamento ecclesiale in corso, alle affermazioni del Concilio Vaticano II e al magistero pontificio.

b) La scelta del digiuno e del vegetarianesimo

La pratica del digiuno è molto antica; è presente nelle grandi religioni e anche nell'ebraismo, da cui il cristianesimo ha ricevuto molte consuetudini e pratiche. Nel passato il digiuno è sempre stato associato all'ascesi e alla penitenza; nell'ebraismo esso rappresentava un modo per irrobustire le proprie richieste a Dio, come quella di Davide nella malattia del bambino avuto da Bersabea (2 Sam 12,16), o per ottenere il perdono dei propri peccati, come per gli abitanti di Ninive dopo la predicazione del profeta Giona (Gn 3,5.7). Anche a Gesù venne posta la questione: «I tuoi discepoli non digiunano?» (Mt 9,14) ed egli rispose con parole profetiche: «Quando lo sposo sarà loro tolto, allora digiuneranno» (Mt 9,15). Con questi antichi significati il digiuno si è conservato nel cristianesimo e in particolare nel monachesimo. Tuttavia, il digiuno è anche qualcosa di naturale, già previsto dalla creazione: esistono infatti i ritmi del giorno e della notte, in cui la preparazione e l'assunzione dei cibi sono proprie delle ore diurne, e quelli delle stagioni, in cui le colture agricole variano e i frutti si differenziano. Attualmente in ambito occidentale il digiuno viene riproposto come una disciplina di formazione della personalità, maschile e femminile, e come una capacità da acquisire per essere in sintonia con la creazione e per saper gestire in modo corretto i propri bisogni, in tutti i settori della vita umana<sup>27</sup>. A. Gentili ha approfondito i significati del digiuno, in particolare quelli terapeutici e spirituali, e ha proposto dei corsi di educazione pratica al digiuno<sup>28</sup>. Egli ritiene che «il digiuno è la controfaccia dell'alimentazione, nulla di meglio della sua pratica, che dovrebbe esserci abituale nelle diverse

---

<sup>27</sup> Cfr. C. RISÉ – F. BORGONOVO, *Vita selvatica. Manuale di sopravvivenza alla modernità*, Lindau, Torino 2017.

<sup>28</sup> Cfr. A. GENTILI, *A pane e acqua. Pratica e spiritualità del digiuno*, Ancora, Milano 2006; ID., *Le ragioni del corpo. I centri di energia vitale nell'esperienza cristiana*, Ancora, Milano 2007; ID., *8 Digiuni per vivere meglio e salvare il pianeta*, Ancora, Milano 2015.

scansioni settimanali, mensili e annuali, è in grado di rieducarci a una saggia disciplina alimentare e farci riscoprire il vero appetito e il vero appagamento che lo sazia»<sup>29</sup>. Il digiuno cristiano è sempre stato abbinato alla meditazione, poiché esso la irrobustisce e permette di accogliere meglio la grazia divina. Da un punto di vista spirituale oggi si ritiene che il digiuno «crea spazio per l'ascolto e ci apre a una presa di coscienza in profondità del nostro vissuto, delle sue luci e delle sue ombre»<sup>30</sup>. Nel periodo degli esercizi l'esercitante può fare una scelta di digiuno per diversi motivi: per irrobustire una richiesta di grazia, per avvicinarsi a Cristo nel momento della sua passione, per purificarsi dai possibili attaccamenti ai piaceri del mondo che gli impediscono la sequela di Cristo. Non da ultimo, secondo le nuove comprensioni del digiuno, per poter gestire i vari appetiti sensuali del corpo e rimanere fedele alle decisioni che ha preso nel momento dell'ispirazione ricevuta.

Nell'ambito della corretta gestione del cibo e dei propri appetiti sensuali, rientra anche la scelta libera e personale del vegetarianesimo cristiano, frequente oggi tra le persone che praticano la meditazione e che partecipano ai corsi di esercizi spirituali. In Italia si ritiene che siano oltre 1.800.000 le persone che hanno optato per una alimentazione priva di carni e di derivati animali; mentre gli italiani che non consumano né carne né pesce sono circa 8% della popolazione nazionale. Riguardo alle motivazioni, il 46,7% dei vegetariani dichiara di aver fatto la scelta per ragioni di benessere e di salute personale; il 30% per il rispetto della vita degli animali e il 12% per la tutela dell'ambiente naturale<sup>31</sup>. Tra queste persone si collocano anche i membri dell'Associazione Cattolici Vegetariani, che vivono e promuovono i valori del rispetto e dell'amore verso qualsiasi essere vivente<sup>32</sup>. Marilena Bogazzi, co-fondatrice e presidente di quell'associazione, ha illustrato le ragioni profonde della scelta vegetariana dei cattolici, sempre vissute in comunione con il recente magistero della Chiesa e con la lunga tradizione di asceti e santità

---

<sup>29</sup> ID., *Cibo (e sesso). Natura, cultura e spiritualità*, I parte, cit., p. 25.

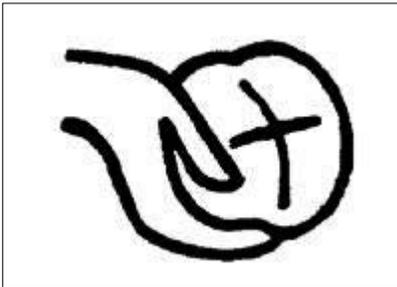
<sup>30</sup> Affermazione di Erica Francesca Poli, citaz. in ID., *Cibo (e sesso). Natura, cultura e spiritualità*, I parte, cit., p. 26.

<sup>31</sup> Cfr. A. GENTILI, *Cibo (e sesso). Natura, cultura e spiritualità*, I parte, cit., p. 73; dati Eurispes 2014-2017.

<sup>32</sup> Vedi n. 3.

cristiana<sup>33</sup>. Ciò che costituisce una novità degna qui di considerazione è la re-interpretazione dei tradizionali valori dell'asceti e della penitenza e la proposta della carità come motivazione profonda della scelta vegetariana. Senza escludere altre ragioni, come ad esempio la salute fisica, il rispetto dell'ambiente, la prevenzione di gravi malattie tumorali, la ragione principale della scelta dei cattolici rimane il riconoscimento della valore della vita, quindi l'amore del Creatore e delle sue creature. Spiega molto chiaramente M. Bogazzi: «Per quanto variegata possano essere le motivazioni, che nel tempo hanno orientato gli esseri umani al vegetarianesimo, si può affermare che esse hanno sostanzialmente alla base il *rispetto*: sia che si tratti del rispetto per sé stessi (scelta salutista), del rispetto per l'ambiente (scelta sociale), del rispetto per la natura (scelta ecologia) o del rispetto della vita animale (scelta etica). Questo rispetto nasce dal riconoscimento della dignità di ogni essere vivente e dell'alleanza che l'uomo vive con il creato e le sue creature»<sup>34</sup>.

Le motivazioni dei cattolici vegetariani si fondano sulla rivelazione biblica e sulla tradizione ecclesiale. I riferimenti biblici sono quelli della Genesi, dove Dio disse: «Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo» (Gen 1,29). Questa è ritenuta la condizione originaria e ottimale<sup>35</sup>. A quella situazione seguono però le parole dette da Dio a Noè e ai suoi figli, dopo il diluvio: «Quanto si muove e ha vita vi servirà da cibo: vi do tutto questo, come già le verdi erbe» (Gen 9,3). Questo versetto sembra giustificare una volontà divina carnivora e



onnivora, ma M. Bogazzi, seguendo correttamente il criterio dell'ermeneutica biblica integrale, spiega quell'affermazione con altre citazioni e poi con le parole stesse di Gesù. Uno dei testi più significativi si trova nel libro di Isaia, dove il profeta descrive la pace messianica: «Il lupo dimorerà insieme all'agnello, la pantera

<sup>33</sup> Cfr. M. BOGAZZI, *Il vegetarianesimo di ispirazione cristiana. Uomini e animali nel disegno divino*, Cosmopolis, Torino 2016.

<sup>34</sup> ID., *Cibo (e sesso). Natura, cultura e spiritualità*, II parte, cit., p. 83.

<sup>35</sup> *Ibidem*, pp. 83-88.

si sdraierà accanto al capretto; il vitello e il leoncello pascoleranno insieme e un fanciullo li guiderà [...] La vacca e l'orsa pascoleranno insieme; si sdraieranno insieme i loro piccoli. Il leone si ciberà di paglia come il bue» (Is 11,6-7). Nella visione profetica di Isaia la presenza del Messia riconcilia tra loro le creature, fa scomparire i conflitti carnivori e si torna all'alimentazione erbivora e amicale<sup>36</sup>. M. Bogazzi ricorda inoltre l'insegnamento di Gesù sul puro e l'impuro e le sue parole «Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo» (Mc 7,15), insieme all'interpretazione data dal santo Evangelista: «Dichiarava così mondi tutti gli alimenti» (Mc 7,19b). Tuttavia, le motivazioni della scelta vegetariana non si riferiscono a quella problematica, che concerne ancora la rivelazione veterotestamentaria, ma all'analogia con il ripudio, che rappresenta un altro caso di superamento delle posizioni dell'Antico Testamento<sup>37</sup>. Ai farisei che gli chiedevano per quali motivi si poteva ripudiare la propria moglie, Gesù rispose che «da principio non fu così» e che quello fu concesso da Mosè «per la durezza del vostro cuore» (Mt 19,8). Secondo M. Bogazzi il riferimento al “principio” da parte di Gesù porta l'attenzione dei suoi ascoltatori alla Genesi e alla situazione precedente al peccato dell'umanità, da cui è derivata ogni violenza e omicidio, verso gli uomini e gli animali: «se vogliamo conoscere quale fosse [la volontà originaria del Creatore] dobbiamo rifarci al “principio”, come ricorda Gesù, e ripensare in quest'ottica anche il rapporto con gli animali»<sup>38</sup>. Qui è presente la migliore antropologia della teologia cattolica, con la considerazione del peccato originale, delle sue conseguenze e della vita di grazia, come insegna anche il libro della Sapienza: «La morte è entrata nel mondo per invidia del diavolo e ne fanno esperienza coloro che gli appartengono» (Sap 2,24).

Su tali fondamenti M. Bogazzi ripercorre brevemente la storia del vegetarianesimo cristiano, a partire dall'antico monachesimo di san Pacomio e san Girolamo, poi in quello medievale dei Certosini di san Bruno e dei Minimi di san Francesco da Paola, fino agli uomini di Dio contemporanei, come il martire carmelitano olandese Tito Bradhma, che ha scritto un libretto proprio sull'amore verso gli animali, dove dice:

---

<sup>36</sup> Cfr. *Ib.*, pp. 99-101.

<sup>37</sup> Cfr. *Ib.*, pp. 104-106.

<sup>38</sup> *Ib.*, p. 106.

«Sopprimere l'amore per gli animali, spegne i semi dell'amore per gli esseri umani a noi prossimi. Una persona che è crudele verso gli animali, corre il grande rischio di diventare crudele verso gli esseri umani. Viceversa, una persona che è premurosa verso gli animali, non tratterà aspramente neanche il suo prossimo. L'amore per gli animali, la protezione degli animali minacciati, la cura per gli animali che soffrono, suscita nell'uomo mirabili condizioni di amore e cura per i propri prossimi»<sup>39</sup>. Il beato don Tito Bradma è stato ucciso dai nazisti a Dacau, con un'iniezione letale. In quelle sue parole sono espresse però le motivazioni autentiche del vegetarianesimo cattolico, a cui oggi anche molte persone che fanno gli esercizi aderiscono. Nella gestione dei corsi e nell'accompagnamento personale occorrerà tenerne conto, per poter rispettare le loro scelte e addirittura per favorirle, in quanto rendono attuale la tradizione ascetica della migliore spiritualità cristiana.

#### Conclusioni pratiche: dal servizio in tavola al banco self-service

La sensibilità contemporanea verso la corretta gestione del cibo e delle bevande è accompagnata dai gravi disordini alimentari che hanno profonde motivazioni psicologiche e relazionali. I ricorrenti fenomeni dell'anoressia e della bulimia ne testimoniano la presenza e la gravità tra le persone di tutte le età, ma soprattutto tra gli adolescenti e i giovani, in particolare tra le ragazze. Altri fenomeni di disordine alimentare provenienti da un disagio psicologico sono il diffondersi dell'obesità già dall'età infantile e dall'altra parte il crescente numero di bambini che muoiono di fame nei paesi in guerra o con un sottosviluppo economico e culturale. Proprio per questi segnali di disagio e di disordine si è diffusa una cultura alimentare che tende all'equilibrio e alla giusta gestione delle risorse, giungendo come si è visto addirittura al digiuno come strumento di purificazione e di educazione della personalità. In un tale contesto culturale gli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio conservano un loro valore educativo, perché invitano l'esercitante a decidere, in autonomia e con piena consapevolezza, il regime alimentare che vorrà seguire: «determini dentro di sé, per il prossimo pranzo o cena e così di seguito ogni giorno, la quantità che conviene che mangi» (ES 217). I successivi *Direttori ignaziani* non fanno altro che ribadire l'importanza di questa auto-

---

<sup>39</sup> Citaz. in *Ib.*, p. 119.

determinazione e la necessità di rispettarla e favorirla: «[L'esercitante] non mangi né beva se non quello che chiederà». I primi Direttori sviluppano delle indicazioni pratiche per realizzare quel rispetto e sono indicazioni date allo spenditore e al cameriere che servono i pasti all'esercitante. Questi darà il denaro necessario per il suo vitto e ciò che sarà avanzato gli verrà restituito al termine del corso, insieme a un dettagliato conto delle spese sostenute. Il valore del rispetto per le scelte alimentari dell'esercitante presente nel libretto degli *Esercizi spirituali* corrisponde esattamente al valore del rispetto proposto dai cattolici vegetariani: nel libretto ignaziano il *rispetto* è rivolto verso la persona dell'esercitante, ma nel vegearianesimo cattolico esso viene esteso a ogni forma di vita, umana e animale.

Per poter vivere queste due forme di rispetto, che come ha insegnato il beato Tito Bradma sono due forme di amore verso le persone e gli animali, può essere opportuno che nelle strutture di accoglienza dei corsi di esercizi si passi dal *servizio a tavola*, dove si offrono vivande cucinate e già prestabilite come qualità e quantità, al servizio del *self-service al banco*, dove è possibile offrire una maggiore varietà di cibi e indicare la loro composizione, rispettando così le scelte vegetariane o carnivore degli esercitanti e altre loro esigenze personali. Le nuove organizzazioni del servizio di refezione nelle case d'esercizi con personale esterno, ditte e cooperative, hanno già introdotto il servizio self-service, ma solo per motivi economici e per una migliore gestione del personale di cucina e di refettorio; lo studio approfondito degli scritti ignaziani e la conoscenza della cultura alimentare contemporanea attribuiscono a quelle scelte economiche una ulteriore dimensione di significato, che è propria della spiritualità: il rispetto della persona e delle sue scelte valoriali, quindi anche di quelle che riguardano il proprio sostentamento.

## Ecco io sono con Voi

(Charles de Foucauld)

Sempre con noi mediante la santa Eucaristia,  
sempre con noi mediante la tua grazia,  
sempre con noi mediante la tua provvidenza  
che ci protegge senza interruzione,  
sempre con noi mediante il tuo amore...  
O mio Dio, quale felicità! Quale felicità!  
Dio con noi. Dio in noi.  
Dio nel quale ci muoviamo e siamo...  
O mio Dio, che cosa ci manca ancora?



Quanto siamo felici!  
«Emmanuele, Dio-con-noi»,  
ecco per così dire la prima parola del Vangelo...  
«Io sono con voi fino alla fine del mondo»,  
ecco l'ultima.  
Quanto siamo felici! Quanto sei buono...  
La santa Eucaristia è Gesù, è tutto Gesù!  
Nella santa Eucaristia tu sei tutto intero,  
completamente vivo, o mio benamato Gesù,  
così pienamente come lo eri  
nella casa della Santa Famiglia di Nazareth,  
nella casa di Maddalena a Betania,

come lo eri in mezzo ai tuoi apostoli...  
Allo stesso modo tu sei qui,  
o mio Benamato e mio tutto...  
E facci questa grazia, o mio Dio,  
non a me soltanto ma a tutti i tuoi figli,  
in te, per mezzo di te e per te:  
«Dacci il nostro pane quotidiano»,  
dallo a tutti gli uomini,  
questo vero pane che è l'Ostia santa,  
fa' che tutti gli uomini l'amino,  
lo venerino, l'adorino,  
e che il loro culto universale  
ti glorifichi e consoli il tuo Cuore. Amen.

## La CARITAS frutto del Concilio Vat. II

(Giovanni Nervo)

Mons. Giovanni Nervo, intrepido prete padovano (1918-2013), primo presidente di Caritas italiana, fu chiamato a Roma nel 1971, e per volere di Paolo VI in sintonia con la CEI, avviò, anzi *fondò*, la **Caritas italiana**, nello spirito del rinnovamento del Concilio Vaticano II. Cogliamo alcune riflessioni dallo stesso Mons. Nervo.



