

QUADERNO 22



Esercizi Spirituali Collegio Sant'Orsola

San Michelino, 3-5 novembre 1964

Introduzione. È metodo.

Tre elementi:

- a) Il silenzio: solo i superficiali non sanno tacere o coloro che hanno paura di trovarsi di fronte al vuoto, quello della loro anima.
Il silenzio che apre i segreti di Dio
che permette di ascoltare la sua voce
che ci fa ritrovare noi stessi
che ci dà il vero senso delle cose
che dà l'autentica gioia.
- b) La riflessione: necessità di pensare,
attivismo insostituibile (parabola della ricerca),
maturità che si afferma.
- c) La preghiera: il colloquio, il trovarsi con Lui,
- è luce, quanta!
- è forza, per tutte le decisioni.

1 Meditazione. La grandezza di Dio e il nostro incontro con Lui.

La prima pietra di costruzione: sapere e sentire Iddio. Cattiva nostra abitudine. Minimizzare l'idea di Dio.

Letture delle poesie di Tagore (n. 56 e 57 di Ghitangioli p. id.).

- a) La contemplazione di Dio e dei suoi attributi. Elemento essenziale della preghiera. Come spesso le nostre preghiere sono egocentriche. Cercare Lui, vederne la grandezza, gioirne.
 - b) Siamo suoi, senso delle creature. Gli apparteniamo. Dobbiamo usare di noi come Lui vuole, così delle cose nostre. Rendiconto che dovremo farne.
 - c) Idea profonda della natura che ci circonda. *Sapiunt Verbum*¹.
Sono le immagini del Papà, del Buon Dio (Santa Teresa).
 - c) Senso nella presenza di Dio. E modo.
- Esame di coscienza.

2 Meditazione. Dio ci ama.

La seconda grande convinzione.

- a) Dio ci ha amato nella creazione.
Quanto ci ha donato in noi, ciò che siamo;
per le persone che ci circondano, per le cose.
Dio ci ha amato da tutta l'eternità.
- b) Dio ci ha amato perché ci ha dato Gesù, e lo ha dato alla morte per noi.
Nazaret, Calvario, Eucarestia.

¹ "... hanno il sapore del Verbo".

In Gesù ogni bene, del presente e del futuro.

Dio ci ama anche quando permette il dolore, anzi.

Il messaggio di Gesù: le beatitudini, la gioia nel dolore attraverso il dolore.

- c) Per il sacrificio di Gesù Dio ci ha voluto suoi figli. Il mistero di grandezza della grazia.

Lo spirito di adozione. La partecipazione alla sua «*deitas*».

- d) Dio ha amato me in particolare; la mia storia è una storia di amore, il filo d'oro.

- e) Ed io lo amo Iddio?

L'amore non può coesistere con l'odio. Il peccato grave è odio. Finora come stata la mia vita?

A che punto, a che grado, con quale successo?

Amerai il Signore Dio tuo ecc...²

3 Meditazione. Il peccato mortale.

- 1) È cosa terribile, è ribellione, è stupidità.

Il timore di offendere Dio, *radix sapientiae*³.

Va contro la sapienza di Dio: si vuol sapere più di Lui,
contro la volontà di Dio,
contro il suo amore.

- 2) Va contro il nostro bene,

è rovina dell'anima,
devastazione anche delle nostre qualità umane.

- 3) Necessità di una convinzione al riguardo: profonda, maturata, chiarissima.

Necessità di piangere i nostri peccati.

Fondamentale importanza della virtù della penitenza.

Purificarsi per costruire,
per sapere amare.

2 Giorno

1 Meditazione. La morte e l'uso delle cose.

Capire la relatività del tutto.

Dobbiamo morire: le cose ci sono state date per un po' di tempo perché ci servano alla nostra salvezza.

Dio ha fatto l'uomo re; non asservirsi alle cose.

Criterio di scelta: istinto, ragione, fede

è indice di maturità;

la nostra età di grazia: darsi un'età.

Non a caso, non per piacere, ma per l'utilità.

² Mt 22,37.

³ Cfr Sap 1,12: "Principio della sapienza è temere il Signore".

2 Meditazione. L'Inferno.

3 Meditazione. La misericordia di Dio e la Confessione.

4 Meditazione. La personalità e il programma.

3 Giorno

1 Meditazione. Il modello: Cristo.

2 Meditazione. La purezza.

3 Meditazione. La preghiera e la Santa Messa.

4 Meditazione. I ricordi: conclusione.
Discorso della montagna. Prepararsi al combattimento.

Ritiro alle Giò di Sant'Ilario

8 Novembre 1964

1 Meditazione. Dio deve essere amato da me perché mi ha amato e mi ama.

2 Meditazione. Devo amare tutto in Dio educarsi all'amore.

3 Meditazione. Prepararsi ad amare bene nel futuro.

4 Meditazione. Quando si ama male.

Ritiro alle Socie di Gioventù Femminile

15 Novembre 1964⁴

Sulla virtù della «semplicità»

1 Meditazione. Che cosa è la semplicità.

Precetti del Vangelo. Norma di vita.

Prima semplicità: come accogliere la parola di Dio trasmessa a noi nella Bibbia, parola della Chiesa, buone ispirazioni.

2 Meditazione. La semplicità nella ricerca delle virtù. Forme di complicazioni, tortuosità. Sbagli di valutazioni, di psicologia, di trattamento di noi e degli altri. Molte esemplificazioni.

3 Meditazione. La semplicità nell'affetto.

Sapere amare, educarsi;

visione serena; senso della propria missione. Il posto della donna.

Rispetto della libertà altrui.

4 Meditazione. Semplicità nel colloquio preghiera e nelle forme della preghiera.

Semplicità nella Direzione spirituale.

1 Meditazione

“Se il tuo occhio è semplice, tutto tu ne sarai illuminato”⁵. San Giovanni Battista: “Raddrizzate i sentieri”⁶. Non arriviamo mai perché siamo tortuosi. Facile per una anima diventare complessa.

È molto importante la semplicità.

Se e come abbiamo inteso le cose.

Le parole di Dio sono profonde e nello stesso tempo mirabilmente semplici.

Quante sovrastrutture ha l'anima nostra?

La parola di Dio va accolta con gioia e si rivolge ai generosi. Come l'accogliamo? Il Signore ha parlato a noi attraverso i Patriarchi, i Profeti, Gesù in un crescendo meraviglioso. Ha parlato per saziare la nostra sete di verità. Ha parlato per amore, in una sapienza che ha raggiunto i massimi effetti con i minimi mezzi.

⁴ A fianco della data, don Pietro annota: “Sant’Ilario, Zona Correggio: circa 45”.

⁵ Cfr Mt 6,22.

⁶ Cfr Mt 3,3.

Da parte nostra dobbiamo avere il cuore spalancato e mettendoci nelle disposizioni migliori. Farci il gusto della verità.

È semplice chi accoglie la parola così come è: cioè l'accoglie con amore e l'accoglie tutta senza minimizzarla. L'accoglie con generosità per applicarla alla propria vita: poiché è la nostra salvezza (Profeta Osea).

Avere il culto della parola di Dio.

Farci aiutare dai Maestri della spiritualità per andare alla parola di Dio, alla Rivelazione del Vecchio e del Nuovo Testamento.

Il Vecchio è l'aiuto per capire il Nuovo, per entrare nella psicologia del Cristo.

È il nostro grande patrimonio d'amore. Approfondirlo: sete di studio, serietà di meditazione.

Purificazione del cuore: per non interpretare male, per non vedere conforme alla nostra grossolanità, per non deformarla con la nostra sensibilità. Non volere far dire al Signore ciò che ci pare.

Certe forme di pietà sbagliate, certi schemi. Autosuggestione. Non questo ha detto il Signore.

Dipendere cioè dallo Spirito Santo che è in noi. Ascoltare le buone ispirazioni.

Importanza. Sensibilità, saperle distinguere. Gloria di Dio. Umiltà, serenità, pace: sono i criteri per conoscerle.

Esame di coscienza sullo studio della Sacra Scrittura, sulla meditazione, sulla direzione spirituale delle idee.

2 Meditazione

La semplicità nella ricerca delle virtù

La virtù non è che una forma del volere diventata abituale. Lo scopo della vita è fare delle virtù. Un desiderio, una idea che si realizza. Non è una intenzione e basta. Sei semplice nel giudicare quando non cerchi scappatoie e non ti fermi a delle apparenze, quando non complichì il giudizio da non sapere poi vedere con esattezza.

Se c'è la virtù o non c'è.

È onestà. Quello che si è fatto o non si è fatto: quanto si è applicato di programma o no. Non credere la virtù nel sentire. Non immaginarsi da soli nella lotta, perché si è sempre accompagnati dalla parola di Dio. Non immaginarsi la virtù lontana e inaccessibile. Non credere le difficoltà più gravi di quello che non sono.

Non star sempre a ripiegarsi sui peccati. Quando si sono confessati non ci sono più. Semplicità nell'accusarli, semplicità nella direzione spirituale, e dimenticarli.

Accettare il modo di virtù come è voluto da Nostro Signore: non guardare agli altri. Guardare solo Gesù. Ognuno deve esprimere il Vangelo alla sua maniera.

Accettare il modo con il quale il Signore vuole fabbricare in noi le virtù. Non prefabbricarci alcuni modi.

Accettare la Sua Volontà anche se si esprime attraverso determinate persone o attraverso a cose a noi ripugnanti. Lasciargli ogni libertà. Chiudere gli occhi. Sa Lui quello che fa.

