

Convegno Nazionale delle Responsabili 2026

Introduzione alla vita devota

*Camminare nella santità
in ogni luogo*

Istituto Maria Santissima Annunziata

Introduzione alla vita devota

Camminare nella santità in ogni luogo

di Enza Baione, imsa

Preghiera

*Dolce Gesù, mio Signore,
mio Salvatore e mio Dio,
eccomi prostrato davanti alla tua maestà,
per offrire e consacrare questo scritto alla tua gloria.
Con la tua benedizione da' vita alle mie parole,
affinché coloro per i quali le ho scritte
ne traggano quelle Sante ispirazioni
che desidero per loro.
In modo particolare imploro per me
la tua infinita misericordia
perché, mentre indico agli altri
la via della devozione in questo mondo,
io non sia respinto e condannato in eterno nell'altro;
anzi ti chiedo di cantare con essi, per sempre,
quale canto di trionfo,
la parola che con tutto il cuore grido,
a prova della mia fedeltà
in mezzo alle traversie di questa vita terrena:
«Viva Gesù, Viva Gesù!»
Sì, Signore Gesù,
vivi e regna nei nostri cuori per i secoli dei secoli.
Così sia.*

Francesco di Sales

PREFAZIONE

Ha senso oggi, tra “social” e “intelligenza artificiale”, parlare ancora di “devozione” e di “vita devota” come usava san Francesco di Sales? Certo il mondo cambia ed i linguaggi ancora più velocemente... ma il cuore dell’uomo, per quanto sia un guazzabuglio, ha sempre le stesse caratteristiche.

Oggi come ieri, abbiamo bisogno di educare il nostro cuore e di far crescere il nostro spirito. Per questo i classici della spiritualità rimangono imprescindibili. La *Filotea* cioè *Introduzione alla vita devota* è uno di questi. È ancora utile e proficua la sua lettura.

Dopo gli anni ’70 il termine “devozione” sembra vetusto e viene accantonato. Ma spesso si è semplicemente sostituito questo termine con “spiritualità”, mentre i ragionamenti rimangono gli stessi.

Questo tema ci riguarda come paolini, poiché don Alberione usa questo linguaggio, e normalmente usa il termine “divozione” e non spiritualità. In effetti leggendo i testi del Primo Maestro, nella maggior parte dei casi, basta sostituire “devozione” con “spirituale/spiritualità” e fila benissimo.

Ma non si tratta solo di sostituire una parola con un’altra. Don Alberione (sulla scia degli altri santi piemontesi del suo tempo) cresce nella spiritualità francese, di cui Francesco di Sales è un importante esponente. Il suo influsso è presente sia nel linguaggio che nelle pubblicazioni dei paolini. Per cui conoscere i suoi insegnamenti spirituali è indispensabile per capire il Primo Maestro anche nel suo sviluppo. Don Alberione prende molto dagli scritti san Francesco di Sales, ma con intelligenza lo sviluppa e lo aggiorna. Del resto anche il santo vescovo di Ginevra era stato un innovatore per rispondere alle necessità pastorali e spirituali dei suoi tempi.

Inoltre il testo della *Introduzione alla vita devota* ha per noi un altro motivo da considerare. Quando, nella metà del 1900, nella

Chiesa Cattolica si apre la possibilità di una consacrazione nel “secolo” uno dei testi spirituali di riferimento è proprio la *Filotea*. Questo perché era molto usato in Azione Cattolica e nel guidare spiritualmente specialmente le ragazze. Per le prime Annunziate il linguaggio di san Francesco di Sales era semplicemente ovvio.

In particolare un argomento alla base della *Filotea*, è fondamentale per il pensiero del Primo Maestro e per la vita secolare: *la santità si può conseguire in qualsiasi stato di vita*.

Argomento che il Vaticano II mette a base della vita cristiana al punto di far togliere il primo articolo di tutte Regole e Costituzioni circa il fine della santità, perché non si pensi che solo nei conventi si possa portare frutti di santità.

Dunque l’invito è a “rileggere” (cioè a rendere attuale oggi) il contenuto di questo classico della spiritualità e a deciderci di camminare nella via della santità o devozione.

Come dice il vangelo chi è «divenuto discepolo del regno dei cieli, ... estraе dal suo tesoro cose nuove e cose antiche» (Mt 13,51), così anche noi dal tesoro della tradizione spirituale riprendiamo cose antiche per renderle vive e fruttuose oggi.

La prima di queste è che anche oggi abbiamo bisogno di essere guidati nel cammino personale di crescita spirituale, non bastano le buone intenzioni, occorre essere guidati e perseverare nel cammino intrapreso. Questo testo – per i miei gusti un po’ prolisso – ha però ancora oggi una freschezza nel porsi al livello di chi inizia il cammino. Ha la dolcezza e la pazienza che è utile per chi deve crescere con il desiderio di giungere alla meta.

Il lavoro preparato da Enza Baione, imsa, vuole essere un aiuto a meglio conoscere, così che ne possiamo trarre frutti utili a noi oggi per continuare a camminare sulla via di Dio con cuore appassionato.

don Gino

INTRODUZIONE

Ci troviamo nei primi anni del 1600 quando questo “povero libretto”, così come lo definisce il suo stesso autore Francesco di Sales, viene scritto. Precisamente è il 1608 quando viene editato per la prima volta. Da allora le sue edizioni continuano e sono state ben più di milletrecento!

Il libro, intitolato “*Introduzione alla vita devota*”, comunemente noto come “*Filotea*”, continua ad affascinare perché diretto esclusivamente al cuore che non ha riposo se non in Dio. “*Filotea*” è il nome ideale di chi ama Dio o vuole amare Dio.

Per chi decide di impegnarsi in questa splendida avventura, il santo vescovo Francesco traccia un vero e proprio itinerario spirituale scritto – che di fatto costituisce la grande rivoluzione spirituale introdotta – per tutti, «ciascuno secondo la sua condizione e vocazione». San Francesco di Sales, col senso intimo di una quotidianità abitata da Dio, ritiene che non c'è posto migliore per trovare Dio e aiutare a cercarlo, che nel cuore di ogni donna e uomo del suo tempo¹.

In merito affermerà Benedetto XVI durante l'Udienza generale del 2 marzo 2011: «Nasceva così quell'appello ai laici, quella cura per la consacrazione delle cose temporali e per la santificazione del quotidiano su cui insisteranno il Concilio Vaticano II e la spiritualità del nostro tempo. Si manifestava l'ideale di un'umanità riconciliata, nella sintonia fra azione nel mondo e preghiera, fra condizione secolare e ricerca di perfezione, con l'aiuto della Grazia di Dio che permea l'umano e, senza distruggerlo, lo purifica, innalzandolo alle altezze divine»².

¹ FRANCESCO, *Totum amoris est*. Lettera apostolica nel IV centenario della morte di san Francesco di Sales, Paoline Editoriale Libri, Milano 2022, p. 5.

² BENEDETTO XVI, *Udienza generale* (Vaticano 02.03.2011).

La santità come una chiamata universale, di tutto il popolo e dunque non circoscritta esclusivamente ad ambienti come i monasteri o alla vita ecclesiastica. A lui dobbiamo di aver precorso i tempi e in qualche modo di aver preparato la strada alla consacrazione nel mondo come modalità per raggiungere la perfezione evangelica e quindi la santificazione. Ecco, dunque, un altro criterio che ci guiderà nell'approfondimento di questo libro: il confronto con la nostra identità di persone consacrate nel mondo, nella intuizione del nostro fondatore, il beato don Giacomo Alberione.

Entrambi sono partiti da una nitida percezione del cambiamento dei rispettivi tempi. Alberione, a cavallo tra Ottocento e Novecento, e Francesco di Sales, tra Cinquecento e Seicento, sono stati in grado di intercettare i bisogni concreti, i linguaggi e le attese spirituali del loro tempo, e in una realtà in rapido cambiamento, sono stati in grado di riconoscervi una opportunità per l'annuncio del Vangelo aprendo nuovi e imprevedibili orizzonti.

“Cosa c'è dunque in questo libro che affascina i cuori e gli spiriti, pur in una società così diversa da quella del XVII secolo?”³. Tenteremo di rispondere a questa domanda presentando le tematiche fondamentali di questo prezioso testo, ma soltanto per invitare, chi non lo conoscesse, a scoprire un tesoro.

