

METODO DI

Esame Particolare

SECONDO SANT'IGNAZIO

PARTE PRIMA

**CHE COS'È
L'ESAME PARTICOLARE**

1. Per farsi un'idea esatta dell'esame particolare, è necessario considerarlo come un vero combattimento intrapreso allo scopo di vincere se stesso su di un solo punto ben determinato.

È chiaro, però, che non basterà attaccare quel punto prefisso per la sola durata del quarto d'ora dell'esame; bensì farà d'uopo tenerlo d'occhio, dargli addosso e vincerlo per tutta la giornata. E perciò la prima nozione di esame particolare è la *necessità di una certa*

attenzione costante su se medesimo, a riguardo di un difetto in particolare.

Ma affinché quest'attenzione non resti qualcosa d'indeterminato e quindi non dia alcun risultato, si consiglia di renderla sensibile stabilendo un *atto esterno* da ripetersi ad ogni mancanza constatata, come sarebbe *battersi il petto*. La qual cosa dovrà farsi con discrezione quando non si è soli.

È questa una pratica di grandissima importanza (1).

2. L'attenzione generale e continua, di cui sopra, deve venir orientata nettamente verso il suo oggetto fin dal mattino. Questo primo esercizio si chiama *Esame Preventivo*, e può farsi durante la levata.

(1) Vi è chi si serve di una speciale corona di cui si fa scorrere un grano ad ogni mancanza.

3. Seguono a questo i due tempi destinati *all'Esame propriamente detto*, di cui uno va fissato al termine della mattinata, e l'altro alla fine del pomeriggio, unendolo *all'Esame generale*.

Vi hanno persone tanto occupate da doversi limitare a farne uno solo. Ciò è certamente uno svantaggio! Dovranno almeno dedicarvi tutto il tempo che comunemente si richiede, cioè un quarto d'ora. E la cosa riuscirà loro facilmente destinandovi il tempo che precede immediatamente il riposo, oppure quello della Visita al SS. Sacramento.

E, per scendere al particolare, una cosa che non si deve omettere mai, per nessun motivo, è di *segnare il numero* delle mancanze commesse. Un direttore non deve mai transigere su di un tal punto. Non sarà difficile trovar pretesti col dire che ciò è inutile, che è troppo fastidioso, che la carta e la matita

si perdonano facilmente. Non son altro che scuse; la buona volontà trova il rimedio per questi piccoli inconvenienti. (In fine del libro si troverà aggiunto un metodo semplicissimo di segnare le proprie mancanze).

Ora entriamo a descrivere dettagliatamente il metodo completo di esame particolare secondo Sant'Ignazio. Chi lo leggesse alla leggera lo troverebbe lungo e complicato. E chi si contentasse adottarlo solo in parte, si esporrebbe al pericolo di ricavarne solamente un vantaggio mediocre e di prenderlo a noia (1). Invece a chi lo studia con cura esso appare chiaro, e, praticato per intero, diviene facile.

(1) Vedi più avanti i consigli per le persone che hanno bisogno di semplificare il metodo di esame.

PARTE SECONDA

SPIEGAZIONE DEL METODO

PRIMO ESERCIZIO

ESAME PREVENTIVO

L'esame preventivo comprende quattro atti essenziali:

1. *Precisare il soggetto.* Voglio esercitarmi sul tal punto fino a mezzogiorno.

Determinarlo chiaramente; e sia uno solo.

Limitarsi a quella mattinata e non andar più in là.

È in questo modo che uno si rivolta risolutamente contro il nemico.

2. *Prevedere.* Passare in rassegna le ore del mattino, cercando di scoprire le occasioni che si presenteranno.

3. *Determinarsi* a vincersi in ciascuna di esse; enumerarle una ad una: mi accadrà questo... mi si dirà quell'altro... ed io farò così; risponderò in questo modo, ecc.

4. *Pregare.* Chiedere la grazia di accorgersi delle occasioni, non appena si presentino, e di comportarsi nelle medesime con energia:
«O Gesù Maestro, datemi questa ferma volontà. Madre mia Maria, ottenetemi questa grazia. S. Giuseppe custoditemi».

OSSERVAZIONE. — Questo primo esercizio dev'esser fatto per bene; e non sarebbe troppo il dedicarvi quattro o cinque minuti. Occorre assegnargli un tempo fisso, che potrebbe essere, come abbiamo detto, il tempo della levata.

SECONDO ESERCIZIO

ESAME PROPRIAMENTE DETTO

Il secondo esercizio comprende due brevi atti preparatori, cinque punti, e un *Pater* a conclusione.

1. - Gli atti preparatori.

Sono: l'uno la *presenza di Dio*, l'altro la *preghiera preparatoria*.

Col sentimento della *presenza di Dio* l'anima si eccita al raccoglimento; con la *preghiera preparatoria* prende di mira il suo esame.

Questi due atti devono evidentemente premettersi a qualsiasi esercizio di pietà, e possono prendere un largo sviluppo in alcuni, quali l'orazione e la visita al SS. Sacramento; ma nel caso attuale occorre evitare di passarvi troppo tempo.

a) *Presenza di Dio.*

Lasciato da parte ogni altro

pensiero, mettersi sotto l'occhio di Dio ed eccitarsi a un vivo sentimento di rispetto e di umiliazione. Questo appunto è lo scopo dell'esercizio della presenza di Dio. Ed ecco qui alcuni mezzi per arrivarvi:

1. Ripetere a se stesso che Dio è realmente lì avanti, presente in tutta la sua maestà, e sta osservando con la sua intelligenza infinita.

2. Variare di tanto in tanto, e, invece che Dio in generale, rappresentarci le tre *Personne Divine* che ci guardano e si occupano di noi; oppure Gesù nella sua umanità adorabile, mentre ci chiama per nome e c'invita ad appressarci a Lui; farci una viva immagine della sua fisionomia, del suono della sua voce.

3. E può ancora esser utile servirsi di qualcuna di queste similitudini: Io sono circondato, compenetrato di Dio come l'uccello nell'aria, come la spugna in seno al

mare, come il ferro incandescente nella fornace.

4. Vi sono poi delle persone che provano una consolazione tutta particolare nel paragonarsi ad un piccolo bambino che attende al suo compito sotto lo sguardo della mamma.

Nel terminare questo primo esercizio preparatorio è utile fare un atto *esterno* di rispetto e di adorazione: baciare la terra, o inchinare alquanto il capo, ecc.

b) *Preghiera preparatoria.*

La preghiera preparatoria consiste nel domandare brevemente a Dio la grazia di *far bene l'esame attuale*. Dev'essere una preghiera fervente, un grido del cuore: «Mio Dio e mio Maestro, fatemi la grazia di poter concentrare tutta la mia anima in questo esercizio».

OSSERVAZIONE. — Un solo minuto è sufficiente per questi due atti

preparatori. Si badi a non dilungarvici troppo.

2. I cinque punti dell'esame particolare .

1.o PUNTO: *Ringraziare.*
Circa due minuti

Scopo di questo punto. — 1.
Motivo generale: la riconoscenza è un dovere, e l'adempimento del medesimo non trova sempre nei nostri esercizi di pietà quel posto che gli spetta.

2. Motivo speciale: noi stiamo per andare alla ricerca dei nostri difetti; orbene, non è giusto renderci conto parimenti delle grazie ricevute?

3. Vogliamo vincere noi stessi, ma ci costa fatica; or non è buona cosa eccitare la nostra generosità col ricordo dei benefici di Dio?

Mezzi per- raggiungere questo scopo. — 1. Andare al particolare,

ringraziando Iddio *per questa e quella grazia determinata.*

2. Risalire alla sorgente stessa dei benefici e ringraziare Iddio per l'amore con cui ce li ha fatti.

I modi qui sotto indicati possono servir di guida.

Primo modo. — Richiamare alla memoria le azioni *della mattinata*, soffermandosi un tantino davanti alle grazie più notevoli che Dio ci ha concesse, cercando in pari tempo di penetrare la grande bontà di Dio nel darci le grazie di ogni giorno. Si badi però che il segreto per riuscire e fare utilmente e facilmente questi atti, sta nell'osservare minutamente i singoli fatti, evitando il pericolo di fermarsi ad uno sguardo generale, che potrebbe fare una certa impressione, ma che non porterebbe ad alcuna pratica conclusione.

Secondo modo. — Un'altra volta si troverà più facile ringraziare

Iddio *per averci sopportato* ancora
per quella mattina. S. Teresa
provava sempre una viva riconoscenza
verso Dio per averla salvata
dall'inferno; e S. Filippo Neri ogni
giorno si meravigliava che Dio non
l'avesse ancora abbandonato.

Come a dire: «Dio mi ha sostenuto,
tollerato, sopportato e amato
anche stamattina!»

Terzo modo. — Ringraziar Dio
delle *principali grazie della vita*.
Che gran cumulo esse formano! E
che stimolo per chi ben vi pensa!

Ci son di certe vedute d'insieme
dell'opera della grazia nella vita
passata che non mancano mai di
commuovere profondamente (1).

Talvolta il ricordo di *una sola
grazia*, anche di antica data, può
produrre un effetto anche maggiore.
In tal caso ci si fermi qui,

(1) Si potrebbe scrivere una lista di
queste grazie.

essendo raggiunto lo scopo, che era di eccitare la nostra riconoscenza.

OSSERVAZIONE. — Qualunque sia il modo che si tiene, si badi a ringraziar Dio, non solo per i benefici in se stessi, ma ancora per l'affetto con cui ce li ha fatti. Questi favori, infatti, che noi avremo enumerati e riconosciuti sono dall'eternità nel pensiero di Dio, e sono venuti a noi come effusione del Sacro Cuore del nostro Divin Maestro, olezzanti del suo infinito amore.

2.o PUNTO: *Preghiera per conoscere i propri difetti e detestarli.*

Circa un minuto

Scopo di questo punto. — Concentrare tutta l'attenzione sul soggetto dell'esame e implorare l'aiuto divino. È questo il punto a cui mirano le due domande seguenti, e che è utile far a se stesso ogni volta, per essere in esse racchiuso tutto il metodo da seguirsi.

1. Che cosa desidero io in questo momento? — *Conoscere quante volte* stamattina ho mancato sul *tal punto* (enunciarlo distintamente).

2. E che cosa desidero soprattutto? — Di ottenere la grazia di detestare le mie colpe e correggermi.

OSSERVAZIONI. — Non si abbia timore di insistere su tali domande, e ripeterle anche varie volte. Volendolo, si potrebbe far seguire le seguenti invocazioni: «Datemi grazia di avere una conoscenza intima *de' miei peccati* che m'impresioni e me li faccia detestare. — Fate che io senta il disordine della mia coscienza affinché ne provi disgusto e col vostro divino aiuto incominci seriamente a correggermi».

Una tale preghiera, fatta con sentimento, due volte al giorno, ottiene col tempo un pentimento vivo e una profonda umiltà.

3.º PUNTO: *Esame, ossia ricerca delle colpe.*

Circa quattro minuti

Questo punto consiste nel ricercare le mancanze, segnare il numero e confrontarlo con quello degli esami precedenti.

1. *Ricercare le mancanze.* Scorrere colla mente la mattinata, ora per ora, o azione per azione. Tenere sempre il medesimo ordine. Dev'essere un calcolo chiaro, esatto e non esagerato.

Nel rilevare ciascuna mancanza, domandare a se stesso se al primo accorgersene si è fatto l'atto esterno convenuto: battersi il petto; se si è fatto subito, oppure molto più tardi.

2. *Segnare il numero delle mancanze.* Si potrà servirsi di un piccolo taccuino, o d'una corona apposita, o delle tabelle poste alla fine di questo libro; purché si segni. È una cosa indispensabile.

Se uno ha preso di mira le sole mancanze *volontarie*, non segni quelle che non lo sono; e tanto meno quelle che non si riferiscono al soggetto che si è stabilito.

Diversamente, questo resterebbe confuso e troppo esteso; l'attenzione verrebbe divisa, e lo sforzo non farebbe capo al punto essenziale.

3. *Confrontare* l'esame della sera con quello del mattino, e questo con quello della sera; confrontare ogni settimana con la precedente, e, se è il caso, un mese con l'altro, e così gli anni; poiché ben sovente occorre un tempo assai lungo per correggere anche un solo difetto.

OSSERVAZIONI IMPORTANTI. — 1.
Quando s'uniscono insieme esame generale e particolare, sarebbe preferibile il farli l'uno dopo l'altro. Si percorre le ore anzitutto dal punto di vista dell'esame particolare, e poi si fa lo stesso dal punto di vista dell'esame generale.

2. In questo punto non è necessario impiegare più di tre o quattro minuti, cinque al massimo, anche quando si facciano i due esami insieme. Si noti l'importanza di questo avvertimento. A che servirebbe infatti il passar, come taluni fanno, l'intero quarto d'ora a cercare e annotare, vale a dire contare le ferite ricevute, e non dedicare un po' di tempo a guarirle? Più decisivi certamente sono i due punti che seguono dopo.

3. Non sarà mai raccomandato abbastanza l'uso d'un questionario.

4.º PUNTO: *Pentimento.*

1. *Deplorare* con tutta l'anima le proprie mancanze.

2. *Esprimere* a Dio un tal sentimento: ecco lo scopo di questo punto.

a) Eccitarsi al dolore, come si fa per la confessione e seguendo il metodo che si preferisce. E poiché

è utile variarlo talvolta, se ne indicano alcuni dei più semplici.

Primo metodo. Recitare più volte l'atto di dolore *molto lentamente*.