Non credere che le virtù siano tali solo se hanno quei modi o quelle forme che abbiamo sognato noi. Triste influsso del nostro orgoglio.

Ognuno deve esprimere il Vangelo alla sua maniera. Guardare solo Gesù.

Non complicarsi nell'ordine dell'apostolato. Prima di agire riflettere, consigliarsi.

Poi basta: quello che è fatto è fatto. Non pensare che tutto dipenda da noi. "Nessuno viene da me se non lo manda il Padre"⁷.

Semplicità nel giudizio. Farlo nella linea della giustizia e della carità.

Non negare mai la verità per falsa compassione o tentativi di recupero.

3 Meditazione Semplicità nell'amare

Si può amare male, e cioè non si ama. Amare male è odiare.

I viziosi odiano il loro corpo perché lo condannano all'inferno.

Imparare ad amarci. Gli episodi di un cattivo amore sono molto frequenti.

L'amore inteso male, costruzioni chimeriche, sogni, presentimenti.

1) Come è bello sapersi amare. Città fortificata. Esempio vivo delle comunità apostoliche.

a) Per amare con semplicità amare con verità. Rispettare la proporzione dei valori. Più una cosa è ricca più è degna di amore.

Perciò non amare per passione.

b) Amarsi in Dio e per Iddio.

Né noi, né gli altri per noi stessi, tutto per Iddio.

c) Amare con totalità. Non fermarsi a posizioni intermedie.

d) Amare con sacrificio. Amare è dare. Amare molto vuol dire soffrire molto.

Esempio nella Madonna. La vocazione alla maternità è vocazione di sofferenza.

Volere un'altra legge è mancare di semplicità e di verità. Il vostro posto nella famiglia.

2) Le più facili infiltrazioni dannose nell'amore.

a) La sensualità. Chi non ama con purezza, non ama come deve amare.

Se non è custodito l'amore si logora.

Riflettere sull'amore al nostro corpo, i rapporti tra l'anima e il corpo.

Non trascurarlo e rovinarlo: inganno del demonio. Non accarezzarlo.

Guidarlo, dominarlo, adoperarlo. Necessaria collaborazione.

b) L'orgoglio: il voler essere amati per se stessi. Voler essere centro dell'amore è profanarlo. L'unico centro: Dio.

c) L'egoismo: tutto per noi, gli altri mezzi o sgabelli.

⁷ Cfr Gv 6,44.

- d) Il disordine per evitare di amare senza rispetto della gerarchia dei valori.
- e) Eccessivo attacco⁸ al lavoro. Distacco. Evitare le smanie.

4 Meditazione

La semplicità nella vita di pietà

Non fare del programma spirituale un macchinario che schiaccia e non aiuta.

Semplicità nella preghiera, nelle forme della preghiera, nella confessione, nella direzione spirituale.

- a) Essere semplici nella preghiera vuol dire farla come i fanciulli. Essi non complicano, non si agitano, sono sempre contenti, non prefabbricano. Per tanti quando le cose non vanno, quando vi sono difficoltà, indisposizioni, salta tutta la preghiera. Sono pieni di distrazioni e di inquietitudini.
Essere contenti di quanto dispone il Buon Dio è grande mezzo alla preghiera. Pace del cuore. Pazienza con noi stessi anche se la santità tarda e dobbiamo ricominciare sempre di principio.
- b) Nelle forme della preghiera: non sopraccaricarsi, non smanarsi, avere un orario per avere un ordine, intelligentemente elastico. Curare di aiutarsi con un modo nelle principali pratiche di pietà.
- c) Nella confessione: umiltà, serenità, confidenza.
- d) Nella direzione spirituale: semplicità nel dire, nel dire tutto; nell'ascoltare tutto; nell'ubbidire, nell'ubbidire in tutto, in una grande umiltà, in una grande fiducia nello Spirito Santo che ci indirizza attraverso la Santa Chiesa.

⁸ Dal contesto: attaccamento.

L'entusiasmo

Bisogna averlo. Guai se non si ha.

Molti possono essere i motivi.

Ne enumeriamo alcuni:

- 1) Noi creature di Dio, sue. Lui bellezza e bontà infinita.
- 2) Noi chiamati a vivere da Lui, chiamati per la santità.
Non abbiano incertezze.
- 3) Sicurezza del suo aiuto. Nessuna tentazione più forte. Gesù: la sua parola, il suo esempio.
- 4) La bellezza della nostra vita in una finalità magnifica. Abbiamo chiara la soluzione del problema della vita.
- 5) Una giovinezza vissuta nell'ideale, in una pienezza di conquista.
- 6) La propria vocazione vissuta.
La professione nella società.
- 7) La propria appartenenza alla Chiesa.
Il Corpo Mistico.
- 8) La fede come testimonianza.
- 9) Il dovere come fonte di gioia.
- 10) La gioia dell'amicizia.

Vedere se abbiamo accolto con entusiasmo la nostra vita o male, stentatamente. *Laetabuntur coram te*⁹.

Il senso della gioia nella Scrittura. Avvicinarsi a Dio è avvicinarsi alla gioia.

2 Meditazione

Gli ostacoli all'entusiasmo

Le intossicazioni, la sclerosi.

- 1) Il peccato veniale ripetuto e amato. Fonte di mediocrità, di stanchezza e di noia.
- 2) Disarmonie nella vita di preghiera e di pietà. Disordine nelle idee e nell'attuazione pratica.
- 3) Scarso potere di scelta e di critica per cui entrano in noi elementi di mondo, elementi che portano microbi patogeni.
- 4) Mancanza di dominio su se stessi. Eccessiva sensibilità, pessimismo, malinconia. Poca custodia dei sensi (esemplificare).

⁹ Nella NOVA VULGATA: "*Laetantur coram te* – Gioiscono davanti a te" (Is 9,2).

3 Meditazione

Definire bene che cosa è l'entusiasmo

Non è sensibilità, non ingenuità, non infantilismo.

È conoscere bene la verità, è amarla, è mettersi al suo servizio. Vivacità di verità e forte volontà.

Come conosciamo le nostre verità. Verità non approfondite, mezze verità, superficialità.

Ruolo della meditazione.

Farsi una forte volontà. Non dormire.

Lo spirito della mortificazione.

L'utilità della penitenza.

4 Meditazione

La virtù della speranza

Un entusiasmo basato su motivi soprannaturali. Dio è con noi. Noi appoggiati alle promesse infallibili di Dio. Come intendere la speranza.

Come viverla.

Esame di coscienza.

La Santa Messa

1 Meditazione Gesù Sacerdote

- 1) Impossibilità di una riparazione adeguata al peccato.
Dio decreta che la Seconda Persona diventi sacerdote. Da un atto sacerdotale la gloria alla Trinità, la salvezza degli uomini.
Sacerdote: è un incaricato da Dio e dagli uomini per ricostruire i rapporti; mediatore.
Intermediario unico, necessario.
Uno dei nostri, della stirpe di Dio (valore infinito), con la vocazione sacerdotale (*filius meus es tu*¹⁰), che accetti volontariamente (*Ecce venio*¹¹).
- 2) L'ordinazione di Gesù è al momento dell'Incarnazione.
In quel momento tutti i poteri sacerdotali per la missione di presentare a Dio a nome di tutti un omaggio infinitamente perfetto (adorazione, lode, ringraziamento, riparazione, domanda). E per l'eternità, *in aeternum*¹².
- 3) Un sacerdote è fatto per un sacrificio. Gesù è per il Calvario. S'immola perché siano riconosciuti in modo assoluto il Dominio e la Potenza di Dio. Riparazione completa, valore infinito.
- 4) Ma per applicare a tutti tale infinito tesoro ecco la Santa Messa rinnovazione dell'atto sacerdotale del Cristo.
- 5) Strumenti i sacerdoti che formano con Lui un tutto unico: compiono un medesimo atto cui la potenza di Cristo dà efficacia, la presenza del sacerdote la visibilità.
- 6) Unico sacerdote Gesù Cristo: Cristo attuale e non solo. Lui Capo con il suo Corpo mistico: Cristo totale. Gesù con il suo complemento (Ef 1,23) per mezzo della grazia. Diamante che effonde luce e trasforma tutti i grani di sabbia che anche loro emanano luce. Se i grani escono dalla luce ritornano sabbia: uomo vecchio, uomo nuovo.
Vite vera: per vivere il cristiano deve «essere uno» con il Cristo. Il Cristo completo, totale, integrale, incaricato d'offrire eternamente a Dio sull'Altare e in Cielo l'omaggio della creazione, è il «Capo insieme alle sue membra»: “Voi tutti insieme siete il Corpo di Cristo e individualmente le sue membra” (1Cor 12,27)¹³.

¹⁰ “Tu sei mio figlio” (Sal 2,7).

¹¹ “Ecco, io vengo” (Sal 40 [39], 8).

¹² Cfr Sal 110 [109], 4.

¹³ Cfr 1Cor 12,27.

Non commettiamo un errore di cui ci avverte Sant'Agostino: "Non ci raffiguriamo Gesù Cristo come presente nel Capo e assente nelle membra; no, Egli è tutto intero nel Capo e nel Corpo"¹⁴.

7) Le membra devono rimanere strettamente unite al Capo per tutta la loro vita e attività.

Altrimenti né salvezza, né merito, né virtù vera e operante.