Noi, chiamate a sviluppare tutte le possibilità cristiane ed evangeliche affinché il divino messaggio della salvezza sia conosciuto ed accettato da tutti gli uomini secondo l'apostolato e lo spirito della Società San Paolo e delle altre Congregazioni della Famiglia Paolina, a partire proprio dalla nostra specifica condizione secolare e nell'ambito dei nostri impegni sociali⁴, possiamo ricavare dalla lettura e dalla personale meditazione di *Filotea* “cose nuove e cose antiche” armonizzandole con il nostro tempo, i nostri vissuti e il nostro specifico carisma.

³ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, a cura di R. Balboni, Paoline Editoriale Libri, Milano 2024⁽²⁰⁾, in “Premessa” di A. Maltese, p. 5.

⁴ IMSA, *Statuto*, § 3-4, Roma, 1990.

CONTESTO STORICO E CENNI BIO-BIBLIOGRAFICI

Se del beato Giacomo Alberione conosciamo la vita e gli snodi più significativi della sua opera carismatica e apostolica, per san Francesco di Sales è necessario tratteggiare il contesto storico nel quale si trova a operare nonché alcuni punti della vita e del suo “metodo” spirituale.

Alla fine del 1500 e all’inizio del 1600, l’Europa viene attraversata da profonde divisioni religiose. Dopo la Riforma protestante avviata da Martin Lutero (iniziata nel 1517), la cristianità si spezza in due grandi blocchi: da una parte i cattolici, dall’altra i protestanti, divisi a loro volta in diverse correnti tra cui i calvinisti.

In questo clima così turbolento, Ginevra occupa un posto molto particolare. Fin dal 1536 Giovanni Calvino stabilisce lì il suo modello di città basata sulla rigida disciplina morale e religiosa: la vita quotidiana dei cittadini era sorvegliata dal Concistoro, un organo che vigilava non solo sulla fede, ma anche sui comportamenti privati.

In risposta alla Riforma, la Chiesa cattolica darà il via alla Controriforma, cercando di rinnovarsi dall’interno e riaffermare la propria autorità, soprattutto con il Concilio di Trento (1545-1563).

Tuttavia, anche dopo la morte di Calvino, nel 1564, Ginevra mantiene questa sua identità di “repubblica cristiana” calvinista. La città diviene un punto di riferimento internazionale per i protestanti perseguitati che a casa loro rischiano la vita per via della loro fede. All’inizio del 1600, Ginevra si pone come un piccolo ma influente centro da cui partono pastori, idee e testi che avrebbero continuato ad alimentare il movimento protestante in tutta Europa.

Questo, il delicato scenario in cui Francesco di Sales svolgerà il suo ministero di sacerdote prima, di Vescovo poi, di curatore di anime e di mediatore politico.

Ma chi è Francesco di Sales? Nasce il 21 agosto del 1567 a *Thorens-Glières*, in Francia, da nobile e antica famiglia di *Boisy*, nella Savoia.

Si forma nei migliori collegi francesi, poi asseconda il volere del padre, che sogna per lui la carriera giuridica, e va a studiare diritto all'Università di Padova. Qui matura un certo interesse per la teologia. Si laurea con il massimo dei voti e rientrato in Francia nel 1592 si iscrive all'ordine degli avvocati.

Ma il suo più grande desiderio è ormai farsi prete, e l'anno dopo, il 18 dicembre, viene ordinato sacerdote e tre giorni dopo, all'età di 26 anni, celebra la sua prima messa. Nominato arciprete del capitolo cattedrale di Ginevra, Francesco manifesta doti di zelo e di carità, di diplomazia e di equilibrio.

Nell'imperversare del calvinismo, si offre volontario per rievangelizzare la regione dello *Chablais*. Nella predicazione cerca il dialogo, ma si scontra con porte chiuse, neve, freddo, fame, notti all'addiaccio, agguati, insulti e minacce.

Studia allora la dottrina di Calvino per comprenderla a fondo e per spiegare meglio le differenze con il credo cattolico e anziché ricorrere alla sola predicazione e alla disputa teologica, escogita il sistema di pubblicare, far affiggere in luoghi pubblici o lasciare porta a porta fogli e manifesti esponendo le singole verità di fede in maniera semplice ed efficace.

Le conversioni non sono molte, ma cessano l'ostilità e il pregiudizio verso il cattolicesimo. Francesco si stabilisce poi a *Thonon*, nella capitale dello *Chablais*, e qui si dedica, tra l'altro, alle visite ai malati, ad opere di carità e a colloqui personali con i fedeli. Chiede poi di essere trasferito a Ginevra, città simbolo della dottrina calvinista, col desiderio di recuperare quanti più credenti alla Chiesa cattolica.

L'episcopato a Ginevra e l'amicizia con Giovanna Francesca Fremyot de Chantal

Nel 1599 viene nominato vescovo coadiutore di Ginevra, e vescovo di Ginevra nel 1602, non potendo però risiedere in città, saldamente in mano calvinista, si stabilisce a *Annecy*, che diviene

il centro della sua attività pastorale. Da qui organizza il suo lavoro con grande pazienza, intelligenza e dolcezza. Tre tratti che lo renderanno famoso già ai suoi tempi.

Tre anni dopo la diocesi è totalmente nelle sue mani. Francesco vi si spende senza riserve: visita parrocchie, forma il clero, riordina monasteri e conventi, non si risparmia nella predicazione, in catechesi e iniziative per i fedeli. Sceglie di insegnare un catechismo dialogato e la sua perseveranza e dolcezza nella direzione spirituale ottengono svariate conversioni.

Nel marzo del 1604, durante la predicazione quaresimale a Digione, conosce *Giovanna Francesca Fremyot de Chantal* con la quale istaura una bella amicizia dalla quale origina anche un carteggio epistolare di direzione spirituale.

Nel 1608 viene editato per la prima volta il testo di *Filotea o Introduzione alla vita devota*.

San Francesco di Sales fu anche direttore spirituale di san Vincenzo de' Paoli (24.04.1581 - 27.09.1660).

La nascita della Congregazione della Visitazione di Santa Maria

La lunga ed intensa collaborazione tra Francesco e Giovanna fa scaturire grandi frutti spirituali. Tra questi la Congregazione della Visitazione di Santa Maria fondata nel 1610 ad *Annecy* con lo scopo principale di visitare e soccorrere i poveri.

La congregazione diviene un ordine contemplativo⁵ (oggi le monache vengono chiamate visitandine); ne detta le costituzioni, ispirandosi alla regola di S. Agostino.

La de Chantal, dispone poi che le sue religiose si occupino anche dell'educazione e istruzione delle fanciulle, specialmente di famiglie agiate.

⁵ Il Decreto di Trento del 3 dicembre 1563 impose la clausura alla vita religiosa femminile. Alle contemplative venne richiesta una clausura più stretta. Ci vorrà molto tempo per superare questa norma.

Nel 1616 Francesco scrive *Teotimo* o *Trattato dell'amor di Dio*, opera di straordinario spessore teologico, filosofico e spirituale, pensata come una lunga lettera indirizzata all'amico "Teotimo" che presenta ad ogni uomo la sua vocazione essenziale: vivere è amare. Il testo vuole indicare le vie migliori perché ciascuno possa realizzare un incontro personale con Dio.

Francesco di Sales muore il 28 dicembre del 1622 a Lione, all'età di 55 anni, e il 24 gennaio dell'anno dopo le sue spoglie vengono traslate ad *Annecy*.

È stato canonizzato nel 1665 da Papa Alessandro VII.

L'azione pastorale e spirituale di San Francesco di Sales

Nel 1602 Francesco di Sales fa ritorno a Parigi, impegnato a svolgere una delicata missione diplomatica, per conto del vescovo Mons. Granier e su precisa indicazione della Sede Apostolica, in seguito all'ennesimo mutamento del quadro politico-religioso del territorio della diocesi di Ginevra. Nonostante la buona disposizione d'intenti da parte del re di Francia, la missione si rivela fallimentare. Scriverà a Papa Clemente VIII: «Dopo nove mesi interi, sono stato costretto a tornare sui miei passi senza aver concluso quasi nulla».