“Del Concilio Vaticano II, mi è rimasta un'idea globale di un grande avvenimento, che ha riscoperto il concetto di Chiesa come popolo di Dio, formato da pastori, persone di vita consacrata e fedeli laici, con eguale dignità, fondata sul battesimo e sull'azione dello Spirito Santo, anche se con funzioni diverse. Il Concilio mi ha aperto questa visione ampia di Chiesa popolo di Dio. Ci ha portati a riscoprire la realtà della Chiesa, al di là dell'istituzione, come mistero e presenza operante di Gesù Cristo e dello Spirito Santo. Già molto ci dice l'introduzione della Costituzione conciliare *Gaudium et Spes*: “Le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce degli uomini d'oggi, dei poveri soprattutto e di tutti coloro che soffrono, sono pure le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce dei discepoli di Cristo, e nulla vi è di genuinamente umano che non trovi eco nel loro cuore. La loro comunità, infatti, è composta di uomini i quali, riuniti insieme nel Cristo, sono guidati dallo Spirito Santo nel loro pellegrinaggio verso il regno del Padre ed hanno ricevuto un messaggio di salvezza da proporre a tutti. Perciò essa si sente realmente e intimamente solidale con il genere umano e con la sua storia”. Possiamo davvero dire che la *Caritas italiana* è nata dal Concilio! Così la *Caritas*, non divenne più come organismo erogatore di beni e di servizi, ma come “organo pastorale di promozione e coordinamento”.

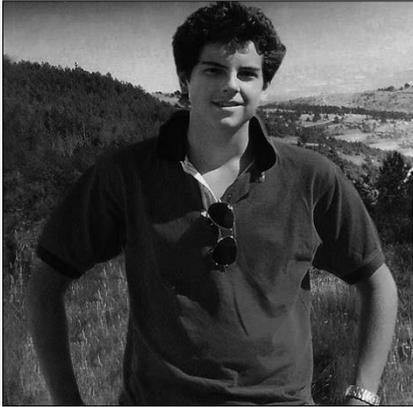
Il Papa Paolo VI ci richiamò il collegamento della *carità con la giustizia*: “La carità è sempre necessaria, come stimolo e completamento della giustizia”. E nel Decreto sull'apostolato dei laici, *Apostolica actuositatem* venne ricordato che

*“non si può dare come beneficenza e carità quello che è dovuto per giustizia”*. L’indirizzo del Vaticano II sulla carità richiedeva un profondo cambiamento di mentalità: *“passare dal dare e ricevere al condividere”*. Gradualmente si formarono le Caritas diocesane e poi, più lentamente, le Caritas parrocchiali. Nella *prevalente funzione pedagogica*, la Caritas ha contribuito a far crescere la consapevolezza che la carità non è marginale nell’esperienza della fede, proponendo, nello spirito del Concilio, la Chiesa come comunità di fede, di preghiera e di carità in continua osmosi fra di loro. Ci siamo posti nell’atteggiamento interiore di Papa Giovanni XXIII con l’attenzione a cogliere i messaggi che il Signore gli mandava, attraverso la sua parola, le ispirazioni interiori, i fatti della vita ed essere più pronto a rispondere con fedeltà. Noi abbiamo colto dei messaggi, per esempio, nell’accoglienza dei profughi vietnamiti, nel volontariato, nel servizio civile degli obiettori di coscienza, e così via. Abbiamo richiamato l’attenzione delle comunità cristiane su questi messaggi e ci siamo trovati in prima linea per rispondere con fedeltà. Tra molte altre esperienze di prima linea una in particolare l’abbiamo vissuta come segno concreto di speranza: i *gemellaggi* nati dopo il terremoto del Friuli ed estesi poi ad altre situazioni analoghe. Nell’estate del 1976 si stimava che nel Friuli fossero presenti circa diecimila volontari. Risposero molte diocesi: fu un’esperienza splendida di comunione umana ed ecclesiale. Come Caritas italiana ci impegnammo costantemente nella formazione *“alla carità”*.

Quando organizzammo il primo Convegno, il volontariato era servizio completamente gratuito, i partecipanti si erano pagati loro le spese di viaggio e di soggiorno. I primi servizi venivano svolti esclusivamente da volontari. Ma quando poi, per rispondere in modo efficace ai bisogni, si passò a servizi strutturati, con personale qualificato a tempo pieno e quindi equamente remunerato, il volontariato non era più sufficiente. Allora si diede vita alle cooperative di solidarietà sociale. In seguito si diffuse ampiamente l’idea del volontariato e anche un po’ la sua mitizzazione. L’elemento costitutivo del volontariato è la *gratuità*: un volontariato pagato non è volontariato, è un’altra cosa. La gratuità è l’anima del volontariato: se perde la sua anima è morto. La Caritas deve continuare nella prevalente funzione pedagogica che S. Paolo VI aveva assegnato alla Caritas, per far crescere la parrocchia come comunità di fede, di preghiera, e di carità. Tenendo presente *che la prima carità è il Vangelo, perché la povertà maggiore è la mancanza di fede, e che per molti, che forse crederanno di non essersi mai incontrati con Gesù Cristo, la carità sarà l’ottavo sacramento che li salva!*

# Un quindicenne straordinario, Beato!

## “Non io ma Dio!



*Il dies natalis di Carlo Maria Acutis fu il 12 ottobre 2006 a Monza, a soli 15 anni, colpito da leucemia fulminante. «Signora, suo figlio era speciale!».*

Mamma Antonia Acutis, risponde: “Questa frase l’ha sentita ripetere più volte: dal parroco della parrocchia, dagli insegnanti, dai compagni di classe, dal portinaio del loro stabile in via Ariosto a Milano... In fondo, Carlo era un ragazzino normale: vivace, con tanti amici e una passione per l’informatica. Fin

da piccolissimo, Carlo, passando davanti alle chiese le diceva: «Mamma, entriamo a fare un saluto a Gesù, a dire una preghiera». Poi aveva scoperto che leggeva la vita dei santi e la bibbia. La nostra è stata una famiglia che inizialmente frequentava poco la chiesa. Mi faceva tante domande profonde a cui io non sapevo rispondere. Capivo che era una cosa sua, ma che ‘chiamava’ anche me. Così ho iniziato il mio cammino di riavvicinamento alla fede. L’ho seguito!».

A sette anni, Carlo chiede di poter ricevere la Prima Comunione. “Essere sempre unito a Gesù, ecco il mio programma”, diceva. Da quel giorno decise per la Messa quotidiana, perché diceva *«l’Eucaristia è la mia autostrada per il Cielo. Noi siamo più fortunati degli Apostoli che vissero 2000 anni fa con Gesù: per incontrarlo basta che entriamo in chiesa. Gerusalemme l’abbiamo sotto casa»*. Era pure fedele a qualche ora di Adorazione, ripetendo: “No io, ma Dio!”. Si confessava frequentemente perché *«come la mongolfiera per salire in alto ha bisogno di scaricare i pesi, così l’anima per levarsi al Cielo ha bisogno di togliere anche quei piccoli pesi che sono i peccati veniali»*. Sono parole semplici, di un ragazzo, ma con il desiderio di stare con quell’Amico che gli sta chiedendo tutto. Soprattutto di testimoniare con la sua vita. Non manca il suo amore per la Madonna a cui si rivolge con il santo Rosario ogni giorno. Carlo ha un carattere forte, dirompente. La sua passione per il computer lo porta a

studiare nuovi programmi. E gli piace anche giocare alla *Play Station* con gli amici, a fare sport. A scuola è amico di tutti, ma soprattutto di chi ha bisogno. I suoi compagni, anche chi non crede, vogliono stare con lui. Un'altra frase che andava ripetendo: "*Tutti nasciamo originali, molti moriamo fotocopie*". "Chiedono consigli, aiuto. Lo cercano. Eppure non è uno che ama le mode. Si arrabbia quando la mamma vuole comprargli un secondo paio di scarpe. Non nasconde mai qual è la sua fonte di felicità. In camera ha un grande quadro di Gesù e tutti lo possono vedere. E invita i suoi compagni ad andare insieme a Messa, a riconciliarsi con Dio. Su un quaderno scrive: «*La tristezza è lo sguardo rivolto verso se stessi, la felicità è lo sguardo rivolto verso Dio. La conversione non è altro che spostare lo sguardo dal basso verso l'alto. Basta un semplice movimento degli occhi*». Nel quartiere lo conoscono tutti. Quando passa in bicicletta si ferma a salutare i portinai, molti sono extracomunitari di religione musulmana, induista. Racconta loro di sé, della sua fede. E loro ascoltano quel ragazzino così simpatico, affabile. A pranzo fa mettere nei contenitori il cibo che avanza per portarlo ai *clochard* della zona. A casa, come collaboratore domestico c'è Rajesh, induista, bramino. Tra lui e Carlo nasce una amicizia profonda fino al punto che l'uomo si converte e chiede di ricevere i sacramenti. Racconta Rajesh: «Mi diceva che sarei stato più felice se mi fossi avvicinato a Gesù. Mi sono fatto battezzare cristiano perché è stato lui che mi ha contagiato e folgorato con la sua profonda fede, la sua carità e la sua purezza. L'ho sempre considerato fuori dal normale perché un ragazzo così giovane, così bello e così ricco, normalmente preferisce fare una vita diversa». I soldi per lui non si possono sprecare. Con i risparmi compra un sacco a pelo per il barbone che vede quando va a messa in Santa Maria Segreta. Oppure li dona ai padri Cappuccini di viale Piave, che servono i pranzi per i senzatetto.

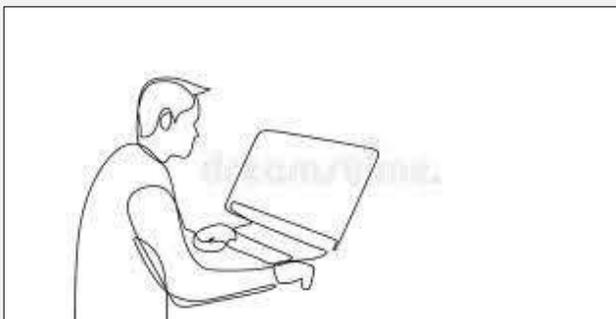
Al Meeting di Rimini, un amico sacerdote è relatore di un incontro di presentazione del *Piccolo catechismo eucaristico*. E gli viene l'idea: una *Mostra sui miracoli eucaristici*. Era certo che così la gente si sarebbe resa conto che davvero nell'ostia e nel vino consacrato ci sono il corpo e il sangue di Cristo. Che non c'è nulla di simbolico, ma che è la possibilità reale di incontrarlo. In quel periodo era aiuto catechista e questa mostra gli sembrava un modo nuovo per far ragionare sul Mistero eucaristico». Tornato a Milano, si mette all'opera. Le sue conoscenze informatiche sono un grande aiuto. Ci mette anima e corpo. Si documenta, chiede ai genitori di accompagnarlo in giro per l'Italia e l'Europa per reperire materiale fotografico. Coinvolge tutti, "esaurisce" tre computer. Dopo tre anni, la mostra è pronta. E per un passaparola inaspettato comincia a essere richiesta non solo nelle Diocesi italiane, ma di tutto il mondo. Nell'estate 2006, in vacanza, Carlo chiede alla mamma: «Secondo te, devo farmi

sacerdote?». La donna risponde semplicemente: «Lo capirai da solo. È Dio che te lo farà capire».

Ai primi di ottobre Carlo si ammala. Sembra una normale influenza. Ha da poco ultimato la presentazione di un video con le proposte di volontariato per gli studenti del Leone XIII. Un lavoro a cui teneva in modo particolare. Ma lui non ci può andare perché già malato. È ricoverato pochi giorni dopo al San Gerardo di Monza. Non è influenza, bensì *leucemia fulminante*, la peggiore. Non c'è alcuna possibilità. Appena varca la soglia dell'ospedale dice alla mamma: «*Da qui non esco più*». Pochi giorni prima aveva detto ai genitori: «*Offro le sofferenze che dovrò patire al Signore per il Papa e per la Chiesa, per non fare il Purgatorio ed andare diritto in Paradiso*». Le sofferenze arrivano. Ma all'infermiera che gli domanda come si sente risponde: «Bene. C'è gente che sta peggio. Non svegli la mamma che è stanca e si preoccuperebbe di più». Chiede l'Unzione degli infermi.

Torna alla Casa del Padre il 12 ottobre . Il giorno del funerale la chiesa e il sagrato sono strapieni. Racconta la mamma: «Ho visto gente mai vista né conosciuta prima. *Clochard*, extracomunitari, bambini... Tante persone che mi parlavano di Carlo. Di quello che lui aveva fatto e di cui io non sapevo niente. Mi testimoniavano la vita di mio figlio, io che mi sentivo orfana». Per tanti giovani diventa un esempio di come è possibile vivere la fede. Qualcuno racconta la propria conversione. Mentre la mostra, arriva ai confini della terra: Cina, Russia, America latina. Negli Stati Uniti, ed è ospitata da migliaia di parrocchie e oltre 100 università.

Sconvolgente il video, in cui Carlo si filmò da solo con la telecamera tre mesi prima della morte, dicendo col sorriso sulle labbra: “Sono destinato a morire!”. Il *beato Carlo Acutis* è sepolto al Santuario della Spogliazione di Assisi, e rimane per tutti i giovani uno stupendo modello di vita santa"



## GIOVANI! LA MERAVIGLIA DEL CORPO!



Uno dei più bei discorsi 'sulla corporeità' proposti dal Papa ai giovani parigini. Testo utilissimo per un ritiro spirituale. Proprio in questo 'mento' mediatico dove il corpo umano viene ridotto a oggetto.

L'essere umano non è un essere corporale! Questa affermazione semplicissima è gravida di conseguenze. Per quanto materiale sia, il corpo non è un oggetto fra altri oggetti. Anzitutto esso è qualcuno, nel senso che è manifestazione della persona, un mezzo di presenza agli altri, di comunicazione, di espressione estremamente variate. Il corpo è una parola, una lingua. Quale meraviglia e quale rischio nello stesso tempo! Giovani e ragazzi, abbiate un grandissimo rispetto del vostro corpo e di quello altrui! Che il vostro corpo sia al servizio del vostro io profondo! Che i vostri gesti, i vostri sguardi siano sempre il riflesso della vostra

anima! L'adorazione del corpo? No, giammai! Disprezzo del corpo? Ancora meno. Padronanza del corpo! Sì! Trasfigurazione del corpo! Più ancora! Vi capita spesso di ammirare questa meravigliosa trasparenza dell'anima in molti uomini e donne durante l'adempimento quotidiano del loro dovere umano. Pensate allo studente e allo sportivo che mettono tutte le loro energie fisiche al servizio del loro rispettivo ideale. Pensate al papà e alla mamma il cui volto chino sul loro bambino respira così profondamente la gioia della paternità e della maternità. Pensate al musicista o all'attore identificati agli autori che essi fanno rivivere.



Guardate il trappista o il certosino, la carmelitana o la clarissa, radicalmente dediti alla contemplazione, tali da lasciar trasparire Dio.

Vi auguro veramente di raccogliere la sfida di questo tempo e di essere tutti e tutte campioni della padronanza cristiana del corpo. Lo sport ben compreso, e che rinasce oggi al di là del cerchio

dei professionisti, è un coadiuvante efficace. Questa padronanza è determinante per l'integrazione della sessualità della vostra vita di giovani e di adulti. E' difficile parlare della sessualità nell'epoca attuale segnata dalla disinibizione, che non è senza spiegazione, ma che è purtroppo favorita da un vero sfruttamento dell'istinto sessuale. Giovani, l'unione dei corpi è sempre stato il linguaggio più forte che due esseri possono dirsi l'un l'altro. Per questo tale linguaggio, che tocca il mistero sacro dell'uomo e della donna, esige che non si compiano mai i gesti dell'amore senza che siano assicurate le condizioni di una presa a carico totale e definitiva dell'altro e che l'impegno in questo senso venga preso pubblicamente nel matrimonio. Giovani, conservate o riscoprite una sana visione dei valori corporali! Contemplate di più Cristo redentore dell'uomo! Egli è il Verbo fatto carne che tanti artisti hanno dipinto con

realismo per indicarci chiaramente che egli ha tutto assunto dalla natura umana, ivi compresa la sessualità, sublimandola nella castità.

Lo spirito è il dato originale che distingue fundamentalmente l'uomo dal mondo animale e che gli dà il potere di padroneggiare l'universo. Non posso trattenermi dal citare il vostro incomparabile scrittore francese Pascal: <<L'uomo è una canna, la più debole della natura; ma è una canna pensante. Non è necessario che l'universo intero si armi per spezzarla...; ma quando l'universo lo spezzerà, l'uomo sarà ancora più nobile di ciò che lo uccide, perché egli sa di morire; e del vantaggio che l'universo ha su di lui, l'universo non sa nulla. Tutta la nostra dignità consiste nel pensiero...; lavoriamo dunque a ben pensare>> (*Pensieri* 347).

Parlando così dello spirito, intendo lo spirito capace di comprendere, di volere, di amare. Proprio per questo l'uomo è uomo. Salvaguardate a ogni prezzo in voi e intorno a voi il sacro dominio dello spirito! Voi sapete che nel mondo contemporaneo esistono ancora purtroppo sistemi totalitari che paralizzano lo spirito, portano grave attentato all'integrità e all'identità dell'uomo, riducendolo allo stato di oggetto, di macchina, privandolo dei suoi slanci di libertà e di amore. Voi sapete anche che esistono sistemi economici che, pur vantandosi della loro formidabile espansione industriale, accentuano nello stesso tempo la degradazione, la decomposizione dell'uomo. Anche i mass media, che dovrebbero contribuire allo sviluppo integrale degli uomini e al loro arricchimento reciproco in una fraternità crescente, non mancano di provocare un martellamento e anche lo svuotamento dell'intelligenza e dell'immaginazione che nuocciono alla salute dello spirito, del giudizio e del cuore, deformano nell'uomo la capacità di discernere quello che è sano da quello che è malsano. Sì, a che scopo riforme sociali e politiche, anche assai generose, se lo spirito che è anche coscienza perde la sua lucidità e il suo vigore? Praticamente in questo mondo, così come è e che voi non dovete fuggire, imparate a riflettere sempre di più, a pensare sempre meglio! Gli studi che voi fate devono essere un momento privilegiato di apprendistato alla vita dello spirito. Smascherate gli slogan, i falsi valori, i miraggi, le strade senza uscita! Vi auguro lo spirito di raccoglimento, di interiorità. Ciascuno e ciascuna di voi, al suo livello, deve favorire il primato dello spirito e anche contribuire a rimettere in onore ciò che ha valore di eternità, più ancora che di avvenire. Così vivendo, credenti o non credenti, voi siete vicinissimi a Dio. Dio è spirito!

