

## MODALITÀ D'USO

Proponiamo di dedicare dieci minuti ogni giorno, ossia lo 0,7 % del nostro tempo, alla nostra vita eterna. A tale scopo:

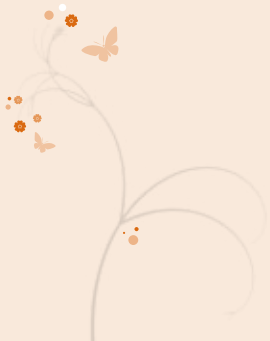
### Meditare

Ogni giorno è proposta la meditazione guidata di un testo preso dalla grande tradizione spirituale cristiana. In questo anno che la Chiesa consacra all'Apostolo san Paolo, questi testi saranno ordinati attorno a otto citazioni corrispondenti ai temi essenziali della quaresima:

- **dal mercoledì delle Ceneri al sabato seguente:** «Ecco ora il momento favorevole» (2 Cor 6, 2)
- **il lunedì delle settimane seguenti:** «Lasciatevi riconciliare con Dio!» (2 Cor 5, 20)
- **il martedì:** «Combatti la buona battaglia della fede» (1 Tm 6, 12)
- **il mercoledì:** «Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi» (Col 3, 13)
- **il giovedì:** «Dio ha inviato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre!» (Gal 4, 6)
- **il venerdì:** «Se vivrete secondo la carne, morirete» (Rm 8, 5-6)
- **il sabato:** «I ricchi di questo mondo siano pronti a dare e siano generosi» (1 Tm 6, 17-18)
- **durante la Settimana Santa:** «Non ci sia altro vanto che nella croce del Signore nostro Gesù Cristo» (Gal 6, 14)

### Decidere

Per vivere questi testi, giorno per giorno, è proposto un impegno preciso per applicare concretamente ciò che abbiamo meditato.



## Venerdì dopo le Ceneri

(astinenza dalle carni)

«Ecco ora il momento favorevole»

O mio Gesù, io desidero per quanto potrò, col tuo aiuto, passare questa Quarantena con te e con la tua santa Madre, come l'hai passata tu. Vedo che tu l'hai impiegata nella solitudine, separato dalla compagnia di altri uomini e perfino dalla dolcissima conversazione con la tua santissima Madre. In un silenzio perpetuo, in un'orazione continua e in una penitenza molto rigorosa; digiunando, dormendo sulla nuda terra e soffrendo nel deserto parecchie altre pene esteriori e interiori.

Io voglio amare con te e per amor tuo, la solitudine, il silenzio, l'orazione e la penitenza. Donami la grazia, per favore, di separarmi dalle conversazioni vane e inutili, di astenermi da ogni parola cattiva e oziosa, di porre le mie delizie a conversare con te nella preghiera, di fare tutte le mie azioni in spirito di orazione e di raccoglimento, e di portare per amor tuo, qualche penitenza e mortificazione.

O mio Salvatore, ti offro l'astinenza e il digiuno di questa quaresima, con tutti i digiuni e le altre mortificazioni della tua santa Chiesa, di tutti i tuoi santi e della tua Madre sacra, in onore e unione ai tuoi digiuni e penitenze, per riparare ai miei peccati e compiere le tue divine volontà sulla tua santa Chiesa e sulla mia anima in particolare.

## L'Autore

*Nato in una famiglia contadina molto cristiana del piccolo villaggio di Ri (Orne), Giovanni studia presso i gesuiti, poi entra all'Oratorio di Bérulle. Predicatore instancabile nell'Ovest della Francia, aiuto di tutti i poveri, egli rappresenta bene la Normandia mistica del XVII secolo. Fondatore di due congregazioni, da cui gli eudisti a servizio della formazione dei preti, la sua influenza sul clero francese traverserà i secoli.*

*(Segue a p. 79)*

## MEDITARE

La quaresima sarebbe solo un faticoso esercizio morale se non fosse innanzitutto un tempo di stretta unione con Gesù. La nostra quaresima lo accompagna nel deserto per quaranta giorni, in una ferma volontà di solitudine, silenzio e sobrietà. Meglio ancora: è Gesù stesso che viene a vivere in noi questo tempo di deserto, per farne un tempo d'intimità con lui.

Il cristiano non imita Cristo. Egli lascia che Cristo viva in lui uno per uno, i suoi misteri. Il mistero di Gesù nel deserto, è quello della sua preghiera, della sua vittoria contro Satana della sua accoglienza del Regno che annuncerà. Fare, anche minimamente, quel che egli ha fatto durante questi quaranta giorni, è permettergli di venire a compiere tutto ciò in noi.