Ogni membro ha la sua funzione e la sua importanza: può esercitarla solo unito a Cristo mediante la carità. Dal grado di carità posseduto dipende il come e il quanto della nostra funzione nel Corpo mistico.

8) Innestati con il Battesimo in Lui, tutto ciò che è suo è nostro. La sua morte è la nostra morte e infatti ce ne comunica i frutti; la sua risurrezione è la nostra risurrezione poiché noi partecipiamo attualmente della sua vita risorta; la sua ascensione è la nostra che si verificherà; il suo Sacrificio eucaristico rinnovazione mistica della sua morte che è la nostra, è la nostra Messa.

Noi siamo «nel Cristo Gesù» cioè innestati in Lui e sepolti con Lui come le vertebre, le fibre, i nervi sono sepolti nel profondo della nostra carne, poiché il suo Spirito circola in tutto il Corpo. Molta maggior unione che tra le mie membra fisiche, opera d'un'anima limitata, mentre quella è dello Spirito Santo.

9) Conclusioni:

a) Ricordati la tua dignità "di quale capo e di quale Corpo tu sei membro" (San Leone¹⁵). Rispetto di noi.

b) "Il cristiano nulla deve temere tanto quanto l'essere separato dal Corpo di Cristo" (Sant'Agostino¹⁶). Temere di perdere l'intimo contatto con Cristo. *Ne permittas me etc...*¹⁷.

c) Accrescere i legami che ci uniscono a Gesù mediante la perfezione, e dare nuove membra mediante l'apostolato.

d) La nostra collaborazione alla Messa. L'atto essenziale della Religione, l'omaggio che Gesù ripete alla Trinità non può in virtù della nostra «incorporazione» a Cristo effettuarsi senza di noi cofferenti e vittime.

Cristo prima di essere il Maestro, il Legislatore, il Taumaturgo, è essenzialmente il Sacerdote, che il primo istante dell'Incarnazione per la santificazione dello Spirito Santo ha unto e consacrato sacerdote eterno, destinato ad essere il Mediatore unico, il Redentore dell'intera umanità con tutta la sua vita elevata a oblazione perfetta e consumata nel sacrificio cruento della croce.

¹⁴ Cfr SANT'AGOSTINO, *Commento al vangelo di San Giovanni*, 21. 8-9.

¹⁵ SAN LEONE MAGNO, *Primo discorso tenuto nel Natale del Signore*, III.

¹⁶ Cfr SANT'AGOSTINO, *Commento al Vangelo di Giovanni*, 27. 6.

¹⁷ "Ne permetta me separari a te – Non permettere che io mi separi da te" (Cfr SANT'IGNAZIO DI LOYOLA, *Pregheira Anima Christi*).

2 Meditazione

La nostra partecipazione al Sacrificio

1. Gesù Sommo Sacerdote si è formato delle membra (Battesimo) che partecipano necessariamente alla vita del Capo e quindi sono unite a Lui in tutti le sue funzioni sacerdotali. Perciò quando offre il suo Sacrificio e offre alla Trinità il suo omaggio non è possibile fare senza di noi, come per noi compiere determinati lavori lasciando a casa alcune nostre membra o organi.

L'oblazione della Messa è quindi offerta da tutto il Corpo Mistico. Gesù agisce sacramentalmente come il Cristo totale (*offerimus praeclarae Maiestati*¹⁸).

Siamo noi gli offerenti: *sacerdotium regale* (San Pietro¹⁹). Contributo dunque personale alla grande gloria della Trinità.

2. Si coopera realmente ma nella misura della propria importanza nel Corpo mistico.

È Gesù che fa, ma con tutte le membra. I singoli hanno la loro parte e la loro azione pur piccola ha efficacia. Ogni membro secondo i suoi doni spirituali e il suo grado di carità cioè d'unione al Capo coopera più o meno al Sacrificio. Ogni membro dunque celebra con Cristo e può dire con verità «la mia Messa».

3. Noi vittima. Come il sacerdote è il Corpo Mistico, così il Cristo mistico ne è la Vittima.

Offre ma anche si offre (Compio nella mia carne ciò che manca ecc.. [Col 1,24]).

Ha pagato Gesù, ma anche le membra perché siano in armonia con il Capo. La Chiesa è il complemento di Cristo: divide la vita, deve dividerne anche la missione-redenzione.

Cristo soffre con noi: considera sue le nostre sofferenze perché vive in noi e sulla Croce ha offerto già al Padre tutti i dolori del suo Corpo mistico. "La passione di Cristo si prolunga fino alla fine dei tempi" (San Leone²⁰).

"Vi esorto, o fratelli, a offrire i vostri corpi come un'ostia viva, santa, gradevole a Dio" (Rm 12,1²¹).

I nostri sacrifici valgono e meritano tale nome solo se uniti al suo Sacrificio.

Partecipare a somiglianza di Maria Santissima: riparatori, adoratori perfetti della Trinità, collaboratori attivi, sviluppare ogni giorno in noi maggiormente il suo Spirito con la pratica della virtù e la ricerca della perfezione.

¹⁸ "*Offerimus praeclarae maiestati tuae* – Offriamo alla tua maestà divina" (Cfr Canone Romano, Anamnesi).

¹⁹ "... sacerdozio regale" (1Pt 2,9).

²⁰ SAN LEONE MAGNO, *Sermone 70*, 5.

²¹ Cfr Rm 12,1.

Il valore della concelebrazione dipende allora dalla perfezione della carità che ci unisce a Lui, assistenza personale al Sacrificio, dalla intenzione, dal desiderio di assistervi.
Rendiamoci consci di questo onore.

3 Meditazione

Che cosa è la «mia» Messa

1. È il Calvario, è lo stesso Sacrificio della Croce.
Unico sacerdote, unica vittima, unico Sacrificio.
“Cristo si è offerto una sola volta per i peccati della moltitudine” (Eb 12,28²²). “Con un’unica offerta ha perfezionato in eterno quelli che sono santificati”²³. Può però essere ripresentata ed è la Messa.
Unico sacerdote: *semper vivens ad interpellandum*²⁴.
Identica vittima: ha accettato una volta la morte e possessore dei diritti acquistati da quell’unica morte; diritti che non possono più crescere perché infiniti. Egli ne ripete tutti gli effetti di adorazione ecc... ripresentandoli a Dio con la sua mistica immolazione dell’Altare.
L’atto di Gesù alla Messa è identico a quello fatto sul Calvario. La sua Passione è riprodotta anche in maniera sensibile con il pane e il vino separati. Corpo e Sangue divisi sul Calvario. Il senso è chiaro, e voluto da Gesù quando ha consacrato separatamente il pane e il vino. Oblazione esattamente la stessa: la stessa obbedienza e sottomissione al Padre, lo stesso omaggio.
2. Gesù ha voluto la Messa
 - a) per continuare attraverso il mondo il suo atto sacerdotale, perché tutti potessero per Lui, con Lui, in Lui compiere il dovere di lode perfetta alla Trinità;
 - b) per perfezionare l’unione dei suoi membri con Lui nella Comunione;
 - c) per essere il nostro sostegno.
Perfezione nostra ma per essere membri più uniti a Lui e più perfetti adoratori del Padre.
3. La «mia» Messa dà a Dio una gloria di valore infinito. Chi offre è Dio, il Verbo fatto uomo.
Adorare Dio significa riconoscere la sua grandezza che è Tutto, Unico, perfettissimo. Gesù è venuto per presentare un’adorazione perfetta, completa.
Si abbassa come uomo uguale al Padre per la natura divina. La natura umana di Gesù è il Capolavoro, per Lui fu fatto il mondo *in ipso condita sunt universa in caelis et in terra ecc...* (Col 1,15²⁵); superiore a tutte le creature, ha la compiacenza del Padre, è la Vita. E deve morire,

²² Cfr Eb 9,28.

²³ Cfr Eb 10,14.

²⁴ “... sempre vivo per intercedere a loro favore” (Eb 7,25).

²⁵ Nella NOVA VULGATA: “*In ipso condita sunt universa in caelis et in terra, visibilia et invisibilia* – In lui furono create tutte le cose nei cieli e sulla terra, quelle visibili e quelle invisibili” (Col 1,16).

immolarsi. Perché? È il riconoscimento ufficiale, pubblico, solenne del sovrano dominio di Dio, anche il più bello, il più puro, il più santo dei capolavori scompare e si cancella davanti all'Altissimo. Adorazione perfetta rinnovata nella Santa Messa.

4. Inseparabile dall'adorazione è il ringraziamento.

Esempio dei ripetuti ringraziamenti di Gesù. Espressioni di ringraziamento nella Liturgia della Messa.

Per Gesù Capo del corpo mistico noi possiamo offrire a Dio una riconoscenza di valore infinito.

Ringraziamo:

a) per la sua grande gloria, perché è infinitamente buono, bello, potente ecc... Copiare i sentimenti di Gesù;

b) per i doni che abbiamo ricevuti dalla bontà divina.

5. La «mia» Messa presenta a Dio delle domande che Gli sono infinitamente gradite. Chi prega è Gesù unito alle sue membra. Le domande sono fatte da Cristo che sa quelle che Dio vuole e quelle che sono più utili per noi.

Unire le nostre intenzioni alle sue: soddisfa al dovere della preghiera e passando per le sue labbra assume proporzioni di supplica onnipotente. Quali domande? Quelle del *Pater noster* (è nella Messa; spiegare le singole domande).