Voi valete tanto quanto vale il vostro cuore. Tutta la storia dell'umanità è la storia del bisogno di amare e di essere amati. Questa fine secolo, soprattutto nelle regioni di evoluzione sociale accelerata, rende più difficile lo sboccio di una sana affettività. Senza dubbio per questo molti giovani e meno giovani cercano l'ambito di piccoli gruppi al fine di sfuggire all'anonimato e talvolta all'angoscia, al fine di trovare la loro vocazione profonda nelle relazioni interpersonali. A credere a certa pubblicità, la nostra epoca sarebbe addirittura presa da ciò che si potrebbe chiamare un *doping* del cuore.

E' importante in questo campo, come nei precedenti, vedere chiaro. Quale sia l'uso che ne fanno gli umani, il cuore, simbolo dell'amicizia e dell'amore, ha anch'esso le sue norme e la sua etica. Far posto al cuore nella costruzione armoniosa della vostra personalità non ha niente a che vedere con la sensibilità morbosa né con il sentimentalismo. Il cuore è l'apertura di tutto l'essere all'esistenza degli altri, la capacità di intuirli, di comprenderli. Una tale sensibilità vera e profonda rende vulnerabili. Per questo taluni sono tentati di disfarsene chiudendosi in se stessi.

Amore è dunque essenzialmente donarsi agli altri. Lungi dall'essere una inclinazione istintiva, l'amore è una decisione cosciente della volontà di andare verso gli altri. Per poter amare in verità, bisogna distaccarsi da molte cose e soprattutto da sé, dare gratuitamente, amare fino alla fine. Questa spoliatura di sé, opera di lungo respiro, è spossante e esaltante. E' sorgente di equilibrio. E' il segreto della felicità.

Giovani, alzate più spesso gli occhi verso Gesù Cristo! E' l'uomo che ha amato di più nella maniera più cosciente, più volontaria, più gratuita! Meditate il testamento di Cristo: <<Non c'è amore più grande che dare la vita per quelli che si amano>>. Contemplate l'uomo Dio, l'uomo dal cuore trafitto! Non abbiate paura! Gesù non è venuto a condannare l'amore ma a liberare l'amore dai suoi equivoci e dalle sue contraffazioni. Lui è quello che ha cambiato il cuore di Zaccheo, della Samaritana, e che opera anche oggi, nel mondo intero, simili conversioni. Mi sembra che stasera Cristo suggerisca a ciascuno e a ciascuna di voi: <<Dammi il tuo cuore!... Io lo purificherò, lo fortificherò, lo orienterò verso tutti quelli che ne hanno bisogno: la tua famiglia, la tua comunità scolastica o universitaria, il tuo ambiente sociale, i male amati, gli stranieri che vivono qui, gli abitanti del mondo intero, che non hanno di

che vivere o svilupparsi, i più piccoli fra gli uomini. L'amore esige condivisione!>>

Giovani, più che mai è questa l'ora di lavorare, mano nella mano, alla civiltà dell'amore, secondo l'espressione cara al mio grande predecessore Paolo VI. Quale cantiere gigantesco! Quale compito entusiasmante!

Sul piano del cuore, dell'amore, ho un'altra confidenza da farvi. Credo con tutte le mie forze che molti fra voi sono capaci di rischiare il dono totale a Cristo e ai loro fratelli, con tutta la loro capacità di amare. Comprendete perfettamente che voglio parlare della vocazione al sacerdozio e alla vita religiosa. Le vostre città e i vostri villaggi attendono ministri dal cuore bruciante per annunciare il Vangelo, celebrare l'Eucaristia, riconciliare i peccatori con Dio e con i loro fratelli. Essi attendono anche donne radicalmente consacrate al servizio delle comunità cristiane e ai loro bisogni umani e spirituali. La vostra risposta eventuale a questo appello si colloca nell'asse dell'ultima domanda di Gesù a Pietro: <<Mi ami tu?>>

Con tutta la mia fiducia e il mio affetto invito i giovani a levare la testa e a marciare insieme su questa strada, la mano nella mano del Signore:

**“Ragazza, levati! Ragazzo, alzati!” (Dal Discorso del Papa a Parigi, Parco dei Principi, 1° giugno 1980).**





## I "TRE MODI DI PREGARE" NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Nel libro degli *Esercizi Spirituali*, s. Ignazio di Loyola indica diversi modi di pregare. Tra questi vi sono i così detti "tre modi di pregare" (S. Ignazio di Loyola, *Esercizi spirituali*, nn. 238-260) che, per la semplicità della struttura e del modo di procedere, sono adatti sia ai principianti, sia alle persone più progredite nel campo spirituale .

Ecco una breve descrizione di ciascuno, al fine di coglierne gli aspetti pratici e i vantaggi spirituali.

### *Primo modo*

È un esame di coscienza meditato, che aiuta a conoscere meglio le personali inclinazioni al peccato, ma anche a progredire nella conoscenza dei fondamenti cristiani e dei doni di Dio.

*In che cosa consiste?*

- All'inizio un momento di raccoglimento, per entrare con più consapevolezza in preghiera.
- Una preghiera preparatoria, per chiedere possibilità di vivere bene questo momento, conoscere i miei errori e la forza di correggermi.
- Il passo successivo consiste nell'esaminare la materia, suddivisa in quattro parti: i dieci Comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà umane (memoria, intelletto, volontà) e i cinque sensi del

corpo. Quanto tempo? Meglio non meno di mezzora ma non più di un'ora. Ma non su tutto insieme! Scelta la materia, la proposta è di procedere per brevi riflessioni (qualche minuto) su ciascun punto, verificare come lo vivo e nel caso chiedere perdono al Signore. Considerare uno per uno i 10 Comandamenti, ad esempio, mi aiuterà anche a ricordare il valore che c'è dietro ad essi. Per i vizi capitali, si possono considerare le virtù contrarie, suscitando propositi concreti per dirigere gli sforzi verso di esse (combatto il male impegnandomi nel bene!). Anche gli esercizi sulle tre facoltà e sui cinque sensi del corpo rispondono a un'esigenza di valorizzarli come dono: come li vivo? Come li uso?

- Concludo con un dialogo familiare col Signore, chiedendo, ringraziando, raccontandogli cosa è venuto durante le brevi riflessioni.

Tale metodo si presta ad ampie utilizzazioni pratiche, perché l'elenco della materia non è vincolante. Ad esempio, consente agli appartenenti alle persone di vita consacrata, una verifica sul significato delle regole e dei voti e sulla fedeltà agli stessi.

Può esser poi utilizzato come preparazione più approfondita al sacramento della Riconciliazione.

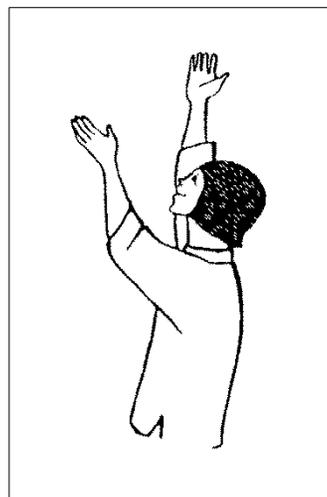
### ***Secondo modo di orare***

È una meditazione semplice sulle preghiere cd. tradizionali, per riscoprirne profondità e gusto.

*Come si fa?*

- Anche qui un momento di raccoglimento iniziale, per entrare con più consapevolezza in preghiera;
- una preghiera preparatoria, per chiedere possibilità di vivere bene questo momento, apprezzare e gustare la profonda essenzialità di queste preghiere;

- scelgo una preghiera tra quelle abituali (es. Padre Nostro, Ave Maria, Credo) mi fermo su ogni parola, alla quale scoprirò che sono legate immagini, significati, miei ricordi personali. Posso sostare mezzora ma non più di un'ora. Se il tempo non è sufficiente a esaurire la materia, questa stessa può essere ripresa un altro giorno: ad esempio, mi fermo per tutto il tempo sulla parola *Padre*, che si lega a Dio Creatore, ma anche mi fa pensare al mio padre naturale. E così da queste considerazioni nascono pensieri, affetti del cuore, desideri, a volte anche tristezze.
- Un dialogo a tu per tu con la persona alla quale la preghiera era rivolta (es. Dio Padre o Maria o Gesù), per domandare ciò di cui mi sento più bisognoso. Il fine è tradurre in propositi concreti gli affetti e i desideri che scaturiscono dalla preghiera, sempre legata alla mia vita.



### **Due precisazioni:**

1. *Le preghiere tradizionali parlano di Gesù, del Padre, di Maria, dello Spirito Santo e così via. Già dall'inizio tengo presente la persona che è descritta nella preghiera.*
2. *Altro punto significativo e molto pratico riguarda l'atteggiamento del corpo: fissare gli occhi su un punto o di chiuderli, per evitare che l'occhio, captando immagini esterne, provochi distrazioni e interferenze.*

L'esercizio può estendersi anche ad altre preghiere liturgiche, quali i Salmi e alle Preghiere Eucaristiche della Messa, a vantaggio soprattutto di quanti sono tenuti alla recita ordinaria del Salterio e alla quotidiana celebrazione dell'Eucarestia, specie nei periodi di aridità. Però può praticarla anche qualunque cristiano che abbia il desiderio di andare oltre

l'apparente semplicità delle preghiere tradizionali, per approfondire e arricchire il valore delle singole parole.

### ***Terzo modo di orare***

Tende a una preghiera che si distacchi sempre più dal pensare per coinvolgere maggiormente il cuore. È legato al modo precedente, in quanto ha in comune i medesimi atti preparatori e la stessa materia. L'elemento caratteristico del terzo modo, rispetto al secondo, è la maniera di procedere. Perché?

- Dopo la preparazione e dopo aver scelto la preghiera, utilizzo il *ritmo respiratorio*. Cioè ad ogni respiro unisco una parola del *Pater* o di un'altra preghiera scelta. Ricorda i metodi orientali, ma non cerco qui la pacificazione interiore, bensì pensieri, sentimenti e affetti legati a quella parola, senza più bisogno di sforzi mentali anche minimi (come avveniva nel secondo modo).
- Ripercorro dunque la preghiera parola per parola, al ritmo respiratorio. A ogni respiro una parola, alla quale si uniscono senza sforzo e in modo immediato sentimenti, pensieri, ricordi, tutto nello spazio di un respiro. L'acquisizione di un regolare e lento ritmo respiratorio sono strumentali a un'immersione più profonda nel mistero di Dio, senza necessità di soste prolungate sulle parole.
- Una singolarità, rispetto agli altri due modi, è l'assenza di indicazioni circa il dialogo finale, non perché non sia importante, quanto perché, in fondo, questo esercizio in sé è come un lungo colloquio.

E' possibile un impiego molteplice di tale modo nei vari campi dell'orazione. Infatti, oltre che favorire una maggiore interiorizzazione delle preghiere tradizionali ed evitare che diventino formule meccaniche, può essere di grande utilità nella recita della Liturgia delle Ore. Unire al salmo il ritmo respiratorio permette di dare risalto ai vari versetti, specie i più espressivi, e di gustarne la profondità, soprattutto quando, per via dell'aridità o di difficoltà, la preghiera diventa una *routine*.

## LA SESSUALITA' FORZA VIVA PER AMARE



*“La purezza del cuore, la castità, conserva la vita, ne conserva lo stupore, ne conserva lo sviluppo futuro. La purezza dice a sé e agli altri: sono "di più" del corpo, di quello che vedi e tocchi. E' risonanza delle profondità divine della persona” (card. E. Tonini).*

### **La conversione di sant'Agostino**

“Così parlavo e piangevo nell'amarezza del mio cuore affranto. A un tratto dalla casa vicina mi giunge una voce, come di fanciullo o fanciulla, non so, che diceva cantando e ripetendo più volte: *"Prendi e leggi"*. Mutai d'aspetto all'istante e cominciai a riflettere con la massima cura se fosse una cantilena usata in qualche gioco di ragazzi, ma non ricordavo affatto di averla udita da nessuna parte. Arginata la piena delle lacrime, mi alzai. L'unica interpretazione possibile era per me che si trattasse di un comando divino ad aprire il libro e a leggere il primo verso che vi avrei trovato. Avevo sentito dire di Antonio (del deserto) che ricevette un monito dal Vangelo, sopraggiungendo per caso mentre si leggeva: *"Va', vendi tutte le cose che hai, dalle ai poveri e avrai un tesoro nei cieli, e vieni, seguimi"* (Mt 19,21). Egli lo interpretò come un oracolo indirizzato a se stesso e immediatamente si rivolse a te. Così tornai concitato al luogo dove stava seduto Alipio e dove avevo lasciato il libro dell'Apostolo all'atto di alzarmi. Lo afferrai, lo aprii e lessi tacito il primo versetto su cui mi caddero gli occhi. Diceva: *"Non in mezzo a gozzoviglie e ubriachezze, non nelle impurità e licenze, non nelle contese e nelle invidie, ma rivestitevi del Signore Gesù Cristo e non assecondate la carne nei suoi desideri"* (Rm 3,13). Non volli leggere oltre: né mi occorreva. Appena terminata infatti la lettura di questa frase, una luce, quasi, di certezza penetrò nel mio cuore e tutte le tenebre del dubbio si dissiparono”. (*Confessioni* 8,12). La ricerca della verità nell'accoglienza dello Spirito

porterà Agostino alla conversione. “Reduce da un passato deturpato da tenebrosi amori...”, confessa, “che altro mi diletta, allora, se non amare e sentirmi amato? Ma non mi tenevo nei limiti della devozione di anima ad anima, fino al confine luminoso dell'amicizia. Esalava invece dalla paludosa concupiscenza della carne e dalle polle della pubertà un vapore che obnubilava e offuscava il mio cuore. Non si distingueva più l'azzurro dell'affetto dalla foschia della libidine. L'uno e l'altra ribollivano confusamente nel mio intimo e la fragile età era trascinata fra i dirupi delle passioni, sprofondata nel gorgo dei vizi. La tua collera si era aggravata su di me senza che me ne avvedessi” (ivi 2,2).

Ma nell'estate del 386 il Signore fece giungere la sua Parola di verità; e la verità del Signore fa liberi i suoi figli. Agostino, <<guarito al peccato>>, crebbe nella docilità all'azione salvifica di Dio. La sua preghiera divenne sempre più appassionata: “*Signore, agisci, svegliaci e richiamaci, accendi e rapisci, ardi, sii dolce. Amiamo e corriamo*” (ivi 8,4).

La vita e la travagliata conversione di sant'Agostino ci fanno scuola.

“Prendi e leggi” è un invito che il Signore fa anche a ciascuno di noi. Lo stesso Agostino insiste affinché ci “spiritualizziamo fino alla carne per non materializzarci fino allo spirito”. Per questo, nel "deserto" illuminato dallo Spirito santo bisogna passare dal sapere al sentire in profondità. Le nostre conoscenze devono “vincerci e convincerci”. E' una resa orante e orientante all'amore a Dio.

### **La verità della sessualità e dell'amore**

Ovunque si cerca, si parla, si canta, si celebra l'amore. Ma quale amore? Troppo spesso viene profanato e ridotto a sessualità dissacrata e a genitalità profanata e dipendente, esaltazione della trasgressione come conquista. In verità la sessualità è una componente fondamentale della personalità, un suo modo di essere, di manifestarsi, di comunicare con gli altri, di sentire, di esprimere e di vivere l'amore umano. Perciò essa è parte integrante dello sviluppo della personalità e del suo processo educativo. La sessualità caratterizza l'uomo e la donna non soltanto sul piano fisico, ma anche su quello psicologico e spirituale, improntando ogni loro espressione. Tale diversità, connessa alla complementarità dei due sessi, risponde compiutamente al disegno di Dio secondo la vocazione a cui ciascuno è chiamato.

## **Amore e sessualità traditi**

Sono molte oggi le condizioni che rischiano di considerare la sessualità come un *luna park*, in nome di una 'libertinaggine' che tradisce l'uomo e la sua capacità di reazione.

Il modello e la mentalità pagana originaria, antica e moderna, nella quale sono esclusi i valori cristiani, si basa essenzialmente sul livello biologico-pulsionale-istintuale della sessualità. La felicità starebbe nel godimento individuale del piacere sessuale. Sessualità ludica (gioco fine a se stesso) e libertaria (espressione della propria autonomia senza limiti; prova della propria maturità per una incontrastata affermazione di sé).

Scaturiscono di qui:

-- il mito del libero amore: è sufficiente essere d'accordo con il partner, anche occasionale, per cercare il solo piacere episodico;

-- il mito del piacere a tutti i costi: autoerotismo, mass pornografia, affermazione dell'uomo 'virile', schiavo di pulsazioni insaziabili; ricorrenti avventure di coppia, prive di amore;

-- il modello e la mentalità radical-nichilista che rigetta ogni limite

della morale cristiana, considerata repressiva e dannosa, e considera l'uomo veramente felice nella misura in cui dà sfogo a ogni suo desiderio, al fuoco incontrollato delle sensazioni sessuali istintive. Una concezione, questa, che rischia di esaltare il sesso, banalizzandolo, impoverendolo e riducendolo alle egocentriche ebbrezze frammentarie e immediate, rigettanti ogni progettualità di amore duraturo.



