



ASSOCIAZIONE SALESIANI
COOPERATORI - REGIONE ITALIA

FEDERAZIONE ITALIANA
EXALLIEVI/E DI DON BOSCO



PROPOSTA FORMATIVA 2021-2022

AMATI E CHIAMATI

“Renditi umile, forte e robusto”

#makethedream



3 TERZA TAPPA

La vita spirituale come relazione con Dio

(Mc 3, 7-13)

0. Premessa

«All'inizio dell'essere cristiano non c'è una decisione etica o una grande idea, bensì l'incontro con un avvenimento, con una Persona, che dà alla vita un nuovo orizzonte e con ciò la direzione decisiva». (*Deus Caritas Est - Benedetto XVI*) «Essere completamente di Dio, vivendo in pienezza la presenza nel mondo. Questa è probabilmente la proposta più “rivoluzionaria” di San Francesco di Sales.» (*Strenna 2022*)

Nella terza tappa ci soffermiamo sulla vita spirituale come esperienza relazionale: Gesù ci chiama per nome e ci dice quello che davvero siamo e da qui il motivo per il quale siamo al mondo. Amati amiamo. Gesù chiede uno spazio dove lui possa avere la possibilità di chiamarci per nome. Questo spazio è la vita spirituale. Uno spazio relazionale nel quale ci si sente amati e quando uno si sente amato avverte di non essere sbagliato e vive tutto con gratitudine. Sappiamo chi siamo perché siamo amati.

Il nostro compito attuale è quello di assicurare una nuova speranza a chi si sente senza energie e senza prospettive all'interno di realtà storiche, politiche, geografiche, economiche, sociali, religiose... Allora si tratta di offrire Gesù. Ma per farlo riconoscere occorre che se ne faccia esperienza reale: il Cristo che voglio dare ai miei fratelli come esperienza, lo incontro come un fatto, come una esperienza?

L'essere chiamati “per nome” fa diventare sempre di più consapevole di sé stessi. Come colui che deve porsi “alla testa di quei fanciulli” deve impostare il proprio agire non sull’“imperialismo del sapere”, ma agire con il cuore; non accontentarsi dei primi passi nell'avvicinarsi ai giovani (giocare, ripetere la predica, fare il saltimbanco), ma impegnarsi a portare nella loro vita la vera novità, verità e maturità - fino alla pienezza di Cristo (*cfr. Ef 4,13*).

«Se la musica del Vangelo smette di vibrare nelle nostre viscere, avremo perso la gioia che scaturisce dalla compassione, la tenerezza che nasce dalla fiducia, la capacità della riconciliazione che trova la sua fonte nel saperci sempre perdonati-inviati. Se la musica del Vangelo smette di suonare nelle nostre case, nelle nostre piazze, nei luoghi di lavoro, nella politica e nell'economia, avremo spento la melodia che ci provocava a lottare per la dignità di ogni uomo e donna». (*Discorso nell'incontro ecumenico - Riga, 24 settembre 2018*).

L'ispirazione

Nella terza tappa le parole chiave sono: *relazione, ascolto, intimità.*

Dio è una persona con cui entrare in **RELAZIONE**.

- *Dal Progetto di Vita Apostolica – Regolamento – art. 1 I Salesiani Cooperatori e le Salesiane Cooperatrici nella Chiesa*

§ 2. I Salesiani Cooperatori promuovono l'adesione al Magistero della Chiesa. Le relazioni con i parroci, sacerdoti, religiosi, religiose e con altri laici, sono improntate a stima, solidarietà e attiva partecipazione ai piani pastorali, in modo particolare quelli giovanili, familiari e vocazionali.

- *Dal Progetto di Vita Apostolica – Statuto – art. 14 Corresponsabili nella missione*

§2. Vivendo la spiritualità salesiana, promuove un'esperienza "pratica" di comunione ecclesiale.

- *Dallo Statuto Confederale degli Exallievi di Don Bosco – art. 2 Livelli di identità*

b) Si possono identificare quattro tipi di appartenenza degli Exallievi/e di Don Bosco, che possono contribuire a definire i livelli di identità:

- coloro per i quali [...] è un progetto di vita, che li spingerà [...] a proseguire la loro formazione personale, per far presente il carisma educativo di Don Bosco nella società, e per realizzare progetti specifici a favore della gioventù;

- *Dalla CHRISTUS VIVIT*

211. In questa ricerca va privilegiato il linguaggio della vicinanza, il linguaggio dell'amore disinteressato, relazionale ed esistenziale che tocca il cuore, raggiunge la vita, risveglia speranza e desideri. Bisogna avvicinarsi ai giovani con la grammatica dell'amore, non con il proselitismo. Il linguaggio che i giovani comprendono è quello di coloro che danno la vita, che sono lì a causa loro e per loro, e di coloro che, nonostante i propri limiti e le proprie debolezze, si sforzano di vivere la fede in modo coerente. Allo stesso tempo, dobbiamo ancora ricercare con maggiore sensibilità come incarnare il kerygma nel linguaggio dei giovani d'oggi.