6. La «mia» Messa ripara il peccato.

Gesù si è umiliato e ha pagato in posto nostro. La Messa lo stesso riscatto "*in remissionem peccatorum*"²⁶. Restaura l'onore dovuto a Dio, permette alla creatura di pagare "*ad novissimum quadrantem*"²⁷. Quanto più saremo uniti al nostro Capo tanto più contribuiremo alla riparazione di tutte le ingiurie, bestemmie dell'umanità.

7. La «mia» Messa nella nostra esistenza deve apparire come il grande atto attorno al quale devono convergere tutti i pensieri e gli sforzi.

Chi celebra «la sua» Messa ha lavorato per la gloria di Dio e il bene dell'umanità più che tutti, e completa la sua vita, raggiunge il fine per cui fu creato. Celebrandola ogni giorno si fa la propria giornata da operai della sua gloria.

Cambiare il nostro poco fervore, la freddezza. Dolerci che mentre potevamo dare un valore illimitato alla nostra vita con la quotidiana celebrazione non l'abbiamo fatto e abbiamo perduto tante grazie per noi e per il mondo intero.

4 Meditazione

Il frutto spirituale della «mia» Messa

1. È un frutto limitato: sono piccolo. Le grazie sono proporzionate alla capacità soprannaturale della mia anima. Sono poche gocce.

²⁶ "... in remissione dei peccati" (Mt 26,28).

²⁷ "... fino all'ultimo picciolo" (Mt 5,26).

Può aumentare continuamente. Ecco perché Gesù volle moltiplicare le Messe, perché i frutti della Redenzione fossero distribuiti a ciascuno dei membri del Corpo Mistico secondo i bisogni dell'ora e del momento.

- a) La partecipazione a Cristo aumenta a ogni Messa.
 - b) Aumenta nella misura che s'accresce la mia intimità con Lui ad ogni Messa. Perché ogni volta si allarga la capacità, aumenta la carità, cancella i peccati, cresce la recettività.
 - c) Offrirla nel miglior modo possibile.
2. Primo frutto: aumenta la grazia santificante
- a) perché la collaborazione con Cristo nella Messa procura un accrescimento di vitalità. Lavoro insieme del capo e delle membra. Profitto in proporzione dell'unione dell'intelligenza, del cuore e della volontà con Gesù.
 - b) per l'atto stesso che produce la collaborazione con Cristo. La «mia» Messa procura a Dio lode, ringraziamento ecc... e perciò mi rende più gradito a Lui. Anche per i vantaggi che ho procurato a tutto il Corpo Mistico.
3. Secondo frutto: il progresso nella virtù.
- Gesù vuole formare con noi suoi collaboratori un cuor solo, fonderci con Lui nei pensieri, nei desideri, nella volontà, che desideriamo e fuggiamo come Lui. Diventare più simili a Gesù è crescere in tutte le virtù. Del resto la Messa esige esercizio di fede "*mysterium fidei*",
esercizio di speranza perché attesa di salvezza,
esercizio di carità perché tutto è ivi amore.
- E non si accrescono le virtù teologali senza che si accrescono le altre.
4. Terzo frutto: la remissione dei peccati
*Agnus Dei qui tollit*²⁸... Rimette, purifica *pro innumerabilis peccatis*²⁹
etc... Placa la giustizia di Dio e dà omaggio infinito. Gesù che prega ottiene grazie che ci spingono a pentirci.
5. Cercare che i peccatori ascoltino la Messa, far celebrare le Messe per i peccatori.
6. Quarto frutto: la soddisfazione delle colpe. I peccati devono essere scontati.
Bisogna riparare tutti i debiti, tutti i peccati del mondo. Attingeremo dai tesori della Messa perché le soddisfazioni di Cristo sono infinite. Ognuno deve applicarle a sé.
7. Quinto frutto: l'accoglienza delle mie domande. Poiché non formiamo che una cosa sola con Gesù sono certamente esaudite.
Un ordine nelle domande: prima quelle della gloria di Dio, poi possiamo offrire il Cristo anche per le nostre intenzioni particolari. Evitare l'egoismo di mettere prima i nostri interessi: dimenticare sé per il bene del Corpo mistico.
8. Un frutto speciale per il sacerdote che celebra la Messa e un altro per quelli per i quali viene celebrata la Messa.

²⁸ "Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo" (Cfr MISSA TRIDENTINA, *Agnus Dei*).

²⁹ "... per gli innumerevoli peccati" (Cfr MISSA TRIDENTINA, Prima preghiera di Offertorio: *Suscipe, Sancte Pater*).

9. La Messa rugiada del Purgatorio e assicurazione quaggiù contro il Purgatorio.

5 Meditazione

I mezzi per bene celebrare la Messa.

La preparazione.

1. Non si improvvisa. Bisogna disporsi a offrire e a offrirsi. Con una preparazione accurata e perseverante mettersi in intima unione con Cristo. Se devo concelebbrare insieme a Lui bisogna aderire come membro a Lui il più intimamente possibile.
Lui stesso si è preparato con trentatré anni di vita.
2. Preparazione dottrinale; sapere il dogma.
3. Preparazione liturgica.
4. Preparazione ascetica: unione con Gesù, unione di volontà, pratica delle sue virtù.
Imparare la scienza dell'adorazione e della lode. Sentirsi Corpo Mistico, incorporati in Lui. Formare in noi la Vittima del Sacrificio. Per poterci sacrificare con Cristo amare i patimenti. Trasformarci in ostia. Crescere nella grazia. Accettare le croci che il Signore vuole. Formarsi vittime con le mortificazioni e le penitenze volontarie.

6 Meditazione

L'assistenza alla Santissima Messa.

1. Entrare in piena comprensione nella Liturgia.
2. Accrescere la scienza dei misteri della Fede.
3. Imparare a pregare con le preghiere della Liturgia.
4. Rendersi conto del proprio ufficio di sacrificatori e di vittime.

7 Meditazione

La Santa Comunione nella Messa.

1. La Comunione ha stretta dipendenza dal Sacrificio. La Messa non è come pensano alcuni il mezzo per procurarsi ostie consacrate.
Comunicarsi vuol dire ricevere un Sacramento.
Tutti i Sacramenti ci portano il frutto del Calvario. Senza il Sacrificio di Cristo sarebbero vuoti. Ma la Comunione è il più unito all'Oblazione poiché si produce nell'atto e per l'atto stesso dell'immolazione di Cristo. Non si può pensare alla Comunione senza pensare al Sacrificio. Anzi la Comunione è prima di tutto una partecipazione la più intima di tutte al Sacrificio di Gesù. Questa consumazione ha per effetto immediato e diretto quello d'unire l'anima a quella del Salvatore permettendogli di unirsi intimamente all'adorazione del Sommo Sacerdote e di ricevere i meriti della Croce.

2. Il Sacerdote che celebra è obbligato a comunicarsi. Così il fedele non sarà nel vero senso della parola concelebante se non si comunica. Perciò se non vi è una ragione sufficiente non si deve separare la Comunione dalla Messa. Se si riceve fuori unirla spiritualmente al Sacrificio.
3. La Comunione, prima si essere la soddisfazione di un amore privato e personale, è un atto ufficiale e liturgico. Così il ringraziamento esprimerà prima di tutto il ringraziamento ufficiale della Chiesa. Terminato questo omaggio pubblico, il ringraziamento potrà diventare l'amplesso personale del fedele con il suo Capo e prolungarsi in una deliziosa intimità di colloqui e affetti. Se la Chiesa ha scelto tali preghiere di ringraziamento (*Communio, Post communio, etc...*³⁰) vuol dire che essa giudica che siano le migliori. Alcuni fedeli seguono la liturgia fino alla Comunione e poi l'abbandonano. Non è giusto: non la testa tra le mani o in un angolo. Ma partecipare, cantare. Poi dopo il ringraziamento personale più bello perché nutrito di solida pietà liturgica.
4. La carne di Cristo unita al nostro corpo è il pegno e il segno della risurrezione finale. Chiamata la nostra carne a toccare quella di Cristo, nel medesimo istante è consacrata all'immortalità.
Quale gioia e quale gloria.

³⁰ Cfr MISSA TRIDENTINA.

Esercizi Spirituali alle ragazze

Camogli, 31 Agosto-4 Settembre 1965

31 Agosto. Introduzione. Dio vi vuole parlare.
La parola di Dio sta per giungere fino a voi. Grandezza e dignità di questo momento. Saperlo capire. Preziosità. Conseguenze se non si sa cogliere.
Modo per accoglierla. Tacere. Collaborare. Pregare.

1 Settembre. 1 Meditazione. Che cosa ha fatto Dio per noi.
Creatura: dignità.
Figli: grazia.
Quale adunque il nostro fine.
Che cosa dobbiamo fare noi.

2 Meditazione. Uso dei doni di Dio.
Sul piano naturale: intelligenza, volontà, memoria, affettività. Il nostro corpo.
Sul piano soprannaturale: le grazie della Redenzione di Gesù.
Responsabilità. Uso fatto finora.
Volontà di impegno per il futuro.

3 Meditazione. Dio ci ama.
Ci ha amato da sempre, ci ha amato come sa amare un Dio.
L'Incarnazione.
L'amore in Gesù. Per noi, tutto per noi.
La nostra vita spirituale è allora una corrispondenza di amore.
Amare e lasciarci amare.
Praticamente e concretamente come realizzare.