## **La vocazione dell'uomo**

Come abbiamo visto, il piano d'amore di Dio si è manifestato fin dalla creazione del mondo. L'uomo è stato <<creato ad immagine e somiglianza di Dio, principe dell'universo". "Maschio e femmina li creò. Dio li benedisse e disse loro: "Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la

terra; soggiogatela e dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente, che striscia sulla terra" (Gen 1,27-28). Dominare il creato e moltiplicare la specie umana è la vocazione che Dio affida all'uomo, perché continui e porti a compimento il poema della creazione. L'uomo realizza questo comando divino soltanto quando riesce a vivere la propria dignità di figlio di Dio, incanalando tutte le proprie forze, perché l'amore diventi la logica e la forza armonizzante e costruttrice più potente.

### **Tesori in vasi di creta**

Per il dono della creazione e della redenzione di Cristo vive in noi un mistero che ci supera e molto spesso ci sfugge. Nello stesso tempo, dobbiamo riconoscere la nostra fragilità umana. Non a caso l'apostolo Paolo ci ricorda che "abbiamo questo tesoro in vasi di creta" (2Cor 4,7). "Io non riesco a capire neppure ciò che faccio... c'è in me il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo; infatti io non compio il bene che voglio ma il male che non voglio" (Rm 7,15-19).

"Questa è la volontà di Dio per la vostra santificazione: che vi asteniate dalla impudicizia, che ciascuno sappia mantenere il proprio corpo con santità e rispetto, non come oggetto di passioni e libidine, come i pagani che non conoscono Dio; che nessuno offenda e inganni in questa materia il proprio fratello, perché il Signore è vindice di tutte queste cose, come già vi abbiamo detto e attestato. Dio non ci ha chiamati all'impurità ma alla santificazione. Perciò chi disprezza queste norme non disprezza un uomo, ma Dio stesso, che vi dona il suo santo Spirito" (1Ts 4,3-8).

Quest'ultimo intervento di san Paolo mette in stretto rapporto santità e purezza sessuale, dono dello Spirito ed equilibrio umano.

### **Dono dello Spirito santo**

E' sempre l'Apostolo delle genti che, rivolgendosi ai Galati, rivela inediti e straordinari doni e segni particolari dei cristiani: <<Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi; state dunque saldi e non lasciatevi imporre di nuovo il giogo della schiavitù. "Correvate così bene; chi vi ha tagliato la strada che non obbedite alla verità?... Voi, fratelli, siete stati chiamati a libertà. Purché questa libertà non divenga un pretesto per vivere secondo la carne, ma mediante la carità siete a servizio gli uni degli altri. Tutta la legge infatti trova la sua pienezza in un solo precetto: amerai il prossimo tuo come te stesso... "Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e

non sarete portati a soddisfare i desideri della carne; la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste.

“Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete più sotto la legge. Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, libertinaggio, idolatria, stregoneria, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi preavviso, come già ho detto, che chi le compie non erediterà il regno di Dio. *Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé...*” Ora quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni e i suoi desideri. Se pertanto viviamo dello Spirito, camminiamo

anche secondo lo Spirito”  
(5,1.7.13-14.16-25).



### **Autodominio per ‘non vendersi’**

Il dono dello Spirito è sorgente zampillante di doni per una vita serena e pulita, traboccante di amore. E' una vera trasfigurazione di tutta la nostra corporeità. In particolare, nella preghiera e nella mortificazione decondizionante, per prima cosa dovremmo

ravvivare in noi la capacità, che è frutto dello Spirito, di autodominarci. Quando gli apostoli non riuscirono a guarire un giovane posseduto dal demonio, domandarono a Cristo: “Perché noi non abbiamo potuto scacciarlo?”. Egli rispose: “Per la vostra poca fede... Questa razza di demoni non si scaccia se non con la preghiera e il digiuno” (cfr. Mt 17,14-21).

Preghiera costante per riempire il cuore di Dio e digiuno da tutto ciò che favorisce “l'impudicizia, la prostituzione, l'adulterio, la fornicazione...”. Tutti questi squilibri sessuali e affettivi in greco vengono indicati con la parola *porneia*. Afferma il card. Cantalamessa che in realtà, l'idea di fondo racchiusa in questo vocabolo è “vendersi”: lo si capisce dal verbo greco da cui ha origine. Appare allora chiaro dalla parola di Dio che ogni

abuso sessuale ha insita una valenza di alienazione, di prostituzione. E' permettere alla carne di venderci e di svenderci al piacere egoistico istintivo o di moda. E' diventare schiavi del peccato svendendo l'amore autentico. C'è il rischio che una certa cultura ci seduca al punto che debba la virtù vergognarsi di fronte al vizio e non il vizio vergognarsi di fronte alla virtù”.

### **Dal ‘non venderci’ alla donazione**

L'apostolo Paolo di fronte a una certa cultura permissiva scriverà nella prima lettera ai Corinzi (6,12-20): “Tutto mi è lecito... Ma io non mi lascerò dominare da nulla... Il corpo non è per l'impudicizia (*porneia*) ma per il Signore e il Signore è per il corpo... Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo?... Chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito. Fuggite la fornicazione! O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Infatti siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo!”.

Il nostro progresso umano, spirituale e affettivo ci chiede di fare un decisivo passo avanti. Nello Spirito: dal dominio di sé, per “non venderci”, alla conquista della coscienza di appartenere a Cristo che ci ha comprati a caro prezzo, nel dono totale di sé! Per questo non si può alienare un bene che non è più nostro, in quanto siamo “membra di Cristo, tempio dello Spirito santo. Glorificate Dio nel vostro corpo”, insiste l'Apostolo, certi che affidarci pienamente e per sempre al Signore è il nostro sommo bene. E' il vero successo nel tempo e per l'eternità. Da quanto detto appare chiaro che il cristiano non vive in uno sterile e nevrotico “contenersi”, né si vende al piacere egoistico insaziabile e ingannevole ma, cosciente di *appartenere a Cristo* che ha dato la propria vita; glorificando Dio con il proprio corpo, spendendo la propria esistenza in una feconda *vocazione come risposta a chi l'ha amato per primo*.





## “EN TODO AMAR Y SERVIR”(II)

Ricordiamo che l’affermazione “en todo amar y servir” equivale a quello che Paolo, in *Rm* 12,1, denomina “culto spirituale”: “Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a *offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale*”<sup>1</sup>.

“I vostri corpi”: la vostra *esistenza*. A qualunque cosa attendiate, in qualunque tempo, in qualunque luogo. Secondo quell’insegnamento di Paolo: “Sia che *mangiate* sia che *beviate* sia che *facciate qualsiasi altra cosa*, fate tutto per la gloria di Dio” (*1Cor* 10,31), per riconoscere, cioè, che tutto è dono suo e filialmente ringraziarlo.

Salva sempre restando la necessità di essere *in sintonia con la divina, paterna volontà*. Torna a proposito la precisazione del Signore Gesù: “Non chiunque mi dice: ‘Signore, Signore’, entrerà nel regno dei cieli, ma *colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli*” (*Mt* 7,21).

Ricordiamo ancora che, come leggiamo nelle *primissime righe*, nell’*Annotazione* prima, gli *Esercizi* hanno questo preciso *scopo*: “*Cercare e trovare la volontà divina nell’organizzare la propria vita*” [1,4].

Sappiamo, inoltre, che l’affermazione “in tutto amare e servire” ricorre all’inizio dell’*ultimo* esercizio, nel terzo “preludio” della “Contemplazione per giungere ad amare” [230-237]: “Chiedere conoscenza interna di tanto bene ricevuto, perché riconoscendolo interamente io possa *in tutto amare e servire sua divina maestà*” [233].

---

<sup>1</sup> Il corsivo dovrebbe aiutare a cogliere le linee di pensiero che vado esponendo.

Appunto perché ci adoperiamo per essere in sintonia con la paterna volontà.

Atteniamoci, inoltre, al principio posto da Ignazio al [169]: “In ogni buona scelta, in quando dipende da noi, l’occhio della nostra intenzione dev’essere semplice, *avendo di mira unicamente il fine per cui sono creato*, cioè per *lode di Dio nostro Signore* e salvezza dell’anima mia”.

Teniamo ancora presente che il nostro Santo imposta gli *Esercizi* alla luce del secondo versetto di *Rm* 12 sulle condizioni che consentono di “*discernere la volontà di Dio*, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto”: combattere, in collaborazione con lo Spirito “purificatore”, contro lo stile di questo mondo e lasciarsi dallo Spirito “santificatore” trasformare in maniera da arrivare a *sentire con Cristo* e, *come Cristo* cercare, individuare e sempre fare quanto è al Padre gradito: “Faccio sempre le cose che gli sono gradite” (*Gv* 8,32).

“Sempre fare”. Anche se ne dovesse andare di mezzo la vita. Si preghi, perciò, su quella ripetuta (cfr. *Mt* 26,39-44) richiesta di Gesù nell’orto del Getsemani: “Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! *Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà*” (*Lc* 22,42).

Ricordiamo, infine, che la *Contemplazione per giungere ad amare* è un esercizio di spiccata rilevanza. Lo deduciamo, oltre che dalla ripetuta offerta “*Sume et suscipe*” (lo vedremo subito), anche dall’iniziale solenne scenografia: “Primo preludio: composizione. Qui è *vedere come sto davanti a Dio nostro Signore, agli angeli, ai santi che intercedono per me*” [232].

I quattro punti, che la compongono, presentano Dio, che *dona a piene mani* [234], che, anzi, *dona facendosi presente* [235] e *lavorando “per me”* [236], Lui – siamo al quarto punto - *fonte di ogni bene da cui tutto discende* [237].

### **“Dammi il tuo amore e la tua grazia”**

Rimando, per il resto, al testo [234-237]. Qui torno a richiamare l’attenzione sull’importantissima conclusione di ciascuno di questi quattro punti: la preghiera-offerta *Sume et suscipe*.

Trascriviamola per intero: “Prendi, Signore, e ricevi tutta la mia libertà, la mia memoria, la mia intelligenza e tutta la mia volontà, tutto

ciò che ho e possiedo; tu me lo hai dato, a te, Signore, lo ridono; tutto è tuo, *di tutto disponi secondo ogni tua volontà; dammi il tuo amore e la tua grazia; questo mi basta*” [134,4-5].

“Prendi”, perché Dio è Creatore e Signore; “ricevi”, perché io, in libertà, consapevolezza e convinzione, te l'offro, anzi, te lo dono. Rinnoviamo, cioè, quanto fatto all'inizio degli *Esercizi*, secondo le indicazioni date ai nn. [5] e [46]. Questo implica volontà di impegnarsi, con quanto si è e si ha, “ad maiorem Dei gloriam”, secondo quanto indicato, sempre da Ignazio, al n. 814 delle *Costituzioni*: “Dio nostro Signore [...] *vuol essere glorificato* con quello che Egli dona come Creatore, che è *la natura*, e con quello che Egli dona come autore della grazia, che è *il soprannaturale*”.

Con il “Sume et suscipe” siamo a una “formula di consacrazione” con vari significati, di cui l'uno può essere sfumatura e/o approfondimento dell'altro. Ne indicherò alcuni, attingendo anche da Gabriel María Vera<sup>2</sup>,

Più in concreto, siamo invitati a

1. *offrire tutto, animati da amorosa, filiale fiducia, al Padre*



perché “disponga” di noi come a lui piace, “diminuendo” e anche “sottraendo”. Per cui *tomad*, prendi, potrebbe pure significare “togli, porta via”. Si tratta, come ha annotato il Padre Generale della Compagnia Jan Roothaan, di oblazione “sommamente eroica”;

2. oltre a essere “disposti” a dare, si potrebbe anche “chiedere a Dio *redentore*” di *essere scelti per “offrirsi vittime” per la salvezza del mondo*.

Si allude anche a questo quando, nelle “oblazioni” del *Regno* [98], delle *Bandiere* [147] e del *Terzo grado di amare* [167], si chiede di seguire e imitare Gesù in tutto?

---

<sup>2</sup> “Tomad, Señor, y recibid”, *una oración polivalente*, in *Manresa* 58 (1986), 77 – 88.

Possibilità del genere possono essere prese in considerazione, sempre che Dio lo voglia (cfr. [98.147]), in forza di chiaro, esplicito, personale carisma. Come, per portare un esempio, ha fatto santa Teresa di Gesù Bambino quando si è offerta “Vittima d’olocausto”: “Per *vivere in un atto di perfetto Amore mi offro Vittima d’Olocausto al tuo Amore Misericordioso*, supplicandoti di consumarmi senza sosta, lasciando traboccare nella mia anima i flutti di tenerezza infinita racchiusi in Te e così divenga *Martire del tuo Amore, mio Dio!*”<sup>3</sup>

Penso, comunque, che si possa - o si debba? - prendere a modello sia *Cristo Crocifisso* e *Redentore* che la Madonna con il loro rispettivo “*Ecco, io vengo [...] per fare, o Dio, la tua volontà*” (Eb 10,7-10), “*Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola*” (Lc 1,38).

Per quanto riguarda la Madonna, è opportuno ricordare, con il Vaticano II, che “i santi Padri ritengono che Maria non fu strumento meramente passivo nelle mani di Dio, ma che *cooperò alla salvezza dell’uomo con libera fede e obbedienza*. Infatti, come dice Sant’Ireneo, essa ‘*con la sua obbedienza divenne causa di salvezza per sé e per tutto il genere umano*’” (LG, 56); che la Vergine-Madre fu “*generosa socia della sua [di Cristo] opera a un titolo assolutamente unico*” e che “*cooperò in modo tutto speciale all’opera del Salvatore*” (ivi, 61); che “anche dopo la sua assunzione in cielo, non ha interrotto questa funzione salvifica [*salutiferum munus*], ma *con la sua molteplice intercessione continua a ottenerci i doni che ci assicurano la nostra salvezza eterna*” (ivi, 62).

Si consideri anche la possibilità di *offrire se stessi unitamente a Gesù eucaristia*, il sacramento in cui si “annunzia” la sua *passione e morte*, ma anche, e lo si tenga ben presente, si “proclama” la sua (e la nostra) *risurrezione*;

---

<sup>3</sup> *Manoscritto C*, f 84r°.

3. *donare tutto alla divina Sapienza perché di tutto usi a suo piacimento*. A occhi chiusi nelle mani di Dio, perché egli, soggetto attivo, *conduca noi*, soggetto passivo, *per le sue vie*. È *atto di fiducia e di abbandono* che porta, come già all'inizio degli *Esercizi*, a offrire “tutto il proprio volere e libertà perché sua divina maestà *si serva tanto di lui quanto di tutto quello che possiede*, secondo la sua santissima volontà” [5]. E anche perché Dio disponga l'anima “per la via nella quale *potrà meglio servirlo* in futuro” [15,4] (cfr. [155,1. 180,1. 184]).

Anche nelle lettere Ignazio invita a consegnare “*tutto il proprio intendere, sapere e volere* alla somma sapienza e bontà infinita”, perché si sia “*retti e governati dal Creatore e Signore*” (*Epp* II, 345). E vuole che si rinunci “*interamente*” alla propria volontà offrendo generosamente a Dio “*nella persona dei suoi ministri la libertà*”. Non per perderla, ma *per perfezionarla*, dato che l'obbedienza rende possibile una *totale conformità della propria volontà alla volontà di Dio*, “*regola certissima di ogni rettitudine*” (*Epp* IV, 673s. Cfr. anche *PC* 14/746s);

4. *consegnare tutto a Dio, il Realizzatore, perché di tutto si prenda cura*, sicuri che egli per ciascuno dei suoi figli vuole il più e il meglio: la santificazione (cfr. *ITs* 4,3), che è promozione integrale, *risurrezione della carne* inclusa (*Gv* 6,36s);
5. *dare tutto al Santificatore, perché si sia trasformati* (cfr. *1Cor* 3,18) e si diventino sempre più “*conformi all'immagine del Figlio*” (*Rm* 8,29);
6. *presentare tutto all'onnipotente Liberatore* perché liberi da ogni male e rafforzi la capacità di resistere alle tentazioni. È offerta che si addice di più a chi sente il morso delle passioni e delle tentazioni;
7. *donare al Dio delle benedizioni* (cfr. *Gal* 3,14) quanto si è e si ha perché intenzioni, azioni e operazioni, *da lui benedette, potenziate e nobilitate*, siano sempre, *totalmente e pienamente indirizzate alla sua maggiore gloria*.

“Potenziate e nobilitate”. Per meglio intendere questa offerta si rifletta e si preghi sulle grazie connesse con i primi tre misteri gloriosi del *Rosario*:

la *Risurrezione*, con riferimento a Paolo, *1Cor 5,7-8*:

“*Togliete via il lievito vecchio*, per essere pasta nuova, poiché siete azzimi. E infatti Cristo, nostra Pasqua, è stato immolato! *Celebriamo dunque la festa* non con il lievito vecchio, né con lievito di malizia e di perversità, ma *con azzimi di sincerità e di verità*”;

l’*Ascensione* con l’annotazione di *Marco 16,19-20*: “Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, *fu elevato in cielo* e sedette alla destra di Dio. Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre *il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano*”;

la *Pentecoste* con i doni dello Spirito, in generale, le *consolazioni*, che *fomentano sano slancio ed entusiasmo apostolico*, in particolare. Si pensi anche al *dono delle lingue* e alla capacità di *adattare il tutto* (cfr. [18]



alle esigenze dei fedeli per *agevolarne ulteriori conversioni*, fiamme di carità, più viva speranza, fede più convinta, azione apostolica più efficace...

Richiamo ancora l’attenzione sulle affermazioni:

“Tutto è tuo, di tutto disponi”. *Di tutto, non senza la nostra collaborazione*: per sintonizzarci con Te e, quindi, cercare, trovare e abbracciare quello che è di tuo gusto e a Te piace (cfr. *Fil 4,18; Col 1,10; ITs 4,1*).