Nonostante sia stata un fallimento, questa missione sarà per lui e per la Chiesa di una ricchezza inattesa sotto il profilo umano, culturale e religioso. Nel tempo libero concesso dai negoziati diplomatici, Francesco predica alla presenza del re e della corte di Francia, intreccia relazioni importanti e, soprattutto, si immerge totalmente nella prodigiosa primavera spirituale e culturale della moderna capitale del Regno.

Lì tutto è cambiato e sta cambiando. Lui stesso si lascia toccare e interrogare dai grandi problemi insorgenti del mondo e dal modo nuovo di osservarli, dalla sorprendente domanda di spiritualità oramai diffusa, come dalle inedite questioni che essa pone.

In breve, si accorge di un vero "passaggio d'epoca", cui occorre rispondere attraverso linguaggi antichi e nuovi. Non è

certo la prima volta che incontra dei cristiani ferventi, ma questa volta è diverso. Uomini e donne di cultura, professori della Sorbona, rappresentanti delle istituzioni, principi e principesse e servi e serve, religiosi e religiose. Un mondo variamente assetato di Dio. Una realtà inattesa: una folla «di santi, di veri santi, numerosi e dappertutto»⁶.

Incontrare quelle persone e riconoscere le loro domande costituirà una delle circostanze provvidenziali più importanti della sua vita. Giorni apparentemente inutili e fallimentari si trasformano in una scuola incomparabile, che gli consentiranno di saper leggere – senza per questo assecondarli totalmente – gli umori del tempo.

La sua azione pastorale, le grandi opere (*Introduzione alla vita devota* e *Trattato dell'amore di Dio*), le migliaia di lettere di amicizia spirituale che ne verranno, inviate dentro e fuori le mura dei conventi e dei monasteri a religiosi e monache, a uomini e donne di corte come alla gente comune, l'incontro con Giovanna Francesca di Chantal e la stessa fondazione della *Visitazione* nel 1610, risulterebbero incomprensibili senza questa svolta interiore.

Vangelo e cultura trovano una sintesi feconda, da cui deriva l'intuizione di un "metodo" vero e proprio, giunto a maturazione e pronto per un raccolto durevole e promettente.

S'acchiappano più mosche con una goccia di miele che con un barile d'aceto

In una delle primissime lettere di direzione e amicizia spirituale, inviata ad una delle comunità visitate a Parigi, Francesco di Sales parla, pur con umiltà, di un "suo metodo", che si differenzia da altri, in vista di una vera riforma. Un metodo che rinuncia all'asprezza e conta pienamente sulla dignità e capacità di un'anima devota, nonostante le sue debolezze, di compiere il

⁶ FRANCESCO, *Totum amoris est*. Lettera apostolica nel IV centenario della morte di san Francesco di Sales, *op.cit.*, pp. 12-13.

cammino spirituale di santificazione. È il segreto del suo “metodo” e di questa piccola opera condurre alla perfezione dell’amore con amore, camminando a passo d’uomo, nella concretezza della realtà quotidiana⁷.

Benedetto XVI, sempre durante l’udienza generale del 2 marzo 2011, afferma: «san Francesco di Sales parla dell’unione fra Dio e l’uomo sviluppando tutta una serie di immagini di relazione interpersonale. Il suo Dio è padre e signore, sposo e amico. [...] Un tale Dio trae a sé l’uomo con vincoli di amore, cioè di vera libertà: “poiché l’amore non ha forzati né schiavi, ma riduce ogni cosa sotto la propria obbedienza con una forza così deliziosa che, se nulla è forte come l’amore, nulla è amabile come la sua forza” (*Trattato dell’amore di Dio*, libro I, cap. VI)»⁸. L’esperienza di Dio è un’evidenza del cuore umano. Non è una costruzione mentale, è un riconoscimento pieno di stupore e di gratitudine, conseguente alla manifestazione di Dio.

È nel cuore e attraverso il cuore che si compie una graduale consapevolezza nella quale la persona riconosce Dio e, insieme, se stessa, la propria origine e il proprio compimento, nella chiamata all’amore⁹. «Nella santa Chiesa tutto *appartiene* all’amore, *vive* nell’amore, *si fa* per amore e *viene* dall’amore» (*Prefazione, Trattato dell’amore di Dio*)¹⁰.

San Francesco di Sales pone come una sorta di “sigillo d’oro” e ago di tutto il percorso di unione con Dio quanto scrive a santa Giovanna di Chantal: «[...] Ecco la regola della nostra obbedienza che vi scrivo a caratteri grandi: FARE TUTTO PER AMORE, NIENTE PER FORZA – AMAR PIÙ L’OBEDIENZA CHE TEMERE LA DISOBEDIENZA. Vi lascio lo

⁷ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, op.cit., in “Premessa” di A. Maltese, p. 9.

⁸ BENEDETTO XVI, *Udienza generale*, (Vaticano 02.03.2011).

⁹ FRANCESCO, *Totum amoris est*. Lettera apostolica nel IV centenario della morte di san Francesco di Sales, op.cit., p. 4.

¹⁰ *Ibid.*, p. 8

spirito di libertà, non già quello che esclude l'obbedienza, (per)ché questa è la libertà del mondo; ma quello che esclude la violenza, l'ansia e lo scrupolo» (*Lettera* del 14 ottobre 1604).

A Francesco di Sales va dunque il merito di aver sgravato il cammino spirituale dal senso di colpa, dall'obbligo e anche dall'imposizione. La via da seguire è quella della libertà nell'obbedienza¹¹. Questa è l'unica maniera per giungere all'«Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze»¹² (cfr. Mt 22,37).

In Don Alberione il concetto di “devozione” si collega con “le devozioni” specifiche della Famiglia Paolina e con la “pietà” i cui scopi sono condivisi con quelli di san Francesco di Sales: «La vera pietà investe tutto l'essere per portarlo all'amore di Dio. È il compimento del primo comandamento: amare il Signore con la mente, il sentimento, la volontà»¹³.

Le domande di un passaggio d'epoca

Scrivendo a un sacerdote della sua Diocesi, lo incoraggia ad assecondare il suo desiderio di dedicarsi alla scrittura di testi originali, capaci di intercettare i nuovi interrogativi, intuendone la necessità. «Vi devo dire che la conoscenza che vado acquisendo ogni giorno degli umori del mondo mi porta ad augurarmi appassionatamente che la divina Bontà ispiri qualcuno dei suoi servi a scrivere secondo il gusto di questo povero mondo». La ragione di questo incoraggiamento è nella visione che il santo Vescovo ha del suo tempo: «Il mondo sta divenendo così delicato, che fra poco non si oserà più toccarlo, se non con guanti di velluto, né medicare le sue piaghe, se non con impiastri di cipolla; ma che importa, se

¹¹ BENEDETTO XVI, *Udienza generale*, (Vaticano 02.03.2011).

¹² Cfr. Mt 22,37.

¹³ GIACOMO ALBERIONE, *Ut Perfectus sit homo Dei*, Roma 1960, I, p. 183.

gli uomini vengono guariti e, in definitiva, vengono salvati? La nostra regina, la carità, fa tutto per i suoi figli»¹⁴.

Fa riflettere e al tempo stesso sorridere questa affermazione soprattutto se posta in relazione ai nostri tempi così complessi e al tempo stesso così fragili...

San Francesco di Sales giunge a questa consapevolezza non per un atteggiamento di resa finale o di sconfitta nei confronti del momento storico da lui vissuto, ma come intuizione di un cambiamento in atto e dell'esigenza, tutta evangelica, di capire come poterlo abitare e dialogarvi.

Nella Prefazione al *Trattato dell'amore di Dio* scrive: «Ho tenuto presente la mentalità delle persone di questo secolo e non potevo fare diversamente; è molto importante tener conto del tempo in cui si scrive»¹⁵.

È un imperativo ineludibile anche per noi, come lo è stato per san Francesco prima e per don Alberione dopo, saper leggere il nostro "oggi" per fecondare il cambiamento con la saggezza e il lievito del Vangelo.

Dispiegare le ali alla brezza di Dio

A 18 anni vive una forte crisi, non dei sensi e degli istinti, ma dell'anima: «Come farò a salvarmi della perdizione eterna? Forse esiste davvero una predestinazione fatale? O l'uomo è libero?».