## DECIDERE

In questo venerdì, giorno più particolarmente consacrato alla penitenza, io rilevo i miei punti deboli perché essi divengano oggetto dei miei sforzi di quaresima: golosità? pigrizia? avarizia? collera?...

data

## QUARANTA GIORNI DI UNIONE A GESÙ

San Giovanni Eudes (1601-1680), Manuale di preghiera, IV, II

data

## NON ATTENDERE DI ESSERE UN SANTO PER CONVERTIRSI!

Santa Teresa d'Avila  
(1515-1582), Il libro  
della vita, XIX (da  
una traduzione del  
1670 di Arnauld  
d'Andilly)

La trappola che il demonio mi tese facendomi credere di essere così malvagia da non potere senza temerità continuare a fare orazione, fu la causa per la quale tralasciai di praticarla per diciotto mesi o almeno un anno, non ricordo bene, e solamente ciò sarebbe bastato a farmi precipitare nell'inferno senza che i demoni se ne immischiassero.

Questo nemico mortale degli uomini sa bene quel che fa, quando s'ingegna a spingerci così nel precipizio! Non ignora, il traditore, che un'anima perseverante nella pratica dell'orazione è perduta per lui! Che follia è, fuggire la luce per impelagarsi nelle tenebre dove non si potrebbe camminare senza inciampare ad ogni passo? Quale umiltà piena di superbia quella di cui il demonio si serviva per farmi abbandonare la colonna dell'orazione, che doveva sostenermi per evitare sì gravi cadute?

Affidiamoci a Dio: la sua bontà è molto più grande della nostra malizia; il nostro pentimento gli fa dimenticare la nostra ingratitudine e invece di punirci, per aver abusato delle sue grazie, esse lo inducono a perdonarci. Quelli che si trovassero in questo stato si ricordino di ciò che egli ha detto a tal proposito nel Vangelo e della maniera che ha usato verso di me che mi sono piuttosto stancata di offenderlo, mentre egli non si è stancato di perdonarmi. Poiché egli non si stanca dunque di donare, e la sorgente delle sue misericordie è infinita, non saremmo ben sventurati se ci stancassimo di ricevere?

L'Autore

*Figura emblematica della mistica del Secolo d'Oro spagnolo, Teresa d'Avila comincia nel 1560 una riforma del Carmelo, per ritrovarne l'ideale iniziale di solitudine e di austerità alla quale si assocerà Giovanni della Croce nel 1567. Maestra di vita spirituale, i suoi scritti ne faranno la prima donna proclamata "Dottore della Chiesa".*

## MEDITARE

Di solito, noi pensiamo la nostra vita cristiana in termini di merito, come se la grazia di Dio non fosse... una grazia! Avremo sempre la tentazione di pensare che Dio s'interessa solo ai santi, invece ha detto che è venuto per i malati e i peccatori.

Poiché la preghiera consiste interamente in una relazione consapevole con Dio, essa è il primo passo dell'accoglienza di questa grazia, è l'essenza stessa della vita cristiana. È da lì che bisogna cominciare, senza preliminari, con la convinzione che «la bontà di Dio è molto più grande della nostra malizia».

Non c'è altro inferno se non quello di essere separati da Dio, non c'è altro paradiso se non quello di essergli uniti. Occorre e basta, per ciò, che noi ci giriamo verso di lui.

## DECIDERE

Individuo nella mia vita il più grosso ostacolo per vivere a fondo il mio battesimo. Poi rifletto: "quale sarebbe il primo passo per allontanarlo?" Decido quindi di fare questo primo passo.

data

LA FEDE,  
SOLO LA  
FEDE...Luigi Chardon  
(1595-1651), La Croce  
di Gesù, II, cap. 20

Povero Isacco, consolati! Quel rogo che ti si prepara è innalzato dalle stesse mani di colui che ti ha dato la vita. La spada destinata a sgozzarti è messa nella sua destra, perché la usi non come un boia crudele, ma come buon padre. La mano armata, la risoluzione di perderti, tutto questo preparativo inumano, i preparativi cruenti, non devono fare tanta impressione, timore e turbamento nella tua anima, quanto il ricordo della qualità che tu sei figlio di Abramo e che egli è tuo padre.

Un buon padre non potrebbe avere se non pensieri d'amore e di bene per il suo caro figlio. Isacco, guarda al cuore di Abramo e distogli il tuo sguardo dal suo braccio! Sii attento alla forza dell'affezione che comanda il suo cuore, e distogli la tua vista dal bagliore del coltello che sembra ben presto doverti tagliare la testa. Ammira il peso dell'amore e non ti spaventare della pesantezza del colpo.