“*Dammi il tuo amore*”: perché, con le ispirazioni e le illuminazioni del tuo Spirito Santo Amore, possa scegliere ciò che è a Te gradito.

“*E la tua grazia*”: perché con il tuo aiuto possa offrirtelo a lunghezza di giornata, di settimana, di mese, di anno, in una parola, di vita.

Siamo veramente di fronte a una preghiera di totale offerta al Signore e di calda invocazione dello Spirito Paraclito: “... dammi il tuo amore e la tua grazia...”.

“Il tuo amore”: lo Spirito Santo “Amore”, con i doni che ne caratterizzano l’attiva presenza, a partire dalle virtù *teologiche* (fede, speranza e carità) e *cardinali* (prudenza, giustizia, forza e temperanza), a continuare con i *carismi* e i *sapori del suo frutto* (cfr. Gal 5,5). Sono doni che motivano e autorizzano a parlare dello Spirito quale *motore della vita spirituale, morale, familiare, sociale...*, di tutto ciò che aiuta a vivere nell’amore verso Dio e verso i fratelli, nella gioia e nella pace... Ci ritorneremo.

## **Conclusione.**

Segue la necessità di un personale, intimo contatto con la SS. Trinità, con Gesù nell’Eucaristia, con Maria, con gli Angeli custodi, con i Santi.

Vediamolo riportando un insegnamento di Papa Francesco sul Vangelo di Marta e Maria (Lc 10,38-42)<sup>4</sup>: “Nel suo affaccendarsi e darsi da fare, Marta rischia di dimenticare - e questo è il problema - la cosa più importante, cioè la presenza dell’ospite, che era Gesù in questo caso. Si dimentica della presenza dell’ospite.

E l’ospite non va semplicemente servito, nutrito, accudito in ogni maniera. *Occorre soprattutto che sia ascoltato.*

Ricordate bene questa parola: ascoltare! *Perché l’ospite va accolto come persona*, con la sua storia, il suo cuore ricco di sentimenti e di pensieri, così che possa sentirsi veramente in famiglia.

Ma se tu accogli un ospite a casa tua e continui a fare le cose, lo fai sedere lì, muto lui e muto tu, è come se fosse di pietra: l’ospite di pietra.

*No. L’ospite va ascoltato...”.*

---

<sup>4</sup> *Angelus* del 17 luglio 2016.

Per restare nella categoria dell'ospitalità, teniamo presente, oltre alla permanente presenza di Gesù-Eucaristia nelle nostre Chiese e nelle nostre Cappelle, due rivelazioni di Cristo Signore.

La prima è in *Gv 14,15-17*: “Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli *vi darà un altro Paraclito perché rimanga con voi per sempre*”. Al versetto successivo, precisa, anzi, che “lo Spirito della verità [...] *rimane presso di voi e sarà in voi*” (*Gv 14,15-17*).

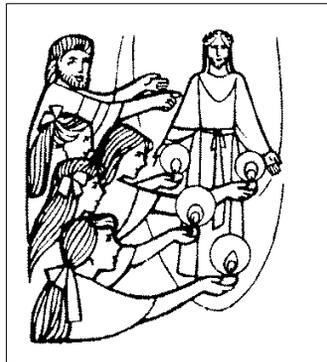
La seconda è sempre in *Gv 14*, al versetto 23: “Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e *noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui*”.

Siamo, dunque, abitati dalle tre divine Persone.

Anche Paolo si pone sulla medesima linea, quando chiede, dandolo per scontato (è il senso della forma interrogativa): “Non sapete *che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?*” (*1Cor 3,16*). Analogo interrogativo sempre nella *1Cor* al capitolo 6,19: “Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo, *che è in voi?*”.

In altre lettere l'Apostolo afferma senz'altro: “*Noi siamo infatti il tempio del Dio vivente*” (*2Cor 6,16*) e “In lui (Cristo Signore) tutta la costruzione cresce ben ordinata per essere *tempio santo nel Signore*; in lui *anche voi* venite edificati insieme per diventare *abitazione di Dio per mezzo dello Spirito*” (*Ef 2,21-22*)

Non dimentichiamo questi luminosi testi e cogliamo ogni occasione per stabilire contatti diretti con le tre divine Persone.





## LA CONTEMPLAZIONE IGNAZIANA NELLA SECONDA SETTIMANA DEGLI ESERCIZI

### 1. Come si passa dalla prima alla seconda settimana di Esercizi?

Chi ha fatto con frutto la prima settimana degli Esercizi ignaziani ha avuto il dono di sentire così forte l'amore di Dio Padre che perdona da desiderare solo di corrispondervi prontamente. Completamente purificato da Gesù crocifisso che ha fatto suo tutto il peccato, l'esercitante si trova **come azzerato** rispetto al suo modo di agire di prima. che in ogni aspetto era contaminato dal male. Egli è ancora pieno di stupore per come Gesù si è fatto carico del suo peccato. Da peccatore perdonato egli si è chiesto e si chiede ancora: "Cosa ho fatto, cosa faccio e cosa farò per Cristo?" Il pericolo qui è che egli ricominci a pensare lui cosa fare: ritornerebbe, con le migliori intenzioni, al quel modo di agire in cui si invischia di nuovo il peccato. Si capisce che l'esercitante ora vuole essere pienamente disponibile, ma deve fare attenzione a non reintrodurre logiche centrate su di sé con una generosità non ben ordinata. A questo punto ciò che conta di più non è solo essere generosi, bensì orientare bene la generosità.

È molto importante prendere coscienza di cosa è avvenuto veramente in lui con il perdono dei peccati in Cristo crocifisso, morto e risorto. Come dice San Paolo, egli è diventato "nuova creatura" (2 Cor 5, 14). Il passaggio dalla prima alla seconda settimana di Esercizi richiede di acquisire la stessa chiara consapevolezza di Paolo: "Sono stato crocifisso con Cristo e non vivo più io, vive Cristo in me. E questa vita che io vivo nel corpo, la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me" (Gal 2, 19b – 20). Quindi egli affronta un nuovo inizio del lavoro con cui Dio lo prepara e lo dispone al vero incontro più diretto per farne uno "strumento congiunto" nel suo Regno.

A lui si può applicare appieno la parola di Pietro ai primi cristiani: "Come bambini appena nati desiderate avidamente il genuino latte

spirituale, grazie al quale possiate crescere verso la salvezza, se davvero avete gustato quanto è buono il Signore” (1 Pet 2,2). Come vivrà adesso se in lui è entrata la vita di Cristo? Come chi entra in un mondo nuovo, in una forma di vita sconosciuta, quella che si presenta nei racconti evangelici. Per questo Sant’Ignazio pone, come grazia da chiedere, “la conoscenza intima della vita di Nostro Signore, che per me si è fatto uomo (*quindi conoscere come e con quali disposizioni d’animo si è fatto uomo*) per amarlo di più, imitarlo e seguirlo più da vicino” (ES n. 104).

Come il bambino appena nato usa tutti i sensi esterni per prendere contatto e conoscere il mondo in cui è venuto alla luce da poco, così è l’esercitante; uscito purificato dall’incontro con Cristo crocifisso, ha solo occhi, orecchi, tatto e gusto per prendere contatto ed assimilare la vita nuova come è descritta nei Vangeli. Questo offrono le contemplazioni della seconda settimana.

## 2. Contemplare i Misteri della vita di Nostro Signore

La contemplazione ignaziana è un nuovo approccio alla Sacra Scrittura. Dando per assodata la prassi della LECTIO con i diversi passaggi partendo dalla pagina scritta (*Lectio, Meditatio, Oratio, Contemplatio*), dobbiamo dire che S. Ignazio non si ferma tanto al testo scritto, ma lo oltrepassa per andare alla realtà del mistero che il testo racconta. Egli fa prendere contatto con le persone vive del mistero, che è pensato come posto in essere nello stesso momento in cui l’esercitante lo contempla. Dire che quelli che noi contempliamo sono “Misteri” significa dire che essi hanno una tale profondità, una tale densità da non essere semplicemente episodi del passato: sono eventi dotati di uno spessore di eternità, cioè possono essere contemporanei con l’esercitante. Ognuno di essi, come l’Incarnazione, l’Annunciazione o la Natività, ecc. è un **Memoriale** e ha la stessa dinamica del Mistero eucaristico nella santa Messa. Perciò essi hanno una grande forza di ispirazione per la nostra vita oggi.

In questo senso P. K. Rahner dice che le Contemplazioni ignaziane sono un “ministero dell’immediatezza”. Infatti esse contengono tutti gli elementi per avere un contatto diretto con Gesù “Eterno Signore di tutte le cose” in ogni mistero contemplato. Gli elementi sono:

- *la preghiera preparatoria* iniziale (che tutto in me sia orientato per il suo maggior servizio e lode),

- *la composizione di luogo* (che ci colloca presenti nel luogo e nel contesto del racconto),
- *la Grazia da chiedere* (“Che io ti conosca di più per poterti amare di più e seguirti più da vicino”).

Ma è soprattutto il corpo della contemplazione ignaziana che richiede un contatto diretto, solo applicando i sensi conoscitivi, senza troppa mediazione concettuale:

1° punto: vedere le persone

2° punto: ascoltare le loro parole

3° punto: partecipare a ciò che fanno.

Quando iniziano le contemplazioni dei misteri della vita del Signore, è avvenuta nell'esercitante una tale purificazione della vista, dell'udito e del cuore, fino al livello dei peccati, che si può parlare di una sua nuova nascita che comporta un nuovo modo di apprendimento spirituale. Ora egli è capace di usare in chiave spirituale gli occhi, gli orecchi e può entrare in un rapporto affettivo con ciò che fanno i personaggi che animano i misteri. Le contemplazioni gli permettono di “**conoscere**” (assimilando realmente) ciò che Dio opera nei misteri del Signore, facendo agire, con l'impronta dello Spirito Santo, le tre virtù teologali della fede (*vista delle persone*), della speranza (*le parole che si dicono*) e della carità (*partecipando a come agiscono*).

L'uomo spirituale si forma con l'esercizio della fede, della speranza e della carità. La riforma della vita sarà frutto dei tratti che lo Spirito suggerisce nelle contemplazioni: l'uomo nuovo, frutto dell'*Incontro che cambia la vita*.

### 3. Alcuni dettagli significativi.

Sant'Ignazio ci tiene che facciamo attenzione ad alcuni particolari nel fare l'esercizio.

a) Le persone che contempliamo sono persone vive e attive in un mistero che si svolge adesso. Pertanto entriamo negli spazi vissuti da loro, chiediamo di **essere ammessi** ad intrattenerci con loro, chiediamo il permesso di conoscerle. Anche se è nei piani di Dio che noi le avviciniamo per imitarle e anche se noi siamo molto motivati ad avvicinarle, **non è un fatto automatico** riceverne i frutti.

b) Entrare nella contemplazione in grande povertà spirituale, cioè senza pensieri propri, sgombrando la fantasia anche dal modo tradizionale o devozionale con cui conosciamo già il mistero: essere come un foglio bianco in cui nulla è stato scritto o come una pellicola di film in cui non si è mai impresso un fotogramma.

c) Il modo più efficace per conoscere da vicino una persona amata, è di

**guardare** i gesti che compie,

**ascoltare** le parole che dice e

**cogliere i sentimenti** del suo cuore e le mozioni profonde.

d) Si deve entrare perciò, non come turisti dello spirito o per curiosità, ma come **persone amanti e capaci di stupirsi**.

e) Quando si tiene molto alla persona che si vuole conoscere e ci muove un certo affetto, l'attenzione amorosa che si sviluppa è ricettiva e **imitativa** e può portare ad un cambiamento reale di condotta. Le parole, i gesti e gli atteggiamenti profondi si imprimono dentro di noi. Noi diventiamo quello che contempliamo, entrando sempre più in sintonia con le scelte di Dio, con i suoi pensieri, spesso così lontani dal nostro modo di vedere, di pensare e di ragionare (Is 55, 8-9).

f) Sperimentiamo così il potere trasformante del contemplare: lo Spirito ci plasma ad immagine del Figlio più per via affettiva che per ragionamenti o deduzioni. Così, risvegliando i *sensi interiori della vista, dell'udito e del sentire interno*, avvertiamo pensieri, sentimenti e atteggiamenti nuovi che vengono a costituire nell'esercitante **l'uomo nuovo fatto ad immagine del Figlio**.

#### 4. In vista della Riforma di Vita

Per chi ha raggiunto il frutto dagli Esercizi sul peccato, solo dalle contemplazioni dei Misteri della vita del Signore si può avere ispirazione per la vera riforma e per il rinnovamento della vita. Infatti nella contemplazione ignaziana sui misteri della vita del Signore tutto è predisposto per rimanere impressionati da alcuni aspetti, che sono indice dell'amore divino che mira ad incarnarsi nella vita concreta, e che le persone viste dal vivo, ascoltate nelle loro parole e seguite nel modo di agire, suggeriscono all'esercitante.

#### **4 a - Attenzione a due pericoli nelle contemplazioni:**

- **Tutto è bello:** tutto mi dà consolazione e non vedo un aspetto che mi colpisce di più di altri. Vuol dire che si è contemplato superficialmente. Resta solo il piacere del momento e la vita che ne seguirà mancherà di nerbo e di costanza. L'impegno spirituale che ci si propone in quel caso sarà generico.

- **Qualche aspetto mi colpisce di più,** ma, a partire da quello, può nascere una valanga di propositi secondo i difetti che già conosco o che mi hanno detto gli altri. Qui c'è Il **rischio** di una riforma basata più sullo sforzo personale per togliere i difetti o rafforzare i punti deboli, che non sulla grazia di Dio. Anche il classico consiglio: "propositi, pochi, concreti, attuabili", non garantisce il successo e la durata. Non occorre una riforma della vita fatta a tavolino, ma nello Spirito Santo. Dio stesso realizzerà nella vita l'aspetto del Mistero che mi ha vibrato nell'anima.

- **Ricorda l'obiettivo degli Esercizi:** "preparare, disporre l'anima a liberarsi di tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzare la propria vita per la salvezza" (*ES n. 1*). E nel *Preambolo per fare una Scelta* si dice: "L'occhio della nostra intenzione deve essere semplice, avendo di mira unicamente il fine per cui sono creato" (*ES nn. 169, 170*).

#### **4. b – La Vocazione personale nel Corpo Mistico di Cristo**

La verità di fondo, nella vita spirituale, è che ognuno è pensato da Dio come unico e con una vocazione personale. Per cui ognuno nelle contemplazioni può trovare il suo modo personalissimo di essere cristiano, sposato, laico o religioso nel modo personale chiesto da Dio. Ciò che colpisce l'esercitante nelle contemplazioni dei misteri, quello è rivelatore della sua **Vocazione personale** e solo in quella si unificano e si armonizzano tutti gli aspetti della sua vita. Sperimentiamo così il potere trasformante del contemplare perché così lo Spirito ci plasma ad immagine del Figlio, più per via affettiva che per ragionamenti o deduzioni. Così, risvegliando i *sensi interiori della vista, dell'udito e del sentire interno*, avvertiamo pensieri, sentimenti e atteggiamenti nuovi che vengono a costituire per ciascuno la propria vocazione personale

Come descrivere la vocazione personale? È una conoscenza intima, non concettuale, chiara a livello del “*sentire*” nel cuore. Tale che, se uno dovesse comunicarla ad un altro troverebbe inadeguate a dire tutto le parole che usa. Anche se, si avvicinano molto. Aver trovato la propria vocazione personale equivale ad aver trovato il sentire, il *SENSO* (il significato, l’orientamento) della propria vita. Si tratta di un *punto – sintesi* che armonizza e unifica tutti gli aspetti della vita, del carattere, del temperamento, ecc...

Essa ha una forte connotazione cristologica. Siccome il Cristo è la sintesi di tutte le vocazioni, perché le abbraccia tutte in sé, solo da lui può venire la vocazione ad essere una sfaccettatura della sua personalità. Qui sta la verità dei “**molti un solo corpo in Cristo**”. Tutti i cristiani sono dei battezzati (immersi) in Cristo, per cui, misteriosamente, ma realmente, tutti insieme sono “*conformi all’immagine del Figlio suo*” (Rm 8, 29). In questo orizzonte va pensata la riforma della propria vita, non come un ideale astratto, ma come l’unico senso personale datole da Dio.

Ad ognuno di noi il Padre dice, come a Gesù: “In te mi sono compiaciuto” (Mc, 1, 11). Quando nella contemplazione l’esercitante trova consolazione, “si compiace” in qualche punto, lì egli è toccato profondamente, più a livello dell’*essere* che a livello dell’*agire*. Lo Spirito Santo, principale attore negli Esercizi, lo aiuterà a trovare un punto che sia la sintesi nella sua vita dell’esercitante.

La riforma della vita sarà frutto dei tratti che lo Spirito suggerisce nelle contemplazioni: l’uomo nuovo, frutto dell’*Incontro che cambia la vita*.

#### **4.c – La vocazione personale posta all’interno di un Carisma**

All’interno di tutti i Carismi degli Ordini religiosi o delle Congregazioni l’uniformità di vita è l’aspetto più evidente. Ma ciò non avviene con un livellamento, per cui tutti i membri sono uguali, fanno tutti le stesse cose allo stesso modo, bensì il medesimo Carisma crea una comunione tra tutti, arricchita dal modo personalissimo con cui ognuno vi inserisce la sua vocazione personale.

Ne segue quindi che, se tale *punto – sintesi* sta a livello dell’*essere* del soggetto, questi, nel *modo* con cui farà tutte le cose che la vita gli chiede di fare, mostrerà il suo **STILE PERSONALE** nella vita del Carisma. Il che non vuol dire che sia un modo di agire arbitrario, ma secondo il carattere della persona modificato e purificato spiritualmente.

In quello stile personale tutte le doti naturali della persona diventano veicoli del Divino e la persona diventa davvero un “testimone dell’Amore”.