Secondo metodo. Ogni giorno pensare attentamente a *una scena* della Via Crucis. Percorrere in tal modo tutte le stazioni, prendendone una sola per volta.

Oppure: Immaginarsi di stare sul Calvario ai piedi di Gesù morente, e chiedere perdono successivamente alla SS. Vergine, a Gesù Cristo, e a Dio Padre.

Terzo metodo. Riflettere al pericolo in cui ci troviamo d'offendere Dio, di rilassarci, di cader sempre più in basso, di dannarci, ecc.

Quarto metodo. Rappresentarci tutti i nostri peccati nella loro moltitudine, e riflettere alla ingratitudine commessa contro la bontà di Dio che ci ha perdonati, rialzati, amati e serviti sia direttamente e sia per mezzo delle sue creature.

Quinto metodo. Contemplare la bellezza e la santità di Dio per venire a disprezzare noi stessi *nel vederci tanto dissimili* da Lui.

b) Eccitarsi al pentimento è di somma utilità; ma non bisogna trascurare *d'esprimere* ripetutamente il proprio pentimento. Per farlo con più slancio, si prenda in mano il Crocifisso e si baci più volte con affetto mentre si chiede a Dio perdono di ciascuna delle mancanze che si trova di aver commesso.

Per chieder perdono è utilissimo servirsi di formule che si possono leggere nei buoni libri.

OSSERVAZIONE. — Una raccolta di numerosi atti di dolore trovasi nel libro: *La pratica progressiva della Confessione* del Beaudenon.

5.º PUNTO: *Fermo proposito.*

OSSERVAZIONE. — Questo e il precedente sono i due punti più importanti. Bisogna consecrarvi

almeno metà del quarto d'ora, perciò occorre spicciarsi negli atti precedenti.

Scopo di questo punto. —

Formulare chiaramente le risoluzioni elaborate cogli atti precedenti, e prevedere le occasioni.

Qui va applicato quanto è detto pel mattino col nome d'esame preventivo.

1. *Precisare il soggetto.* Ecco, io voglio vigilare su me stesso e vincermi in *questo difetto* fino a stassera.

Determinare bene questo difetto, e che sia uno solo.

Da mezzogiorno fino a sera, e non più in là.

2. *Prevedere.* Passare in rassegna le ore del pomeriggio, cercando di scoprire le occasioni che si presenteranno.

3. *Prendere la decisione* di vincersi in ciascuna di esse; enumerarle una ad una; m'accadrà

questo, poi quello... e io farò così e così...

4. *Pregare*. Sì, pregare soprattutto e molto. Chiedere la grazia di ravvisare le occasioni, di star saldi e generosi fin dal primo momento.

«O Gesù Maestro, date al vostro povero servo una gran volontà. Cara Madre Maria, datemi forza soprattutto nella tale... e tal altra occasione ». «Amabile S. Giuseppe, proteggetemi».

Il frutto di questo 5.o punto si fonda tutto sulla preghiera. Con umiltà e confidenza si insista nelle medesime domande; si esponano a Dio i bisogni e i desideri che si hanno, allegando le sue promesse, la gloria sua, la sua bontà; e non si tralasci d'interporre degli intercessori.

Da ultimo si termina recitando un *Pater*.

PARTE TERZA

APPLICAZIONE DEL METODO

Diamo qui per via di formole particolari la guida pratica per fare i singoli atti dell'esame secondo il metodo indicato nelle pagine precedenti.

Queste formole serviranno come d'esempio per meglio far intendere il metodo.

Per molti saranno un aiuto nei tempi di minor raccoglimento o di aridità.

Ognuno poi potrebbe compilarsene di più adatte al suo gusto e ai suoi bisogni.

Le formole sono per chi deve

incominciare. Chi invece è già esercitato e sperimenta facilità e interne illustrazioni, fa meglio a esprimere quei sentimenti che nascono spontanei nel suo cuore.

FORMOLE PER I DUE ATTI PREPARATORI

1.- Presenza di Dio.

«Anima mia, volgi il tuo sguardo, i tuoi pensieri e i tuoi affetti in alto, molto in alto, fino alle cose di Dio e dell'eternità, fino al trono di Sua Divina Maestà. Innalza te stessa completamente al di sopra della terra, e mira come il tuo Signore e Dio ti *osserva*.

Oh! Iddio, il mio Creatore, il mio sovrano Signore, il mio Salvatore, pur nella sua infinita Maestà si degna *guardare a me!*

E *come* mi guarda? Il suo

sguardo spira santità, grandezza,
tenerezza e compassione!...

Egli è qui presente. D'ogni lato
mi tocca, mi rasenta, mi penetra,
e d'ogni parte sono a contatto con
Lui».

OSSERVAZIONE. — Non è punto
necessario servirsi di tutta la formola:
— Si può anche ricorrere ad una
delle similitudini riportate a
pagina 10.

2.- Preghiera preparatoria.

«Fate o mio Dio, che tutte le mie
facoltà si concentrino e si applichino
a quest'esame».

Altra formola: «O Gesù Maestro,
per intercessione di S. Giuseppe
e della Madre mia Maria, fatemi
grazia di portare a quest'esercizio
tutto il mio cuore, di applicarmi ad
esso con forza, d'entrarvi con
tutto me stesso. Fermate e fissate qui
il mio spirito».

Oppure: «voglio dedicare un

quarto d'ora a quest'esercizio; voglio farlo nel modo migliore e con tutta la buona volontà di cui sono capace. O mio Dio, non lasciatemi mancare la vostra grazia».

FORMOLE PEI CINQUE PUNTI D'ESAME

1.o PUNTO: *Ringraziare Iddio dei suoi benefici e del suo amore.*

Prima parte. Vi ringrazio, mio Dio, di tutti i benefici che mi avete elargiti da iersera fino al presente.

E qui si entra nei particolari, come ad esempio: — «per aver vegliato stanotte presso il mio capezzale, a custodirmi anima e corpo; — per avermi fatto grazia di essere pronto alla levata; — per avermi sostenuto nella preghiera, ed avermi donato quella luce, quel

buon desiderio, e avermi indotto a prendere quella risoluzione.. Vi ringrazio dell'ineffabile onore che m'avete concesso col darmi la possibilità d'assistere alla S. Messa, di ricevervi nella S. Comunione, ecc. Grazie di quell'occasione, di quella tribolazione che m'ha fatto rientrare in me stesso...»

OSSERVAZIONE. — È utile compilare un breve sunto delle grazie più notevoli che si sono ricevute in tutta la vita, o in un certo periodo.

Seconda parte. «Vi ringrazio in modo speciale per l'amore tenero col quale mi avete fatto questi benefici. Siete Voi, caro Salvatore mio, che avete *predisposta* per me questa grazia, Voi che per me l'avete *meritata*, Voi che con mano paterna me l'avete *data*. Oh meraviglia! Voi pensavate a me! Voi m'avete beneficiato ad ogni istante. Potrò non esservene grato? »

2.o PUNTO: *Domandare grazia di conoscere e detestare le mancanze commesse.*

«Fate, o mio Dio, che io conosca le colpe commesse, a quel riguardo (specificare il punto e le colpe), da me non riesco a scoprirle, poiché sono ignorante, cieco e superbo ed ho come un velo sugli occhi.

«Mio Dio, illuminatemi a ricordare *quante volte* son caduto in quel difetto. Non permettete che io mi faccia illusioni sulle mie cadute.

«Soprattutto *fate che io tutte le detesti e le scacci* dal mio, cuore, tanto che non vi resti più traccia alcuna del minimo peccato.

«Ve ne prego per l'intercessione di S. Giuseppe e della mia cara Madre, la Santa Vergine: fatemi non solo conoscere i miei peccati e il loro numero, ma più ancora fatemene comprendere e sentire la bruttezza e l'ingratitude».

Vi si può aggiungere: «Datemi una visione intima della malizia dei miei peccati affinché li detesti. Fate che io senta il disordine della mia coscienza affine di prenderne orrore e rimetterla in regola per la mediazione di Gesù Cristo Signor Nostro».

3.º PUNTO: *Esame propriamente detto.*

Bisogna farsi un *questionario* secondo le indicazioni che si trovano a pag. 49-50.

Chiedersi se si è stati fedeli a *battersi il petto* subito dopo ciascuna mancanza, oppure appena si è venuti a conoscerla. *Segnare e confrontare.*

OSSERVAZIONE. — È invalso l'uso di riunire alla sera l'esame particolare con quello generale. Si fanno l'uno dopo l'altro. Si badi a non impiegarvi troppo tempo: quattro o cinque minuti per tutti e due sono più che sufficienti.

4.º PUNTO: *Pentimento.*

Si tenga presente che questo punto e il seguente sono i più importanti: occorre dedicarvi metà il tempo dell'intero esame. Dopo essersi eccitati al pentimento, ricorrendo ad uno dei mezzi più avanti indicati, si bacia il crocifisso, e, fissandolo amorevolmente, si può dire le seguenti parole: «Perdono, o mio Dio, per essere stato tanto fiacco stamane! M'avevate dato questa mattinata unicamente perché vi servissi e vi dessi gloria, in una parola perché facessi la volontà Vostra dal principio della giornata fino al presente. — Perché crescessi nell'amore del mio Salvatore Gesù. — Per essere di vantaggio alle anime con le opere, la preghiera, il sacrificio. — Affinché mi sforzassi a distaccarmi dalla terra, a divenir umile. E invece!... Quanta tiepidezza anche oggi! Quanto poco ho fatto la Vostra volontà, preferendo invece la mia!...

Guardate, se non è vero: di qui una mancanza, di là un'altra, ecco le opere mie... Fatemene sentire un vivo dispiacere! ve lo chieggo per l'intercessione di S. Giuseppe, della SS. Vergine, del Sacro Cuore di Gesù e per Voi medesimo, amabilissimo Iddio».

Ciascuno potrà facilmente prendere nei Salmi dei versetti mirabilmente atti ad esprimere questi sentimenti.

(In fin del libro vi sono pagine bianche che possono servire a trascrivere versetti preferiti).

5.º PUNTO: *Fare il proposito di vincersi.*

Dopo aver minutamente cercato di *prevedere* le occasioni che si presenteranno da mezzogiorno fino a sera, si propone di star vigilante e forte.

«Signore Iddio vi prometto che se mi si presenterà *questa o* quell'occasione, agirò in *questo...* modo.

«Voglio far così, e benché assai poco progresso abbia io fatto finora, non mi perderò di animo: voglio sinceramente! — Amabile S. Giuseppe, aiutatemi fino a stassera... ve lo chiedo a nome del vostro amatissimo Gesù! — O mia buona madre Maria, mettete nel vostro figliuolo questa volontà di vincersi risolutamente su *tale* punto. — Quanto mi fa pena la mia debolezza! Sostenetemi voi fino a stassera: ve lo domando per l'amore che portaste al vostro amatissimo Gesù! Gesù, figlio di Maria, luce e forza, restate sempre in me; mi raccomando al vostro Sacro Cuore. Voglio correggermi e diventar più buono, per essere la vostra consolazione, per darvi gusto e meritarmi il vostro amore.

«L'ho detto, e mi son messo all'opera; e fino a stassera sarò fedele. Fate voi che non abbia a mentirvi!»

Recitare un *Pater*.

PARTE QUARTA

IL SOGGETTO DELL'ESAME PARTICOLARE

Scelta del soggetto

Tutti comprendono facilmente quanto sia importante scegliere bene quel punto speciale su cui vogliono concentrare i loro sforzi per rendersi migliori.

L'esame, infatti, è un'arma capace di menar dei colpi decisivi; bisognerà pur vedere ben chiaro dove s'hanno a dirigere quei colpi! Per avviarsi a questa scelta occorre premettere riflessioni e preghiera. Anche qualche opera buona e qualche mortificazione diretta al

medesimo fine sarebbero molto a proposito. Il meglio è dedicarvi una parte del ritiro mensile. Fatta poi la scelta è convenientissimo dare ad essa il merito dell'obbedienza sottomettendola al giudizio del proprio confessore.

Quel che non si deve fare sarebbe il lasciare a lui, per pigrizia, l'incombenza di questa scelta, ch  tocca a noi il cercare e proporre; a lui, il decidere.

1. - Difetto predominante.

È su di questo che generalmente dev'essere volto l'esame.

Questo difetto viene chiamato il capo degli altri perché comanda ad essi; e anche *radice* degli altri perché li fa vivere; ma si può dire, per darne una idea, che esso è il risultato di tutto ciò che nel nostro carattere eccede da una parte o dall'altra. Col vincerlo si stabilisce in noi la rettitudine e l'armonia.

Il difficile però sta nel conoscerlo. Tuttavia vi hanno dei mezzi abbastanza sicuri, per esempio:

1. Procurate di ricordarvi quale fosse il difetto per cui foste più sovente rimproverati fin dalla vostra prima infanzia in famiglia, in collegio, nelle vostre relazioni, ecc.

2. Cercate di scoprire in voi stessi quale sia il difetto che vi fa dire: Se io non avessi questo, tutto andrebbe bene. È il difetto predominante, quello che talvolta forse vi ha fatto dire: Che volete? è più forte di me, *è il mio naturale*. Badate che qui non si parla di colpe, ma di difetti; e ben sovente potrebbe sbagliarsi chi prendesse per difetto predominante ciò che è la causa delle sue maggiori colpe.

3. Infine, siccome ognuno ha quasi sempre i difetti nelle sue qualità caratteristiche, esaminate le qualità che credete possedere e che gli altri vi attribuiscono.