Non guardare dunque, o desolato fanciullo, la tua disastrosa avventura, né le trappole e le reti in cui sei preso. Guarda tuo padre e lascialo fare. Attendi in riposo gli effetti del suo beneplacito. La sua volontà ti basti, poiché non può essere che molto buona, essendo la volontà di un padre buonissimo per un buonissimo figlio.

## L'Autore

*Nato nell'Oise da una famiglia di giuristi e di uomini di chiesa, Luigi Chardon passerà la maggior parte della sua vita a Parigi. Dopo i suoi studi universitari, entra nel 1618 al convento domenicano dell'Annunciazione in pieno rinnovamento spirituale e intellettuale. Confessore e direttore apprezzato, mischiato alle contese politico-religiose della Fronda.*

*(segue a p. 71)*

## MEDITARE

Per tutta la tradizione cristiana, Abramo che sacrifica suo figlio è figura del Padre che ci dà Gesù sulla croce. Il gesto apparentemente più crudele è in realtà il gesto del più grande amore: che poteva darci di più prezioso?

Poiché Gesù vive oggi nei suoi discepoli, poiché noi siamo membra del corpo di Cristo, comprendiamo che Dio nostro Padre non può volere che la nostra felicità, anche se dal peccato originale in poi, siamo poco capaci di leggere così i sacrifici quotidiani che egli ci impone. Ma che importa: poiché sappiamo che egli ci ama infinitamente, diamogli fiducia infinita.

«Guarda tuo padre e lascialo fare»: un piccolo bambino ha solo una paura, l'umanità ha solo una paura, quella di essere abbandonato. Noi ne sappiamo abbastanza per non avere mai più paura.

## DECIDERE

Per vivere bene questa domenica, preparo i testi che saranno letti alla Messa. Arrivo cinque minuti prima in chiesa e ne approfitto per leggere le proposte del mio parroco per la quaresima.

data

## IN CHI PONIAMO LA NOSTRA FIDUCIA?

Lorenzo Scupoli  
(1530-1610),  
Il Combattimento  
spirituale, IV

Se le cadute ti turbano e ti rendono triste, se ti portano ad una certa disperazione di non poter più avanzare e fare il bene, è un segno certo che la tua fiducia era in te stessa e non in Dio. E se questa tristezza e disperazione sono grandi, è perché tu confidavi molto in te e poco in Dio: infatti, chi diffida molto di se stesso e confida in Dio, non si meraviglia delle sue cadute, né prova amarezza, perché sa che ciò viene dalla sua debolezza e dalla sua poca fiducia in Dio.

Meglio ancora: più lui diffida di se stesso, assai più umilmente confida in Dio. Detestando soprattutto il difetto e le passioni disordinate, causa della caduta, con un dolore grande ma tranquillo e pacifico per l'offesa a Dio, con tanta più energia e determinazione egli intraprende a perseguire i suoi nemici fino alla morte.

## L'Autore

*Nato a Otranto, Lorenzo Scupoli entra nel 1569 a Napoli nella giovane famiglia sacerdotale dei Teatini. Accusato, senza dubbio a torto, di un grave delitto nel 1585, cadde in disgrazia fra i suoi fino alla riabilitazione avvenuta al tramonto di una vita di cui si conosce soltanto l'umiltà e la discrezione. Francesco di Sales lo venerava come uno dei suoi maestri.*

## MEDITARE

Avete notato la leggerezza dei santi? Teresa d'Avila fonda dei monasteri come se passeggiasse, Teresa di Lisieux sopporta le peggiori malattie con il sorriso...

Quale il loro segreto? Una volta per tutte, esse hanno affidato al Signore la cura di sé. Ecco la vera libertà, la vera santità, la vera felicità.

I santi non sono impeccabili, ma si rimettono al Signore nel peccato come nella virtù. Meglio: l'evidenza della loro debolezza è un motivo supplementare per rimettersi a lui. Urge rivolgere ciò che egli vuole, e non piagnucolare sulle nostre cattive prestazioni.

Se la quaresima ci rende tristi, non è una vera quaresima, ma un semplice allenamento alla virtù; e tanto più tristi quanto più i nostri rari successi sottolineano le nostre frequenti sconfitte.

## DECIDERE

Tutti abbiamo dei punti deboli: ne trovo uno nel quale so che oggi sarò tentato. E appena sopravviene la tentazione, comincio a dire lentamente un Padre Nostro.