“Tutto ciò - annota il P. Herbert Alphonso s.j. - non vuol dire che il soggetto, che ha scoperto e confermato nello Spirito Santo la sua vocazione personale, non dialoghi con l’autorità legittima riguardo alle sue doti, le sue capacità, la sua esperienza e anche i suoi difetti di carattere e di temperamento. Ma in ultima analisi, dopo un tale dialogo fiducioso, il soggetto sarà veramente “disponibile per la missione” a seconda delle necessità urgenti delle situazioni e del maggior servizio apostolico”.

Chi vive la propria vocazione personale è una persona che sa “cercare e trovare Dio in tutte le cose” (nelle doti, nelle capacità, nei difetti con le circostanze e le urgenze apostoliche); per questo è in continuo discernimento e coltiva la sua formazione permanente nel senso più profondo del termine.



## PREGHIERA SUI SENSI INTERIORI

P. Armando Ceccarelli s. j.

*“Quelle cose che occhio non vide, né orecchio udi  
né mai entrarono nel cuore dell’uomo  
Dio le ha preparate per coloro che lo amano”  
(1 Cor 2, 9)*

***Meditando queste parole di Paolo, mi è sgorgata questa preghiera***

Eterno Padre, quando la luce dei miei occhi sarà spenta,  
dammi di aprire la vista dell’anima  
sui colori della tua presenza invisibile  
come già tante volte mi hai concesso di gustare  
in questa vita!

Eterno Padre, quando i suoni e le voci dei fratelli  
e delle sorelle sulla terra non toccheranno più  
i timpani delle mie orecchie,  
dammi di gustare le melodie e le armonie del tuo cielo.  
Aprimi all’ascolto delle conversazioni  
nella Comunione trinitaria!

Eterno Padre, quando non potrò più toccare  
col palmo delle mie mani  
i volti e le ferite di quanti incontro ogni giorno,  
dammi di poter toccare le piaghe gloriose del tuo Figlio  
morto e risorto per la salvezza dell’umanità!

Eterno Padre, quando non potrò più odorare  
il profumo dell’aria che respiro,  
dammi di gustare il buon odore del tuo Figlio,  
Dio e Uomo, modello di tutte le virtù  
per un’umanità maturata nell’amore

e piena di sapienza!

Eterno Padre, quando non gusterò più nessun cibo,  
dono delle tue mani dato ai buoni e ai peccatori  
e condiviso con chi si è seduto accanto a me nella vita,  
dammi di ricevere il dono della comunione con Te, Padre,  
e con il tuo Figlio, Verbo Eterno,  
e con lo Spirito Santo, che è eterno Amore!

Eterno Padre, quando questo mio cuore cesserà di battere  
e di palpitare alle gioie e ai dolori dei fratelli e delle sorelle,  
dammi di entrare all'unisono con il Sacro Cuore di Gesù tuo Figlio,  
e così continuare a godere di quell'amore,  
di cui Tu solo sei la sorgente inesauribile,  
nella gioia degli angeli e dei santi,  
con la Regina di tutti, la Vergine Maria,  
nei secoli dei secoli!

Amen



## **CORONAVIRUS E LA CASA DI SPIRITUALITÀ**



### **Forma e identità**

Il coronavirus ha modificato la forma di accoglienza nelle numerose case di spiritualità (d'ora in poi abbreviato in CdS). Mettere in sicurezza la CdS, nel pieno rispetto delle norme governative anti contagio da Covid-19, è una scelta di forte responsabilità sia per gli ospiti accolti, sia per la comunità accogliente.

A mutare, però, non è stata solo la forma (gel igienizzante, mascherina, distanziamento, sanificazione, ecc.), ma soprattutto ne risente l'identità stessa di una CdS. Nel riprendere a dare corsi di esercizi spirituali nelle CdS, avverto la necessità di una riflessione sulla finalità e sul senso di una CdS nel futuro. Alcune dinamiche erano già presenti e latenti nel pre-Covid.

In un sentire con la Chiesa e nella Chiesa, anche per le CdS – essendo una ricchezza per la Chiesa italiana con il preziosissimo servizio della Fies nazionale, e a livello regionale – è un tempo propizio per ripensarsi come nuovi luoghi di accompagnamento personale e annuncio di Cristo. Pertanto, desidero offrire criteri che non vogliono essere solo di riflessione fine a sé stessa, ma come possibili punti di orientamento mappali nella ridefinizione della CdS che ha attraversato il Covid traendone non solo insegnamento, ma inediti strumenti di servizio e presenza nella Chiesa e alla singola persona. Qui di seguito offro 4 criteri (continuando ad approfondire la riflessione [dongiacomo.ruggeri@gmail.com](mailto:dongiacomo.ruggeri@gmail.com)) di che *cosa chiede* la pandemia da coronavirus alla CdS e 4 criteri di *che cosa offre* la pandemia alla CdS.

### **4 criteri per «Cosa chiede la pandemia alla CdS»**

1. Chiede di **ri-alfabetizzare i temi della fede con il criterio della narrazione**. In un contesto culturale di contenuti opinabili centrato sulla

cultura dell'opinione, anche i contenuti della fede considerati "solidi" risentono dell'erosione antropologica in atto. Termini come spiritualità, grazia, fede, credere non significano nelle persone ciò che può significare per me. Anche la spiritualità è nel vortice del sincretismo. Inoltre, quello che ci stiamo dicendo come Chiesa Italiana in merito, ad esempio, alla catechesi, alla pastorale del post-Covid, ritengo che chiami in causa anche l'identità della CdS.

2. Chiede di **prendermi maggiormente cura della persona**. Le tante attenzioni attivate nella CdS per la tutela sanitaria di tutti sono un forte rimando all'attenzione alla persona. Nel contempo, l'essere costretti a ridurre spazi, posti, corsi costringe positivamente a curare maggiormente la qualità e l'accompagnamento personalizzato.

3. Chiede di **riflettere pastoralmente e spiritualmente sulla grammatica del Covid**. Termini come lutto, morte, congedo, distanziamento, panico, negazionismo, contagio, mascherina, chiusura stanno tracciando un forte solco nell'interiorità di ogni persona, lasciando dietro di sé una situazione psichica pari al post-alluvione e bomba d'acqua (che sovente assistiamo). Il lockdown interiore è forte e necessiterà di molto tempo per riverberare nella persona un inedito *sentire e gustare*, anche quando sarà chiusa la vicenda pandemica. Nel contempo, si sono rafforzati termini come sobrietà, autenticità, il fare meno e il fare assieme.

4. Chiede un **nuova prossimità della CdS con Diocesi e Congregazione-Istituto di appartenenza**. Nei mesi di chiusura, e quelli successivi, il volto più apprezzato della Chiesa dalle persone è stato quello della carità (spesa, medicine, compagnia telefonica, ecc..). Meno efficace, a mio avviso, è stata la dimensione celebrativa dello streaming: sono stati accesi computer e smartphone di vescovi, canoniche, santuari, conventi, monasteri ruotando la telecamera sull'altare e poco altro. Trovandosi in una situazione inaudita la preoccupazione maggiore è stata quella di garantire la Messa (e ancora continua in molte realtà in Italia). Domanda: la fede e il credere è solo sinonimo di celebrazioni? E tutti coloro che non partecipano ai riti, alla parrocchia, questi chi li segue?. Auspicherei che il direttore e la direttrice delle CdS, assieme al proprio Vescovo locale e – per competenza – alla Madre-Superiore Generale

dell'Istituto, avvertano il confronto e il discernere in comune da quanto si sta vivendo.

#### **4 criteri per il «Cosa dà, cosa offre la pandemia alla CdS»**

A. Mi offre quella che chiamo la **teologia della pandemia**. Nella disgrazia pandemica emerge una *grazia* per la Chiesa e le persone. L'interrogativo di Es 17,7 - rivolto a Mosè da parte del popolo nel deserto «Il Signore è in mezzo a noi sì o no?» - è stato l'interrogativo di tutti. Penso che in molte persone sono crollate tante false immagini di Dio e ne siano emerse delle altre. Tutto ciò lo abbiamo sperimentato nei colloqui via Zoom, Skype e poi nel ritorno graduale in presenza. Anche lo studio della teologia nei Seminari, in Istituti teologici, negli Istituti Superiori di Scienze Religiose è chiamato a lasciarsi provocare strutturalmente e a essere ri-orientato sugli interrogativi dei tempi attuali.

B. Mi offre quella che chiamo la **liturgia della pandemia**. Come accennavo sopra si è girata la telecamera sull'altare, sul santissimo sacramento continuando a fare ciò che si faceva prima. Il tempo pandemico ha generato nuovi riti e una liturgia laica diventata familiare a noi tutti: ritrovarsi sui balconi, gli applausi di incoraggiamento, le canzoni suonate sugli attici dei palazzi, le radio sintonizzate, ecc. Il confinamento, dunque, ci consegna una ritualità abitata dell'umano, un umano da saper intercettare, interpretare, coinvolgere, valorizzare. Lavorare maggiormente, inoltre, sul senso del *pregare in casa*, non solo in famiglia.

C. Mi offre quella che chiamo **prossimità digitale della pandemia**. Il digitale non è luogo di contagio. L'aver interrotto bruscamente la possibilità di vedersi vis-a-vis e l'essere migrati drasticamente come principianti (per molti) sulle piattaforme digitali per video conferenze, colloqui, confronti, riunioni, meeting, webinar (zoom, cisco webex, skype e altre forme di streaming) ha generato un'esplosione di prossimità digitale. L'uso di tali piattaforme è ancora in uso. Che cosa comporta tutto ciò e quali conseguenze ne derivano? Ne accenno tre:

- a) Vi è – e vi sarà – una reale fatica nel riprendere l'incontro fisico-visivo, dopo mesi concentrati con un'esposizione intensiva e

massiccia di ore davanti lo schermo di computer, iPad, ecc. Il desiderio di vedersi tramite schermo era intrecciato soprattutto dalla paura di rimanere soli, isolati.

- b) L'accompagnamento spirituale mediato dallo schermo può essere una forma temporanea, ma sarei prudente a renderla definitiva. Vi è il rischio concreto che le persone richiedano alla guida spirituale di continuare con tale modalità non solo per praticità e per il tempo guadagnato, ma perché in definitiva lo schermo-scherma. Contesto e setting fisico dell'incontro visivo in una stanza, sono ben diversi da quelli mediati dallo schermo del computer con la telecamera e dal setting creato dalla persona accompagnata nella sua casa (lo si è visto con le Messe streaming e il setting nelle case).
- c) La cultura digitale attiva un'erosione digitale (già molto tempo prima del Covid) sia nella formazione della coscienza e sia nell'esercizio del discernimento. I profili social prestano il fianco a inedite forme di colloquio e accompagnamento da dosare con intelligenza e saggezza, avvertendo la persona delle controindicazioni che possono sorgere (ansia da isolamento, carenza di accudimento, ecc.). Pur nel rispetto del distanziamento fisico e del contenimento del contagio, ritengo che sia saggio equilibrare l'accompagnamento spirituale digitale con integrativi incontri in presenza. Sono da mettere in conto possibili derive di auto-quarantene, auto-isolamento da parte delle persone. Pertanto è necessario avvisare la persona che si sta accompagnando delle contro indicazioni nell'uso, a lungo termine, delle piattaforme digitali.

D. Mi offre quella che chiamo **ecclesiologia della pandemia**. Collegato al punto sopra esposto, la pandemia da un lato ha rafforzato un maggior senso di comunità, ma nel contempo ha generato una socialità che si nutre molto di social e meno di incontro fisico (lo si registra nel forte calo di presenza alle Messe nelle parrocchie, nei santuari, ecc.). Il contesto pandemico, dunque, può essere foriero per rigenerare un inedito senso ecclesiale del Vescovo con i suoi preti, del e tra il presbiterio nel suo insieme, dei preti con la loro gente, il senso ecclesiale nella vita consacrata, tra le comunità di religiose/i e con il territorio, tra i dipendenti e i collaboratori della CdS.

## SITUAZIONE PROVVISORIA

(Tonino Bello, vescovo)

Nel duomo vecchio della mia città c'è un crocifisso di terracotta. L'ha donato, qualche anno fa, uno scultore del luogo. Il parroco, in attesa di sistemarlo definitivamente, l'ha addossato a una parete della sagrestia e vi ha apposto un cartello con la scritta: «Collocazione provvisoria». La scritta mi è parsa provvidenzialmente ispirata, al punto che ho pregato il parroco di non rimuovere per nessuna ragione il crocifisso da lì, da quella parete nuda, da quella posizione precaria. Collocazione provvisoria. Penso che non ci sia formula migliore per definire la croce. La mia, la tua croce, non solo quella di Cristo. Coraggio, allora, tu che soffri inchiodato su una carrozzella. Animo, tu che provi i morsi della solitudine. Abbi fiducia, tu che sperimenti l'abbandono; non imprecare, sorella, che ti vedi distruggere giorno per giorno da un male che non perdona. Asciugati le lacrime, tu che sei stato pugnato alle spalle da coloro che ritenevi tuoi amici. Non angosciarti, tu che per un tracollo improvviso vedi i tuoi beni pignorati, i tuoi progetti in frantumi, le tue fatiche distrutte. Non tirare i remi in barca, tu che sei stanco di lottare e hai accumulato delusioni a non finire; non abbatterti, fratello povero, che non sei creduto dalla gente e che, invece del pane, sei costretto ad ingoiare bocconi di amarezza. Non avviliti, amico sfortunato, che nella vita hai visto partire tanti bastimenti e sei sempre rimasto a terra. Coraggio, *la tua croce*, anche se durasse tutta la vita, è *sempre una «collocazione provvisoria»*... Nel Vangelo c'è una frase che riassume la tragedia del creato al momento della morte di Cristo: «*Da mezzogiorno fino alle tre aet pomeriggio si fece buio su tutta la terra*»...Ecco le sponde che delimitano il fiume di lacrime umane. Da mezzogiorno alle tre del pomeriggio. Non oltre è consentita la sosta sul Golgota. Dopo tre ore ci sarà la rimozione di tutte le croci. Coraggio, fratello che soffri. C'è anche per te una deposizione dalla Croce. C'è anche per te una pietà sovrumana. Ecco. già una mano forata che schioda dal legno la tua. Ecco un volto amico, intriso di sangue e coronato di spine, che sfiora con un bacio la tua fronte febbricitante, ecco lo sguardo dolcissimo di Maria che ti avvolge di tenerezza. Tra quelle braccia materne si svelerà, finalmente, tutto il mistero di un dolore che ora sembra opprimerti. Coraggio, mancano pochi istanti alle tre del pomeriggio. Tra poco il buio cederà il posto alla luce, la terra esulterà di gioia e il sole della Pasqua irromperà tra le nuvole in fuga».

## INCONTRO REGIONALE FIES TRIVENETO

19 OTTOBRE 2020  
“VILLA IMMACOLATA”, TORREGLIA  
(PD) –



NEL PIENO RISPETTO DELLE NORME VIGENTI ANTI-COVID

L'incontro regionale è stato presieduto dal vescovo di Vicenza **Mons. Beniamino Pizziol**, Incaricato FIES della Conferenza Episcopale del Triveneto-CET. Sono presenti 18 direttori-direttrici di case di spiritualità e cultura del Triveneto. Prende la parola il Delegato Regionale FIES - Triveneto, **fra Nicola Zuin** ofm conv. (direttore della casa Santuari Antoniani di Camposampiero), *al suo primo incontro in presenza* dopo la nomina dello scorso gennaio. Definisce questo tempo vissuto come «*tempo di dolore e di grazia*». La grazia dei piccoli gruppi che si sono creati ha permesso di recuperare fraternità, relazioni interpersonali che sono alla base del senso stesso di comunità. Anche in occasione dei sacramenti si percepisce di più la sacralità degli stessi, grazie a celebrazioni che diventano più familiari.

**Alan Bortolas**, della diocesi di Belluno-Feltre (Delegato nazionale Fies per il Nord-Italia), dopo aver portato i saluti del *Consiglio Nazionale*, presenta le *tre testimonianze* che son state scelte per questa assemblea come voce di speranza. **Fra Nicola Zuin, della Casa di Spiritualità Antoniana di Camposampiero** (PD) racconta l'esperienza dell'essere stato contagiato dal Covid, della malattia e della sua guarigione: “Ricordo sul versante della Casa di Spiritualità, sempre tra la fine di febbraio e l'inizio di marzo, c'erano dei gruppi che disdicevano, altri che venivano tranquillamente e altri che venivano con la metà dei partecipanti. Non immaginavamo quello che stava per capitarci, tutto sembrava molto lontano. Per questo pur con qualche remora decidemmo di accogliere il *Capitolo Provinciale dei Frati Minori Cappuccini del Triveneto*. Almeno uno dei frati presenti era già contagiato anche se inconsapevolmente... Ciò è emerso a Capitolo concluso. Col passare dei giorni e delle ore i

messaggini si moltiplicavano per cui il lunedì chiamo il neoprovinciale: non finisco neanche la frase che subito mi comunica che ci sono quasi *venti frati* con dei sintomi riconducibili al coronavirus. Ma non passano che poche ore quando il *sottoscritto* accusa dei sintomi fin troppo riconoscibili. La febbre va alzandosi, la tosse si fa più insistente. Sulla scorta di questi dati il medico, mi comunica la sua decisione di farmi ricoverare all'Ospedale Civile di Padova. Mi aspettano due settimane di ricovero in un reparto COVID. Non sono spaventato né preoccupato fino a quando non vengo a sapere che ho la *polmonite bilaterale*. Aumentarono i messaggi che mi arrivavano ed erano per me motivo di grande consolazione e gioia. Il sapere che erano in tanti a pregare per me, mi riempiva il cuore di commozione e di gratitudine! Quelle due settimane in ospedale sono state per me un *tempo di grazia* e di forte intensità spirituale. Sentivo Dio vicino, come una presenza ferma, sicura, pacata, certa. Sentivo vere per me in quel momento le parole del santo J. H. Newman che descriveva la preghiera come un *cor ad cor loquitor*. Tramite cellulare fu suggestiva in sé seguire la preghiera del Santo Padre, per il contesto, le meditazioni, la sapiente regia, il coinvolgimento emotivo a livello mondiale. Il Signore mi ha dato la grazia, nella sua imperscrutabile Provvidenza, di *ritornare*. Grato per questa rinnovata opportunità spero che il Signore mi aiuti a vivere con intensità ogni istante, presente alla Presenza nel presente, per gustare e far gustare l'amore e la benevolenza che LUI ha verso ognuno di noi. Dopo una simile esperienza il gusto della vita è diventato più intenso, più vero, più bello.