Così, per fare esempi: una persona sensibile sarà facilmente suscettibile; una persona facilmente impressionabile sarà facilmente portata alla malinconia e allo scoraggiamento; un'altra espansiva sarà molte volte sbadata. Similmente, l'attività degenera in precipitazioni; la gravità in orgoglio, la mitezza in indolenza e in debolezza; la prudenza in quella specie di doppiezza e di diffidenza della quale neanche, le persone pie spesso si fanno alcuno scrupolo.

2. - Difetto scandaloso.

Il difetto predominante è il punto d'attacco decisivo; è contro di esso che generalmente occorre incominciare la lotta. Tuttavia nella condotta esteriore se vi è qualche irregolarità che dia scandalo, come l'abitudine di parlare troppo, di mostrarsi burbero, di stare malcomposto, ecc., si può darle il primo posto.

E sarà utile fare altrettanto per certe pratiche che sono indispensabili ai principianti per regolare la loro vita e fortificarne la volontà: com'è specialmente la fedeltà alle pratiche di pietà, alla regola, al silenzio.

Del resto, qualunque ne sia il soggetto, l'esame particolare ben fatto irrobustisce; e la vigilanza abituale su di un punto mantiene l'anima attenta su tutta la vita spirituale.

3. - Abitudine buona.

Può essere oggetto d'esame una buona abitudine che si vuol prendere o una *virtù* che si vuol praticare in modo speciale: vi sono infatti persone che hanno pochi difetti pur non possedendo ancora un alto grado di virtù, né avendo tuttora adottato tutte quelle pratiche di pietà che servono a svilupparlo. Inoltre, scegliendo qui il soggetto d'esame anche le anime già

avanzate troveranno sempre materia. E in tal caso si segnano o gli atti positivi che si son fatti, oppure quanti mancano a compiere il numero che si era prefisso.

4. - Pratica opposta a un difetto.

Talvolta sarà anche più utile attaccare un difetto proponendo di praticarne la virtù opposta, oppure un'altra che indirettamente porti a vincerlo.

1. — Se, per esempio, io perdo la pace e m'irrito facilmente per un contrattempo, per un'opposizione, ecc., in una parola, *per tutto ciò che importa una qualche pena*, mi farò un obbligo di ripetere in ogni occasione: *«È volontà di Dio: lo voglio anch'io e ne ho piacere»*.

— Per acquistare la dolcezza e la carità, come pure il *rispetto*, mi farò un dovere di veder Gesù Cristo in tutte le persone con cui avrò da trattare.

— Sento forse *antipatia* per un membro della mia famiglia o del mio istituto? Ebbene, m'imporrò a riguardo di lui, e di lui solo, questa pratica: Ogni qual volta io lo veda, penserò che Gesù l'ama».

— Se invece è l'orgoglio, l'alterigia, o un *sentimento di disprezzo*, m'abituero a *riguardare ognuno come superiore a me*.

— Altre pratiche esterne atte ad influire sulle disposizioni interiori sono: contro l'orgoglio, un *atteggiamento sempre rispettoso*; contro la malinconia e l'asprezza, *un aspetto sempre calmo e gioviale*; contro la fretta *una costante posatezza*. ecc.

2. Ancora una parola sopra i mezzi *indiretti*. Sono assai numerosi, pel fatto che le virtù hanno tra di loro dei rapporti evidenti e anche comunicazioni invisibili. L'amore di Dio (amore di carità) ha pure questa caratteristica di poter far

avanzare di pari passo con sé tutte le virtù.

L'esercizio della presenza di Dio ha ugualmente lo stesso potere: infonde coraggio, illumina, eleva santifica. Molte anime vi ricorrono continuamente, e non sarebbe prudente rimproverarglielo per il fatto di aver ancora molti difetti da combattere. Esse li vinceranno forse meglio con questo mezzo, quando lo preferiscano.

5.- Soggetti fondamentali.

È cosa utile ricorrere ogni tanto e per otto o quindici giorni, ad uno dei seguenti soggetti eminentemente pratici e che costituiscono la base della vita perfetta:

1. Fedeltà alle pratiche di pietà (alla Regola e al silenzio, per i religiosi).
2. Purità d'intenzione.

3. Perfezione nelle cose ordinarie.

4. Fermezza e confidenza.

5. Presenza di Dio (raccolgimento e giaculatorie).

6. - Come disporre il soggetto.

Supponiamo ormai fatta la scelta, e che sia ad esempio: abbassare la superbia, acquistare la carità, o altro. Basterà forse prendere di mira questo difetto o quella virtù, così in complesso? No, certamente. Per il buon successo dell'esame è necessario: 1) Abbracciare poca materia, e perciò il soggetto deve venir *diviso*; 2) prenderlo sotto un aspetto che renda facile segnare con cifre il numero delle mancanze. Se l'una o l'altra di queste condizioni manca, l'esame resterà più o meno incerto e superficiale. Gli esempi che seguono mostrano il modo di disporre il proprio soggetto; e anche nelle pagine precedenti il

lettore ne avrà già trovato più di uno (1).

a) *Correggere un difetto.*

Se io manco sovente alla carità verso il prossimo, mi imporrò come *primo soggetto* le due seguenti regole esteriori: *mai parlare male del prossimo*, neanche per semplice conversazione, e non mai dire ad alcuno una sola parola che possa recargli dispiacere; insomma carità nelle parole.

Una volta riuscito a dominarmi su di tal punto, sceglierò, come *secondo soggetto*: *evitare nelle conversazioni quei difetti* così facili, come: contraddire, contendere, mozzare la parola, mostrarsi di cattivo umore, ecc.

Il *terzo soggetto* potrà essere di

(1) Di tali esempi se ne trova in gran numero nel libro: *Pratica progressiva della Confessione*, pag. 62 e segg. (Volume I).

parlar sempre in bene del prossimo e di lasciar un'impressione gradevole in tutte le persone con cui si ha da trattare, in primo luogo verso quelle della famiglia, con molta affabilità nelle parole e nell'atteggiamento.

Il *quarto soggetto* sarà di esercitarmi nella carità formale col propormi di riguardare e amare Dio *in ogni persona*. E potrà specificarsi così: Ho rimirato e amato Gesù Cristo in tutte le persone estranee, in tutte quelle con le quali ho avuto relazione: forestieri, familiari, in modo speciale se noiosi... vi ho pensato ogni volta?

b) *Prendersi un'abitudine buona*.

Volendo riuscire a far con perfezione tutte le pratiche di pietà anche minime, quali il *Benedicite* (la preghiera prima e dopo il pasto) il *segno di croce*, ecc., sceglierò successivamente questi quattro soggetti.

1) Compierle tutte queste pratiche con *esattezza*.

2) compierle con *perfezione esterna*.

3) Compierle con tutta *attenzione*.

4) Compierle con un vivo sentimento di *amore a Dio*.

c) Soggetto che *non presenta speciali occasioni*.

Se la virtù che uno si propone di acquistare, non presenta di per sé occasioni di praticarla, si farà il proposito di compiere un certo numero di atti della medesima virtù al mattino, e un altro numero alla sera, e si segnerà quanti ne mancassero a compiere il numero stabilito. Questo numero deve accrescersi man mano che va formandosi l'abitudine.

— Sarà utile assegnarsi qualche atto *esterno* che accompagni questi atti interni affine di renderli

più sensibili, come sarebbe:
inginocchiarsi, guardare il cielo,
portare la mano al petto ecc., ecc.

Ecco un esempio: *la presenza di Dio.*

Primo soggetto. Per ben fondarmi in quest'abitudine m'imporrò di ricordarmi di Dio tante volte al mattino e altrettante alla sera, ed esaminerò se avrò raggiunto il numero.

Secondo soggetto. Quando sarò arrivato a questo punto, cercherò di perfezionare il ricordo di Dio col renderlo intimo e cordiale, per mezzo di giaculatorie; poiché non basta pensare a Dio: bisogna parlargli.

Terzo soggetto. Di tanto in tanto mi proverò ad innalzar l'anima a Dio per una maggior durata due o tre volte al mattino e altrettanto la sera, dedicandovi uno o due minuti.

— Si cessa da ogni altra

occupazione ponendosi in ginocchio, se possibile.

— Non si deve in tal caso segnare se non le mancanze a tale riguardo; oppure per non imporsi fin da principio un limite, si segna il *numero positivo* di questi piccoli ritiri spirituali compiuti.

Quarto soggetto. Vi sono anime che possono prefiggersi una presenza di Dio anche più intima.

Ebbene, queste domandino a se stesse: *Ho riguardato Dio in tutte le cose?*

E anche qui è buona cosa dividere la materia in questo modo:

1) Vedere Dio nelle *creature materiali*, il quale mi *serve* per mezzo di loro.

2) Dio negli *avvenimenti*. Adorare in ogni evenienza la sua volontà, la sua sapienza, il suo amore sia che questi attributi appaiano evidenti, sia che rimangano occulti.

3) Dio *nelle anime*. Il Dio padre, il Dio rivelato, che si manifesta specialmente nei fanciulli, nei poveri, nei sofferenti, nei superiori, nelle persone a Lui consacrate.

Una tal visione giova oltremodo all'esercizio dello zelo.

d) *Sviluppare nell'anima uno spirito particolare*.

Nei soggetti di questo genere, spesso molto utili e facili, in generale, ciò che presenta un pericolo è l'indeterminazione che porta per conseguenza l'impossibilità di segnare le mancanze. Per ovviare a quest'inconveniente vi è un mezzo sicuro, ma che spesso viene trascurato, cioè quello di compilare un questionario preciso che riguardi ciascun'azione di certa importanza, o ciascuna ora. Poche parole abbreviate, che solo chi le ha scritte capisce, sono sufficienti. Si tengono sotto gli occhi e, scorrendole, si segna. In certe

giornate di gran lavoro e di preoccupazioni
un tale aiuto diventerà
indispensabile.

Ecco in qual modo si può fare.
Supponiamo che il soggetto scelto
sia lo *spirito di preghiera*; mi
preparo il seguente questionario:

1) Al primo svegliarmi ho tosto
innalzato a Dio la mia mente e il
mio cuore?

2) Nel vestirmi ho *pregato*,
oppure sono andato dietro a pensieri
vaghi e strani?

3) Ho fatto *con applicazione*
l'esame preventivo?

4) Mi son preparato per la
Meditazione? Vi ho posto attenzione,
volontà?

5) La Messa? la Comunione?

6) Tra quell'occupazione e quell'altra,
ho elevato il pensiero a
Dio?

7) E da quell'ora a quell'altra?

8) Nelle conversazioni ho

schivato i due ostacoli: *dissipazione e mancanza di riguardo?*

9) Durante il *lavoro* ho sollevato spesso il mio pensiero al cielo, oppure mi son *lasciato totalmente assorbire?*

10) Dopo queste conversazioni o occupazioni, mi son ritrovato vicino a Dio, *disposto a pregare?*

11) Dopo quella preghiera vocale, *ho sentito di aver pregato?*

12) Mi son valso, per innalzarmi a Dio, dei *momenti liberi*, come il passare da un luogo all'altro, ecc.?

Questo metodo si adatta a moltissimi soggetti: spirito di riparazione, di gratitudine, di umiltà, di allegrezza spirituale, ecc.

OSSERVAZIONE. — Un questionario è utile in generale; una volta che sia scritto, è sempre pronto per venirci in aiuto all'occorrenza. L'esperienza anzi sta a provare che

esso è soventissimo *indispensabile*.

Senza quest'aiuto, molte anime lasciano l'esame particolare perché troppo difficile e inefficace, e altre lo fanno senza mai concluder niente.

Negli esami di M. Tronson si possono trovare dei questionari altrettanto belli quanto numerosi.

Perché non si potrebbe servirsi di alcuno di essi per qualche tempo?

**PICCOLE INDUSTRIE CHE
FACILITANO LA RIUSCITA**

Imporsi una penitenza per ciascuna mancanza: tante cadute, tante *Ave Maria*, tanti colpi con la disciplina, tanti quarti d'ora di silenzio, tante volte baciare la terra.

Il padre Rodriguez dice a questo proposito: «Quando un cavallo ha ricevuto un colpo di sprone in seguito a certe scappate, ne conserva il ricordo e non è più necessario ricorrevi in simili circostanze».

Un aiuto assai potente si può avere nell'obbligarsi a render conto

a qualcuno di quanto si fa giorno per giorno e per un certo tempo. Non vi ha nulla di più acconcio per tener viva l'attenzione e farci ricordare i propositi. Torna facile e vantaggioso il farlo nella confessione settimanale.

Il difetto predominante forma la materia consueta dell'esame particolare; fa d'uopo perciò combatterlo per anni intieri, e anche per tutta la vita, se occorre. Tuttavia se ciò reca noia e distrazione, basta cambiare il modo d'attacco, pur conservando il medesimo soggetto, cosa che facilmente si sarà imparata a fare se si ricordano gli avvertimenti dati in precedenza.

Se poi ne è il caso, si prenda per qualche tempo un altro soggetto.

OSSERVAZIONE. — Si dedichi una settimana o almeno due giorni a perfezionarsi successivamente su ciascuno dei cinque punti di cui consta il metodo; a tal fine: 1) Si

rilegga ogni giorno tutto ciò che si riferisce a detto punto; 2) si procuri di svolgerlo perfettamente; 3) si osservi di poi come vi si è riusciti: cosa che occorre fare per necessità da principio, e ripetere poi di tanto in tanto in seguito.