- *Dalla AMORIS LAETITIA*

71. La Scrittura e la Tradizione ci aprono l'accesso a una conoscenza della Trinità che si rivela con tratti familiari. La famiglia è immagine di Dio, che [...] è comunione di persone. Nel battesimo, la voce del Padre designa Gesù come suo Figlio amato, e in questo amore ci è dato di riconoscere lo Spirito Santo (cfr. Mc 1,10-11). Gesù, che ha riconciliato ogni cosa in sé e ha redento l'uomo dal peccato, non solo ha riportato il matrimonio e la famiglia alla loro forma originale, ma ha anche elevato il matrimonio a segno sacramentale del suo amore per la Chiesa (cfr. Mt 19,1-12; Mc 10,1-12; Ef 5,21-32). Nella famiglia umana, radunata da Cristo, è restituita la "immagine e somiglianza" della Santissima Trinità (cfr. Gen 1,26), mistero da cui scaturisce ogni vero amore. Da Cristo, attraverso la Chiesa, il matrimonio e la famiglia ricevono la grazia dello Spirito Santo, per testimoniare il Vangelo dell'amore di Dio.

- *Ed inoltre dalla GAUDETE ET EXSULTATE n. 112.*

Per parlare con Dio devi trovare qualcuno che ascolti e tu impari che esiste qualcuno che ti **ASCOLTI**.

- *Dal Progetto di Vita Apostolica – Statuto – art. 16 Presenza salesiana nel mondo*

§1. I Salesiani Cooperatori si sentono "intimamente solidali" con la società in cui vivono e nella quale sono chiamati ad essere luce, sale e lievito. Credono nelle risorse interiori della persona. Condividono i valori della propria cultura e s'impegnano perché essa sia guidata dall'umanesimo cristiano. Promuovono le novità con senso critico cristiano. Integrano nella loro vita "tutto ciò che è buono", mettendosi in ascolto soprattutto dei giovani nel discernimento dei segni dei tempi.

- *Dalla Strenna 2014 – § 4 Impegni per la famiglia salesiana*

4.1 [...] La spiritualità salesiana, reinterpretata e arricchita con l'esperienza spirituale della Chiesa del dopo Concilio e con la riflessione della teologia spirituale di oggi, ci propone un cammino spirituale che conduce alla santità. Riconosciamo che la spiritualità salesiana è una vera e completa spiritualità: essa ha attinto alla storia della spiritualità cristiana, soprattutto a San Francesco di Sales, ha la sua sorgente nella peculiarità e originalità dell'esperienza di Don Bosco, si è arricchita con l'esperienza ecclesiale ed è giunta alla

rilettura e alla sintesi matura di oggi.

- *Dalla AMORIS LAETITIA*

137. Darsi tempo, tempo di qualità, che consiste nell'ascoltare con pazienza e attenzione, finché l'altro abbia espresso tutto quello che aveva bisogno di esprimere. Questo richiede l'asceti di non incominciare a parlare prima del momento adatto. Invece di iniziare ad offrire opinioni o consigli, bisogna assicurarsi di aver ascoltato tutto quello che l'altro ha la necessità di dire. Questo implica fare silenzio interiore per ascoltare senza rumori nel cuore e nella mente: spogliarsi di ogni fretta, mettere da parte le proprie necessità e urgenze, fare spazio. Molte volte uno dei coniugi non ha bisogno di una soluzione ai suoi problemi ma di essere ascoltato. Deve percepire che è stata colta la sua pena, la sua delusione, la sua paura, la sua ira, la sua speranza, il suo sogno....

- *Dalla GAUDETE ET EXSULTATE*

66. Torniamo ad ascoltare Gesù, con tutto l'amore e il rispetto che merita il Maestro. Permettiamogli di colpirci con le sue parole, di provocarci, di richiamarci a un reale cambiamento di vita. Altrimenti la santità sarà solo parole. Ricordiamo ora le singole Beatitudini nella versione del vangelo di Matteo (cfr. 5,3-12). «Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli».