4 Meditazione. Uso delle creature.
Per amare bene, adoperare tutto per amore. Per questo ci è stato dato tutto quanto ci circonda.
Le creature mezzi e scala all'amore.
Non assoggettarsi alle creature, adoperarle con criterio. La loro utilità. Scartare il criterio del piacere e del caso.
Pensare che un certo giorno perderemo tutto. Come va da noi considerata la morte. Educarci con il suo aiuto.
Pensare al giudizio che Dio pronuncerà sulla nostra vita.
Pensare al castigo del fallimento della vita. L'Inferno: certezza della rivelazione, pene, possibilità.

2 Settembre. 1 Meditazione. Gesù modello nostro.
Attuare una forte riforma della nostra vita. Una vera volontà di conversione. Fuggire la mediocrità e la superficialità.
Avere una regola sicura di vita.
La nostra regola è Gesù.
L'imitazione di Gesù, necessità.
Studio del Vangelo, entusiasarsi di Gesù. Se Gesù fosse al mio posto.

2 Meditazione. La Confessione.
Sacramento della purificazione.
Sacramento della ricostruzione (*reformasti*).
Sacramento della gioia (perché assicura della vittoria).

3 Meditazione. La Direzione spirituale.
Come si deve vedere.
Come si deve fare.
I frutti che se ne devono cavare.

4 Meditazione. Gesù modello e vita nostra nella vita e nello stato nostro.

3 Settembre. 1 Meditazione. La nostra vocazione e il nostro programma.

2 Meditazione. La purezza.

3 Meditazione. La preghiera. Che cosa è. Imparare a pregare.
La soavità e i frutti della preghiera.

4 Meditazione. La Santa Eucaristia.
In particolare la Messa e il modo di parteciparvi.

4 Settembre. Meditazione di conclusione. I Ricordi.
Vincere la tentazione di avvilitamento; conoscere e amare la volontà di Dio.
Dio ci ama: la grande realtà.
Noi dobbiamo corrispondere al suo Amore.

Ritiro agli sposati

Sant'Ilario, 12 Settembre 1965

1 Meditazione. La Messa fonte di verità.

Ci ricorda:

L'Incarnazione.

La Redenzione (Morte di Gesù per noi).

Il Corpo mistico (amore tra di noi).

Tutto per la lode della Santissima Trinità.

Il problema della spiritualità è quello di basare la devozione sulle grandi verità, queste.

Esame di coscienza quanta verità si prende dalla Messa e come la nostra devozione è sostanziata di verità.

Esemplificazione sull'Ave Maria.

Gratia plena. Sancta: la verginità.

Dominus tecum. Mater Dei. Maternità divina.

Benedicta in mulieribus, ora pro nobis. Maternità degli uomini.

Benedictus fructus, peccatoribus. Il frutto della Redenzione e la vita della grazia.

2 Meditazione. La Messa fonte di amore.

L'amore di Gesù nella Croce e nella Messa. La sua Passione. Il suo sacrificio.

Così ha redento. Come dobbiamo imparare ad amare.

L'amore e il nostro spirito di sacrificio. La nostra partecipazione alla Redenzione. La necessità della penitenza.

Applicazioni pratiche alla spiritualità e alla vita coniugale.

3 Meditazione. La Messa fonte di paternità.

Gesù ci ha reso fratelli e ci unisce nel suo sacrificio. Redenti dallo stesso sangue, partecipi della stessa vita che è la grazia. Come dobbiamo amarci in lui. Come si devono amare due sposi: stima, delicatezza, generosità, confidenza, aiuto. Come si devono amare le coppie tra di loro. Facilità della divisione. I difetti che dividono.

Come amarsi, comprendersi, aiutarsi.

**Esercizi Spirituali alle Aspiranti di Sant'Ilario e della Madonna di Fatima
Rossena, 13-17 Settembre 1965**

Introduzione. Mosè che butta il legno nell'acqua amara che diventa potabile e buona³¹.

Scopo degli Esercizi: togliere dalla nostra vita ogni amarezza. Diventare come l'acqua: cristalline, pure, generose. La Preghiera, il saper raccogliersi e riflettere. Le facili tentazioni e il modo di superarle.

14 Settembre

1 Meditazione. Noi opera di Dio per la santità.

Per cambiarci necessità di conoscerci.

In che stato siamo. Cinque stati di bambine: le debolissime, le deboli, le mediocri, le forti, le fortissime.

Questo per lo sviluppo delle idee e della volontà e della pietà.

Per progredire convincersi della verità base: creati da Dio noi siamo suoi.

Dio non ci ha creati per la rovina o la mediocrità, ma per la santità. Non per il poco, ma per il molto.

Considerare lo stato della nostra vita e come dobbiamo progredire.

2 Meditazione. Le cose che ci ha dato Dio.

Ogni anima ha i suoi punti deboli.

Per espugnare una fortezza quale punto. Esempio di Davide che espugna la fortezza³².

Quale il nostro punto debole: orgoglio, egoismo, impurità, nervoso, invidia, amore ai propri comodi, pigrizia.

Per vincere pensare perché Dio ci ha dato le cose: per andare a Lui. Il piacere cercato di per se stesso è la più grande rovina.

Perché scegliere le cose, non a caso, non per il piacere ma per l'utilità.

Esemplificazioni sui veri difetti e esame di coscienza.

3 Meditazione. Il peccato mortale.

In sé e nelle sue conseguenze.

4 Meditazione. L'Inferno.

Prove. Conseguenze.

Temere il giudizio di Dio.

³¹ Cfr Es 15,23-27.

³² Cfr 1Cr 11,4-8.

15 Settembre

1 Meditazione. L'amore di Dio.

Come ci ha amato Dio.

Creazione, Redenzione, grazie particolari.

Come noi dobbiamo amare Dio.

Convinzione sul suo amore.

Guardare a Gesù, il Redentore.

Studiare.

Il sacramento dell'amore la Confessione. Come vederlo, come riceverlo.

Esame sul passato.

2 Meditazione. La purezza custodia dell'amore a Dio.

Il valore. La difesa. I mezzi. L'esempio.

3 Meditazione. La direzione spirituale

e la sua efficacia per mantenerci nell'amore di Dio.

4 Meditazione. La preghiera.

Che cosa è, come si impara a pregare.

16 Settembre. Le pratiche di pietà.

1 Meditazione. Necessità, numero, costanza.

Il programma spirituale.

2 Meditazione. La Santa Messa.

Il centro di tutta la nostra devozione.

3 Meditazione. La bontà.

Atteggiamento in casa.

4 Meditazione. L'amore del prossimo.

Obbligo di amare e di combattere l'egoismo. Diventare sociali.

Pregare. Aiutare. L'esempio.

La parola. L'apostolato in Associazione e per l'Associazione in Parrocchia.

Come deve essere una Associazione.

17 Settembre. Chiusura.

Fortezza. Serenità. Non avviliti mai. Confidare sempre e rialzarsi.

**Esercizi Spirituali agli Juniores di Sant'Ilario e della Madonna di Fatima
Rossena, 17-19 Settembre 1965**

17 Settembre

Introduzione. Riflettere, valorizzare il silenzio e la preghiera.

18 Settembre

1 Meditazione. Dio ci ha creato.

Quello che ha messo in noi con la creazione. Obbligo di valorizzare i doni di Dio. Farsi uomini.

Il dono dell'intelligenza. Le idee quali e quante. Uso della memoria e della fantasia e del sentimento.

La povertà intellettuale. I danni.

Come valorizzare l'intelligenza.

2 Meditazione. I doni di Dio.

Farsi una volontà. Costruirsi una personalità. Mezzi e vantaggi.

Esame di coscienza sul grado raggiunto. Educarsi ad amare.

Come si ama male e come si ama bene.

3 Meditazione. Il dono della Fede.

Il perché del nostro credere.

La nostra cultura. L'influsso delle grandi verità nella nostra vita.

4 Meditazione. Noi e il peccato.

È stoltezza, è ingratitudine, è rovina.

Esame sui nostri peccati passati, sul nostro presente e sul nostro futuro.

19 Settembre

1 Meditazione. La decisione di darci a Dio, e i suoi ostacoli.

L'uso della nostra libertà.

La leggerezza, l'egoismo, l'orgoglio, la sensualità.

Come realizzare una forte decisione.

2 Meditazione. Il «sì» all'azione sacramentale.

Credo in Cristo fonte di vita credo ai mezzi da lui voluti per comunicarmi tale vita. Indagine sulla nostra concezione e sull'uso dei Sacramenti. In particolare sulla Confessione. Come è stata vista e come è stata fatta. Pericoli, difficoltà, rimedi.

3 Meditazione. La Direzione spirituale.

Credo nella missione della Chiesa.

Obbedienza alla Chiesa gerarchica.

Fiducia nella sua direttiva.

Che cosa è la direzione e come si fa.

4 Meditazione. La Preghiera.

Che cosa è. La nostra unione con Cristo. I modi della nostra preghiera.

La gioia e la dignità del pregare.

Il programma di preghiera.