Il giovane Francesco trova la luce nell'amore di Dio che vuole la salvezza di tutti, ma chiede la corrispondenza di ogni uomo a Lui. Come Giovanni il prediletto degli Apostoli di Gesù, sarà anche lui l'apostolo dell'amore. Fa il voto di castità davanti all'immagine della Madonna nella chiesa di Santo Stefano di Gres e lo rinnova successivamente nella Santa Casa di Loreto.

Questa esperienza, con le sue inquietudini e i suoi interrogativi, rimarrà per lui sempre illuminante. Lo aiuterà ad ascoltare

¹⁴ *Ibid.*, p. 15.

¹⁵ *Ibid.*, p. 16.

la vita degli altri e con discernimento la utilizzerà come una chiave di lettura della propria e altrui esperienza. Soprattutto gli darà una specifica via di accesso al mistero del rapporto di Dio con l'uomo, e che chiama per nome il "Dio del cuore umano"¹⁶.

Possiamo notare come nella vita dei santi i periodi di maggiore crisi o buio interiore diventano illuminanti esperienze che fecondano e orientano il personale percorso spirituale successivo. Ogni difficoltà e oscurità possono essere vissute come grazia quando giunge a scavare nel punto di divisione dell'anima e l'uomo si lascia raggiungere dalla Grazia in cui trova risposta e senso. Allora diviene fontale nella propria esperienza di fede

A san Francesco di Sales piace spiegarsi con esempi, racconti, metafore e riferimenti vari in modo da rendere comprensibile e meno teorico quanto cerca di esprimere.

Davvero degno di essere riportato in merito al rapporto tra Dio e l'uomo è l'esempio dell' "apodo": «Ci sono certi uccelli, Teotimo, – scrive nel *Trattato dell'amor di Dio* – che Aristotele chiama "apodi"¹⁷, perché hanno gambe talmente corte e piedi così deboli, che non se ne possono servire, proprio come se non li avessero; e se, per caso, si appoggiano a terra, ci rimangono, senza poter riprendere il volo da soli, perché, non avendo l'uso delle gambe, né quello dei piedi, non hanno modo di spingersi e lanciarsi in aria; per cui rimangono accovacciati per terra e vi muoiono, a meno che il vento, sostituendosi alla loro incapacità, con folate sul terreno li prenda e li sollevi, come fa con molte altre cose. In tal caso se, servendosi delle ali, assecondano lo slancio e la prima spinta che dà loro il vento, lo stesso vento continua a venire in loro aiuto spingendoli sempre più in alto per aiutarli e riprendere il volo». Così è l'uomo: fatto da Dio per volare e dispiegare tutte le sue potenzialità nella chiamata all'amore, rischia di diventare

¹⁶ *Ibid.*, p. 9.

¹⁷ Aristotele nelle "opere sulla zoologia", specie in "*Historia animalium*" e in "*De Partibus animalium*", classifica gli animali in base a vari fattori tra cui la presenza o meno di zampe.

incapace di spiccare il volo quando cade a terra e non acconsente a riaprire le ali alla brezza dello Spirito.

[...] Spetta all'uomo alzarsi o non alzarsi. Benché la grazia lo abbia toccato, senza di lui, essa non vuole che l'uomo si alzi senza il suo consenso. E conclude: «Teotimo, le ispirazioni ci preven- gono e si fanno sentire prima che ce ne rendiamo conto, ma dopo che le abbiamo avvertite, spetta a noi acconsentirvi assecondando e seguendo i loro impulsi, o dissentire e respingerle: si fanno sen- tire in noi senza di noi, ma non si fanno acconsentire senza di noi».

Commentando questo prezioso esempio, Papa Francesco scrive: «Nella relazione con Dio, si tratta sempre di un'esperienza di gra- tuità, che attesta la profondità dell'amore del Padre. Tuttavia, que- sta grazia non rende mai l'uomo passivo. Essa porta a comprendere che si è radicalmente preceduti dall'amore di Dio, e che il suo primo dono consiste proprio nel riceversi dal suo stesso amore. Cia- scuno, però, ha il dovere di cooperare al proprio compimento, di- spiegando con fiducia le proprie ali alla brezza di Dio»¹⁸.

LA FILOTEA: GENESI E STRUTTURA

Francesco affida a una sua figlia spirituale, la signora di Char- moisy, una raccolta di appunti con consigli e suggerimenti che dovevano aiutarla quando egli si trovava lontano. Il prezioso quadernetto arrivò provvidenzialmente tra le mani di un eccle- siastico, il padre Fournier, il quale ne scoprì l'eccezionale valore e utilità per un pubblico più vasto. Ne risultò così la prima edizione nel 1608. Sarà l'inizio di una diffusione eccezionale che non co- noscerà battute d'arresto.

¹⁸ FRANCESCO, *Totum amoris est*. Lettera apostolica nel IV centenario della morte di san Francesco di Sales, *op.cit.*, pp. 19-21.

Le tappe del cammino, bene articolate, sono presentate dallo stesso Francesco nella prefazione: «ho diviso questa *Introduzione* in cinque parti. Nella prima mi sforzo di... convertire semplice e desiderio di Filotea in una totale risoluzione... Fatto questo [ndr.: nella seconda parte], per condurla più innanzi, le indico i due grandi mezzi con i quali unirsi sempre più alla divina maestà: l'uso dei sacramenti... e la santa orazione. Nella terza parte dimostro come l'anima debba esercitarsi in molte virtù... Nella quarta le faccio scoprire alcune insidie dei suoi nemici e le indico come liberarsene e proseguire la sua via. Infine, nella quinta parte, la faccio un po' a ritirare in se stessa per riposarsi, riprendere lena e ristorare le sue forze, affinché possa poi più felicemente guadagnar terreno e progredire nella vita devota»¹⁹.

Dopo questa necessaria introduzione procediamo, cercando di sottolineare, in sintesi, alcuni elementi di ogni singola parte e lasciando a ciascuna l'opportunità di leggere e meditare per intero il pregiato testo.

LA VERA DEVOZIONE

Oggi espressioni come “vita devota” o “devozione” sono passate di moda, tuttavia è proprio san Francesco a chiarire il significato e il peso specifico di ciò che è la “*vera devozione*”.

Scrive nell'introduzione di Filotea: «È necessario, prima di tutto, che tu sappia che cos'è la virtù della devozione. Di vera ce n'è una sola, ma di false e vane ce ne sono tante; e se non sai distinguere la vera, puoi cadere in errore e perdere tempo correndo dietro a qualche devozione assurda e superstiziosa»²⁰.

¹⁹ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, p. 20.

²⁰ *Ibid.*, p. 27.

Molto utile e sempre attuale è la descrizione di Francesco di Sales della falsa devozione, in cui non è difficile ritrovarci, non senza una efficace punta di sano umorismo²¹: «Chi si consacra al digiuno, penserà di essere devoto perché non mangia, mentre ha il cuore pieno di rancore; e mentre non se la sente di bagnare la lingua nel vino e neppure nell'acqua, per amore della sobrietà, non avrà alcuno scrupolo nel tuffarla nel sangue del prossimo con la maldicenza e la calunnia. Un altro penserà di essere devoto perché biascica tutto il giorno una filza interminabile di preghiere; e non darà peso alle parole cattive, arroganti e ingiuriose che la sua lingua rifilerà, per il resto della giornata, a domestici e vicini. Qualche altro metterà mano volentieri al portafoglio per fare l'elemosina ai poveri, ma non riuscirà a cavare un briciolo di dolcezza dal cuore per perdonare i nemici; ci sarà poi l'altro che perdonerà i nemici, ma di pagare i debiti non gli passerà neanche per la testa; ci vorrà il tribunale».

Sono evidentemente vizi e fatiche di sempre, anche di oggi, per cui il Santo conclude: «Tutta questa brava gente, dall'opinione comune è considerata devota, ma non lo è per niente»²².

E continua: «la vera e viva devozione [...] esige l'amore di Dio, anzi non è altro che un vero amore di Dio; non un amore genericamente inteso». Essa non è che, «a dirla in breve, una sorta di agilità e vivacità spirituale per mezzo della quale la carità agisce in noi o, se vogliamo, noi agiamo per mezzo suo, con prontezza e affetto»²³.