- *Ed inoltre dal Progetto di Vita Apostolica – Regolamento – art. 9 Legami particolari con la società di San Francesco di Sales e l'Istituto delle Figli di Maria Ausiliatrice*
- *Dalla EVANGELII GAUDIUM n. 191*

*Per arrivare a creare con Dio un rapporto di **INTIMITÀ**.*

- *Dal Progetto di Vita Apostolica – Statuto – art. 21 Fratelli e sorelle in Don Bosco*

La comune vocazione apostolica e l'appartenenza alla stessa Associazione rendono i Salesiani Cooperatori fratelli e sorelle spirituali. "Uniti con un cuore solo e un'anima sola" vivono, infatti, la comunione con i vincoli caratteristici dello spirito di Don Bosco.

Partecipano con gioia alla "vita di famiglia" dell'Associazione per conoscersi, crescere insieme, scambiare esperienze di fede ed elaborare progetti apostolici.

Promuovono la vita associativa, accogliendosi reciprocamente.

- *Dallo Statuto Confederale degli Exallievi di Don Bosco – art. 3 Missione*

a) L'Exallievo cristiano vive seriamente le promesse del Battesimo e della Cresima caratterizzandole con l'originale carisma di Don Bosco. Tale carisma si concretizza in uno stile di vita apostolicamente impegnato fondato su ragione, religione e amorevolezza, orientato ai giovani e coerente con la Gioia che consegue dall'essere discepolo di Cristo.

b) L'Associazione degli Exallievi/e partecipa alla missione di Don Bosco e della Famiglia Salesiana in diversi modi:

- curando la "formazione permanente" degli associati [...]

- *Dalla AMORIS LAETITIA*

321. «I coniugi cristiani sono operatori della grazia e testimoni della fede l'uno per l'altro, nei confronti dei figli e di tutti gli altri familiari». Dio li invita a generare e a prendersi cura. Ecco perché la famiglia «è sempre stata il più vicino "ospedale"». Prendiamoci cura, sosteniamoci e stimoliamoci vicendevolmente, e viviamo tutto ciò come parte della nostra spiritualità familiare. La vita di coppia è una partecipazione alla feconda opera di Dio, e ciascuno è per l'altro una permanente provocazione dello Spirito. L'amore di Dio si esprime «attraverso le parole vive e concrete con cui l'uomo e la donna si dicono il loro amore coniugale». Così i due sono tra loro riflessi dell'amore divino che conforta con la parola, lo sguardo, l'aiuto, la carezza, l'abbraccio. Pertanto, «voler formare una famiglia è avere il coraggio di far parte del sogno di Dio, il coraggio di sognare con Lui, il coraggio di costruire con Lui, il coraggio di giocare con Lui questa storia, di costruire un mondo dove nessuno si senta solo».

- *Ed inoltre dalla GAUDETE ET EXSULTATE n. 19*
Dalla AMORIS LAETITIA n. 80.

La parola e il discepolato

⁷ Gesù, intanto, si ritirò presso il mare con i suoi discepoli e lo seguì molta folla dalla Galilea. ⁸ Dalla Giudea e da Gerusalemme e dall'Idumea e dalla Transgiordania e dalle parti di Tiro e Sidone una gran folla, sentendo ciò che faceva, si recò da lui. ⁹ Allora egli pregò i suoi discepoli che gli mettessero a disposizione una barca, a causa della folla, perché non lo schiacciassero. ¹⁰ Infatti ne aveva guariti molti, così che quanti avevano qualche male gli si gettavano addosso per toccarlo.

¹¹ Gli spiriti immondi, quando lo vedevano, gli si gettavano ai piedi gridando: «Tu sei il Figlio di Dio!».

¹² Ma egli li sgridava severamente perché non lo manifestassero.

¹³ Salì poi sul monte, chiamò a sé quelli che egli volle ed essi andarono da lui. (Mc 3, 7-13)

Non c'è vita cristiana senza vita spirituale! Viviamo in un tempo in cui la vita ecclesiale, dominata dall'ansia pastorale, ha assunto l'idea che l'esperienza di fede corrisponda all'impegno nel mondo piuttosto che all'accesso a una relazione personale con Dio vissuta in un contesto comunitario, radicata nell'ascolto della Parola contenuta nelle Scritture, plasmata dall'eucaristia e articolata in una vita di fede, di speranza e di carità. La fede ci porta a fare un'esperienza reale di Dio, ci immette cioè nella vita spirituale, che è la vita guidata dallo Spirito Santo.

È importante soffermarsi sulle azioni di Gesù.

... pregò ... che gli mettessero a disposizione una barca - Coltivare la vita interiore significa dare a Gesù una barca su cui salvarsi. Capita quando nelle nostre giornate e nelle nostre cose da fare non c'è mai spazio per il silenzio, per il raccoglimento, per l'ascolto, per la preghiera. Tutti dobbiamo dare a Gesù una barca su cui salire.