La Santissima Eucarestia

(dal Faber)

- 1) Il grande dono del credere in questo Mistero.
La misteriosa intensità di perdonante amore.
La cara luce della vita.
L'esuberante gioia.
La serena sicurezza.
- 2) Conoscerlo e amarlo.
La sapienza dei Cherubini non arriva. L'amore ardente dei Serafini è impotente a lodare le invenzioni della misericordia di cui è santuario il Sacramento.
Ma il nostro dovere è progredire, anche solo per un po' di più sarebbero pochi i sacrifici di tutta una vita.
- 3) La sua bellezza. La bontà.
La sua dolcezza. La vicinanza.
Un senso di sanità, di fulgida luce.
La gioia di un mistero che è:
trionfo della fede sui sensi
trionfo dello spirito sulla materia
trionfo della grazia sulla natura
trionfo della Chiesa sul mondo.
- 4) Noi i privilegiati pur indegni di tanto dono.
Il dolce Sacramento d'amore.
Noi gli apparteniamo perché è l'Amore; perché è il Vivente, sorgente di vita, di vita divina immensa, misericordiosa, eterna.
- 5) Gioia e trionfo perché abbiamo con noi il Dio Vivente. Non è commemorazione di Lui, ma è Lui stesso. Non è una parte del mistero dell'Incarnazione, è tutto intero il mistero, il Verbo Incarnato in persona. Non è solo un mezzo di grazia, è la sorgente stessa della grazia. Non è solo un mezzo per conseguire la gloria, ma è il Redentore stesso glorificato in Persona, la sorgente è il distributore d'ogni gloria.
- 6) È questa presenza reale di Gesù che rende il Cattolicesimo una religione così diversa da ogni altra forma cristiana.
È questo possesso del proprio Dio, che rende necessario per la Chiesa un trionfo durante tutta la sua vita.
- 7) Il Santo Sacramento è tutto per noi.

Se vogliamo essere tutto per Gesù, interamente di Gesù qui c'è la via per arrivare, qui c'è lui stesso. Se vogliamo conoscere come Gesù sia stato per noi, come egli sia tutto in tutto per noi, qui. Tutta la dottrina della Chiesa, Creazione, Incarnazione, Grazia, Sacramenti. Tutti i misteri gravitano su questo. In nessun luogo trovansi così vivamente copiate e manifestate alle creature le perfezioni di Dio invisibile.

Tutti i misteri dell'Incarnazione si trovano collegati. Vi si trovano tutta la vita e le azioni di Gesù.

Tutti gli altri Sacramenti sono indirizzati e subordinati a questo.

Con Gesù è tutta la Trinità.

È la più grande opera di Dio e il compimento di ogni altra opera.

Qui trovano il loro riposo l'amore, la potenza, la sapienza del Creatore.

È il trionfo della Creazione, della Redenzione, della Sacra Umanità di Gesù, della Trinità.

La terra nulla contiene che possa reggere al paragone.

8) Il solo profumo del suo Nome è balsamo, il solo segno della Croce è più potente dell'inferno, il solo orlo della sua veste può annullare ogni maledizione, e ciò che gli è più caro la sua Madre, San Giuseppe, il Precursore, gli Apostoli... Ma apriamoci una via tra i cori degli Angeli, dei Santi e degli Apostoli, andiamo oltre la calma maestà e la divina magnificenza di quella grande metropoli di Dio che è Maria Santissima. Quando giungiamo fino a Gesù che altro possiamo fare che piangere per puro eccesso di gioia davanti all'altezza, profondità e ampiezza della sua incomparabile dolcezza?

9) E noi che cosa abbiamo fatto.

Pensiero di umiltà. Quante cose noi avremmo potuto fare, quante opportunità, quante grazie non corrisposte.

Atteggiamento meschino, mancanza di coraggio. Quanto abbiamo fatto contro di Lui preferendo noi stessi a Lui. Dinnanzi all'immensità del suo Amore per noi, all'inconcepibile prodigalità del suo affetto.

L'umiltà non è mai tanto intensa come quando è così semplicemente oppressa da amore tale.

10) Ma non abbiamo solo bisogno di umiltà ma anche di coraggio per la nostra vittoria sul mondo.

Ci dà il distacco dal mondo. Ci dà dimenticanza di noi stessi. Ci dà consolazione quando siamo tentati dalla consolazione del mondo.

Ci dà fede: è la grande e suprema devozione della fede; è fede moltiplicata, fede condensata, fede glorificata.

Ci dà carità fervida. Ci dà brama di sacrificarci. Ci rende pieni di amore per gli altri.

Ci rende buoni per i poveri, i desolati e gli afflitti.

La vita soprannaturale

- a) Un solo atto soprannaturale è più caro di molto a Dio di quello che non gli siano odiosi mille peccati.
Perché in quel solo atto vi è:
 il profumo di Cristo,
 l'unzione della sua grazia,
 il segno del suo Sangue,
 l'impronta dei suoi meriti
- b) Che cosa hanno raggiunto nei Santi:
atti di fede validi per ottenere conversioni ad anime perverse e a intere tribù;
atti d'amore bastanti ad espiare un mare di bestemmie e di sacrilegi;
atti di unione con Dio che rinvigoriscono la Chiesa.
- c) Le solennità esteriori non sono che un'ombra a confronto delle solennità interiori.

Esercizi Spirituali alle Effettive

Corso Diocesano, 19-23 Settembre 1965, Canali

19 Settembre. Introduzione. Metodo: riflessione, silenzio, preghiera.

20 Settembre. 1 Meditazione. La nostra chiamata alla santità.

Ci ha chiamato ad essere grandi.

I figli di Dio: grazia increata e grazia creata. Il nostro organismo soprannaturale. Come conoscerlo, come collaborare allo sviluppo.

La vita mediocre. Gli ostacoli alla santità.

2 Meditazione. Vita di fede.

Che cosa è la fede. Spirito di fede. Sapere. Vivere, operare.

Tutto nella fede.

3 Meditazione. La nostra fiducia.

Che cosa è la speranza. I suoi effetti, la sua gioia.

I peccati contro la speranza: la presunzione e l'avvilimento.

Difficoltà in merito. Esempi concreti.

Come andare avanti.

4 Meditazione. L'amore a Dio.

Dio ci ha amato: creazione, redenzione, grazie particolari.

Noi lo amiamo?

I nostri peccati. Come vediamo i peccati. Contro l'amore.

Penitenza dei peccati. Lotta.

21 Settembre. 1 Meditazione. Gli ostacoli all'amore.

Quali. Come vincerli.

2 Meditazione. La Confessione purificazione e amore.

3 Meditazione. La direzione spirituale.

4 Meditazione. La preghiera.

22 Settembre. 1 Meditazione. Le pratiche di pietà e il programma.

2 Meditazione. La purezza.

3 Meditazione. La Santa Messa.

4 Meditazione. La bontà: in casa, fuori e l'Apostolato.

**Esercizi Spirituali alle Effettive e
Giovani di Sant'Ilario e della Madonna di Fatima
Rossena, 22-26 Settembre 1965**

Introduzione. Due cose: ascoltare e tacere.

Necessità di ascoltare la Sua voce. Gioia. Profitto.

Tacere: assolutamente, caparbiamente. Solitarie.

*"Sitivit anima mea ecc..."*³³.

23 Settembre. Lo Spirito Santo abita in noi.

1 Meditazione. L'inabitazione della Santissima Trinità è verità chiarissima:

Grazia increata.

Testi: Se uno mi ama... verremo a lui e dimoreremo in lui³⁴.

Chi vive nella carità rimane in Dio e Dio in lui³⁵.

Attribuzione allo Spirito Santo perché opera di amore.

Lo Spirito Santo è in noi. La nostra fede.

Lo Spirito Santo opera in noi. I nostri atti soprannaturali.

Lo Spirito Santo parla in noi: buone ispirazioni.

Lo Spirito Santo ci ama. Lo Spirito Santo vuole che lo amiamo.

Esame di coscienza sul nostro atteggiamento.

2 Meditazione. La santità del tempio interiore dell'anima.

Dio abita sostanzialmente e personalmente nell'anima. Misterioso santuario. *Intimus affectionis sinus*³⁶ (Riccardo di San Vittore), *Clastrum animae*³⁷ (Card. Bona), *Centrum animae*³⁸ (Plotino), *Secretum mentis* (Riccardo di San Vittore³⁹), *Apex totius*⁴⁰ (San Bonaventura), *Vertex animae*⁴¹ (San Tommaso).

Noi siamo chiamati alla santità.

Noi siamo chiamati alla interiorità. Vera natura della santità.

Come costruirci una interiorità. Che cosa bisogna evitare. La gioia della interiorità.

³³ "L'anima mia ha sete di Dio" (Sal 42 [41], 3).

³⁴ Cfr Gv 14,23.

³⁵ Cfr 1Gv 4,16.

³⁶ "Vaso segreto dell'affezione" (RICCARDO DI SAN VETTORE, *Benjamin mai.* 4,16; MIGNE 196, 154d).

³⁷ "Baluardo dell'anima" (BONA, *Via Compendii*, 20).

³⁸ "Centro dell'anima" (PLOTINO, *Enneadi*, 6, 9, 8).

³⁹ "Pensiero segreto della mente" (RICCARDO DI SAN VETTORE, *In Cantico*, c. 8; MIGNE, 196, 425).

⁴⁰ "Apice di tutto" (SAN BONAVENTURA, *Itinerario della mente a Dio*, c. 7).

⁴¹ "Vertice dell'anima" (SAN TOMMASO D'AQUINO, *De veritate*, q. 16, a. 2 ad 3).

3 Meditazione. Gli ostacoli alla santità.

Il peccato mortale: costruirsi una grande persuasione e un grande orrore.
Non basta non commetterlo ora, è necessario assicurarci per l'avvenire anche di fronte alle più grandi prove.

Il peccato veniale: sua gravità, vincerlo del tutto. Che cosa avviene in un'anima che se ne è liberata.