Per questo essa non si pone accanto alla carità, ma è una sua manifestazione e, insieme, conduce ad essa. «In conclusione, si può dire che la carità e la devozione differiscono tra loro come il fuoco dalla fiamma; la carità è un fuoco spirituale, che quando brucia con una forte fiamma si chiama devozione: la devozione

²¹ FRANCESCO, *Totum amoris est*. Lettera apostolica nel IV centenario della morte di san Francesco di Sales, *op.cit.*, p. 22.

²² FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, *op.cit.*, p. 28.

²³ *Ibid.*

aggiunge al fuoco della carità solo la fiamma che rende la carità pronta, attiva e diligente, non soltanto nell'osservanza dei Comandamenti di Dio, ma anche nell'esercizio dei consigli e delle ispirazioni del cielo»²⁴.

Una devozione così intesa non ha nulla di astratto. È, piuttosto, uno stile di vita, un modo di essere nel concreto dell'esistenza quotidiana. Essa raccoglie e interpreta le piccole cose di ogni giorno, il cibo e il vestito, il lavoro e lo svago, l'amore e la generazione, l'attenzione agli obblighi professionali; in sintesi, illumina la vocazione di ognuno.

Da questi riferimenti si può comprendere la radice universale della devozione, «affermata fin dalle prime battute di *Filotea*: “Quasi tutti quelli che hanno trattato della devozione si sono interessati di istruire persone separate dal mondo o, perlomeno, hanno insegnato un tipo di devozione che porta a questo isolamento. Io intendo offrire i miei insegnamenti a quelli che vivono nelle città, in famiglia, a corte, e che, in forza del loro stato, sono costretti, dalle convenienze sociali, a vivere in mezzo agli altri”. Attraversare la città secolare, custodendo l'interiorità, coniugare il desiderio di perfezione con ogni stato di vita ritrovando un centro che non si separa dal mondo, ma insegna ad abitarlo, ad apprezzarlo, imparando anche a prendere le giuste distanze da esso: questo l'intento di Francesco di Sales che continua a essere una lezione preziosa per ogni donna e uomo del nostro tempo»²⁵.

²⁴ *Ibid.*, p. 30.

²⁵ FRANCESCO, Lettera apostolica nel IV centenario della morte di san Francesco di Sales *Totum amoris est*, *op.cit.*, p. 24.

CONSIGLI ED ESERCIZI

Nel primo capitolo san Francesco descrive la vera devozione distinguendola da quella falsa e mettendo in guardia dal pericolo di crearsela a proprio “gusto”. Così come abbiamo già delineato nell’introduzione la finalità della vera devozione è l’amore a Dio e alle anime²⁶.

Don Alberione, in un ritiro alle Annunziate svoltesi a Torino nel 1961, riprende proprio il messaggio di San Francesco di Sales, dicendo che «egli scriveva che vi sono persone che sono molto colte, dottori, gente che sa disputare di teologia, di ascetica... eccetera, ma poi nella loro vita non hanno l’amore di Dio, la semplicità, l’umiltà di spirito, la docilità della volontà e quindi non raggiungono la perfezione, la santità... Invece vi sono anime, le quali non hanno molta cultura, molto sapere, ma sanno amare il Signore: ecco tutto. Sanno vivere con semplicità, umiltà, delicatezza»²⁷.

E prosegue: «Le anime amanti aspirano all’amore e svuotano sempre più il cuore di cose che Gesù non vuole, non ama»²⁸.

Infatti le anime amanti «sono le più grandi davanti a Dio, anche se sono umili, anche se vestono dimessamente, anche se nessuno le tiene in conto, anche se non si distinguono per sapere e abilità, ma sanno amare più che chiacchierare. [...] Amare il Signore! Quando è che lo si ama e quando è che non lo si ama? Si ama il Signore quando vi è la docilità, vi è l’umiltà del cuore. [...] Si ama il Signore quando si vuol bene alle persone indistintamente, non per simpatia, ma si vuol bene a tutti, e si vuol bene alle anime e non ai corpi»²⁹.

²⁶ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, p. 27.

²⁷ GIACOMO ALBERIONE, *Meditazione per consacrate secolari*, EP, Roma 1976, p. 318

²⁸ *Ibid.*, p. 321.

²⁹ *Ibid.*, p. 321.

E più avanti aggiunge: «Quando si vive di Gesù nel cuore lo si sente, lo si vuole assecondare e si cede il comando: non quello che voglio io ma quello che vuoi tu. E noi vogliamo fare sempre come vogliamo? Vogliamo prendere le nostre decisioni, vogliamo riuscire in questo in quello, fare la nostra volontà? No, diamo la nostra volontà a Gesù, la guidi lui: ecco la docilità e il segno d'amore»³⁰. E conclude, esortando: «Chiedere sempre questa grazia: di amare sempre più il Signore [...]. Non è la moltitudine delle cose che si fanno che conta, ma l'amore con cui si accompagnano le cose che si fanno. Con l'amore c'è allora il merito e quindi il premio sarà grande [...]. Coraggio, Dunque! Accendere il cuore»³¹.

San Francesco di Sales, nel III capitolo, procede, ribadendo come la devozione si adatta a tutte le vocazioni e professioni: «Nella creazione Dio comandò alle piante di portare frutto, ciascuna secondo il proprio genere: allo stesso modo, ai Cristiani, piante vive della Chiesa, ordina di portare frutti di devozione, ciascuno secondo la propria natura e la propria vocazione. [...] Se la devozione è autentica non rovina proprio niente, anzi perfeziona tutto; [...] perché non solo non porta danno alle vocazioni e alle occupazioni, ma al contrario, le arricchisce e le rende più belle. [...] tutti diventano più cordiali e simpatici nella propria vocazione se le affiancano la devozione». E chiarisce che oltre alle “tre devozioni classiche” vale adire quella contemplativa, monastica e religiosa «ce ne sono tante altre, adatte a portare alla perfezione quelli che vivono fuori dai monasteri»³².

Quanto è innovativa questa intuizione, se pensiamo all'epoca storica in cui ha vissuto e operato san Francesco di Sales e quanto è stata profetica.

Se dunque un laico/a, a qualsiasi ceto appartenga, ha la possibilità di santificarsi nel mondo, quanto più noi, consacrate nel

³⁰ *Ibid.*, p. 321.

³¹ *Ibid.*, p. 322.

³² FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, op.cit., pp. 34-36.

mondo con i Consigli Evangelici, possiamo non solo santificarci, ma donare la salvezza attraverso la testimonianza e l'apostolato.

Storica e miliare al riguardo è la meditazione dettata dal Primo Maestro in occasione degli Esercizi spirituali ad Ariccia nel dicembre del 1959: «Il Santo Padre Pio XII ha paragonato i membri degli Istituti Secolari al sale della terra, il quale in sé è sano e porta la sanità; cioè il sale si conserva incorrotto, conserva se stesso e nello stesso tempo serve a preservare dalla corruzione le carni. [...] Voi anime scelte da Dio, predilette da Dio, sale della terra, voi anime destinate a operare per altre anime dovete porgere in sostanza aiuto a quelle anime che aspettano da voi qualche buona parola e qualche attività di apostolato»³³.

«Voi penetrerete col vostro cristianesimo, con la vostra osservanza cristiana, col vostro buon esempio e con la vostra preghiera, la società dove vivete, là dove vi ha posto la divina Provvidenza». [...] Quindi le parole del Papa sono queste: «Anime che bruciano di amore di Dio e vogliono tradurre la loro vita in apostolato»³⁴.

«Persone che sono delle vere eroine nel mondo, che sono veramente amate da Dio. Il Signore pose il suo sguardo sopra di esse e in questo mondo così corrotto ai nostri giorni Egli si scelse delle anime privilegiate che sanno vivere di lui, per lui e per le anime»³⁵.

Facciamo nostra l'esortazione conclusiva del Fondatore: «doniamo tutto a Dio perché tutto il nostro amore e omaggio al Signore consistono nel donargli tutto ciò che abbiamo ricevuto»³⁶.

Nel IV capitolo san Francesco di Sales ribadisce la necessità di un direttore spirituale per entrare e progredire nella devozione. Il direttore spirituale è una grazia da chiedere e da salvaguardare: «scegline uno tra mille, dice Avila (S. Teresa); io ti dico, uno tra diecimila, perché se ne trovano meno di quanto si

³³ GIACOMO ALBERIONE, *Meditazione per consacrate secolari*, op.cit., p. 202.