**Suor Teresa e suor Carmen della Casa Santa Dorotea di Asolo (TV)** raccontano come hanno vissuto la quarantena in comunità. Con il decreto dell'8 marzo, il cosiddetto decreto del look down, abbiamo deciso di chiudere la casa. Dopo un confronto come comunità, con i superiori e la diocesi, abbiamo deciso di prenderci del tempo, che probabilmente non ci saremmo mai date, per ricaricarci nonostante vi fossero degli impegni di corsi di esercizi già fissati ed organizzati. Come comunità ci siamo impegnate a pregare per tutte le persone che avrebbero dovuto partecipare; una sorella si è presa l'onere di comunicare con tutte loro. Abbiamo cercato di vedere se fosse possibile mantenere dei contatti on line ma la cosa era difficoltosa e si è optato per mantenerli via mail. Molte persone hanno richiesto spontaneamente di essere accompagnate nella preghiera. Nel momento della riapertura, la scelta su quali iniziative

intraprendere è stata chiara: egli *esercizi spirituali*. Le supervisioni per la sicurezza hanno decretato il calo degli ospiti possibili, portandoli da una sessantina a 28, giocoforza fatto dalla strutturazione delle sale da pranzo e dalle cappelle per la preghiera. Facendo una lettura della realtà ci siamo accorte che se da una parte c'è il desiderio di vivere un'esperienza spirituale, dall'altro c'è comunque paura o non tranquillità.

**Don Federico Giacomini, della casa di Spiritualità “Villa Immacolata”** racconta l'esperienza di accompagnamento attraverso la Radioweb e Soom. Un panorama disastroso si è prospettato nei mesi successivi, Avevamo fatto partire una web radio, uno strumento che si può ascoltare ovunque collegandosi. Inizialmente abbiamo trasmesso, grazie a questo meccanismo, gli esercizi già fatti. Il punto da snocciolare era come vivere l'esperienza del coronavirus. Ho chiesto ad un biblista, don Carlo Broccardo, di tenere una lectio sul vangelo della domenica, della durata di circa 40 minuti, il mercoledì sera. Era l'inizio della Quaresima. Qualche tempo prima avevamo creato l'App di Villa Immacolata, strumento utile per diffondere direttamente sullo smartphone le iniziative. Il secondo intervento fatto, parallelamente a quello della lectio, è stato un approfondimento sulla Liturgia delle Ore, facendo degli incontri di sabato mattina, della durata di circa due ore. Proposta che ha avuto l'adesione di 600 persone. I ragazzi e gli adulti mi hanno sollecitato sulla qualità, infatti chi è pratico di tutti questi strumenti sa che girano tantissime cose, ma manca appunto la qualità. Abbiamo così trasmesso ogni settimana una proposta di esercizi spirituali che già erano avvenuti. Da un punto di vista di esperienza spirituale tramite questi mezzi era da chiedersi infatti “quando ripartiremo a Villa Immacolata, cosa si farà?”. A settembre ho cominciato a fare questa prova: ho predicato gli esercizi permettendo alle persone di collegarsi in diretta a questa esperienza. Un piccolo gruppo di 13 persone in presenza e 43 che stavano seguendo da casa. Sempre durante la quarantena, abbiamo proposto il sabato un'ora di preghiera chiedendo alle persone da casa di prepararsi un angolo raccolto, bello, con la parola di Dio, un'icona. Quando è arrivato il momento di programmare l'anno della casa, l'ho fatto in quest'ottica: “come se andassimo avanti tranquillamente e come se domani arrivasse ancora il coronavirus”. Nell'iniziare i percorsi lo abbiamo fatto sapendo che iniziamo in presenza, ma se poi la situazione dovesse richiederlo ci troveremo su Zoom, ben sapendo che l'energia da impiegare e da mettere anche solo

per preparare il materiale da condividere, in questo secondo caso, è ben diversa.

## DIBATTITO

**Suor Maria Rosalia** della Casa Gesù Maestro di Zugliano. La casa trovandosi nelle vicinanze dell'Ospedale è stata messa a disposizione attraverso il comune del personale e dei medici dello stesso nei mesi di aprile e maggio. Una ricchezza perché per la comunità è stato possibile vedere da vicino la fatica ed il lavoro di queste persone. **Don Michele** della casa di Maguzzano. La comunità sia maschile che femminile nel tempo di una settimana ha sperimentato il contagio e la malattia. Occasione per sperimentare che il Signore si fa prossimo a chi è fragile e malato. L'abbazia è attualmente un cantiere. Hanno avuto comunque la possibilità di ospitare dei gruppetti che hanno permesso, usando locali provvisori, di sperimentare in modo nuovo la fraternità ed il clima di famiglia. **Don Carlo** del centro San Fidenzio di Verona. La chiusura della casa ha permesso di vivere in maniera più distesa la preghiera per la comunità e di proporre ai preti della diocesi, bloccati nelle canoniche, gli esercizi spirituali. Successivamente la nostra casa come il seminario è stata dedicata all'accoglienza di medici e infermieri che non potevano rientrare a casa, di positivi asintomatici, senza fissa dimora, carcerati. **Suor Raffaella** della casa Mater Divinae Sapientiae di Verona. La casa è stata chiusa ed ha ripreso ad avere delle presenze ad agosto settembre. Un periodo strano per la comunità soprattutto per la mancanza dell'eucaristia che ha acceso ancora di più il desiderio di questa presenza. È stata accettata la richiesta di accogliere una famiglia di marocchini sfrattata che sono rimasti in casa per quattro mesi. **Suor Clara** della casa Mater Amabilis di Vicenza. Il tempo del look down è stato intenso per la comunità soprattutto per la preghiera prolungata, partecipata e condivisa. Il pomeriggio riservato invece alla formazione permanente che ha permesso a ciascuna di crescere in umanità e solidarietà. La partecipazione alla vita della diocesi è avvenuta collegandosi tramite TeleChiara alla messa celebrata ogni mattina dal Vescovo presso il santuario di Monteberico. È stato un tempo di grazia. **Mons. Pizziol**, appena resosi conto della gravità della pandemia, sapendo di una prima vittima del coronavirus, e dopo aver sentito il direttore generale ed il Prefetto decide di non celebrare le cresime con tutti i rischi e pericoli di disdire il giorno prima l'appuntamento già fissato in Duomo. Non ci sono

state grandi reazioni e successivamente è arrivata l'ordinanza di non celebrare pubblicamente, pur rimanendo aperte le chiese. Martedì 25 c'era una messa a Monte Berico alle 7.00 in occasione del voto. Da allora per 92 giorni ho celebrato a Monte Berico. Dopo il tempo della chiusura, in molti hanno ringraziato per essere stati accompagnati. Durante questo tempo, mi sono sentito più vescovo, nella centralità dell'Eucaristia e attorno a ciò che è veramente importante per un Pastore diocesano.

**CONCLUSIONI di don Giacomo Ruggeri** con 3 parole: ***Inventiva***: Don Federico ci ha parlato di come è stato positivamente costretto ad essere inventivo. Uno stimolo importante per non lasciarsi andare al pessimismo, oppure per non tornare in maniera ostinata al passato. ***Immersiva***: Suor Teresa ci ha presentato un'esperienza immersiva che è diversa dal loro solito convivere insieme. Una immersione che le ha costrette a rivedere non solo tempi e spazi, ma anche le relazioni tra di loro. ***Intensiva***: Fra Nicola ci ha parlato di un'esperienza intensiva per quel che riguarda la fatica del corpo ma che in maniera intensa tocca tutta la persona, un'esperienza che fa dire "Non sarò più quello di prima".

**Cosa chiede e cosa dà la pandemia a una Casa di spiritualità per il futuro?:** 1. Chiede di ri-alfabetizzare i temi della fede con il criterio della narrazione. 2. Chiede di prendermi maggiormente cura della persona. 3. Chiede di riflettere pastoralmente e spiritualmente sulla grammatica del Covid. 4. Chiede un nuova prossimità della CdS con la Diocesi e la Congregazione di appartenenza. 4 criteri per il «Cosa dà, cosa offre» A. Mi offre quella che chiamo *teologia della pandemia*. B. Mi offre quella che chiamo liturgia della pandemia. C. Mi offre quella che chiamo prossimità digitale della pandemia. D. Mi offre quella che chiamo ecclesiologia della pandemia (***vedere la Relazione completa pubblicata in questo numero della Rivista***).

L'assemblea termina con la benedizione del Vescovo Mons. Beniamino Pizziol e il pranzo fraterno.

## NOVITA' EDITORIALI

**Fr. GIOVANNI SCANAVINO, Osa, *Agostino e la sua eredità - Il mio testamento più sincero.*** Edizioni Sant'Antonio (24.12.2019. 56 pag, 16,90€.

Ultimamente mi sono chiesto più volte: Cosa posso lasciare di meglio a tutti quelli che mi hanno conosciuto e amato? Qual è l'aspetto dell'eredità agostiniana che mi sta più a cuore? I suoi trent'anni di ricerca sullo Spirito Santo; il suo cantico nuovo sull'Amore, che abita nel nostro cuore. E' lo Spirito Santo in persona la vera Grazia di Dio che ci abilita a vivere da veri Figli di Dio, capaci di costruire il mondo nuovo, più umano e fraterno, che Gesù è venuto a proclamare con la sua vita e il suo Vangelo. Questo Spirito che è tutto l'Amore di Dio, Gesù ce lo ha messo nel cuore il giorno del nostro Battesimo. Ma molti, troppi, non lo sanno o vivono come se non lo sapessero. Per S. Agostino, che ha vissuto costantemente alla ricerca della Verità dell'Amore, è stata la scoperta più sconvolgente. Mi sembrava inutile morire senza dirlo a tutti: un testamento come l'ultimo urlo e il regalo più bello!



**ANTONIO GENTILI**, *Cerca il silenzio. Troverai te stesso e Dio. Intervista di Rosanna Brichetti Messori*, Ed. Ares, Milano 2019, pp. 317, € 18.00.

**ANTONIO GENTILI – MARILENA BOGAZZI**, *Cibo (e sesso). Natura, cultura, spiritualità*, Ancora, Milano 2019, pp. 156, € 16.00;

I due ultimi libri del barnabita padre Antonio Gentili, scritti in collaborazione con altre due scrittrici, possono interessare certamente coloro che si occupano di esercizi spirituali, sia coloro che gestiscono case o centri di spiritualità sia chi guida corsi di esercizi e di formazione spirituale. Padre Gentili è ben conosciuto nell'ambito della Fies e dagli operatori del settore pastorale della spiritualità. Per molti anni, dal 1972 al 2009, ha gestito la Casa di esercizi spirituali di Eupilio, in provincia di Como, e successivamente, dal 2009 al 2016, il Centro di accoglienza e preghiera di Campello sul Clitunno, in provincia di Perugia; due strutture della Congregazione dei chierici regolari di San Paolo, detti Barnabiti, dal titolo della loro chiesa madre in Milano. Dagli anni Ottanta, padre Gentili ha fatto parte della Direzione della Fies e ha svolto un lungo e zelante servizio per la Presidenza e il Centro studi; tuttavia, il suo contributo più significativo alla Chiesa è stata l'attività formativa nell'ambito della spiritualità, con i corsi di preghiera profonda, i corsi di formazione pratica al digiuno e le numerosissime pubblicazioni. Entrambi i libri che qui presentiamo sono stati scritti insieme a altre persone, due donne, entrambe scrittrici. Il primo, *Cerca il silenzio*, pubblicato dalla casa editrice Ares, segue il genere dell'intervista, in cui le domande sono poste da Rosanna Brichetti Messori, moglie del noto scrittore cattolico Vittorio Messori e autrice del libro autobiografico *Una fede in Due. La mia vita con Vittorio*, anch'esso pubblicato dall'editrice Ares, nel 2018. Il secondo libro, *Cibo (e sesso)*, pubblicato dall'editrice Ancora, è composto da due parti distinte ma ben integrate tra loro, di cui la seconda è di Marilena Bogazzi, Docente di Filosofia e Presidente dell'Associazione Cattolici Vegetariani di Perugia, autrice del libro filosofico-teologico *Il vegetarianesimo di ispirazione cristiana*, edito da Cosmopolis, nel 2016. Due libri quindi di Antonio Gentili, ma con la collaborazione attiva di due donne scrittrici; due pubblicazioni che integrano la prospettiva e la

sensibilità maschile con quella femminile e che costituiscono un nuovo e interessante contributo dell'attività culturale di padre Gentili.

In *Cerca il silenzio. Troverai te stesso*, attraverso le domande di Rosanna Brichetti Messori, Antonio Gentili ripercorre nei dettagli la sua vita, che è stata interamente dedicata allo studio, alla preghiera e alla formazione spirituale attraverso i corsi e le pubblicazioni. Il libro nasce da una conversazione con Rosanna Brichetti Messori, come lei stessa accenna nell'*Introduzione*: «In un colloquio privato gli dissi che pensavo sarebbe stato assai utile per molti che raccogliesse in un libro la sua intera esperienza di tanti anni di pratica e insegnamento della preghiera profonda» (p. 9). La proposta fu accettata da padre Antonio e organizzarono un incontro presso l'Abbazia benedettina di Maguzzano, che come dice l'Intervistatrice è sempre «un luogo affascinante, pieno di preghiera e di pace» (p. 10). Da quella lunga conversazione è nato questo libro, che conserva la freschezza e l'autenticità delle domande dell'Intervistatrice e contiene il racconto ricco di eventi e dettagli di padre Antonio, tutti collocati all'interno delle vicende ecclesiali degli ultimi sessant'anni. Si tratta di una narrazione autobiografica che ripercorre l'intera vita dell'autore: la sua giovinezza genovese, con la vocazione religiosa alla Congregazione dei Barnabiti; la sua formazione religiosa a Roma, con le letture personali e gli approfondimenti mariani; l'incontro con la meditazione orientale a Eupilio, con l'elaborazione dei percorsi formativi che poi furono chiamati corsi di preghiera profonda; il buon rapporto con il magistero ecclesiale e i corsi di educazione al digiuno in Umbria; l'uso delle immagini e dei simboli nella preghiera, la centralità della teologia dell'incarnazione con la liturgia delle Ore e la celebrazione eucaristica. Nel leggere questo racconto si intravedono le problematiche vissute negli ultimi anni dalla comunità cristiana: le speranze del Concilio Vaticano II; le ricerche e le sperimentazioni degli anni Settanta e Ottanta; le difficoltà attuali suscitate dal dilagare in Europa della secolarizzazione e delle religiosi orientali, in particolare del Buddismo; l'emergere dell'esigenza di una preghiera autentica e personale, soprattutto tra i più giovani.

Alcuni passaggi del libro possono essere emblematici della sua importanza e della sua profondità. Padre Antonio racconta la sua ricerca

vocazionale in gioventù e un episodio che ha un significato profetico di tutto quello che è venuto dopo, cioè della sua avventura spirituale: «Uscii di casa e mi incamminai per un sentiero sconosciuto. Era il marzo del 1951. Avevo da poco compiuto 14 anni. Ricordo che giunto ad un bivio, trovai un'edicola della Madonna e mi misi nelle sue mani. Il tempo si era fatto brutto, sentivo che di lì a poco avrebbe nevicato, per cui mi indirizzai verso uno dei Forti che cingono la città [...] e vi trovai rifugio. Un rifugio che sarebbe durato diversi giorni, data l'inclemenza della stagione. Avevo portato con me un libricino di preghiere e l'inseparabile *Imitazione*. E anche un pezzo di formaggio, ma poco più di una crosta». In quel ritiro giovanile, lungo e solitario, fatto di preghiera e di digiuno, che ricorda l'episodio di Gesù dodicenne al Tempio, padre Antonio maturò la sua vocazione religiosa, il desiderio di dedicarsi a Dio e di seguire il Signore nella via più opportuna; col consenso dei genitori si orientò poi verso i padri Barnabiti. Un secondo momento importante della vicenda esistenziale di padre Gentili è stato l'incontro con la meditazione orientale, quando già svolgeva il suo ministero presso la casa di Eupilio. Nel libro ricorda il rinnovamento della meditazione cristiana degli anni Settanta, con i corsi dell'oratoriano Klemens Tilmann e quelli dei gesuiti Johannes Lotz e Ugo Lassalle. Inoltre il suo incontro con due lama tibetani esuli dal Nepal, i corsi di Yoga con Wanda Patt e suor Gemma Vitiello; lo studio approfondito delle opere di Thomas Merton, Giovanni Vannucci, Anthony De Mello, Basil Pennington e di quelle più antiche, come la *Nube della non conoscenza* e la *Orationis mentalis analysis* di Francesco La Combe. Padre Gentili racconta anche come sono iniziati praticamente i suoi corsi di preghiera profonda: «Io stavo arricchendo la mia esperienza meditativa con i tanti incontri di cui ho parlato, quando i padri provinciali dei Frati Minori francescani d'Italia mi invitarono a tenere una tre-giorni di aggiornamento per i superiori maggiori. Eravamo nel pieno delle turbolenze post-conciliari che coinvolgevano, con effetti per certi aspetti disastrosi, anche la vita religiosa. Io proposi come temi il discernimento, cioè la capacità di leggere gli eventi della vita nostra e del mondo alla luce dello Spirito, e la meditazione, come modo fecondo di relazionarci a Dio e di rinnovare il nostro rapporto con lui. Dopo questo primo contatto, mi venne chiesto esplicitamente di insegnare loro in modo continuativo, con dei corsi appositi, a meditare» (p. 58). Un altro momento, tra i molti che l'Autore racconta e che andrebbero ricordati, c'è la scoperta del digiuno come componente sana ed efficace della vita

spirituale. Dopo aver spiegato il coinvolgimento del corpo nella preghiera, il valore dei sensi e dei centri di energia vitale, padre Gentili indica quelli che ritiene siano i tre bisogni fondamentali della persona umana: l'*alimentazione*, il bisogno dell'avere; l'*affettività*, il bisogno del valere; il *successo*, il bisogno del potere. Il digiuno lavora proprio su quei tre bisogni e permette di gestirli bene, in modo corretto e con una prospettiva di crescita e di benessere integrale. Gentili spiega che: «La pratica della meditazione già di per sé, e tanto più se unita al digiuno, permette di situarsi all'interno di questa dinamica, per cogliere le proprie tendenze e giudicare il proprio comportamento. In questo modo possiamo mettere a fuoco da quale dei tre bisogni, e dai vizi corrispondenti, rischiamo di essere maggiormente attratti e dominati, a seconda che in noi prevalga la dimensione razionale, affettiva o volitiva» (p. 150). Nel corso del racconto, un intervento di Rosanna Bricchetti Messori risulta essere ora particolarmente significativo: «I lettori sanno che io sono una sua allieva da quasi quarant'anni, e che dunque sono anche una testimone di quanto lei va a mano a mano dicendoci sulla preghiera profonda. E in questa veste mi permetto di confermare con la mia personale esperienza quello che lei ci ha illustrato sull'efficacia di questa pratica. Io stessa ne ho avuto la vita trasformata» (p. 96).