Quanto progresso, quanto amore.

Esame e proposito.

4 Meditazione. Le tentazioni contro la santità.

Di dove vengono. Come si presentano. Tentazioni palesi e occulte.

La lotta contro noi stessi, contro il mondo, contro il demonio.

Come vincerle e con quali mezzi.

*Victoria est fides nostra*⁴².

24 Settembre

1 Meditazione. La tiepidezza.

I compromessi.

2 Meditazione. I doni dello Spirito Santo.

Il primo dono è lo Spirito Santo stesso. *Altissimi donum Dei*⁴³, in quanto è l'amore *in divinis*, ma in quanto si trova in noi per missione.

Sono abiti soprannaturali che danno docilità alle facoltà di obbedire prontamente alle ispirazioni della grazia.

Prendere conoscenza del nostro organismo interiore per ringraziare e collaborare.

3 Meditazione. La fede. Il dono dell'intelletto.

La beatitudine: beati i puri di cuore.

4 Meditazione. La speranza. Il timore di Dio.

Beati i poveri.

25 Settembre

1 Meditazione. La carità. La sapienza.

Beati i pacifici.

2 Meditazione. Il dono della pietà. La preghiera.

3 Meditazione. La meditazione, metodi.

⁴² Cfr 1Gv 5,4: "... e questa è la vittoria che ha vinto il mondo: la nostra fede".

⁴³ "Dono del Dio Altissimo" (Cfr *Veni, creator Spiritus*).

4 Meditazione. Il Rosario.

26 Settembre. Conclusione.

**Esercizi Spirituali al collegino di Santa Dorotea
Montecchio, 27-28 Settembre 1965**

27 Settembre

1 Meditazione. Ascoltare Gesù, come ascoltarlo. La voce di Dio. La voce del Redentore. Dio ci ha creato è il nostro Signore e padrone. Nostro dovere. Come è stata finora la nostra vita. È contenta?

2 Meditazione. Amare Dio.

- 1) Perché ci ha amato. Dobbiamo impararlo in tre libri: la natura, la nostra anima, il Crocefisso.
- 2) Perché non c'è niente di più bello.
- 3) Perché non c'è niente di più utile.

3 Meditazione. Il peccato mortale.

La sua gravità. Meditare soprattutto su Gesù Crocefisso.

4 Meditazione. I castighi del peccato.

L'Inferno. Due colonne per la nostra costruzione spirituale: l'amore e il timore di Dio.

28 Settembre

1 Meditazione. La confessione.

Sacramento di fede, di gioia, di recupero.

2 Meditazione. Gesù il nostro modello.

Studiarlo, copiarlo, amarlo.

3 Meditazione. Gesù modello di purezza.

Quanto l'ha amata. Quanto la dobbiamo amare e difendere noi.

4 Meditazione. Gesù modello di preghiera.

Come pregava Gesù. La nostra preghiera in unione con lui.

Ritiro Spirituale ai giovani di Correggio

1 Meditazione. Il grande ideale: Dio ci ama noi lo dobbiamo riamare.

2 Meditazione. La Fede e lo spirito di fede.

3 Meditazione. La speranza e gli avvillimenti e le rassegnazioni.

4 Meditazione. Gli aiuti di Dio: contare su la grazia attuale.

Esercizi Spirituali Collegio Sant'Orsola

San Michelino, 26-28 Ottobre 1965

Introduzione. Gli Esercizi sono un ordine.

*Apta dispositio ad finem*⁴⁴.

Quale il fine?

Conoscere meglio Dio.

Conoscere meglio i nostri rapporti con Lui.

Conoscere meglio noi stessi.

Sapere allora la volontà di Dio nella nostra vita.

I mezzi: serietà di volontà;

possediti: tutte le cose ti hanno posseduta;

abbi un'ansia: di conoscere Dio più profondamente, di conoscere te stessa, e tutte le cose in una luce nuova.

Non essere superficiale.

Ama il silenzio. I superficiali amano solo il rumore perché è vuoto.

Nel silenzio maturano le cose migliori.

Soprattutto prega: cioè cerca in verità il tuo Dio, invoca il suo aiuto, desidera il suo colloquio.

C'è una sua parola per te, certamente.

Pensa che tesoro è avere la parola di Dio.

Vinci le tentazioni: una almeno l'avrai. Quale? Noia, stanchezza, dissipazione, leggerezza ecc...

Parla, o Signore, che il tuo servo ti ascolta⁴⁵.

Episodio di Bartimeo: *Fac ut videam!*⁴⁶.

1 Meditazione. Il problema della tua Fede.

1) Da' uno sguardo attento alla tua vita. Guarda quanto hai finora realizzato in proporzione alla tua età e ai doni e alle grazie che tu hai avuto.

- Vi sono tre casi:
- a) un fallimento;
 - b) tentativi più o meno intensi o prolungati seguiti da zone completamente inattive e oscure;
 - c) buona realizzazione.

2) Iniziamo l'indagine dalla tua mente.

Un uomo vale in proporzione delle sue idee. Differenza tra ignoranza e non scienza.

Se tu hai una cultura, proporzionata alla tua età e ai tuoi studi.

Una cultura profana e religiosa.

3) Religiosamente quante idee?

⁴⁴ "Strategia utile ad un fine".

⁴⁵ Cfr 1Sam 3,10.

⁴⁶ "... che io veda" (Mc 11,51).

In proporzione con la devozione? Una devozione al di là della convinzione dà il sospetto di essere una abitudine, un sentimentalismo, una superstizione.

4) Elementi per conoscere la propria cultura. Il perché tu credi.

La conoscenza

dei diversi misteri: Trinità, Incarnazione, Redenzione;

dei tuoi autentici valori: figlia di Dio, abitazione dello Spirito Santo;

dei tuoi atti: Messa, Comunione ecc...;

dei tuoi doveri essenziali: un cristiano figlio, un cristiano studente, un cristiano fidanzato ecc...

5) Come farsi una cultura:

a) cercare Dio nella verità,
animo aperto;

b) non avere paura delle conseguenze perché la verità disturba chi vuole restare mediocre o cattivo;

c) non sgomentirsi per le difficoltà e gli sforzi. Pensa quanto è necessario e quanto è bello;

d) abbi una guida nel sacerdote per non andare a caso e per non perdersi in strade troppo lunghe o storte;

e) scegli i libri adatti;

f) medita e rifletti profondamente;

g) insisti particolarmente sulla preghiera che è il mezzo primo. Da Dio ogni bene e ogni luce. Fa' così luce in te.

2 Meditazione. Lo spirito di Fede.

Praticamente come vivere la Fede.

Ostacoli. Aiuti.

3 Meditazione. La Paternità di Dio.

È la grande rivelazione di Gesù. Dio veramente ci ama e ci tratta come figli.

Come corrispondiamo al suo amore

27 Ottobre

1 Meditazione. Il peccato.

La nostra posizione.

Convinzione di quale male si tratti. Di quali siano le nostre debolezze.

Difetto predominante.

Come vincere: ferma risoluzione.

Meditazione sui novissimi.

Combattere l'egoismo.

2 Meditazione. La Penitenza.

Necessità. Perché farla e come farla.

Curare anche la mortificazione.

Valorizzare il Sacramento della Penitenza.

Riceverlo bene; è il sacramento che richiede maggiormente la nostra parte giacché la materia sono gli atti del penitente.

3 Meditazione. L'Imitazione di Gesù.

Ascoltare le sue parole.

Ubbidire ai suoi comandi.

Tradurre i suoi esempi.

4 Meditazione. Lo Spirito Santo.

Che cosa vuol dire: credo nello Spirito Santo.

Lo Spirito Santo nella Chiesa. Come vedere la Chiesa e come ubbidirla.

Lo Spirito Santo nelle nostre anime. Ascoltare le buone ispirazioni.

Lo Spirito Santo è nel nostro confessore. La Direzione spirituale.

28 Ottobre

1 Meditazione. La Preghiera.

Come è e come si attua.

Le pratiche di pietà.

La Meditazione e l'esame di coscienza.

2 Meditazione. La Purezza.

Suo valore e sua difesa.

3 Meditazione. La Santa Eucaristia.

Fede viva. Amore per la sua presenza.

La Santa Messa: come la celebriamo.

Sacerdote e vittima.

La Santa Comunione.

4 Meditazione. La Santa Vergine.

La sua grandezza. Vergine. Madre di Dio. Madre degli uomini.

La sua devozione: necessità, forza, gioia.

Affidarsi a Lei.

Conclusione degli Esercizi: Dio è con noi.

Non avviliti mai, rialzarsi sempre.

Esercizi Spirituali ai giovani

30 Ottobre-1 Novembre 1965

- 1 Meditazione. L'opera dello Spirito Santo in noi.
Vi abita, che opere compie.
La nostra collaborazione e la nostra dipendenza.
- 2 Meditazione. La nostra vita di fede.
- 3 Meditazione. Lo spirito di fede nell'unione con lo Spirito Santo.
- 4 Meditazione. La lotta contro il peccato.
- 5 Meditazione. L'umiltà di confidenza.

Esercizi Spirituali di due giorni a San Michelino

25-26 Novembre 1965

1 Meditazione. La nostra religiosità.
Come sono i nostri rapporti con Dio.
Vari tipi di falsa religiosità.
Il vero fondamento della religiosità.
Le linee e il modo di attuarle.