Salì ... sul monte - C'è l'iniziativa di Gesù: è lui che sale sul monte, come dire che ciò che avviene qui fa parte di un'iniziativa del Signore, non è nostra.

chiamò a sé - È uno scandire con solennità alcuni nomi di preferenza: uno speciale rapporto con Gesù, insito in questo chiamare che sceglie. Non solo Gesù sale, ma si dice Chiama: in maniera esplicita viene posta in evidenza questa iniziativa da parte di Gesù, quelli che voleva lui, quelli che lui portava nel cuore. Ciò pone la chiamata in questa esatta prospettiva, cioè è qualcosa che ci accompagna come se ci trovassimo di fronte a un dono.

quelli che voleva - Quel "voleva" significa "avere a cuore". L'aspetto del "volere" indica che non c'è nessuna qualità, nessuna bellezza, nessuna attrattiva in chi è chiamato. È Gesù che ha a cuore e sceglie.

essi andarono da lui - Il termine indica non solo un andare verso, ma anche "stare con lui", ossia un andare verso un'intimità che si vuole creare.

L'esperienza spirituale è anzitutto esperienza di essere preceduti: è Dio che ci precede, ci cerca, ci chiama, ci previene. Noi non inventiamo il Dio con cui vogliamo entrare in relazione: Egli è già là! E l'esperienza di Dio è necessariamente mediata dal Cristo: «nessuno viene al Padre se non per mezzo di me» dice Gesù (Gv 14,6). Cioè l'esperienza spirituale è anche esperienza filiale: è la risposta di fede, speranza e carità al Dio Padre che nel battesimo rivolge all'uomo la parola costitutiva: «Tu sei mio figlio!». Sì, figli nel Figlio Gesù Cristo: questa la promessa e questo il cammino dischiusi dal battesimo!

La vita spirituale si svolge nel «cuore», nell'intimo dell'uomo, nella sede del volere e del decidere, nell'interiorità. È lì che va riconosciuta l'autenticità del nostro essere cristiani. La vita cristiana, infatti, non è un «andare oltre», sempre alla ricerca di novità, ma un «andare in profondità».

Alcuni elementi sono essenziali per l'autenticità del cammino spirituale. Anzitutto la crisi dell'immagine che abbiamo di noi stessi: il momento in cui si frantuma l'«io» non reale ma ideale che ci siamo forgiati e che volevamo perseguire come doverosa realizzazione di noi stessi. Senza questa «crisi» non si accede alla vera vita secondo lo Spirito. Occorrono poi l'onestà verso la realtà e l'adesione alla realtà, perché è nella storia e nel quotidiano, con gli altri e non senza di essi, che avviene la nostra conoscenza di Dio e cresce la nostra relazione con Dio. È a quel punto che noi possiamo dire il nostro «sì» al Dio che ci chiama con quei

doni e con quei limiti che caratterizzano la nostra creaturalità. Si tratterà dunque di immettersi in un cammino di fede che è sequela del Cristo per giungere all'esperienza dell'inabitazione del Cristo in noi.

per riflettere...

- Perché e quando cerco Gesù?
- Qual è il modo giusto di avvicinarmi a Lui, di relazionarmi con Lui, di stare con Lui?
- Cosa vuol dire per me seguire Gesù?
- Mi ritaglio momenti di silenzio e spazi di preghiera per salire sulla barca che mi mette in intimità con il Signore?

L'apostolato nel sociale e nel politico

In questa terza tappa continuiamo a riflettere insieme sull'impegno di apostolato in ambito sociale e politico, utilizzando i tre consueti passi del "vedere", "giudicare" ed "agire".

VEDERE

Nel Vangelo di Marco Gesù, quasi sopraffatto dalla folla che gli si gettava addosso per essere guarita da qualche male, ottiene una barca dai discepoli per potersi allontanare qualche istante. Darsi, dunque, la possibilità di ritrovare energie fisiche e spirituali per farsi prossimo e mostrare il volto ed il cuore di Dio ai fratelli è un'esigenza fondamentale della vita cristiana. Ed è vero poi che, allontanandosi dalla riva (cioè dal tumulto e dallo stordimento della folla), si ha una prospettiva diversa, forse più grande e oggettiva, della realtà, il che – probabilmente – aiuta a comprenderla meglio. È, dunque, allargando lo sguardo che possiamo riconoscere bene quelle tendenze del nostro tempo che più si frappongono allo sviluppo di un'autentica spiritualità di fratellanza tra tutti gli uomini. Papa Francesco ci ha parlato di "sogni che vanno in frantumi", di "fine della coscienza storica", di "mancanza di un progetto universale", che tenga conto dei diritti fondamentali radicati nella dignità dell'essere umano (FT n. 10 e ss.). Uniamo, allora, i nostri occhi a quelli del Papa, affinché possiamo individuare e contrastare insieme queste tendenze, riconoscendo, con tutti i nostri amici in cammino, il volto autentico di Dio!