BREVE RIASSUNTO PRATICO

FUORI DELL'ESAME

Scegliere e disporre il soggetto in modo che sia facile segnare il numero delle mancanze.

Fin dal mattino *prevedere* le occasioni .

Lungo il giorno vegliare sul difetto preso di mira e *battersi il petto* ad ogni mancanza.

NELL'ESAME

Mettersi alla presenza di Dio, e concentrarsi totalmente in ciò che si sta per fare.

1) Pensare alle grazie ricevute, e ringraziare il Signore per l'amore dimostratosi affine di risvegliare la generosità nella lotta contro se stesso.

2) Richiamare alla memoria ben distinto il soggetto su cui si deve fare l'esame, e chiedere a Dio grazia di conoscere tutte le mancanze e di emendarsi.

3) Passare in rassegna la mattinata o il pomeriggio, ora per ora, servendosi, al caso, di un questionario. Segnare il numero delle mancanze, e confrontarlo con quello dei giorni innanzi. Evitare di impiegare troppo tempo in questo terzo punto.

4) Eccitarsi a un vivo sentimento di contrizione, ed esprimerlo ripetutamente. Dedicare a questo e al seguente punto un mezzo quarto d'ora, se è possibile.

5) Prevedere le occasioni, prendere risoluzioni ben determinate

che non si estendano se non fino all'altro esame; in modo speciale chieder grazia di metterle in pratica.

OSSERVAZIONE. — Oltre le tabelle si trovano alcune pagine in bianco destinate a rendere facile a tutti il riunire in questo libretto tutto ciò che può essere utile, conforme ai suggerimenti posti alle pagine 13, 19, 27, 45: lista delle grazie, sentimenti di pentimento, questionari.

Consigli alle persone costrette a ridurre a forma più semplice il metodo completo che si è descritto.

Non trovate tempo, oppure vi spaventa il meccanismo complicato di questo esercizio? Non datevene fastidio, né disperate di potervi riuscire.

Nessun motivo è tale da poter far rinunciare all'esame particolare che è la base dell'avanzamento spirituale: piuttosto si tratterà di

semplificare il metodo e adattarlo alle proprie condizioni. Se non potete altro, limitatevi a raccogliervi, percorrere le ore della giornata, e ricominciare con buona volontà.

Tuttavia, notatelo bene, anche questo modo d'esaminarsi così semplice deve contenere *tutto ciò che costituisce la vita* di questo esercizio, senza di che sarebbe cosa morta e di conseguenza inutile.

Perciò a voi soprattutto torna vantaggioso il servirvi di questo libretto.

Infatti:

1) Voi avete più che gli altri bisogno di *scegliere e precisare* il soggetto, dovendo voi raggiungere lo stesso scopo in un modo meno metodico.

Pertanto rileggete, almeno nel ritiro mensile, le regole contenute nella *Parte Quarta* (pag. 34 e ss.).

2) Più degli altri avete bisogno di ricorrere a quelle piccole industrie

industrie capaci di sostenere i vostri sforzi, poiché voi non avete l'aiuto d'un meccanismo, fastidioso, se si vuole, ma di effetto *sicuro e poderoso*.

Rileggete perciò sovente le pagg. 7, 8, 9, 49, 50.

3) Quel meccanismo che si disse non è altro che la *serie naturale* degli atti coi quali noi cerchiamo le mancanze, le detestiamo, le combattiamo...

Orbene, questi medesimi atti voi li avete da fare in un modo più semplice, è vero; ma dovrete pur farli, e in una maniera efficace; e per ciò, siccome *in fondo* sono gli stessi del metodo, non potrà che esservi utile il rileggere ripetutamente il metodo completo che insegna a svilupparli.

E ora vi farà impressione quel mezzo per mettervi alla presenza di Dio, o per implorare la sua luce; ora quel modo di far la ricerca

delle mancanze, di esprimere il pentimento, di prevedere le occasioni, ecc... In guisa che poco per volta il metodo vi diverrà abituale, e finirete d'assimilarne tutto il contenuto, quasi senza avvedervene.

La pratica renderà poi chiara la teoria. Per descrivere tutti i movimenti, che si fanno nel camminare o nel correre, ci vorrebbero molte pagine; ma la pratica mostra in un attimo come la cosa sia semplice e parimenti quanto l'insegnamento sia utile.

Non lasciate mai di studiare questo metodo di esame: la lettura frequente del medesimo vi salverà dal cadere in quella indeterminatezza che fiacca ogni energia ed è la tomba d'ogni progresso.

OSSERVAZIONE. — Si può da solo far *l'esame particolare* in quattro o cinque minuti?

Se con tutta la buona volontà

non potete dedicarvi che questo breve tempo, non perdetevi d'animo, bensì tralasciate i *preamboli* e il 1.o *Punto: Atto di ringraziamento*, e dopo esservi compenetrati della presenza di Dio (cosa da non mai tralasciarsi), scorrete gli ultimi quattro punti alla lesta ma con molta attenzione.

Come servirsi delle tabelle

Una linea orizzontale con le sue caselle basta per una settimana.

2. Sotto la parola *Data* si scrive il giorno del mese con cui comincia la settimana.

3. Sotto la lettera *D* che sta ad indicare *Domenica*, si segna il numero delle mancanze di quel giorno.

La stessa casella per la sua forma allungata si presta a contenere le due cifre corrispondenti ai due esami (del mattino e della sera).

Lo stesso si deve fare dei giorni

seguenti indicati con la relativa iniziale *L.*, *M.*, ecc.

4. Da ultimo, sotto la parola Totale si scrive la somma delle mancanze di tutta la settimana.

OSSERVAZIONE. — Quando si siano riempite tutte le tabelle aggiunte al libro, non resta che farsene di simili: la cosa è semplicissima.

AVVISI CIRCA L'ESAME DI C O S C I E N Z A

*L'esame di coscienza va fatto su
sei punti principali: Pietà - Virtù
- Studio - Apostolato - Educazione -
Proposito principale.*

*Sul sesto, ossia sul proposito
principale: al mattino - a mezzogiorno
- alla Visita - e spesso durante la giornata.*

*Su tutti: alla sera - nella confessione
settimanale - nel ritiro mensile -
e più a lungo negli esercizi
annuali.*

PUNTO PRIMO

PIETÀ

1. Come passarono i *primi istanti della giornata* (prontezza nella levata, offerta del cuore (tre Ave Maria).

2. Se si assistette con divozione alla *S. Messa* e quali intenzioni si ebbero.

3. Se si fece con fervore la *S. Comunione* e se si applicarono intenzioni.

4. Se si ascoltò la *Meditazione* con attenzione; se si ricavò il proposito e si ricordò lungo il giorno.

5. Come si recitarono le *preghiere brevi*.

6. Come si fece *l'Esame di coscienza*.

7. Come si fece la *Visita*.

8. Se si recitò il *Rosario* meditando i misteri.

9. Come si fecero le Confessioni settimanali (con molto dolore).

10. Come si fecero i Ritiri mensili.

PUNTO SECONDO

VIRTÙ

Teologali: fede, speranza, carità.

Cardinali: prudenza, giustizia, forza, temperanza.

Morali: energia, ossia forza di volontà (povertà, castità, ubbidienza, umiltà).

PUNTO TERZO

STUDIO

Applicazione.

Idee giuste: essere delle idee del Maestro, leggere solo quel che vien detto.

In scuola: attenzione e rispetto.

In studio: diligenza nelle lezioni e nei compiti, amore alle materie di studio ed al Maestro, imparare da tutto in Casa.

PUNTO QUARTO

APOSTOLATO

Amore, applicazione, non perder tempo, imparare con spirito sacerdotale, (per salvar delle anime), confidenza nel Signore, insegnare a chi ne sa meno e imparare da chi ne sa di più.

PUNTO QUINTO

EDUCAZIONE

Rispetto ai Superiori.
Il Direttore Spirituale, il
Confessore.

Pulizia, galateo, accettare bene e mettere in pratica gli avvisi.
Pregare per i Superiori.

PUNTO SESTO

PROPOSITO PRINCIPALE

Se combatto contro il difetto principale.

Se chiedo consiglio e se mi sforzo per vincerlo.

Se progredisco.

CONCETTO DEI SEI PUNTI DELL'ESAME

PIETÀ

La pietà è utile a tutto, specialmente a morire. L'anima che, in vita, avrà fatto bene le pratiche di pietà ed, in modo particolare, la Confessione, Comunione, Messa e Visita, sarà piena di santa letizia e si unirà così intimamente al Signore da non separarsene per tutta l'eternità.

VIRTÙ

La virtù che riassume tutte le altre è l'energia, ossia la forza nel bene. Se vi è questa, vi saranno pure le altre. Poco importa,

specialmente da giovani, se vi sono difetti, purché si abbia energia, forza di volontà; poco per volta i difetti verranno corretti.

Ma se questa manca, verranno pure a mancare le grazie, e tutto sarà perduto. Il Signore non vuole le anime che vanno avanti solo a mezza forza, i tiepidi, gl'indifferenti; vuole volontà decise, ferme, costanti, cuori ardenti e pieni di entusiasmo.

STUDIO

Lo studio è lo sforzo costante e energico per imparare. Quindi tutti dobbiamo studiare per imparare *da ogni cosa, dovunque e sempre.*

Dovremmo tempestare tutti di domande, approfondire, saperci dar ragione delle cose... perché Dio ci chiederà stretto conto dell'intelligenza dataci. Inoltre Dio è anzitutto Intelligenza e quindi noi lo dobbiamo amare colla mente, prima ancora che col cuore. E amare

Dio colla mente vuol appunto dire
cercare di ornare la mente di
cognizioni che ci portino a conoscerLo,
amarLo, servirLo e far del bene
agli altri.

APOSTOLATO

Chi ama veramente il Signore,
chi conosce l'importanza della
salvezza dell'anima, è naturale che
sia portato a far del bene agli altri
e cerchi di salvare delle anime.
Il secondo amore delle anime buone
è appunto lo zelo per la salvezza
del prossimo.

Fortunati noi che abbiamo in
mano il mezzo più potente: la
stampa! Con questa quanto bene
possiamo fare anche dove non può
penetrare la parola del Sacerdote
e precisamente a coloro che ne
hanno più bisogno!

EDUCAZIONE

In Casa vi è un grande complesso

di mezzi tutti diretti alla nostra educazione. Tutto coopera a questo ed ognuno di noi deve farsi uno stretto dovere:

1. di corrispondere per proprio conto alle cure che gli sono prodigate.

2. cooperare coi Maestri, in quanto gli è possibile, per la formazione degli altri, e non mai soprasseminare la zizzania in mezzo al buon seme gettato da altri.

Per ben riuscire su questo punto è necessario portare vivo affetto ai Superiori.

PROPOSITO PRINCIPALE

Dobbiamo concentrare particolarmente sul proposito principale tutti i nostri sforzi. Insistere sempre su questo punto, far rivolgere ad esso le prediche, le Comunioni, gli esami di coscienza, gli avvisi, ecc.

PER L'ESAME DI COSCIENZA
(Breve metodo)

Credo Gesù che sei presente dinanzi a me e mi guardi pieno di amore e di bontà; che penetri fino all'ultima fibra dell'anima mia. Voglio rimanere con Te solo come nell'ora del giudizio. - *Credo, mio Dio...*

Lo so, Gesù, che tu desideri la riforma totale di me stesso perciò ti chiedo la grazia di far bene quest'esame. *Tre Gloria Patri...*

Ti ringrazio di tutte le grazie e benefici e particolarmente di avermi chiamato a Te con una vocazione speciale. Sono così piccolo, incapace, indegno, eppure per mezzo mio vuoi operare le meraviglie della Tua misericordia e del Tuo amore. *Salve, Regina...*

Riconosco la mia nullità e Ti prego, o Gesù, per mezzo di Maria Tua Madre e mia di non farmi soltanto conoscere i miei peccati, ma di

farmene comprenderne e sentire la
bruttezza e l'orrore. *Ave Maria.*
(*Esame o ricerca delle mancanze*).

Pentimento: Mi umilio davanti a
Te, o Gesù; Tu mi hai chiamato
con la Tua voce soavissima ed io
non ho corrisposto, anzi Ti ho
ripagato con tante offese: *Atto di
dolore.*

*Buon Gesù, non respingere il
mio cuore contrito ed umiliato; lo
so che Tu sei pronto a dimenticare
le mie offese e ad usarmi
misericordia e riabbracciarmi di nuovo
per sempre. Anima Christi...*

«Grazie Gesù che sei morto per
me sulla croce».

«*Mi fido di Te*». *Le tue miserie?...*
Vendile alla mia Misericordia.

LA PASSIONE PREDOMINANTE

Conoscerla - Guidarla - Vincerla

Istruzioni del Primo Maestro.

Carissimi in S. Paolo!

Togliere il nostro «io», e mettere la vita di Dio in noi è il più grande ed utile lavoro cui possa attendere l'uomo sulla terra.

L' «io» si domina, corregge, guida particolarmente con l'esame di coscienza quotidiano, settimanale, mensile, annuale.

Esso si rivolge su alcuni punti principali:

1. lo spirito di preghiera, 2. il vero concetto della vita, 3. i doveri del proprio stato, 4. l'assoggettamento della parte inferiore allo spirito, 5. lo stabilirsi di Gesù Verità, Via, Vita in noi, 6. e per concretare tutto, nell'esame particolare, sulla passione predominante.

*Come conoscerla?
Come combatterla?
Come vincerla?*

*Eccovi tre domande cui cercherò
rispondere in questi brevissimi appunti.
Aff. Autore.*

Alba, Natale 1931.