2 Meditazione. Il senso della vita.
Veniamo da Dio. Chi è Dio?
La sua grandezza e le sue perfezioni.
Ci ha creato e ci continua a creare per uno scopo ben determinato.
Non dobbiamo fare quello che pare a noi, ma quello che pare a Lui.
Posizioni storte facili nel mondo.
Dipendenza da Dio. Voler fare una vita come vuole Lui altrimenti si fallisce.
Il giudizio di Dio sulla nostra vita. Siamo amministratori che di tutto devono rendere conto.

3 Meditazione. Il senso del peccato.
Come si fa a sciupare la vita. Il non valutare le azioni.
La gravità del peccato come creature e l'odiosità del peccato come figli di Dio.
La facilità a commettere i peccati.
La superficialità. Il difetto predominante.
Necessità di piangere e di fare penitenza dei nostri peccati.

4 Meditazione. Il senso della Redenzione.
*Copiosa apud eum redemptio*⁴⁷.
La bontà di Dio verso i peccatori, la ricerca dei peccatori.
Darci a Dio, credere a questa sua bontà, valutare il privilegio, usare dei mezzi che lui pone in nostro aiuto, soprattutto della Confessione.
Esame sulla Confessione.

26 Novembre

1 Meditazione. Avere un ideale.
Realizzare, con un ideale.
Chi è senza ideale è un disgraziato, un materialista, un fallito.
Ideale distinto e unito nei due piani: umano e divino.
a) Maturare la propria grandezza umana.

⁴⁷ "... grande è con lui la redenzione" (Sal 130 [129], 7).

Educazione della propria femminilità nei suoi elementi.

Educazione del proprio cuore in particolare, educarsi all'amore.

b) Maturare il proprio cristianesimo.

Mezzo unico: imitazione di Gesù.

Necessità, modo.

2 Meditazione. La preghiera.

La necessità: parole di Gesù.

La frequenza: quanto importante.

Il modo: la nostra unione a Gesù come figli di Dio.

3 Meditazione. La bontà.

Come ci ha insegnato ad essere buoni Gesù.

Essere buoni umanamente.

Essere buoni soprannaturalmente.

Essere buoni ordinatamente: famiglia, amiche, gli altri; concepire la vita nell'ordine della bontà.

Per essere buoni essere puri.

L'impurità è egoismo.

Educarsi all'amore con la disciplina della purezza.

Necessità di saper amare il vostro ragazzo, necessità di farsi saper amare con purezza.

La visione della vostra futura famiglia.

Ritiro Spirituale ragazze di Cadelbosco Sopra

27 Dicembre 1965

1 Meditazione. Gli ostacoli alla vita spirituale.

2 Meditazione. La meditazione.

3 Meditazione. La direzione spirituale.

4 Meditazione. La Santa Messa.

La Santa Messa

1 Meditazione. Le verità che preparano a capire: Santissima Trinità, Incarnazione, Redenzione, Transustanziazione.

2 Meditazione. La Santa Messa sacrificio.

3 Meditazione. La nostra partecipazione.

4 Meditazione. La Santa Messa e i nostri fratelli.

Esercizi spirituali alle ragazze

Camogli, 4-8 Luglio 1966

Introduzione. La grande grazia degli Esercizi.
Le disposizioni per corrispondere.
La pericolosità nel non corrispondere.
L'entusiasmo della gioventù per l'ideale deve esprimersi qui nell'ascoltare la Sua voce. *Sto ad ostium et pulso*⁴⁸.

5 Luglio

1 Meditazione. La Fede.
È tutto: la tua Fede ti ha fatto salvo⁴⁹. Che cosa vuol dire vivere di Fede.
Come ricevere e sviluppare. Come sto con la Fede. Tre gradi: iniziale, in sviluppo, in possesso.
Come si progredisce: sapere, convincersi, fermezza di adesione, influenza nella vita.
Anime di Fede.

2 Meditazione. La visione della Fede.
Noi e il mondo creazione di Dio. Sentirci di Dio: apparteniamo a Lui. Senso creaturale. Le creature sono sue e le ha date per andare a Lui.
Scopo della vita, uso delle creature. La salvezza dell'anima.
Necessità, decisione. L'eternità.
O salvi o dannati.

3 Meditazione. La grazia santificante.
La nostra grandezza di battezzati. Gli effetti della grazia. Enumerazione.
Conseguenze.

4 Meditazione. Il peccato mortale.
La gravità. I castighi.

6 Luglio

1 Meditazione. Il carattere e la personalità.
In che consiste, come si attua in particolare per un cristiano.

2 Meditazione. La grazia attuale.

⁴⁸ "... sto alla porta e busso" (Ap 3,20).

⁴⁹ Cfr Lc 17,19.

Il conto che dobbiamo fare di essa.
Ci arriva in particolare con la preghiera e la Confessione.
Analisi delle nostre Confessioni.

3 Meditazione. La Santa Messa.
Centro della fede e del culto.
Esame della liturgia e delle parti della Messa. Commento.

4 Meditazione. La parola di Dio.
Valore della sua parola.
La Rivelazione. Conoscerla, stimarla, amarla, renderla norma di tutto il nostro agire.
Liturgia della parola: come valorizzarla.
La Meditazione. Farla e come.
Lo studio della Bibbia.

7 Luglio

1 Meditazione. La purezza.
Nostra necessaria somiglianza a Gesù per poterci unire a Lui, in specie nella Messa.
Valore, importanza della purezza.
Da che cosa difenderci.

Esercizi Spirituali alle universitarie

San Michelino, 22-24 Novembre 1966

1 Giorno. 22 Novembre.

1 Meditazione. Il senso della vita.

(Introduzione). Conservare in questo tempo il silenzio. Valore del silenzio.
La grandezza del silenzio: si trova Dio e si trova noi stessi.
Vivrete il silenzio per capire la vita.

- 1) La vita è lotta e scelta. Non evadere ma affrontarla come è.
Realismo, non pessimismo.
- 2) Dio l'ha voluta così perché ci ha costituiti in dignità.
Con il suo aiuto dobbiamo fare grande la vita per il tempo e l'eternità.
- 3) Accettare il piano di salvezza di Dio.
Dare la nostra collaborazione.
- 4) Le facili scuse e le inevitabili difficoltà.

2 Meditazione. La grazia santificante.

- 1) Dio non ci ha voluto solo creature ci ha voluti «figli» ponendo in noi qualcosa di divino.
Spiegazione particolareggiata di dono, di soprannaturale, di figlio.
- 2) La grazia è data a noi di Cristo.
Comunicazione della sua vita. Come ci unisce a Lui, come ci unisce ai fratelli.
Cristiformi.
- 3) Realizzarci come dobbiamo essere.
Sincerità. Grandezza.

3 Meditazione. L'azione dello Spirito Santo.

- 1) Forma in noi Gesù.
Disponibilità.
- 2) Forma ed è anima della Chiesa.
- 3) La nostra docilità: ci insegna a realizzare il bene e fuggire il male.
- 4) Gravità del peccato. È il fuggire all'Amore e un porsi contro.
- 5) Realizzare la fedeltà: *fidelis servus*⁵⁰.

⁵⁰ "... amministratore fidato e prudente" (Lc 12,42).

QUADERNO 22 (1964-1966) – SOMMARIO⁵¹

Esercizi Spirituali Collegio Sant'Orsola (3-5 Novembre 1964)	2
Ritiro alle Giò di Sant'Ilario (8 Novembre 1964)	5
Ritiro alle Socie di Gioventù Femminile (15 Novembre 1964)	6
Ritiro Spirituale Giò di Sant'Ilario (11 Febbraio 1965)	10
La Santa Messa	12
Gesù Sacerdote	12
La nostra partecipazione al Sacrificio	14
Che cosa è la «mia» Messa	15
Il frutto spirituale della «mia» Messa	16
I mezzi per ben celebrare la Messa: la preparazione	18
L'assistenza alla Santissima Messa	18
La Santa Comunione nella Messa	18
Esercizi Spirituali alle ragazze (31 Agosto – 4 Settembre 1965)	20
Ritiro agli sposati (12 Settembre 1965)	22
Esercizi Spirituali alle Aspiranti di Sant'Ilario e della Madonna di Fatima (13-17 Settembre 1965)	23
Esercizi Spirituali agli Juniores di Sant'Ilario e della Madonna di Fatima (17-19 Settembre 1965)	26
La Santissima Eucarestia	28
La vita soprannaturale	30

⁵¹ Inserito in fase di redazione.

Esercizi Spirituali alle Effettive. Corso Diocesano (19-23 Settembre 1965)	31
Esercizi Spirituali alle Effettive e Giovani di Sant'Ilario e della Madonna di Fatima (22-26 Settembre 1965)	32
Esercizi Spirituali al collegino di Santa Dorotea (27-28 Settembre 1965)	35
Ritiro Spirituale ai giovani di Correggio	36
Esercizi Spirituali Collegio Sant'Orsola (26-28 Ottobre 1965)	37
Esercizi Spirituali ai giovani (30 Ottobre-1 Novembre 1965)	40
Esercizi Spirituali di due giorni a San Michelino (25-26 Novembre 1965)	41
Ritiro Spirituale ragazze di Cadelbosco Sopra (27 Dicembre 1965)	43
Ritiro Spirituale Giò Sant'Ilario (28 Dicembre 1965)	44
Esercizi Spirituali alle ragazze (4-8 Luglio 1966)	45
Esercizi Spirituali alle universitarie (22-24 Novembre 1966)	47