GIUDICARE

Come possiamo procedere, allora, in questo cammino? Quali strumenti abbiamo per non sbagliare strada? Un primo suggerimento ci viene proprio dall'episodio del Vangelo di Marco che abbiamo ricordato: occorre, a volte, ritirarsi da una comunicazione illusoria, creando "occasioni di intimità". Papa Francesco parla addirittura di un "diritto all'intimità" (FT n. 42), riferendosi, in particolare, agli effetti logoranti e corrosivi della comunicazione digitale, che – attraverso una connessione perenne – tende a ridurre ogni momento della vita ad esibizione, spettacolo, nutrimento di appetiti morbosi ed indiscreti. "C'è bisogno – aggiunge il Papa – di gesti fisici, di espressioni del volto, di silenzi, di linguaggio corporeo, e persino di profumo, tremito delle mani, rossore, sudore, perché tutto ciò parla e fa parte della comunicazione umana." Occorre poi fugare una "informazione senza saggezza": "la vera saggezza presuppone un incontro con la realtà" (FT n. 47). E questo, a sua volta, richiede la pazienza di mettersi seduti ad ascoltare l'altro, senza interromperlo alla prima occasione, con atteggiamento accogliente. San Francesco d'Assisi «ha ascoltato la voce di Dio, ha ascoltato la voce del povero, ha ascoltato la voce del malato, ha ascoltato la voce della natura. E tutto questo lo trasforma in uno stile di vita. Spero – conclude il Santo Padre – che il seme di San Francesco cresca in tanti cuori» (FT n. 48).

AGIRE

Sono tempi difficili, sono tempi complessi quelli che ci capita di vivere: "Non possiamo fare a meno di riconoscere – afferma Papa Francesco nel suo viaggio apostolico in Lituania nel 2018 - che certamente non

sono tempi facili, specialmente per molti nostri fratelli che oggi vivono nella loro carne l'esilio e persino il martirio a causa della fede. Ma la loro testimonianza ci conduce a scoprire che il Signore continua a chiamarci e invitarci a vivere il Vangelo con gioia, gratitudine e radicalità. Se Cristo ci ha ritenuti degni di vivere in questi tempi, in questa ora – l'unica che abbiamo –, non possiamo lasciarci vincere dalla paura né lasciare che passi senza assumerla con la gioia della fedeltà". Il Signore ci darà la forza per fare di ogni tempo, di ogni momento, di ogni situazione un'opportunità di comunione e riconciliazione con il Padre e con i fratelli, specialmente con quelli che oggi sono considerati inferiori o materiale di scarto. Se Cristo ci ha ritenuti degni di far risuonare la melodia del Vangelo, smetteremo di farlo?"

per riflettere...

- In che modo sono testimone del Vangelo nel mio contesto?
- Siamo in grado di donarci agli altri, di essere prossimo nel nostro Centro/Unione?
- Sappiamo ascoltare chi ci sta accanto? Sappiamo ascoltare noi stessi?
- Con i politici locali, quali sinergie mettiamo in essere per aiutare ed abbellire la nostra società, il contesto locale in cui operiamo?

Francesco di Sales: un modello per Don Bosco

1. La vita spirituale come sequela del Signore

Nella terza tappa entriamo nel cuore della proposta formativa e spirituale di san Francesco di Sales. La Filotea è tutta un cammino per entrare nella vita spirituale o "devota". Un cammino aperto a tutti in qualsiasi stato di vita. In questa tappa cogliamo solo alcuni spunti per rafforzare il nostro cammino di vita cristiana nella relazione con il Signore.

La seconda parte della FILOTEA contiene diversi consigli per l'elevazione dell'anima a Dio per mezzo dell'Orazione e dei Sacramenti

Dal Capitolo I - NECESSITÀ DELL'ORAZIONE

Poiché l'orazione illumina l'intelletto con la chiarezza della luce di Dio e scalda il cuore al calore dell'amore celeste, nulla l'eguaglia nel purificare l'intelletto dall'ignoranza e il cuore dagli affetti disordinati; è un'acqua di benedizione che fa rinverdire e rifiorire le piante dei nostri buoni desideri, monda le anime dalle imperfezioni e attenua nei cuori l'ardore delle passioni.

Ma più di ogni altra, ti consiglio l'orazione mentale, che impegna il cuore a meditare sulla vita e la passione di Nostro Signore: se Lo contempi spesso nella meditazione, il cuore e l'anima ti si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue azioni a modello delle tue. È Lui la luce del mondo: è dunque in Lui, da Lui e per mezzo di Lui che possiamo essere illuminati e trovare la chiarezza; [...]