CHE COSA È LA PASSIONE PREDOMINANTE?

Siamo sulla terra come pellegrini, in viaggio verso il Cielo. Usciti dalle mani di Dio creatore, dobbiamo ritornare alla sua Casa paterna.

Tutta la nostra sapienza sta nell'indovinare e percorrere rettamente la strada che conduce al Cielo. Quanti inganni, però! Larga è la via che conduce alla perdizione e *molti* i entrano per essa. Stretta è la via che conduce al Cielo e *pochi* la prendono! Dio Gesù Cristo, la Chiesa ci gridano: «Avete innanzi la via della vita e la via della morte: eleggete dunque la vita».

Ma intanto quante volte si ripete quello che Dante narra di se stesso:

Nel mezzo del cammin di nostra vita
mi ritrovai per una selva oscura
ché la diritta via era smarrita.

Tre sorta di nemici tentano continuamente di farci uscire di strada: il mondo, il demonio, le passioni. Il mondo inganna

con le sue massime corrotte e col formare intorno a noi un ambiente di esempi cattivi. Il demonio opera specialmente eccitando le passioni e la fantasia; il nemico principale poi è in noi, sono le nostre passioni. Le passioni per sé non sono né buone né cattive, secondo che sono governate dalla ragione e dalla fede, oppure lasciate libere da ogni freno. Le passioni sono un esercito grande, e sarebbe ben difficile correggerle dominarle, guidarle tutte insieme.

Esse hanno però un capitano, un terribile Oloferne; se si uccide questo, resta vinto anche il suo esercito, come, abbattuto Golia, gli Ebrei ebbero la vittoria su tutti i Filistei.

Tra tutte queste passioni dunque si cerchi quella che fa da capitano, la *passione predominante*, la *passione principale*; e si miri ad essa con santo coraggio fino alla vittoria: perché *o si vince o si sarà vinti*. *Il Cielo è la patria dei vittoriosi, dei trionfanti; l'inferno è il luogo riservato ai vinti*. E così la passione predominante è necessario conoscerla, combatterla, vincerla.

Quali sono i mezzi per riuscire vittoriosi e trasformarla, anzi in strumento di gloria eterna? Ecco i punti che considereremo svolgendo brevemente:

1) *Che cos'è la passione predominante?*
È la passione che domina le altre, è la

passione che guida le altre. Per conoscerla con precisione e condurre la nostra lotta con maggior destrezza e vincere più sicuramente, è necessario passare in rassegna i sette vizi capitali. Tra essi si troverà certamente la nostra passione predominante.

2) Tre sono le passioni che generalmente si incontrano nel cuore dell'uomo.

3) Esame dei connotati della passione predominante per individuarla con sicurezza.

La passione predominante si immedesima con uno dei sette vizi capitali.

Occorre conoscerli tutti per trovarla fra essi.

* * *

PRIMO PUNTO: I VIZI CAPITALI.

La vita dell'uomo è una continua battaglia sulla terra: *Militia est vita hominis super terram labora sicut bonus miles Christi:* combatti come buon soldato di Gesù Cristo. Non sarà coronato se non chi avrà legittimamente combattuto: *non coronabitur nisi qui legitime certaverit. Bonum certamen certavi, in reliquo reposita est mihi corona justitiae:* ho combattuto la buona battaglia, ora spero la corona di giustizia. *Veni, sponsa mea coronaberis:* vieni, sarai coronato. — Ecco i testi che ci debbono guidare nella presente considerazione. La vita è lotta, ed in questa lotta vi è chi

combatte come semplice soldato, vi sono i capitani rappresentati dai Sacerdote, e vi son le sentinelle avanzate rappresentate dai religiosi. Vi sono pure i disertori che abbandonano stanchi e sfiduciati il campo; vi sono gli imboscati che sotto mille pretesti si nascondono; vi son finalmente quelli che se ne stanno oziosamente osservando applaudendo o schernendo, vi sono anche i traditori che si mettono dalla parte dell'avversario.

Preghiamo che il Signore dia forza e coraggio perché tutti possano vincere e nel giorno del finale trionfo trovarsi con Gesù Cristo. Egli sarà il capo degli eletti, capo del suo esercito vittorioso, ed entrerà gloriosamente in Cielo. Dietro il carro del trionfatore verranno lontani, coperti di ignominia, i traditori, i disertori. La vita è lotta e il giorno del giudizio universale ne sarà l'epilogo.

I vizi capitali sono sette: superbia, avarizia, gola, lussuria, invidia, ira, accidia. Essi si dicono *capitali*, ma non è perché siano i peccati più gravi. I peccati più gravi sono quelli contro le virtù teologali: e cioè i peccati più gravi sono l'odio formale contro Dio, i peccati contro la speranza, i peccati contro la fede e i peccati contro lo Spirito Santo.

Si dicono invece capitali perché hanno

un certo influsso sopra tutti gli altri peccati come loro causa e loro radice. Sono cause impulsive ed occasionali degli altri peccati, ne sono un impulso per l'ignoranza che mettono nella mente, per la concupiscenza che accendono nel cuore, per la malizia che portano nella volontà.

I vizi capitali corrompono le idee, travolgono il sentimento, estinguono la volontà.

Il primo vizio capitale è la *superbia*, cioè un desiderio sregolato di lode. Desiderio sregolato da non confondersi con l'aspirare all'approvazione di Dio e alla gloria eterna, che è desiderio ordinato. Il disordine sta nel volere la falsa lode degli uomini e nella stima eccessiva di noi stessi. E questo avviene in tre modi: quando si disprezzano gli uguali e gli inferiori, quando si vuole troppo eccellere sopra gli uguali, quando si va fino a disprezzare i superiori.

Si distingue la superbia completa dall'incompetenza. La superbia completa si ha quando si vuole così elevarsi da disprezzare Dio, i superiori e le loro leggi. La superbia incompleta si ha quando alcuno, salva la debita sottomissione, si eleva troppo nella propria stima e nel proprio orgoglio. Orbene, la superbia completa è peccato mortale *ex toto genere suo*, cioè

non ammette parvità di materia, essa infatti ripugna direttamente ed assolutamente alla carità verso Dio. Questa superbia viene anche colpita dallo Spirito Santo: *qui talia agunt digni sunt morte.*

La superbia incompleta è di sua natura veniale, perché si ha allorché senza disprezzo di Dio e del prossimo, l'anima soltanto troppo si eleva nella propria stima. Non si verifica quindi disordine grave. Diverrebbe tuttavia grave, se ciò accadesse con notevole disprezzo degli altri, specialmente se la persona si compiacesse delle disgrazie altrui.

Le figlie della superbia sono tre: la *presunzione*, che è il desiderio d'intraprendere cose superiori alle forze; *l'ambizione*, che è un desiderio sregolato di dignità e di onore non meritato; la *vanagloria* cioè il desiderio di una gloria vuota, che si ricerca con parole, con intenzioni o con fatti. Queste manifestazioni sono per sé peccato veniale.

Il secondo vizio capitale è *l'avarizia*. L'avarizia è un desiderio disordinato dei beni temporali o beni di fortuna. Esso sta, non nel reale possesso, ma nello smoderato affetto. Si verifica quando si desidera di possedere e di avere non con fine retto, ma soltanto con fine umano. Fine retto

sarebbe di provvedere a sé, al prossimo, alla famiglia, all'onore di Dio. L'avarizia è peccato *ex genere suo* veniale, e questo perché è un affetto disordinato ad una cosa per sé lecita: il denaro; soltanto importa un eccesso, e quest'eccesso può però portare peccati contrari alla giustizia e alla carità, per es. se si fanno frodi nei contratti, se si lavora di festa, se si danneggia il prossimo. Ed allora ecco l'Ecclesiastico che dice: *Avaro nihil est scelestius*: non vi è cosa peggiore dell'avarizia.

Le figlie dell'avarizia sono: *l'inquietudine della mente*, perché l'avarico è sempre teso verso le ricchezze, *l'induramento del cuore* verso il prossimo; *la violenza per acquistare*; *la perfidia negli impegni*.

Terzo vizio capitale è la *gola*. La gola, in quanto vizio, è un desiderio sregolato di cibo e di bevanda, che non è il desiderare tali cose per il sostentamento del corpo ma desiderare il bere o il cibo soltanto per il piacere: ecco il peccato.

La gola *ex genere suo* è peccato veniale. Esso non è precisamente contro la carità verso Dio o verso il prossimo, ma è un eccesso in cosa lecita. Si commette il vizio di gola in cinque modi:

1.o Se si mangia prima del tempo; 2.o se si mangia cose troppo ricercate; 3.o se

più del necessario, 4.o se in modo vorace;
5.o se cibi troppo studiosamente
preparati.

Il peccato di gola diviene grave quando
si viola il digiuno della Chiesa; quando
si diventa incapaci a funzioni che si devono
fare *sub gravi*; quando si danneggia
gravemente la salute, quando continuamente
si pensa al mangiare e al bere e quando
si eccede nel bere fino alla completa
ebrietà.

S. Gregorio Magno enumera cinque
figlie della gola, cioè: *stupidità* della mente;
gioia stolta nell'abbondanza del vitto;
stultiloquio (d'ordinario dopo il cibo è assai
più facile il peccato); *trivialità* nel parlare;
incontinenza, secondo il detto
dell'Apostolo: «Non vogliate inebriarvi di
vino, perché in esso vi è la lussuria)...

Quarto vizio capitale è la *lussuria*. La
lussuria è il disordinato appetito delle cose
veneree. L'uso ordinato delle cose veneree
secondo la fede e secondo la ragione, è
lecito; diversamente è gravemente illecito,
offende Dio e gli uomini. La lussuria
diretta è peccato mortale *ex toto genere suo*,
cioè non ammette parvità di materia. Gli
effetti della lussuria sono: 1.o cecità di mente;
2.o precipitazione nelle decisioni; 3.o
inconsiderazione nel parlare; 4.o incostanza

nell'agire, per cui molte cose si cominciano e nessuna si termina. Inoltre: amore sregolato di se stesso o di diffidenza di Dio, affetto disordinato della vita presente, gran timore della morte, dei Novissimi e dell'eternità.

Quinto vizio capitale è *l'invidia*.

L'invidia è una tristezza che si prova per il bene altrui, come se il bene altrui fosse danno nostro. È inoltre un godere del male altrui in quanto reputiamo quasi che debba portare a noi vantaggio.

L'invidia è nel *genere suo* peccato mortale. Infatti essa si oppone direttamente alla carità. Che cosa di più disgraziato di questo: godere di quello che gli altri soffrono? e soffrire di quello che gli altri godono? Soventissimo però l'invidia è peccato veniale o per imperfezione di atto o parvità di materia. Le figlie dell'invidia sono: l'odio contro il prossimo, la detrazione, la gioia dei mali succeduti agli altri, la mormorazione, la denigrazione.

Sesto vizio capitale è *l'ira*. Essa è un disordinato desiderio di vendetta, e l'abito dell'ira dicesi iracondia. Dicesi disordinato desiderio di vendetta, perché desiderare la vendetta del male non è peccato ma atto di virtù e retta ragione. Così

Gesù caccia i venditori dal tempio con ira; il padre castiga il figlio, il giudice condanna il reo.

Mancano facilmente i superiori di debolezza, non esigendo quanto il dovere importa di ottenere. Così è di Maestri, genitori, ecc.

L'ira è vizio o virtù secondo il *motivo formale*. Se ispirata da amor di Dio o del prossimo è atto di virtù; se ispirata da amor proprio è atto di passione. L'ira è peccato *ex genere suo mortale* quando si desidera una vendetta ingiusta o sproporzionata alla colpa. In questo senso S. Paolo dice che l'ira esclude dal regno di Dio. L'ira è peccato *ex genere suo veniale* quando è solamente eccesso nel modo. Le figlie dell'ira sono: per parte del cuore: indignazione; per parte della mente: sconvolgimento delle idee, per parte della lingua: la contumelia, la maledizione, la bestemmia, le risse, le sedizioni e simili.

Settimo vizio capitale è *l'accidia*, cioè la pigrizia. Pigrizia significa: torpore di anima nell'esercizio della virtù, perché faticosa; in particolare, è tedio della divina amicizia e del fervore; quindi è noncuranza dei beni divini. La pigrizia è peccato mortale in quanto essa importa noncuranza dei beni divini, della divina amicizia;

perché si oppone direttamente alla carità verso Dio: «*tristitia saeculi mortem operatur*».

La pigrizia è invece peccato veniale (ma dispone prossimamente al mortale) quando è semplicemente torpore o freddezza di animo nell'esercizio delle virtù. Le figlie della pigrizia sono: malizia, cioè odio dei beni spirituali, rancore contro quelli che eccitano alle cose spirituali; pusillanimità verso i beni spirituali in quanto essi richiedono fatica; disperazione oppure dubbio sulla propria salvezza; languore negli esercizi di pietà, divagazione della mente nelle opere di pietà. Quest'ultima è peccato mortale quando si tratta, per es., della consecrazione nella Messa, e il pensiero va volontariamente a cose estranee.

Questi sette peccati capitali possono essere tutti quanti passione predominante di un uomo.

* * *

SECONDO PUNTO. — Generalmente però le passioni predominanti sono tre: superbia, sensualità, attaccamento alle cose del mondo. «*Omne quod est in mundo concupiscentia carnis, concupiscentia oculorum, superbia vitae*».

Ed ecco le tre passioni che menano grande strage nel mondo. Quindi, osserviamo

diligentemente queste tre: fra esse forse troveremo la nostra.