Per finire, è interessante notare la feconda produzione letteraria di Antonio Gentili. Tutte le età della sua vita, le sue scoperte intellettuali, gli incontri con gli autori e le sue attività formative, sono sempre state accompagnate dalle pubblicazioni di libri e di articoli scientifici. La sua bibliografia è così ampia che non è possibile riportarla qui, però nel corso di questo racconto i suoi libri sono ricordati e collocati storicamente. Il tempo, gli eventi e le persone confermano quindi quello che Antonio Gentili afferma alla fine di questo bel libro: «spiritualità e cultura vanno a braccetto» (p. 241). Questo va ricordato a tutti gli operatori degli esercizi spirituali, perché spiega la necessità della loro formazione permanente.

Il secondo libro che presentiamo, uscito sempre nel 2019, col titolo *Cibo (e sesso)*, approfondisce nella prima parte, di Antonio Gentili, la problematica di una corretta gestione dell'alimentazione personale attraverso la meditazione e il digiuno, mentre nella seconda parte, scritta da Marilena Bogazzi, sono illustrate le ragioni cristiane della scelta dell'alimentazione vegetariana.

Nel primo capitolo Antonio Gentili mostra la stretta connessione che esiste tra l'alimentazione e la sessualità, tra il bisogno della conservazione di se stessi e quello della conservazione della specie, a partire dai molteplici significati del cibo. L'assunzione di cibi e bevande, afferma Gentili, coinvolge «tutte le nostre dimensioni: mentali, emozionali, affettive e implica, a sua volta, un insieme di relazioni con Dio e con gli uomini» (p. 17). Tra i molteplici significati del cibo e delle bevande, viene evidenziato quello *terapeutico*, per cui molte malattie o disagi interiori possono essere curati oggi con l'alimentazione, come insegnava già l'antica medicina greca di Ippocrate: «Fa' che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo» (p. 18). Un altro significato dell'alimentazione illustrato da padre Gentili è quello *sociale*, dove il cibo rivela il suo valore all'interno di una relazione interpersonale. Oggi vengono cercati ed evidenziati i luoghi e i modi di coltivazione e produzione degli alimenti, sia vegetali sia animali. Si richiede sempre più la tracciabilità della filiera alimentare. Per padre Gentili oltre a queste dimensioni, già presenti nella cultura contemporanea, va recuperata anche quella del *dono*, un valore che ogni cibo porta essenzialmente in sé e che si manifesta sia nell'atto del cucinare sia nell'atto del mangiare, oltre in quelli del coltivare, produrre e distribuire gli alimenti. In entrambi quei due momenti i cibi e le bevande possono essere trattati, cioè cucinati o consumati, con la consapevolezza della loro provenienza e col riferimento ultimo al Creatore: «Nel rapporto con cibi e bevande sperimentiamo una delle più evidenti sinergie tra dono e compito, in quanto l'alimentazione rimanda ai frutti del creato, resi commestibili attraverso il lavoro dell'uomo, ma sperimentiamo pure la sinergia tra desiderio e appagamento, individuo e società e, in ultima istanza, tra materia e spirito» (p. 23). Ogni cibo diventa un simbolo, una metafora del Sacro, e concretizza la presenza di Dio all'interno dell'esistenza umana. Uno dei mezzi più efficaci per mantenere viva la consapevolezza del valore del cibo e delle bevande è la preghiera prima e dopo i pasti, che secondo padre Gentili ha un «quadriplice significato: personale, sociale, cosmico e divino» (p. 52). Infine, per vivere bene la propria alimentazione, egli propone un *Decalogo per la mensa*, dieci comportamenti che possono aiutare a non perdere di vista il significato del cibo nel momento della sua consumazione; è il decalogo che lui consegna al termine dei suoi corsi sull'educazione al digiuno e che è certamente utile per mantenere la vera e salutare consapevolezza.

La seconda parte del libro, scritta da Marilena Bogazzi, continua la problematica dell'alimentazione umana e presenta un possibile sviluppo nel vegetarianesimo. La scelta di una vita vegetariana, cioè senza consumazione di cibi animali, viene da lontano: era già presente nella filosofia greca e nelle religioni orientali. Proprio per la sua antichità è stata giustificata con diverse motivazioni, alcune di tipo etico, altre di natura salutistica o religiosa. L'alimentazione vegetariana è presente anche nel cristianesimo, soprattutto nella sua componente monastica, con motivazioni di natura ascetica e penitenziale. Con tali motivazioni è presente pure nella disciplina ecclesiale della Quaresima e dei venerdì dell'anno, con le norme comunitarie sul digiuno e l'astinenza. Ciò che costituisce però una novità nella scelta della vita vegetariana da parte dei cristiani è la motivazione: il *rispetto* della vita di ogni essere vivente e l'*amore* verso il Creatore e le sue creature. Spiega assai bene l'Autrice: «Per quanto variegata possano essere le motivazioni, che nel tempo hanno orientato gli esseri umani al vegetarianesimo, si può affermare che esse hanno sostanzialmente alla base il *rispetto*: sia che si tratti del rispetto per sé stessi (scelta salutistica), del rispetto per l'ambiente (scelta sociale), del rispetto per la natura (scelta ecologica) o del rispetto della vita dell'animale (scelta etica). Questo rispetto nasce dal riconoscimento della dignità di ogni essere vivente e dell'alleanza che l'uomo vive con il creato e le sue creature» (p. 83). Questa posizione viene fondata biblicamente sui passi della Genesi (Gen 1,29; 9,3), dei profeti (Is 11,6-7; Ez 4,9-14) e sulle parole stesse di Gesù (Mt 7,15; Mt 19,8). Alla fondazione biblica, l'Autrice fa seguire una breve presentazione dei santi che hanno vissuto il vegetarianesimo, come san Pacomio e san Basilio, san Bruno e san Francesco da Paola, fino agli uomini di Dio contemporanei che hanno promosso l'amore per gli animali, come il beato Tito Bradama. Al termine del libro vengono riportati alcuni articoli dello Statuto dell'Associazione Cattolici Vegetariani, dove si afferma l'amore per gli animali e per l'intera creazione, in comunione con il recente magistero della Chiesa cattolica, in particolare di papa san Giovanni Paolo II.

Questi due libri si accompagnano e si integrano bene tra di loro. Il primo, *Cerca il silenzio*, permette di ripercorrere la storia della preghiera profonda in Italia, vista all'interno del rinnovamento promosso dal Concilio Vaticano II e attraverso il racconto autobiografico di una persona che l'ha vissuta e promossa con entusiasmo apostolico e con

consapevolezza culturale. Il secondo, *Cibo (e sesso)*, approfondisce invece un aspetto che è connesso alla preghiera profonda e che conduce a riflettere sul valore del cibo e sul rispetto della vita di ogni essere vivente, uomo e animale. Solo la pratica di una preghiera autentica, di una meditazione che diventi contemplazione dei segni dello Spirito nella storia e nella natura, può suscitare all'interno del cuore umano la vera benevolenza, quella misericordia che diventa universale e che si dirige anche verso gli animali, come i grandi santi ci hanno sempre insegnato.



**VITO MAGNO**, *Missione che passione!*- L'evangelizzazione nella Chiesa di Papa Francesco. Libreria Editrice Vaticana. 200 pag, 17,00€. Prefazione di mons. Stefano Russo  
Con un'intervista al Patriarca Bartolomeo I

Il libro riporta le frasi più salienti sulla “missione” pronunciate da



Papa Francesco in varie circostanze, facendole seguire da 15 interviste a noti esperti le cui competenze spaziano in ambiti diversi: città, continenti, famiglia, consacrati, media, lavoro, solidarietà, emarginazione, cultura, ecumenismo, evangelizzazione, giovani, laici, movimenti, “fondazione missino”. Alle conversazioni che la Radio Vaticana ha trasmesso, si aggiunge l'intervista al patriarca ecumenico Bartolomeo I, e il testo dell'importante messaggio che Francesco ha indirizzato, il 21 maggio scorso, alle Pontificie Opere Missionarie, nel quale auspica alla Chiesa la scossa necessaria per trasmettere la gioia del Vangelo ed essere sempre più casa aperta alle sfide di oggi. Dal mosaico di idee che

ne scaturisce emerge una visione complessiva del pensiero con cui Papa Bergoglio guarda alla missione con la passione che l'accompagna.

Vivere con passione la propria fede è diventato per il cristiano un dovere impellente da dopo il Concilio Vaticano II, quando la “missione” non è stata più considerata come una questione di chilometri, ma di ascolto e partecipazione ai drammi umani. Il Segretario generale della Cei, mons. Stefano Russo, nella Prefazione del volume, definisce la

passione missionaria come un “ movimento, che crea cambiamento e genera processi e stili di vita. Su questo ci invita a riflettere Papa Francesco, quando ricorda che il vero missionario, che non smette mai di essere discepolo, sa che Gesù cammina con lui, parla con lui, respira con lui, lavora con lui. Sente Gesù vivo insieme con lui nel mezzo dell’impegno missionario. Se uno non lo scopre presente nel cuore stesso dell’impresa missionaria, presto perde l’entusiasmo e smette di essere sicuro di ciò che trasmette, gli manca la forza e la passione”. Una persona che non è convinta, entusiasta, sicura, innamorata, non convince nessuno, aveva ammonito Papa Bergoglio nella sua prima Esortazione apostolica, la “Evangelii gaudium”.

A partire da questa convinzione Vito Magno annoda un filo rosso attorno agli aspetti-cardine dell’idea di missione, agli obiettivi, alle strutture, agli stili e ai metodi evangelizzatori della comunità cristiana, avvertendo, con le parole stesse del pontefice che il pericolo da evitare da parte dei cristiani “non è la preoccupazione di essere poco numerosi, ma di essere insignificanti, di diventare un sale che non ha più il sapore del Vangelo, o una luce che non illumina più niente”.

### **Conversazioni con**

Eraldo Affinati - Giulio Albanese - Chiara Amirante - Bartolomeo I - Guzman Carriquiry - Bernardo Cervellera - Mario Delpini - Rino Fisichella - Marco Impagliazzo  
- Armando Matteo - Vincenzo Paglia - Giuseppe Pizzoli - Paolo Ruffini - Francesco Soddu - Stefano Zanagni



## Don Camillo alla festa Patronale

La festa patronale fu solenne e non mancò l'atteso panegirico del parroco don Camillo sul Patrono: "Il nostro santo non perse tempo nel camminare verso la vetta della santità. Ma chiediamoci: visto che *il tempo galoppa e la vita sfugge tra le nostre mani: ma ci sfugge come sabbia o come semente?*". La festa continuò, e come vuole la tradizione, seguì il pranzo comunitario sotto il grande tendone, dove era stato invitato anche il sindaco. E a colui che aveva scritto nel



menù: "*al minestrone di fagioli seguirà il concerto!*", il parroco fece finta di niente. Peppone *buona forchetta*, che voleva *combattere la fame nel mondo incominciando da sé*, a fine pranzo improvvisò un discorso surriscaldato dai *flebo di barbera* e di prosecco che aveva assunto. Spudoratamente

esordì facendo l'elogio a se stesso congiuntamente all'amministrazione comunale rossa che presiedeva, attribuendosi tutti i meriti nella ricostruzione e nella rinascita del paese nel dopoguerra. Mettendo senza ritegno in fuori gioco l'apporto faticoso dei molti parrocchiani e del suo parroco. Di fronte a questo comico *egopartitismo*, don Camillo stava per passare al lancio di un collaudato gavettone di acqua esorcizzata sulla groppa del primo cittadino. Ma ricordandosi dell'evangelico *Sermone della montagna* elogiante i *miti*, sbottò con una parabola: "Si racconta di un giovane che chiese al rabbì cosa pensava del denaro". "Guarda dalla finestra - disse il maestro - cosa vedi?". "Vedo una donna con un bambino, una carrozza trainata da due cavalli e un contadino che va al mercato", rispose il giovane. Riprese il rabbì: "Ok! Ora guarda nello specchio. Che cosa vedi?". "Che cosa vuoi che veda? me stesso, ovviamente", replicò il giovanotto. "Ora pensa: la finestra è fatta di vetro e anche lo specchio è fatto di vetro. Basta un sottilissimo *strato d'argento* sul vetro e l'uomo vede solo se stesso! Purtroppo, siamo circondati da persone che hanno trasformato in specchi le loro finestre; soprattutto, quelle del nostro *Municipio!* Credono di guardare fuori e continuano a contemplare se stessi...". Peppone, colta

l'allusione e rimasto a bocca asciutta, se ne ripartì di tutta fretta con la sua ciurma. Ma, non dobbiamo trascurare che alla festa del paese erano stati invitati pure i sacerdoti, religiose e religiosi nativi della parrocchia e quanti avevano svolto il loro ministero in comunità, non esclusi i loro stagionati genitori. Nel pomeriggio, alcune mamme dei preti presenti si ritrovarono insieme per il the. E il discorso andò a parare sui propri figli. Neanche a dirlo, ogni mamma – modestia a parte – cercava di esaltare la *carriera ecclesiastica* del proprio figlio. La prima mamma incominciò col dire che suo figlio, se pur giovane, era già diventato parroco di una grossa parrocchia e che ogni volta che passava, tutti togliendosi il cappello, lo salutavano con un corale: “Sia lodato Gesù Cristo, signor parroco!”. Un'altra mamma, con tono dimesso, aggiunse: “Mio figlio l'hanno fatto arciprete della cattedrale, quando passa tutti lo salutano: ‘Cristo regni, Arciprete!’”. Una terza mamma, con un certo orgoglio, confidò: “Mio figlio l'hanno appena fatto monsignore e quando passa tutti lo salutano: ‘Riverisco, monsignore!’”. Un'altra mamma, arrossendo, diede la notizia che suo figlio l'avevano fatto vescovo, e che tutti lo salutavano: ‘Buongiorno Eccellenza!’. Le altre madri dei preti a questo punto si erano improvvisamente ammutolite. Solo una mamma, fatto uno sospirone e con certo sarcasmo, sparò: “*Sentite mamme, mio figlio è ancora viceparroco, pesa un quintale e venti chili, e quando passa fra la gente, nel salutarlo tutti esclamano: “Mio Diooo!”*”. I presenti esplosero in una liberante risata, e capirono come la madre di quel ‘prete robusto’, aveva invitato tutti a maggiore umiltà, ricordando che le ‘classifiche’ le farà alla fine, solo il Capo celeste. Don Camillo, a sera tardi, volle parlare col suo angelo custode: “Abbiamo ormai ricostruito tutte le case del paese, compreso l'abside di questa nostra parrocchia. Ma, l'antica ‘statua’ che raffigura il Cristo *Risorto*, è caduta in avanti, e si sono frantumate le mani”. “Lo so, don Camillo, ma forse questa pregiata statua, priva delle mani, può diventare una forte provocazione per coloro, che di fronte ai problemi del mondo, se ne lavano le mani, senza accorgersi che poi le hanno più sporche di prima!”, sentenziò l'angelone. Fra i parrocchiani, intanto, il dibattito sulla ‘*statua ferita*’, si faceva sempre più acceso: chi voleva far rifare le mani in marmo di Carrara, chi in pietra leccese, chi lasciarla com'era, e chi voleva addirittura sostituirla con una nuova. Ma un ragazzo, orfano di guerra, preparò un'artigianale ‘targa’ da porre ai piedi della statua, con una geniale scritta, che volle leggere ad alta voce: “*Signore, d'ora in poi, non avrai altre mani che le mie mani*”. Tutti udirono nell'aria un concorde dolcissimo ‘amen’. (d.D.Z.)