³⁴ *Ibid.*, p. 203

³⁵ *Ibid.*, p. 209.

³⁶ *Ibid.*; p. 203.

dica capaci di tale compito. Deve essere ricco di carità, di scienza e di prudenza: se manca una di queste tre qualità, c'è pericolo. Ti ripeto, chiedilo a Dio e, una volta che l'hai trovato, benedici la sua divina Maestà, fermati a quello e non cercarne altri; ma avviati, con semplicità, umiltà e confidenza; il tuo sarà un viaggio felice»³⁷.

Sostanzialmente ritroviamo le stesse raccomandazioni anche negli scritti del nostro Fondatore.

Per il santo Vescovo, fondamentale, è cominciare dalla purificazione dell'anima (cap. V). La purificazione è necessaria per l'anima che vuole andare in sposa al Figlio di Dio e consiste nello spogliarsi dell'uomo vecchio e rivestirsi del nuovo. Essa avviene «adagio, adagio, per gradi, un passo dopo l'altro, a fatica e con il tempo. [...] Dice il Saggio che la guarigione, la quale avviene senza fretta, è sempre la più sicura; le infermità del cuore, come quelle del corpo, vengono a cavallo o in carrozza, ma se ne vanno a piedi e al piccolo trotto»³⁸.

Ed esorta: «L'esercizio della purificazione dell'anima può e deve finire soltanto con la vita: perciò non agitiamoci per le nostre imperfezioni; quello che si chiede a noi è di combatterle; se non le vedessimo, non potremmo combatterle e non potremmo vincerle se non ci imbattessimo in esse. La nostra vittoria non consiste nel non sentirle, ma nel non acconsentirvi; e non è acconsentire esserne turbati. Anzi, ogni tanto, ci fa bene una ferita in questa battaglia spirituale, per fortificare la nostra umiltà; non saremo mai vinti finché non avremo perso la vita o il coraggio. [...] In questa guerra ci troviamo in una condizione di favore, perché, per vincere, ci basta la volontà di combattere»³⁹.

Come prima forma di purificazione, nel VI capitolo, il santo Dottore suggerisce il sacramento della confessione e consiglia caldamente di fare una confessione generale.

³⁷ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, p. 40.

³⁸ *Ibid.*, p. 42.

³⁹ *Ibid.*, p. 43.

Nel VII capitolo San Francesco si raccomanda di liberarsi anche dagli affetti al peccato. Scrive: «Tutti gli Israeliti uscirono materialmente dall’Egitto, ma non tutti ne uscirono con il cuore; ecco perché, nel deserto, molti di essi rimpiangevano le cipolle e la carne d’Egitto. [...] O Filotea, poiché vuoi dare inizio alla vita devota, non deve bastarti di abbandonare il peccato, ma devi sbarazzare il tuo cuore da tutti gli affetti legati al peccato; perché, oltre al pericolo di ricadere, questi miserabili affetti renderebbero perpetuamente malato e intorpidito il tuo spirito, a tal punto che non riuscirebbe a compiere il bene con prontezza, diligenza e di frequente. Mentre proprio in questo consiste l’essenza della devozione»⁴⁰.

Consequentemente il santo Dottore si premura di offrire il mezzo per compiere questa seconda quanto necessaria purificazione, lo strumento è: la meditazione (capitolo VIII).

I capitoli dal IX al XVI, oltre a specificare come fare la meditazione, offrono delle tematiche: la creazione, i benefici di Dio, il peccato, la morte, i novissimi. Tutte queste meditazioni devono servire a scegliere il Paradiso.

Lapidarie le parole del Santo nel cap. XVII: «Pensa che la scelta che farai dell’uno o dell’altro in questo mondo, durerà eternamente nell’altro – per poi dolcemente animare – Dà uno sguardo ai Santi che ti incoraggiano e un altro milione di anime che ti invita con dolcezza e vuole soltanto vederti un giorno unita a loro, nella lode eterna di Dio; e ti garantiscono che il cammino verso il Cielo non è poi così difficile come vuol far credere il mondo: coraggio, ti dicono, amica cara, chi valuta bene il cammino della devozione per il quale siamo saliti, scoprirà che siamo giunti a queste delizie attraverso altre delizie infinitamente più dolci di quelle del mondo»⁴¹.

⁴⁰ *Ibid.*, pp. 46. 47.

⁴¹ *Ibid.*, p. 75.

Con l'aiuto delle meditazioni e avendo svolto la confessione generale, nel capitolo XX san Francesco di Sales scrive delle pagine bellissime che contengono la *promessa per imprimere nell'anima il proposito di servire Dio*. Consigliamo vivamente di leggerla. Sono delle pagine che raccolgono sicuramente la spiritualità del tempo, unitamente alla sensibilità di un cuore palpitante di amor di Dio, quello del santo Autore.

La promessa fatta a conclusione delle meditazioni e degli atti di purificazione viene definita «un ottimo contratto, Filotea: tu doni ora te stessa alla Maestà di Dio e ottieni in cambio che Egli si doni a te per l'eternità».

La Prima parte si conclude con il richiamo alla necessità di liberarsi dall'affetto al peccato veniale, dalle cose inutili e pericolose e dalle cattive inclinazioni. A proposito di queste ultime, può essere molto proficuo per il personale cammino di santificazione quanto San Francesco scrive: «Alcuni sono per natura loro di spirito leggero, altri burberi, altri ancora incapaci di ascoltare; alcuni sono portati ad indignarsi di tutto, altri a montare in collera, altri ad innamorarsi; se guardiamo bene troviamo pochissima gente che non abbia qualche imperfezione. Ora, benché siano spontanee e naturali, si riesce, con cura e attenzione, a correggerle, o almeno a temperarle, e qualche volta addirittura anche a correggerle e ad eliminarle totalmente: Filotea, io ti dico allora che devi farlo!

Se si è trovato il modo di trasformare le mandorle amare in mandorle dolci, semplicemente facendo un'incisione alla base per farne uscire il succo, perché dovrebbe essere impossibile far uscire da noi le tendenze perverse per diventare migliori? Non c'è temperamento al mondo che, per buono che sia, non possa essere reso cattivo dalle cattive abitudini; al contrario, non esiste temperamento così perverso che, con la grazia di Dio in primo luogo, e poi con lo sforzo e l'impegno, non possa essere corretto e migliorato»⁴².

⁴² *Ibid.*, pp. 94. 95.

Quelli che seguiranno saranno consigli ed esercizi attraverso i quali liberare l'anima dagli affetti pericolosi, dalle imperfezioni e da tutti gli affetti ai peccati veniali e rendere così sempre più forte la coscienza contro il peccato mortale.

Corre l'obbligo evidenziare un tratto che qualifica alcuni santi e che accomuna san Francesco di Sales e il nostro beato don Giacomo Alberione: indicare mete alte offrendo mezzi concreti per raggiungerle, alla portata di tutte le persone di buona volontà.

Potrebbe apparire una banalità compiere il nostro percorso di santificazione mediante il dono dei sacramenti e di tutte le gemme che il nostro *Statuto* – specie nel Capitolo secondo: *La vita spirituale* – ci propone, eppure... ogni percorso e ogni scialata, anche le più ardue, cominciano con semplici passi, con un gradino alla volta, con un “compito” alla volta, un giorno alla volta, nella fedeltà e nel calore del nostro amore a Dio e alle anime.

«La vita è tutta un viaggio verso l'eternità; la giornata è un tratto del viaggio. Il saggio autista si fornisce di carburante, olio, gomme buone e tutto il necessario, e questo rappresenta l'aiuto di Dio, mediante l'orazione»⁴³.

Una sottolineatura necessaria che distingue il carisma e la spiritualità paolina rispetto al percorso proposto in *Filotea*, è la centralità della devozione al Maestro divino, che don Alberione, definisce “non accessoria, ma che investe tutta la nostra vita spirituale, i nostri studi, tutto il nostro apostolato, tutta l'attività esterna. Tutto”⁴⁴.