Anzitutto la superbia. Essa è la causa generale dell'ira e dell'invidia: e perciò la superbia, in senso largo, comprende anche queste due passioni.

Particolarmente nella virilità la superbia è assai comune fra gli uomini. Alcune volte essa è più presunzione; altre volte è vanagloria. Consiste in una eccessiva stima di se stesso e fiducia nelle proprie forze. Caddero per superbia gli Angeli del Signore; caddero per superbia tanti uomini anche eminenti: «initium omnium malorum superbia».

Moltissimi sono poi gli uomini che sono eliminati dall'amore delle cose terrene: le possessioni, il denaro, l'avarizia, alcuni di essi hanno lo scopo e la febbre di sempre accumulare e non pensano neppure a godere quando accumulano, tutto lasciano poi agli eredi.

Altri invece cercano di godere subito i frutti delle loro industrie, procurandosi maggiori comodità, maggior copia di piaceri: alcuni leciti, altri illeciti. Quanti sono gli uomini che mancano contro il settimo comandamento! Quanti che, anche senza commettere peccato positivamente, abbandonano però le cure delle cose spirituali e

gli interessi dell'anima per il denaro!...

Terza passione, spesso predominante, è la sensualità. Essa nasce sovente dalla pigrizia e dalla gola. Queste tre passioni si accompagnano assai spesso come tre sorelle e nella pratica una può divenire causa dell'altra.

La sensualità nasce dalla golosità e dalla pigrizia. La pigrizia è conseguenza, a sua volta, di sensualità. L'uomo goloso è sempre sensuale e pigro. La simpatia e l'antipatia, la libertà di occhi e di fantasia, e in generale dei sensi tanto interni che esterni, la tendenza del cuore, liberamente abbandonata a se stessa; ecco i segni della sensualità. Si trova frequentissima nei giovani ma abbastanza sovente anche negli adulti e purtroppo qualche volta, anche nei vecchi.

* * *

TERZO PUNTO. — Quali sono i connotati che distinguono la nostra passione predominante? Sono tre:

1.º *La passione predominante è la causa ordinaria dei nostri difetti* ed è il peccato che più generalmente ci tocca accusare in confessione. Essa è la radice, che a sua volta si ramifica in tante piccole radici, produce una pianta a «arbor mala», e darà a

suo tempo rami, foglie, fiori e frutti cattivi.

Quanti difetti apporta nell'anima la superbia! La pigrizia non sta mai col fervore; la sensualità fa perdere facilmente l'orientazione della vita.

2.o *La passione predominante è quella più amata.* Viene nascosta a tutti con attenzione, viene coperta, viene difesa. Toccati su qualunque altro punto noi siamo docili e facilmente accettiamo le correzioni, toccati invece sulla passione predominante scattiamo come il malato a cui il medico mette il dito sulla piaga. Alleviamo il serpe in seno e lo vogliamo nascondere a noi stessi. Anche negli esercizi di pietà, nelle stesse confessioni settimanali, è facile non andare a toccare il difetto predominante. Ci vogliono ordinariamente otto giorni di esercizi per riuscire a scavare fino alla profondità in cui si abbarbica questa radice dannosa.

3.o La passione nostra predominante è anche, d'ordinario, il peccato, la *passione che più facilmente scorgiamo negli altri.* Noi ricerchiamo negli altri quello che facciamo noi stessi. L'occhio cogli occhiali verdi vede tutto verde, l'occhio cogli occhiali rossi vede tutto rosso. I gelosi vedono gelosia dappertutto; i pigri, pigrizia;

i superbi, superbia; i bugiardi, la bugia come l'umile vede dappertutto umiltà; il caritatevole, bontà; il fervoroso, pietà.

E andiamo alla conclusione.

Le passioni sono tante, ma la predominante assai facilmente deve ricercarsi fra i sette vizi capitali o fra le tre passioni o concupiscenze umane. Ricordando i connotati che la distinguono, facilmente la riconosceremo.

Tre mezzi: preghiera per aver lumi da Dio, l'esame di coscienza diligente e generoso, consiglio dal confessore. Se noi ci manifestiamo candidamente, il confessore facilmente ci conoscerà. Se noi esaminiamo profondamente la nostra coscienza, facilmente troveremo il difetto che ci domina. Se noi avremo i lumi di Dio potremo con coscienza scoprire quale è il maggiore pericolo di perderci eternamente. Mettiamo quindi la scure alla radice! Finché noi togliamo solamente le foglie, finché noi buttiamo a terra solamente i frutti, finché noi tagliamo soltanto i rami od anche il fusto, il maledetto albero delle nostre passioni continuerà a rinascere, crescere, fruttificare. È necessario metter la scure alla radice: togliere la causa, togliere il vizio capitale. Chi toglie foglie e frutti perde il tempo, chi va alla radice con lavoro

cosciente e costante riuscirà presto e facilmente ad estinguere in sé ogni peccato e innesterà una radice nuova, la radice di ogni virtù. «*Tu cum olivaster esses, insertus es in bonam olivam*». *L'olivastro* fu innestato su d'una oliva sana che è Gesù Cristo.

Una delle cause più comuni per cui si vedono tante anime far poco progresso nelle virtù si è la mancanza di equilibrio nel lavoro spirituale.

Alcune coltivano solo una santità di pensiero, quasi soltanto leggono, studiano, ammirano, altre soltanto si esaminano, fanno sforzi e coltivano la volontà, altre tutto riducono alle preghiere.

È necessario santificare assieme la mente, la volontà, il cuore. Occorre amare il Signore colla mente, le forze, il cuore, come Gesù ci ha insegnato. Gran fede quindi, volontà energica, orazione, istruzione, esami di coscienza, preghiera: sempre tutto in buon equilibrio e con costanza.

Ecco quindi la necessità.

1) di *istruire la mente col leggere* il santo Vangelo, la Bibbia i libri ascetici, le vite dei Santi, la teologia; la necessità di chiedere sempre più fede e la luce della verità a Gesù; di sempre esaminare i nostri pensieri se sono buoni, se sono le verità di Gesù, oppure i vani pensieri umani;

2) di *indirizzare la volontà* nella vita di Gesù Cristo; richiamandola se si allontana, di esaminare assai la coscienza e far la meditazione, affinché le verità dall'intelligenza passino nella volontà. Ogni dottrina divina è buona; così la verità della mente è bontà della volontà. Rinforzare la volontà con risoluzioni generose e ripetute, docilmente ma fortemente, «cioè con tutte le forze»;

3) di *santificare il cuore*, riempiendolo di Dio. Ciò significa attirare Gesù Vita in noi, e si opera la trasformazione della nostra vita in Gesù Cristo con l'uso santo dei Sacramenti, con l'assistenza alla S. Messa, con l'uso dei Sacramentali e con la preghiera in generale. «Amerai il Signore con tutto il tuo cuore».

È NECESSARIO COMBATTERE LA PASSIONE PREDOMINANTE?

Primo principio

L'uomo non è più quale fu creato da Dio. Esso si trova in stato di natura decaduta e quindi deteriorato secondo l'anima e secondo il corpo. Per parte del corpo vi è una ribellione allo spirito ed alla ragione: «Non quod volo bonum, sed quod nolo malum hoc facto», scriveva l'Apostolo. «Video aliam legem in membris meis repugnatem legi mentis meae» «Video meliora proboque, deteriora sequor», diceva già il poeta pagano: «Veggio il meglio ed al peggior m'appiglio». Tutto quanto è dovere, tutto quanto è bene costa sacrificio. È dunque necessità di natura farsi violenza, combattere le proprie inclinazioni inferiori: «Castigo corpus meum et in servitutum redigo». Chiunque voglia compiere del bene, fosse pure un pagano, fosse pure un ebreo, deve usarsi violenza: «Militia est vita hominis super terram». La lotta è dunque necessaria agli uomini.

Secondo principio

La lotta è tanto più necessaria per un cristiano. Egli è anzitutto un seguace di Gesù Crocifisso, e non sarebbe degno discepolo se non seguisse il Maestro. Questo Maestro, «*Christus non sibi placuit*» non piacque a se stesso, ma sempre piacque al Padre: «*quae placita sunt Ei facio semper*». E così ci insegnò: «*Qui vult venire post me... tollat crucem suam et sequatur me. Qui non renuntiat omnibus quae possidet non potest meus esse discipulus*». È tracciata la via: rinneghi se stesso. Ora l'*io* si concentra nelle tentazioni della carne, nella concupiscenza del denaro, nella superbia della vita, nella passione predominante. Rinneghi l'*io*.

Terzo principio

Non coronabitur nisi qui legitime certaverit. Se vuole arrivare alla gloria, il mezzo più sicuro è rinnegare se stesso. Se noi aspiriamo alla gloria, aspiriamo ad essere compagni nella sofferenza: «*Si compatimur et conglorificemur*».

Quarto principio

Noi abbiamo il carattere di soldati di Gesù Cristo. Soldato vuol dire militare;

vuol dire combattere. È la natura stessa di cristiano che ci obbliga a combattere la passione predominante. Il carattere di soldato ci fu impresso nella S. Cresima.

Quinto principio

Come Sacerdoti e come religiosi dobbiamo combattere. Come Sacerdoti noi siamo i capitani dei soldati, cioè di quelli che hanno il carattere di cristiani, che hanno il carattere di soldati di Gesù Cristo. Il capitano non deve seguire, ma precedere. Deve precederli col suo esempio per dire: Venite dietro di me.

Sesto principio

Siamo religiosi: il religioso non è altro che colui che vince splendidamente le tre concupiscenze, rinnegando se stesso anche in quello che sarebbe lecito in altri stati. Vince la concupiscenza della carne col voto di castità, vince la concupiscenza del denaro col voto di povertà, vince la superbia col voto di obbedienza.

Dietro a questi principii noi veniamo a concludere: o vincere o morire. Chi si sottrae alla battaglia è un imboscato, è un disertore, sarà un vinto.

Proponiamoci di vincere come uomini,
come cristiani, come religiosi, come
sacerdoti.

Come uomini

L'umile attirerà tutti dietro di sé; il
superbo si alienerà tutti: egli ha voluto da
tutti la lode, egli ne raccoglie profondo
disprezzo. È sempre vero che chi si umilia
sarà esaltato e chi si esalta sarà umiliato.
Per l'umiltà si ha il progresso nello studio,
si ha il progresso nel proprio ufficio; per
la superbia si resta vuoti. L'uomo altero è
un uomo irragionevole, quindi è sepolto sotto
il peso del proprio *io*.

L'avarò è uno schiavo non soltanto di se
stesso, ma del proprio denaro. Egli per lo
più raccoglie e non gode: quale infelicità
maggiore che accumulare soltanto per gli
altri? e se godrà!... Le ricchezze sono spine:
nessun ricco fu mai felice. Morirà in
un letto spinoso.

Il goloso ha in se stesso il proprio
castigo: ne uccide più la gola che la spada.
Il goloso si accorge che è un uomo basso
e triviale; in lui non può abitare lo spirito
di Dio. Egli non avrà mai aspirazioni
nobili ed alte. Egli striscerà sempre sopra la
terra, sarà un adoratore del proprio ventre.

L'uomo mortificato invece gode una vera libertà: mangia per vivere e vive per servire a Dio.

Il lussurioso abbrevia la propria vita: non termina la soddisfazione che già incomincia l'avvilimento, e la puntura del rimorso uccide il corpo che egli vorrebbe vedere soddisfatto. Pene sono: cecità della mente, l'incostanza, l'inconsiderazione e particolarmente il timore della morte e l'orrore dell'eternità, che aderiscono alle sue ossa e l'accompagnano alla tomba.

L'invidia era raffigurata dagli antichi in una donna vecchia, scarna, rabbiosa, che tiene in mano il proprio verme roditore, che infigge il suo morso al cuore.

L'ira ha press'a poco le stesse conseguenze dell'invidia. L'indignazione, il turbamento della mente, il clamore, le risse, le bestemmie, le maledizioni, le sedizioni, sono tutte conseguenze dell'ira. L'uomo mite guadagna i cuori, l'uomo iracondo allontana tutti.

Conseguenze anche più terribili sono quelle che dipendono dall'accidia, cioè dal languore spirituale, dalla pigrizia nei nostri doveri. L'accidioso non è ben veduto da Dio, non è ben veduto dagli uomini, non riesce a nulla. Successo infelice nei suoi studi, successo infelice nei suoi uffici, nei suoi lavori, nelle sue imprese. Odia chi lo

scuote, ha rancore per chi gli vuol bene:
«*In odio a Dio ed ai nemici sui*».

O vincere dunque o essere dei vinti:
l'uomo vittorioso gode una grande pace nel proprio cuore, l'uomo vinto è in continua pena. L'uomo vittorioso gode stima dagli uomini, l'uomo vinto è disprezzato. L'uomo vittorioso è benedetto da Dio; l'uomo vinto è da Lui disprezzato. L'uomo vittorioso ha fortuna nei suoi studi e nelle sue imprese; l'uomo vinto è un disertore, un infelice per tutta quanta la vita.

Entriamo nella battaglia come Davide contro Golia: uno dei due deve vincere. Il duello è all'ultimo sangue; non vi è via di mezzo. «*Quae conventio Christi ad Belial?*»

La luce non è tenebre, come vizio non è virtù.

O con Cristo o contro Cristo, o il Paradiso o l'inferno.

Come Cristiani

O vincere o morire.

Il nome di cristiano significa: *simile a Gesù Cristo, seguace di Gesù Cristo*. Ora Gesù Cristo era umile, purissimo, povero, mansueto: come può dirsi suo imitatore e discepolo il superbo il disonesto, l'iracondo, l'avaro?