I bambini, a forza di ascoltare le mamme e balbettare dietro loro, imparano la loro lingua; avverrà lo stesso per noi se ci terremo vicino al Salvatore con la meditazione: osservando le sue parole, le sue azioni e i suoi affetti, impareremo, con il suo aiuto, a parlare, agire e volere come Lui. Fermiamoci qui, o Filotea, e credimi: non possiamo raggiungere il Padre che passando per questa porta; come il vetro di uno specchio non potrebbe chiudere la nostra visuale se dietro non fosse ricoperto di stagno o di piombo, allo stesso modo, la divinità non potrebbe essere da noi contemplata in questo mondo, se non si fosse unita alla sacra umanità del Salvatore, la cui vita e morte costituisce il soggetto più adatto, piacevole, dolce e utile che ci sia dato per la meditazione ordinaria. Non per nulla il Salvatore si chiama il pane disceso dal cielo; come il pane può essere mangiato con ogni sorta di vivande, così il Salvatore può essere meditato, considerato e cercato in tutte le nostre orazioni e azioni. [...]

[...] Inizia ogni orazione, sia mentale che vocale, mettendoti alla presenza di Dio; mantienti fedele a questo principio senza eccezioni, e, in breve, ti accorgerai del profitto che te ne viene. Se mi ascolti, dirai il Padre nostro, l'Ave Maria e il Credo in latino; ma imparerai nella tua lingua il significato delle parole che dici, affinché pur dicendole nel linguaggio comune della Chiesa, tu sia in grado di assaporare il senso meraviglioso e delizioso di queste preghiere che devono essere dette concentrando profondamente la mente sul loro significato, provocando reazione nei tuoi affetti; non andare in fretta per dirne molte, ma studiatle piuttosto di dire quelle che dici con il cuore. Un solo Padre nostro, detto con sentimento, vale più di molti

recitati in fretta e di corsa. Dire il Rosario è un modo molto utile di pregare, purché tu sappia dirlo: per questo devi avere qualche libretto che te lo insegni. [...]

Che se poi non riesci a fare orazione nemmeno nel corso di tutta la giornata, rimedia al vuoto moltiplicando le orazioni giaculatorie, leggendo qualche passo di un libro di devozione, facendo qualche penitenza che elimini il difetto e prendi una ferma risoluzione di rimetterti in carreggiata il giorno dopo.

per riflettere...

- Quanto sono fedele alla preghiera quotidiana?
- Incentro la mia preghiera personale sulla meditazione della Scrittura?
- So dare il giusto tempo alla preghiera?

2. La cura dell'interiorità

La vita spirituale ci porta a innestare il cuore nel Signore. Impariamo a curare la nostra interiorità in modo che le nostre occupazioni non ci distolgano dal legame con Lui. Le giaculatorie, piccole preghiere durante il giorno, sono un mezzo efficace per mantenere il nostro cuore unito a Dio.

La seconda parte della FILOTEA contiene diversi consigli per l'elevazione dell'anima a Dio per mezzo dell'Orazione e dei Sacramenti

Dal Capitolo XII - IL RACCOGLIMENTO SPIRITUALE

Ora, cara Filotea, ti auguro tanta buona volontà per seguire di cuore il mio consiglio [...] ti porto a conoscenza di uno dei modi più sicuri per progredire spiritualmente. Durante il giorno mantieniti alla presenza di Dio [...] dà uno sguardo all'azione di Dio e alla tua. Scoprirai che Dio ha sempre gli occhi rivolti verso di te e ti guarda con infinito amore. Tu dirai allora: O Dio, perché anch'io non ti guardo senza stancarmi, come tu guardi me? Perché tu pensi tanto a me e io così poco a Te? Dove ci troviamo, anima mia? Il nostro posto è in Dio; ma dove ci troviamo? Allo stesso modo che gli uccelli hanno i nidi sugli alberi per potercisi rifugiare quando ne sentono il bisogno, e i cervi hanno i loro cespugli e i loro rifugi, dove si raccolgono e si mettono al riparo, godendosi il fresco e l'ombra in estate, così, o Filotea, il nostro cuore, ogni giorno, deve cercare e trovare un posto per potersi, all'occorrenza, raccogliere: o sul Calvario, o nelle piaghe di Nostro Signore, o in qualche luogo vicino. Potrà quivi sostare e ritemprarsi, pur tra le occupazioni esteriori, e difendersi, se necessario, come in una fortezza, dalle tentazioni.

Beata l'anima che in tutta sincerità potrà dire al Signore: Tu sei il mio rifugio, il mio bastone di sicurezza, il tetto contro la pioggia, l'ombra che mi difende dal caldo.