In una meditazione alle Figlie di San Paolo, nel 1957, ribadisce: «Promettiamo ciò che è d'obbligo, ciò che costituisce lo spirito, l'anima dell'Istituto: vivere la devozione a Gesù Maestro Via, Verità e Vita. Devozione che non è solamente preghiera, ma comprende tutto quello che si fa nella vita quotidiana... Non

⁴³ GIACOMO ALBERIONE, *Ut perfectus sit homo Dei* (1960), [n. 120], p. 268.

⁴⁴ GIACOMO ALBERIONE, *Alle Figlie di San Paolo 1955*, p. 31.

è una bella espressione, non un consiglio: è la sostanza della Congregazione. È essere o non essere paolini. Non si possono fare digressioni»⁴⁵.

D'altronde questo è il modo in cui ci innestiamo, viviamo e operiamo *nella* Chiesa e *per* la Chiesa: vivere integralmente il Vangelo di Gesù Cristo, Via, Verità e Vita, nello spirito di san Paolo, sotto lo sguardo della Regina degli Apostoli. La nostra chiave di volta: tutto l'uomo in Gesù Cristo: per un totale amore a Dio. Tutto: natura, grazia e vocazione per l'apostolato⁴⁶.

⁴⁵ Ibid., n. 588.

⁴⁶ Vedi GIACOMO ALBERIONE, *Abundantes divitiae. Storia carismatica della Famiglia Paolina*. (Opera omnia), Roma 1985, nn. 93. 95.

CONSIGLI PER L'ELEVAZIONE DELL'ANIMA A DIO

Nella *Seconda Parte* san Francesco di Sales scrive della necessità dell'orazione (capitolo I). Consiglia l'*orazione mentale*, mediante la meditazione – ricordiamoci che nel 1600 la meditazione veniva fatta sulla passione e morte del Signore Gesù e sugli avvenimenti della sua vita e non già con la lettura diretta della Parola di Dio – e le *orazioni vocali*.

Anche per l'orazione mentale, da bravo pedagogo, san Francesco di Sales, offre un metodo: 1. Mettersi alla presenza di Dio; 2. Invocarne l'assistenza.

Ma lasciamo spazio alle sue parole: «prima dell'orazione, dobbiamo svegliare nella nostra anima l'attenzione cosciente alla presenza di Dio». E più avanti aggiunge la necessità di: «pensare che non soltanto Dio è presente nel luogo in cui ti trovi, ma in modo particolare è presente nel tuo cuore e nel profondo del tuo spirito, ai quali dà vita e forza, quale cuore del tuo cuore e spirito del tuo spirito... per questo san Paolo diceva che “noi viviamo, ci muoviamo e siamo in Dio”. [...] Possiamo dire, a buon diritto, con la Sposa: “Eccolo dietro la parete che guarda dalle finestre e si affaccia dal cancello”»⁴⁷.

Dopo aver suggerito l'invocazione come modalità per mettersi alla presenza di Dio con rispetto e santo “timore” (capitolo III), il Santo Vescovo consiglia la meditazione «per muovere i nostri affetti verso Dio e le cose divine».

La meditazione differisce dallo studio perché non ha come fine quello di voler diventare dotti, ma l'acquisizione della virtù o dell'amor di Dio⁴⁸.

⁴⁷ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, p. 105.

⁴⁸ Cfr. *Ibid.*, p. 111.

È suggestivo quanto aggiunge nel capitolo VI: «La meditazione arricchisce la volontà, che è la parte affettiva della nostra anima, di buoni movimenti, quali l'amore di Dio e del prossimo, il desiderio del Paradiso e della sua gloria, lo zelo per la salvezza delle anime, l'imitazione della vita di Nostro Signore, la pietà per gli altri...». E subito mette in guardia: «Tuttavia, cara Filotea, non soffermarti troppo sugli affetti generali, ma mutali subito in propositi specifici e dettagliati per correggerti e liberarti dai difetti»⁴⁹.

A conclusione dunque della meditazione è necessario portare con sé i propositi e le decisioni prese, per metterli in pratica immediatamente, nella giornata. «È questo il frutto irrinunciabile della meditazione; se manca, non soltanto la meditazione è inutile, ma spesso anche dannosa perché le virtù meditate, ma non praticate, gonfiano lo spirito di presunzione e finiamo per credere di essere quello che ci eravamo proposto di essere».

Quindi prosegue con dei consigli che, per il nostro stato di vita, possono essere davvero utili: «Uscendo dall'orazione che ha impegnato il cuore, devi fare attenzione a non provocargli scosse... non distrarti di colpo, ma guarda soltanto davanti a te: ossia se devi incontrare qualcuno e prestargli attenzione, fallo pure, adattati alla necessità; ma senza perdere di vista il tuo cuore, perché il liquore prezioso dell'orazione si perda il meno possibile. Devi abituarti a passare dall'orazione a qualsiasi attività e occupazione che comporta la tua professione, anche quando può sembrare molto distante dagli affetti avuti nell'orazione. [...] Infatti essendo entrambi secondo la volontà di Dio, bisogna passare dall'una agli altri in umiltà e devozione»⁵⁰.

Davvero preziosi questi suggerimenti, per noi che rischiamo di vivere la nostra vita a compartimenti stagni, dove al tempo della preghiera, segue quello del lavoro o dei vari impegni, poi l'apostolato... segmenti che si susseguono, a volte si inseguono,

⁴⁹ *Ibid.*, p. 113.

⁵⁰ *Ibid.*, p. 117.

ma che non dialogano perché non sono uniti da un raccoglimento spirituale interiore. E anche a questo riguardo il santo Dottore, più avanti, ha delle pagine bellissime, che affronteremo.

Nel capitolo IX san Francesco di Sales mette in guardia dalle *possibili aridità durante la meditazione*. Inutile specificare il consiglio fornito: perseverare!

Nei capitoli X e XI il santo vescovo savoiano consiglia la preghiera al mattino e alla sera unitamente all'esame di coscienza. Come ci risuonano familiari queste esortazioni.

D'altronde lo Spirito Santo, essendo Dio, non può contraddire se stesso, e, nonostante trascorrono anni, addirittura secoli tra san Francesco di Sales e don Alberione, la strada per farsi santi resta la stessa, pur se con qualche novità che riguarda più le forme che il contenuto.

Nel capitolo XII torna il tema del *raccoglimento spirituale*. Esorta al riguardo: «Durante il giorno mantieniti alla presenza di Dio... Tu dirai allora: O Dio, perché anch'io non ti guardo senza stancarmi, come tu guardi me? Perché tu pensi tanto a me e io così poco a Te? Dove ci troviamo, anima mia? Il nostro posto è in Dio; ma dove ci troviamo? [...] Ricordati sempre, Filotea, di raccoglierti spesso nella solitudine del tuo cuore, mentre materialmente ti trovi coinvolta nelle conversazioni e negli affari; quella solitudine mentale non deve in alcun modo essere impedita da quelli che ti stanno intorno; infatti non si trovano intorno al tuo cuore, ma al tuo corpo; il tuo cuore può rimanere in solitudine in compagnia di Dio. [...] Abituamente le conversazioni non sono così impegnative che non si possa, ogni tanto, sottrarre il cuore per condurlo in quella solitudine divina. [...] Raccogli dunque qualche volta il tuo spirito nel tuo cuore e lì, isolata dagli altri, potrai parlare con Dio, cuore a cuore»⁵¹.

Queste parole richiamano molto da vicino l'«*attende tibi*» tanto caro al Primo Maestro.

⁵¹ *Ibid.*, pp. 128. 129. 130.

Ne parla alle Figlie di san Paolo in una meditazione del 1958. Riprendendo le parole che san Paolo rivolge al suo discepolo Timoteo di vigilare su se stesso (cfr. 1Tim 4,16), esorta le Figlie di San Paolo a concentrarsi e custodire la propria vita interna, a vigilare «sui pensieri, sui sentimenti, su quello che facciamo, su quello che diciamo, su quello che non diciamo» – e, da bravo conoscitore dell'animo umano quale era, allunga il tiro, e aggiunge – «(*Attende tibi*, cioè presta attenzione a te stesso) significa non stare a vedere quello che succede, chi fa più bene, chi fa meno bene, ma vedere di fare bene noi... Ecco, questo attendere a noi stessi è di prima e fondamentale importanza. Perché ci siamo fatti religiosi (e noi potremmo aggiungere consacrate)? Per farci santi, non per vedere che cosa fanno gli altri, ma per guadagnare noi, per noi un bel paradiso... ché il pensare e riflettere sugli altri è una grande perdita di tempo»⁵².