Diceva Alessandro Magno ad un soldato che portava il suo nome, ma era fiacco, vile e pauroso: «O cambi nome o cambi abitudini».

Ecco un pensiero che convertì un gran cavaliere, assai mondano: Gesù Cristo è crocifisso, ed io voglio soddisfarmi; Gesù Cristo è poverissimo, ed io ambisco ricchezze e golosità; Gesù Cristo è sulla croce, ed io me ne sto su un letto di piume. Ah, che io non merito il nome di cristiano! Voglio mutare vita, voglio seguire il Maestro Divino.

Quanti cristiani che non hanno che il nome ed il battesimo di Gesù Cristo, vivono quasi come pagani! Quale vergogna, quale rimorso! E perché? Perché non hanno vinto le loro passioni; ne sono anzi delle miserabili vittime.

Non ama Gesù Cristo chi non lo imita: l'amore è imitazione; le anime che davvero amano Gesù sono le anime che lo seguono al Calvario, nella vita privata di obbedienza, nell'umiltà. L'imitazione è il carattere infallibile per distinguere gli amanti di Gesù.

Di fronte all'eternità ecco la necessità dell'imitazione: «*Quos praescivit et praedestinavit conformes fieri imagini Filii sui*». Al giudizio, Gesù Cristo ricercherà in noi la sua immagine morale, la sua fisionomia

spirituale, quasi dirci le sembianze del suo Cuore. Solo chi rassomiglierà a Gesù verrà ammesso al regno di Dio; tutti i figli dovranno rassomigliare al Figlio primogenito.

Non vi è dunque via di mezzo: o vincersi o perdersi. Il Cielo è la patria dei vittoriosi. Che han fatto i beati del Cielo? Hanno vinto e trionfato delle passioni e del peccato. Gesù Cristo è il capo dei vincitori. L'inferno è l'ignominia dei vinti, dei miseri schiavi di se stessi. E non importa che siano stati uomini eletti nelle armi, nelle arti, nelle scienze, nei commerci; spesso si incontrano degli uomini forti in tante cose, ma senza coraggio, poi, e schiavi di fronte ad una miserabile passione.

Una delle due eternità ci aspetta.

Rimarrà il carattere. Nell'eternità sarà conservato il carattere di soldato di Gesù Cristo, a gloria per il soldato valoroso, ad ignominia per il vile che ha disertato la battaglia. Queste due schiere corrispondono alla distinzione che vi è nel tempo fra i cristiani: dei valorosi lottatori, dei deboli e paurosi che si danno per vinti.

È notissima la considerazione che fa a questo proposito S. Ignazio. Egli paragona Gesù Cristo ad un re temporale che alza la sua bandiera ed invita ad arruolarsi sotto di essa gli uomini, per conquistare un grande regno: Gesù Cristo è il grande Re degli

Eletti. E d'altra parte ci rappresenta Satana, principe dei reprobì, che alza pure la sua bandiera. Ed ecco che una schiera di eroi si unisce a Gesù Cristo, ecco che una schiera di infelici si unisce a Satana. Ed ecco la finale conclusione di quest'epica lotta: Gesù Cristo, che rivolto ai suoi fedeli soldati dice: «Venite, o benedetti, nel regno del Padre mio». Ed ai disertori: «Andate, o maledetti, nel fuoco eterno preparato al demonio e ai suoi seguaci»

Come Religiosi

Il religioso deve vincere magnificamente. Lo stato religioso è infatti una condizione stabile di vita in cui si tende ad una più alta perfezione, mediante l'esercizio di obbedienza, castità, povertà perfetta nella vita comune. Il lavoro del religioso primieramente è questo: tendere alla perfezione. E questo diviene il suo mestiere, la sua professione, la sua occupazione: lavoro e applicazione che volgono particolarmente attorno alle tre grandi concupiscenze. Il religioso è il poeta della lotta, è lo specialista delle battaglie, è colui che per assicurarsi la vittoria impegna maggiori mezzi, usa armi scelte, persevera con l'ostinata tenacia di una vita intera, totalmente e unicamente consacrata a questo fine.

Il religioso ne fa professione: cioè consapevolmente, con voto pubblico, in faccia a Dio ed alla Chiesa, al popolo cristiano ed alla propria coscienza, si impegna a compiere questo lavoro.

Si noti:

il voto obbliga gravemente;

è un triplice voto;

è un voto pubblico;

è un voto in istituto approvato dalla

Chiesa; e a questo scopo vi sono abito, organizzazione, mezzi esterni.

Ne consegue, secondo l'insegnamento dei Teologi, che il religioso è tenuto a tendere alla perfezione sotto pena di peccato grave, con l'esercizio dei mezzi ordinari di tutti i cristiani in generale, con quelli particolari dello stato religioso, e con quelli speciali della sua Famiglia o Istituto.

Dunque, o vince e diviene un magnifico trionfatore, o si lascia vincere e cade in un abisso di ignominia ove la sua condizione di religioso serve soltanto a moltiplicare i peccati.

Nella Chiesa militante lo stato religioso rappresenta appunto lo stato di maggior santità. Esso è connaturale alla Chiesa, che rifulge maggiormente della sua nota di santità per lo stato religioso. Esso è indistruttibile, perché voluto da Gesù Cristo, che lo istituì con la parola, con la grazia,

con l'esempio. Esso mai può venire come regola sconsigliato, essendo un diritto delle anime tendere alla santità, alla perfezione della virtù quale appunto si ha nello stato religioso, nel quale non solo si tende al distacco dai beni terreni, ma alla povertà perfetta; non solo alla purezza, ma ad una castità perfetta; non solo all'umiltà, ma ad una perfetta obbedienza.

Lo stato religioso è la rivendicazione di questo diritto ed è l'impegno preso di imitare, anzi vivere della vita di S. Giuseppe, di Maria SS., di Gesù C. stesso. «Maria *optimam partem elegit*». O una vittoria tale che solo il Cielo premierà, o un'ignominia che solo l'inferno castigherà appieno. «*Vos qui reliquisti omnia et secuti estis me, centuplum accipietis et vitam aeternam possidebitis*». Ed una gloria speciale: più vicini a Gesù Cristo in Cielo, come più vicini a Lui sulla terra. «Quanto è difficile che un ricco entri nel regno dei Cieli!»

Ma che cosa sarebbe di un religioso che non corrispondesse? «*Melius erat si natus non fuisset homo ille*». Una sconfitta clamorosa!

Il religioso fedele alla sua vocazione è già «un Angelo sulla terra» dice un Santo Padre: angelo di purezza, angelo di distacco, che pare non abbisognare che di un *minimum* sulla terra: angelo perché fa la

volontà di Dio «... in terra come si fa dagli Angeli in Cielo». Quanto grande sarà dunque la sua gloria fra le celesti schiere!

Come Sacerdoti

Il religioso sacerdote è anche un condottiero, è colui che capitana una parte dell'esercito di Gesù Cristo, dell'esercito militante.

E in qual modo adempirà il suo incarico divino? Col precedere i soldati nell'insegnamento nella virtù, nella preghiera. Chi insegna soltanto, predicando, non ottiene la vittoria: occorre l'esempio di santità, la vita pia che merita. Quando il sacerdote va innanzi a tutti, precede nella lotta, nella mortificazione, nella pratica della virtù, allora trascina: *exempla trahunt!* Il popolo cristiano, infiammato dalla sua parola, trascinato dal suo ardore, muove alle sante conquiste della virtù e del Cielo. I soldati passano bene sulle orme del capitano che passa per primo, para i colpi e abbatte il nemico principale.

Beato il prete che vince crocifiggendo in se stesso le concupiscenze; poiché anch'egli potrà ripetere: «cum exaltatus fuero a terra, omnia traham ad meipsum!»

Che volete invece che ottenga il capitano che grida: «Armiamoci e partite»?

Bisogna dire: «Armiamoci e partiamo». Un capitano che va dietro non indica la strada, non rende animosi i cuori, non sostiene gli smarriti. Quel sacerdote che precede tutti nella scienza sacra, che è il primo alla preghiera, che non vede che Dio ed anime e dice parole infuocate all'esercito, è come Napoleone: il suo sguardo, la sua parola, la sua sicurezza suscitava energia, accendeva l'ardore.

Vi fu un sacerdote specchio di innocenza, povero come Gesù, cercatore di umiliazioni, che diceva con franchezza: «Vi vorrei tutti come sono io; imitate me!» Chi è? È S. Paolo, il quale rese proprie le parole di Gesù Cristo: «Imparate da me, vi ho dato l'esempio», perché prima aveva portato in se stesso la vita di Gesù Cristo.

È chiaro, ed aspettatevelo: un sacerdote fiacco andrà a perire trascinando altri con sé nella rovina; un sacerdote che precede nell'umiltà, purezza, distacco dalla terra condurrà alle più alte conquiste il suo esercito.

O vincere con molti o morire con molti!...

COME VINCERE LA PASSIONE PREDOMINANTE

Perché si ha da prendere di mira la passione predominante e tendere ad acquistare la virtù opposta alla medesima?

1) Perché essa è la *più pericolosa*. Sant'Ignazio aveva in religione un giovane di naturale violento. Il Santo gli diceva: «Vinci questo naturale, in Cielo avrai una corona più splendente! » È la *più forte*; di essa dunque dobbiamo temere maggiormente. È la *più profondamente radicata*; dunque quando meno ce l'aspettiamo può sorprenderci e farci rovinare. Se ne hanno talora manifestazioni anche nei momenti più sacri, anche nelle funzioni più delicate. Mai si può essere al sicuro: *Nec in praeterita virtute confides*; anche quando appare domata non c'è a fidarsene: le passioni si vincono, non si distruggono.

2) Perché, vinto il capitano, si trionfa facilmente di tutto l'esercito. Giuditta

mirò subito al capo dell'esercito nemico: Oloferne. Se ella avesse ucciso anche mille soldati e cento sottocapi, non avrebbe sbaragliato il nemico, né liberata la sua città ma, trionfando di Oloferne, la vittoria fu completa.

Dice S. Francesco di Sales che per profittare molto nella perfezione, conviene attaccarsi ad una cosa sola, ad un sol libro di divozione, o... ad una sola virtù, e simili. Non già che si debbano rigettare e trascurare affatto tutte le altre cose; ma in modo che questa alla quale uno si appiglia, si prenda per ordinario più in particolare di mira e come principale oggetto della più frequente applicazione. Dice S. Alfonso Rodriguez: «La principale cosa, alla quale abbiamo da mettere gli occhi addosso, per mortificarla e sradicarla da noi, è la passione predominante: cioè quell'affetto, quell'inclinazione, quel vizio o cattiva abitudine che più regna in noi, che ci tira dietro a sé e ci mette in maggiori pericoli e più frequentemente ci fa cadere in maggiori errori. Perché? Perché, preso il re, è vinta la battaglia. E finché non faremo questo, non faremo grande avanzamento nella perfezione.

Mentre efficacemente si attende all'acquisto di una virtù, le altre tengono dietro come attratte da quella prima. Le virtù sono

intimamente collegate, poiché esse non sono che fiammelle di uno stesso fuoco: la carità, o la costituiscono, o l'accrescono, o ne sono la luce, o ne sono il calore. Sebbene i libri considerino le virtù con molte distinzioni, esse in realtà nell'anima non sono che un'unica virtù; come si distinguono tante potenze, attitudini, operazioni nell'uomo, ma in realtà è un unico *io*. Chi cammina innanzi con i suoi piedi va innanzi con tutto il corpo; chi porta innanzi il suo capo va innanzi con tutto il corpo. La fede frutterà la speranza, la carità, il distacco dalla terra, lo spirito di sacrificio ecc.; l'umiltà attirerà la fede, la carità, lo spirito di orazione, la pace col prossimo ecc.; il santo amor di Dio ecciterà la speranza, farà fiorire la castità, la pazienza col prossimo ecc.

Portate il vostro cuore molto vicino a Dio, anzi sostituite il vostro cuore con quello di Gesù: sarete molto santi; abbiate la mente molto vicina alla mente di Gesù, anzi sostituite la vostra mente con la sua: voi sarete assai perfetti; la vostra volontà sia del tutto unita alla volontà di Dio, anzi sia sostituita dalla volontà di Gesù Cristo: sarete subito totalmente buoni figli di Dio.

Principio I

La lotta contro le passioni dovrà durare a lungo? Sì, fino all'ultimo respiro: le passioni non muoiono. Sono diciotto anni che prendo la mia collera per il collo», ecco la dichiarazione di un Santo. «Quanto alla mia superbia, sarei contento che essa morisse tre ore dopo che sarò spirato!» Così parla un uomo che ha mai dato tregua alle sue passioni. Che dire di chi invece le ha soddisfatte parecchio, tante volte anzi? Sovente, anche sul letto di morte la superbia, l'ambizione vogliono scegliersi il funerale, l'accompagnamento, la cassa, la tomba.

Le passioni si possono però frenare, sebbene non muoiano. E qui sta la mortificazione: *mortuum facere*, render come morte le nostre tendenze sregolate, in maniera che non nuocciano più. Si tratta di imbrighare il cavallo, direbbe S. Giacomo, perché lo si possa guidare ritraendolo dai precipizi e sospingendolo diritto sulla buona via.