Ricordati sempre, Filotea, di raccoglierti spesso nella solitudine del tuo cuore, mentre materialmente ti trovi coinvolta nelle conversazioni e negli affari; quella solitudine mentale non deve in alcun modo essere impedita da quelli che ti stanno intorno; infatti, non si trovano intorno al tuo cuore, ma al tuo corpo; il tuo cuore può rimanere in solitudine in compagnia di Dio.

Questo esercizio lo faceva anche Davide in mezzo a tutte le occupazioni, come ci risulta da un'infinità di passi dei Salmi, come, quando dice: Signore, io sono sempre con Te. Vedo il mio Dio costantemente davanti a me. Ho alzato gli occhi verso di te, mio Dio, che abito in Cielo. I miei occhi sono sempre in Dio.

Abitualmente le conversazioni non sono così impegnative che non si possa, ogni tanto, sottrarre il cuore per condurlo in quella solitudine divina. [...]

Raccogli dunque qualche volta il tuo spirito nel tuo cuore e lì, isolata dagli altri, potrai parlare con Dio, cuore a cuore, della tua anima [...]

Dal Capitolo XIII - LE ASPIRAZIONI, LE GIACULATORIE E I BUONI PENSIERI

Ci raccogliamo in Dio perché aspiriamo a Lui e aspiriamo a Lui per poterci in Lui raccogliere, di modo che l'aspirazione a Dio e il raccoglimento spirituale si sostengono a vicenda, ed entrambi hanno origine e nascono dai buoni pensieri. Aspira dunque spesso a Dio, Filotea, con slanci del cuore brevi ma ardenti: canta la sua bellezza, invoca il suo aiuto, gettati in ispirito ai piedi della croce, adora la sua bontà, interrogalo spesso sulla tua salvezza, donagli mille volte al giorno la tua anima, fissa i tuoi occhi interiori sulla sua dolcezza, tendigli la mano come fa un bambino con il papà, perché ti guidi; mettilo sul petto come un profumato mazzolino di fiori, innalzalo nella tua anima come uno stendardo e conduci il tuo cuore in mille modi alla ricerca dell'amore di Dio, e scuotilo perché giunga ad un appassionato e tenero amore per questo Sposo divino [...]

Questo è il modo di innalzare le orazioni giaculatorie [...]. Se il nostro spirito si mette a frequentare con intimità e familiarità il suo Dio, o Filotea, rimarrà profumato delle sue perfezioni; questo esercizio non

disturba l'andamento della giornata perché può trovare posto tra gli affari e le occupazioni, senza recar loro alcun pregiudizio, poiché, nel raccoglimento spirituale, come in questi slanci interiori, si operano soltanto piccole e brevi interruzioni che non nuocciono a quello che stiamo facendo, ma anzi sono di giovamento.

Il pellegrino che prende un sorso di vino per sollevare il cuore e rinfrescare la bocca, benché per fare questo sostenga un po', non si può dire che interrompa il viaggio, anzi recupera le forze per poi portarlo a termine con più celerità e maggior facilità; si ferma per poter proseguire più speditamente.

Esistono molte raccolte di aspirazioni vocali, che sono veramente utili; ma, se tu mi ascolti, non devi legarti a nessuna formula, ma dire dentro di te o a voce, quelle che ti suggerirà il cuore sul momento; te ne suggerirà a volontà!

per riflettere...

- Sono solito "frequentare" la profondità del mio cuore o vivo solo alla superficie?
- In quali occasioni il mio pensiero e il mio affetto si rivolgono con più "slancio" al Signore?
- Ho delle preghiere "preferite"?

La lente di ingrandimento

La storia di suor Anna Nobili, "ballerina del Signore", da cubista a Suora operaia della casa di Nazareth.

La sua infanzia - Anna è cresciuta con la madre e i suoi fratelli, la mamma si è sempre occupata di loro e grazie a lei sono cresciuti andando sempre avanti con una certa sicurezza.

A causa delle tensioni che si creavano tra i genitori, la mamma di Anna decide di separarsi dal marito e così, Anna e i suoi due fratelli, vanno a vivere con la madre.

A 12 anni, Anna, nonostante fosse ancora una bambina, era già cresciuta, oltre ad andare a scuola, inizia a lavorare nella trattoria dei genitori come cameriera.

All'età di 18 anni, scopre di nutrire una grande passione per la danza, dice che essa le dia gioia e voglia di vivere ma soprattutto ritiene che la danza l'abbia liberata da catene invisibili e le avesse permesso di volare.

Anna quando inizia a danzare non aveva interessi nel volere diventare una ballerina o far parte del mondo dello spettacolo, voleva semplicemente danzare per sognare e sentirsi libera. Con la danza Anna inizia ad esprimere le sue emozioni e a sciogliere le sue catene invisibili come quella che la faceva sentire inferiore di tutti.