L'ultima pratica di pietà a lasciarsi nell'estrema nostra malattia dev'essere l'esame di coscienza; perché non bisogna mai perdere di vista chi può giocarci qualche brutto tiro; la passione. L'esame di coscienza è appunto il tenere d'occhio il nostro *io*,

propenda esso più alla superbia, o alla sensualità, o all'attaccamento alla terra. Ogni giorno, dunque, con le armi in pugno, sul campo di battaglia, fino alla corona:
«Bonum certamen certavi... in reliquo reposita est mihi corona iustitiae».

Principio II

Se ci persuadessimo che il *merito sta più nella lotta che nel pacifico possesso della virtù*, noi faremmo assai più progresso. Il soldato guadagna la medaglia al valore non sotto la tenda, non quando siede a custodire i trofei e le conquiste fatte, ma allorché combatte da prode e vince.

La nostra passione predominante è un terribile nemico, è un'occasione delle maggiori lotte; per chi fugge la lotta, diventa occasione di molti peccati; per chi invece affronta coraggiosamente il nemico, diventa occasione dei meriti più grandi. È migliore chi vince se stesso che colui che espugna una fortezza. È relativamente facile accostarsi alla Comunione, recitare un Rosario; ma vi sono delle passioni così aspre, delle fasi di lotta che richiedono estrema violenza a noi stessi. San Girolamo si vince percuotendosi il petto con un sasso; un Santo si getta in uno stagno di acqua freddissima; un altro va a rivoltarsi in uno spinaio;

moltissimi ricorrono a digiuni, a flagelli, a discipline asprissime, i più trionfano col sorriso sulle labbra, navigando pure a tutt'uomo contro corrente. «Tantum proficies quantum tibi ipsi vim intuleris» (Imit.).

Principio III

«Omnes Sancti per multas passiones et tentationes transierunt et proficerunt». I Santi tutti passarono attraverso a molte prove e molte tentazioni, e così progredirono nella virtù, nella perfezione cristiana, nei meriti. L'uomo di buona volontà riceve il suo profitto spirituale dalla tentazione per la divina grazia. *«Facit cum tentatione proventum».*

Il giovane che incontra molte difficoltà scoraggiamenti, dubbi, tentazioni di ogni sorta, più tardi diventerà il consolatore efficace; diverrà l'angelo che saprà incoraggiare ogni anima alla lotta, alla conquista del Cielo. Ma chi non incontra difficoltà, che cosa saprà? *«Qui non est probatus quid sit?»* Il Divin Maestro stesso volle portare le debolezze dell'umana natura e provò nell'orto del Getsemani la infermità della carne. *«Debit fratribus similari»* come dice San Paolo *«ut misericors fieret».*

Due sorta di anime danno fiducia scarsa:

quelle non tentate, e peggio quelle che, tentate non lottano.

Allorché le passioni sono molto vive, riesce più aspra e difficile la lotta; ma le stesse passioni ben guidate saranno una sorgente di forza nel ben operare. Aspiriamo alla vera gloria, alla gloria eterna. L'ira divenga zelo contro il peccato; l'amore sia diretto al Signore. Allorché tutto sarà impegnato contro il peccato e per il Signore: mente, cuore, volontà, quale potenza! quanto cammino! «*Viam mandatorum tuorum cucurri cum dilatasti cor meum*».

Tre sono i mezzi generali da mettersi in opera per vincere la nostra passione predominante : *l'esame di coscienza, la preghiera, lo sforzo*. Inoltre, in ogni stato vi sono *mezzi speciali* che risultano dalle condizioni di vita e dalle obbligazioni del proprio stato. La generosità della volontà è il segno del fervore; è per parte nostra il mezzo più importante di lotta; è la condizione a ricevere grazie dal Signore. Al Signore non piacciono i tiepidi: «*Utinam frigidus esses! sed quia tepidus es inciplam te evomere ex ore meo*». Sono le opere che dimostrano il grado della volontà.

L'esame di coscienza. Dobbiamo togliere l'*io* in quanto fa capo alla concupiscenza

nostra, sentita più violentemente: cioè in quanto si mostra guasto dalla passione predominante. E al posto del nostro *io* mettere Dio, affinché Egli viva in noi. «Vivo ego, jam non ego: vivit vero in me Christus». L'esame è dar la scalata all'io; è la continuata opera demolitrice del piccone che instancabilmente opera dalla mattina alla sera, da un anno all'altro. La preghiera poi, liturgica specialmente, attira in noi Gesù Cristo, vivo, pensante, operante, amante. Esame di coscienza e preghiera: ecco il continuato e vitale espirare ed inspirare del cristiano.

L'esame di coscienza abituale è un continuato sguardo, è l'occhio costantemente volto all'anima: a) negli Esercizi Spirituali; b) nei ritiri mensili; c) nelle confessioni settimanali; d) nell'esercizio spirituale di ogni mattina; e) nell'esame della visita al SS. Sacramento.

Ogni esame dà un duplice sguardo: al passato e al futuro: Come ho fatto? Come farò?

Negli Esercizi Spirituali: Come ho passato l'anno? che programma-proposito preparo e svolgerò l'anno prossimo?

Nei ritiri mensili: Come ho scorso il mese ora terminato? Come passerò il mese che incomincio?

Nelle Confessioni settimanali: Sono stato

fedele al mio proposito principale durante la settimana? Rinnovo oggi la mia risoluzione più fermamente e più umilmente?

Ogni mattina prima della Comunione:

Ieri ho mancato, oppure sono ancora rimasto scarso su qualche punto: ora vado alla S. Comunione per fortificarmi per la giornata.

Nella visita al SS. Sacramento l'esame di coscienza occupa un posto importante: si ammira la santità di Gesù Maestro e si piange la propria vita così dissimile; si prega con molto calore e desiderio, affinché la nostra vita si modelli sugli esempi divini: «conformes fieri imagini Filii sui».

La necessità dell'esame di coscienza è tale che tutti i santi ne fecero grande uso; tutti gli istituti di famiglie religiose lo impongono; tutti i Maestri di spirito lo consigliano insistentemente. È noto quanta parte Sant'Ignazio gli diede ed esige che ad esso si dia. «Mane propone, et vespere discute mores tuos, qualis hodie fuisti in verbo, opere et cogitatione... Exteriora nostra et interiora pariter nobis scrutanda sunt et ordinanda, quia utraque expediunt ad perfectionem» (Imit.).

Qui però si parla dell'esame particolare su di un determinato proposito che si riferisce alla passione predominante. Esso deve abbracciare il pensiero, la volontà, il

cuore; poiché la correzione nostra ed il cammino nella perfezione vanno sempre a pari passo: mente, cuore volontà. Esso deve segnare il progresso dell'amor di Dio: «amerai il Signore Dio tuo con tutta la tua mente con tutte le tue forze con tutto il tuo cuore».

La preghiera è la elevazione della mente che dà onore a Dio ed insieme una domanda per noi delle cose che ci abbisognano.

La grazia medicinale è la suscitatrice di tutte le nostre energie; è il calore che fa maturare tutte le buone risoluzioni; è il grido dell'anima bisognosa debole inferma.

Essa è necessaria come il respiro all'anima, come l'acqua alla pianta, come il cibo al corpo.

S. Alfonso scrisse un libro intero sull'orazione e fa l'augurio che ognuno lo legga: e dice anzi che il leggerlo è un segno di predestinazione divina.

Vi sono grazie molte grazie che agli adulti Dio non dà se non è pregato. Perciò ecco la conclusione notissima che S. Alfonso fa: «Chi prega si salva chi non prega si dann».

L'orazione è non solo utile ma strettamente necessaria nella lotta spirituale

contro il difetto predominante. Là si concentrano le passioni, il demonio, il mondo con tutti i loro sforzi; là dunque c'è speciale bisogno di grazia... Clamabit ad me et ego exaudiam eum».

L'orazione è di infallibile efficacia trattandosi di grazie spirituali, di santificazione, di Paradiso. Ora è qui appunto che si applicano le parole di Gesù: Tutto quello che chiederete al Padre in nome mio in verità vi dico Egli ve lo darà».

Chi non si poggia sull'orazione si avvia alla rovina. Golia entrò, fidando in sé alla lotta; il giovanetto Davide pregò e si fidò assai più di Dio che della fionda e dei sassi ed atterrò il gigante. Gesù nell'orto pregò, perché «spiritus quidem promptus caro autem infirma»; ed ottenne. Pietro lasciò la preghiera come gli altri apostoli e cadde con essi. L'episodio del Vangelo si ripete ogni giorno per ognuno di noi.

Lo sforzo. Il cammino alla virtù è un andare contro corrente: per cui occorre navigare a tutta forza impiegando i remi. L'acquisto di una virtù richiede di farsi violenza, di usare virilmente forza. La perfezione lo richiede, il regno di Dio richiede sforzo ed i violenti lo conquistano. Lo sforzo è necessità di natura poiché esclama S. Paolo: «Infelix ego homo! quis me liberabit de morte corporis hujus?» La

carne ha desideri contrari allo spirito: è dunque necessario combatterla per vincerla. Dobbiamo mai dimenticare che la perfezione non si acquista con le braccia in croce, ma che conviene faticare davvero per domare se stesso e ridursi a vivere non secondo le inclinazioni, ma secondo la regola e l'ubbidienza. La cosa è dura, non può negarsi, ma necessaria; coll'esercizio diventa facile e gustosa (S. Francesco di Sales).
«Qui Christi sunt carnem suam crucifixerunt cum vitiis et concupiscentiis suis».

È cosa d'ogni giorno: reprimere, eccitare, raddrizzare, ritrarre, scuotere, frenare. Molte anime che si dicono pie, giungo fino alla preghiera, alla Comunione, ma chi vuol progredire deve compiere due passi in più: esame di coscienza e sforzo.

Lo sforzo è una salvaguardia contro i pericoli. La causa ben frequente e lacrimevole per cui certe persone rovinano di abisso in abisso, è la fiacchezza, mollezza, mancanza di sforzo. L'educazione di oggi, anche frequentemente l'educazione alla pietà, è senza nerbo; forma scarsamente al sacrificio. Il Maestro Divino invece parla con una chiarezza e forza che ci deve far meditare: «Se il tuo occhio ti scandalizza strappalo, gettalo lontano...; se il tuo piede ti scandalizza, taglialo, buttalo via..., se la tua mano ti scandalizza, troncala subito...

È meglio andare in Cielo con un solo occhio, una sola mano, un sol piede... piuttosto che con due membri essere gettato nel fuoco». L'incendio che consumò l'intera città ebbe principio da una scintilla che con un soffio avrebbe potuto spegnersi!
«Principiis obsta, sero medicina paratur, cum per longos invalueret moras...».

La mancanza di sforzo è la causa comunissima per cui tanti propositi non si mettono in pratica e tante passioni prendono il sopravvento. Ricordiamo invece:
«Unusquisque mercedem accipiet secundum suum laborem».

Lo sforzo richiede che si ricorra a tutti i mezzi ordinari; anche a mezzi straordinari: mortificazioni, penitenze, ripieghi; richiede una santa ed ostinatissima *ostinazione* nei propositi, nella preghiera e nei gemiti, per riuscire. La vita di guerra non è vita di pace; lassù il riposo eterno, qui la fatica, i travagli, le tentazioni. Bisogna lasciar dire al mondo chiacchierone, lasciare che il demonio faccia il suo chiasso. Bisogna consigliarsi, detestare, piangere, vigilare, rialzarsi se caduti: la santità è un frutto che si deve mangiare col sudore della fronte e dell'anima; qualche volta le anime molto amate da Dio sono come associate al sudore di sangue e dell'agonia di Gesù nell'orto.

Mezzi speciali si possono trovare nei nostri doveri quotidiani e doveri del proprio stato.

Lo Stato Religioso ha mezzi eccellenti per dominare le concupiscenze, specialmente le tre concupiscenze maggiori dell'uomo. La superbia è domata dall'obbedienza continua, perfetta. Infatti nella Religione tutto è fissato dall'obbedienza: le pratiche di pietà, il tono anzi della pietà, l'ufficio in cui occuparci, le persone di convivenza ecc. «*Erat subditus illis*»: il religioso, come il suo Divino Modello, obbedisce a persone che per talenti possono anche essere inferiori, ma che dispongono per Divina Autorità. Così fu per Gesù verso S. Giuseppe. La vita comune determina tutto: orario, vitto, vestito, alloggio ecc. ecc.: il religioso ha un continuo esercizio di sottomissione e abbassamento. La perfezione dell'obbedienza religiosa mantiene sempre la umiltà del cuore viva, sentita. La concupiscenza della carne con le sue manifestazioni della pigrizia, della golosità, della sensualità, hanno una continua correzione nell'esercizio della bella virtù. Questa si deve portare sino alla perfezione di un voto perpetuo che esclude ogni soddisfazione esterna ed interna. La continuità delle occupazioni, l'aiuto di un'assidua assistenza, la separazione dal mondo, le pratiche di pietà abbondanti

danno all'anima un calore spirituale, un ambiente caldo di amore a Dio. In esso cresce il giglio della purezza. La concupiscenza dell'avarizia, o comodità dei beni temporali, è medicata dal continuo ricordo dei beni eterni. «Tesoreggiate pel Cielo; ricordate lo spogliamento della morte; amate le vere ed eterne ricchezze», si sente sempre ripetere il religioso. Egli poi spinge la povertà fino al voto, alla rinunzia ai frutti del proprio lavoro, in tutto dipende quanto all'uso delle cose necessarie, ed ogni cosa per lui è povera, «come per Gesù», a somiglianza del quale il religioso non ha di proprio neanche una pietra su cui posare il capo.

ALBA - 3 Marzo 1954