Anna diventa cubista - A 18 anni inizia a ribellarsi, la sera lavora nei pub più famosi di Milano, e conosce nuovi ragazzi, nuova gente, tra cui diversi PR delle discoteche. Così dopo il lavoro al pub, nei fine settimana Anna comincia a lavorare come cubista nei locali.

Scopre che il suo corpo piace agli uomini nonostante lei non si sia mai piaciuta ma questo piacimento per gli altri, inizia a farla sentire amata e forse comincia a sentire dell'affetto, lo stesso affetto che in famiglia non aveva mai ricevuto.

Arriva anche il mondo dello spettacolo, Anna diventa ballerina in alcune trasmissioni Rai e Mediaset ed il fine settimana continuava ad essere cubista in discoteca.

La madre si avvicina alla fede - La mamma di Anna conosce la fede ed inizia a pregare. Osservava da lontano la vita della figlia, una vita di successo ma non di pienezza, così decide un giorno di fare conoscere ad Anna la preghiera dei salmi.

In quel periodo Anna passa molto tempo davanti allo specchio a truccarsi, continua a non piacersi e proprio una di quelle sere, sua madre si presenta da lei con la Bibbia in mano dicendole di avere incontrato Dio. Inizialmente Anna non prende bene questa proposta della Bibbia, della messa e della preghiera, così inizia a ribellarsi anche contro Gesù.

Una notte di Natale - Anna ha 23 anni, cammina senza una meta ed entra in una chiesa. Per la prima volta sente il profumo di Dio, vede tanti cristiani che si abbracciano, pieni di gioia e cantano. Da tutto quel bel vedere ne rimane affascinata.

La sua vita inizia a cambiare, nonostante la discoteca, Anna la domenica inizia ad andare a messa. Comincia la sua doppia vita. Scopre che l'amore di Gesù è un amore gratuito che non chiede nulla in cambio.

In pellegrinaggio ad Assisi - Anna vuole riflettere e capire quale strada prendere, la notte c'è la discoteca e la domenica mattina la messa. Ancora Gesù non è al centro della sua vita, decide di fare un ritiro in solitudine ad Assisi, chiedendo a Gesù di parlare al suo cuore.

L'ultimo giorno di ritiro Anna si trova alla Basilica di Santa Chiara, il cielo era nero e pioveva a dirotto. Ma appena Anna arriva nella piazza di Santa Chiara, il cielo si apre e si intravede un colore arancione fosforescente, i raggi del sole sprizzavano di gioia ... Anna inizia a danzare davanti la chiesa e sente la presenza di Dio.

Tornata a Milano in treno, Anna continua a sentire la presenza di Dio in maniera molto forte, inizia a piangere dall'emozione, entrando nella toilette del treno per la prima volta si vede senza trucco. Torna sul cubo per l'ultima volta ma tutto ormai era diverso, Anna vuole stare con Gesù e non vuole più usare il suo corpo. Quell'ultima volta, Anna inizia a dire no ai ragazzi e al mondo dello spettacolo.

Le tappe della conversione - Anna vuole sperimentare cosa sia un corso prematrimoniale e per la prima volta vi partecipa da spettatrice. Ciò che le aveva colpito era una coppia che da sette anni, prima del matrimonio, praticava la castità. Anna vede in loro la vera purezza del corpo e dell'anima.

Anna non capisce ancora cosa le stesse chiedendo Gesù, se sposarsi o consacrare la sua vita a Lui. Un giorno però fa un ritiro spirituale dalle suore operaie della Santa Casa di Nazareth, attirata dalle catechesi della loro guida spirituale ... stando con loro, Anna scopre che le suore operaie saranno la sua famiglia. Così, oggi è diventata una di loro.

La scuola di danza Holy Dance - Anna fonda a Palestrina la scuola di danza Holy Dance, dove insegna ai ragazzi a danzare per Gesù. Unisce la danza moderna alla parola di Dio, una danza santa che coinvolge più di 100 allievi, dai bambini di 4 anni a donne di 50- 60 anni. Molti musical sui santi, girano l'Italia danzando e proclamando la parola di Dio. Holy Dance significa Danza santa, Anna è riuscita a trasformare le sue doti in doni per trasmettere Dio a tutte le anime.

per riflettere...

- In quale misura gli eventi esterni mettono in discussione il tuo rapporto con Dio?
- Riesci a trarre giovamento dalle difficoltà della vita?
- Nell'ultimo periodo ci sono stati progressi nel tuo cammino di conversione?

Questo documento è il frutto del lavoro di una equipe composta da Salesiani Cooperatori ed Exallievi di Don Bosco, coordinata da Vittorio Zerbini (ASC).