A queste parole c'è ben poco da aggiungere...

Tornando a *Filotea*, nel capitolo XIII, san Francesco di Sales mette in campo le aspirazioni, le giaculatorie e i buoni pensieri quali ottimi *mezzi per raggiungere il raccoglimento interiore*. Come gli appoggi e gli appigli presenti in una qualsiasi arrampicata sono preziosi e insostituibili punti di supporto per terminare l'arrampicata, similmente lo sono le giaculatorie o il trarre pensieri spirituali o ispirazioni dalle comuni situazioni di vita. Infatti come «coloro che si amano di un amore umano e naturale, hanno quasi costantemente il pensiero rivolto alla persona amata... allo stesso modo coloro che amano Dio non possono passare un momento senza pensare a Lui, respirare per Lui, tendere a Lui, parlare di Lui, e vorrebbero, se fosse possibile, incidere sul petto di tutti gli uomini il santo nome di Gesù».

I capitoli conclusivi dal XIV al XXI, raccolgono le ultime *raccomandazioni*: come ascoltare la santa messa; preferire la partecipazione alle celebrazioni pubbliche della Chiesa da cui si

⁵² GIACOMO ALBERIONE, *Alle Figlie di San Paolo 1956*, p. 468.

ricava maggior frutto; onorare e invocare i santi; come va ascoltata la parola di Dio; la santa confessione; accostarsi (possibilmente) alla comunione frequentemente – ricordiamo che in quel tempo era consigliato non fare la santa comunione con leggerezza – e infine come bisogna fare la comunione.

Tra questi ultimi capitoli non abbiamo citato il capitolo XVIII: *come vanno accolte le ispirazioni*, su cui vogliamo brevemente soffermarci.

«Chiamiamo ispirazioni gli inviti, i movimenti, i rimproveri, i rimorsi interiori, i lumi e le cognizioni che Dio genera in noi prevenendo il nostro cuore con le sue benedizioni, con attenzione e affetto di Padre per svegliarci, scuoterci, spingerci, attirarci verso la virtù, l'amore celeste, i buoni propositi: in breve, verso tutto ciò che ci mette in cammino per il nostro bene eterno.

Lo Sposo chiama bussando alla porta. Bussa al cuore della Sposa, per svegliarla se dorme, per invocarla e chiamarla quand'è assente, per invitarla a gustare il miele e a cogliere i frutti e i fiori nel suo giardino, a cantare e a fare udire la voce alle sue orecchie.

Tre sono i movimenti che si susseguono nella promessa sposa prima di giungere al matrimonio: in primo luogo le viene proposto il matrimonio, poi ella lo trova di suo gradimento, infine dà il suo consenso.

Allo stesso modo, quando Dio vuole compiere in noi, per mezzo di noi e con noi un'opera di rilievo, in primo luogo ce la propone ispirandocela; poi tocca a noi esprimerci dicendo se ci piace; in terzo luogo aderiamo con il sì. [...]

Ma prima di dare il consenso alle ispirazioni per cose importanti e straordinarie, per non rischiare di cadere in inganno, consigliati sempre con la tua guida, perché esamini se l'ispirazione è vera o falsa. Se il nemico vede un'anima pronta a consentire alle ispirazioni, gliene propone subito di false per trarla in inganno;

cosa che gli sarà impossibile se ella, con umiltà, ubbidirà a chi la conduce»⁵³.

Se sapientemente san Francesco di Sales consiglia di sottoporre le proprie ispirazioni, specie quelle significative e rilevanti, al discernimento della propria guida, noi Annunziate, abbiamo un'ulteriore e rassicurante opportunità: condividere con il nostro Delegato una *relazione mensile* sulla nostra vita di consacrazione⁵⁴, in cui certamente non mancherà l'opportunità di confrontarci con lui anche in merito ad eventuali scelte apostoliche, impegni e ispirazioni spirituali.

Lungi dall'essere considerato un oracolo, il confronto libero e sincero sull'andamento della nostra vita con il Delegato, ci offre la possibilità di fare chiarezza su moti e ispirazioni che, talvolta, possono essere adombrati dalla nostra umanità, tanto difficile da riconoscere.

⁵³ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, p. 150. 152-153.

⁵⁴ Vedi IMSA, *Statuto*, § 9.

CONSIGLI PER L'ESERCIZIO DELLE VIRTÙ

La *Terza Parte* è la sezione più corposa dell'intera *Filotea*, contiene ben 41 capitoli. San Francesco vi inserisce molti consigli per l'esercizio delle virtù.

Da questo variegato "cestino" prenderemo alcuni macro-argomenti che il santo Vescovo si premura di affrontare.

La scelta necessaria dell'esercizio delle virtù è una condizione fondamentale. «Ogni vocazione ha le sue virtù particolari: le virtù proprie di un Vescovo non sono quelle di un Principe; le virtù adatte ad un soldato non sono quelle di una donna sposata; quelle di una vedova, sono altre ancora. È vero che tutti devono possedere tutte le virtù, ma questo non vuol dire che debbano praticarle allo stesso modo; ognuno deve impegnarsi in modo tutto speciale in quelle proprie dello stato cui è stato chiamato.

Tra le virtù che non riguardano in modo specifico il nostro stato, dobbiamo dare la preferenza alle migliori e non alle più appariscenti»⁵⁵.

Più avanti prosegue: «È bene che ognuno scelga l'esercizio particolarmente intenso di qualche virtù, non per questo abbandonando le altre, ma per tenere sempre abitualmente il proprio spirito ordinato e occupato»⁵⁶.

Requisito necessario per l'esercizio delle virtù è l'*umiltà*, che san Francesco di Sales suddivide in: a) *esteriore* che serve a vuotarci di noi e a conservare le grazie e i doni dello Spirito Santo; b) *interiore*, sicuramente più incisiva.

«Spesso diciamo che non siamo nulla... ma resteremmo molto male se ci prendessero alla lettera e se ci considerassero in pubblico

⁵⁵ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, p. 171.

⁵⁶ *Ibid.*

secondo quanto diciamo. È proprio il contrario: fingiamo di fuggire e di nasconderci solo perché ci inseguano e ci cerchino; dimostriamo di voler essere gli ultimi, seduti proprio all'ultimo angolino della tavola, ma soltanto per passare con grande onore a capotavola. L'umiltà vera non finge di essere umile... non giochiamo a fare gli ultimi se non intendiamo esserlo per davvero»⁵⁷.

Altra caratteristica dell'umiltà interiore è non aver paura di riconoscere le grazie, i benefici e i talenti, donati da Dio senza timore di cadere, per questo, nella vanagloria.

Un capitoletto a parte, sempre a proposito dell'umiltà, il sapiente direttore di anime san Francesco, lo dedica *all'abiezione*. «l'abiezione è la pochezza, la bassezza e la meschinità che alberga in noi, senza che ci pensiamo; la virtù dell'umiltà invece, è la conoscenza veritiera e l'ammissione della nostra abiezione.

L'apice dell'umiltà così intesa consiste non soltanto nel riconoscere la nostra abiezione, ma nell'amarla ed esserne contenti... per esaltare maggiormente la Maestà divina e dare al prossimo una stima maggiore che a noi stessi»⁵⁸.

Così continua: «Tu, Filotea, vuoi sapere quali sono le abiezioni migliori: ti dico subito, e senza esitazione, che quelle più utili all'anima e più gradite a Dio, sono quelle che incontriamo per caso o che sono legate alla nostra condizione; la ragione è che non le abbiamo scelte noi, ma le abbiamo ricevute come Dio ce le ha mandate. E Lui sa scegliere sempre meglio di noi». E conclude scrivendo che, l'unico modo che abbiamo di accettare le povertà della nostra persona, è ricorrere a «Colui che per innalzare noi, è vissuto e morto come obbrobrio degli uomini e abiezione del popolo»⁵⁹.

Del tutto singolare è poi la trattazione dell'*obbedienza*, della *castità* e della *povertà* nelle varie condizioni di vita, sia che si sia poveri economicamente che ricchi.

⁵⁷ *Ibid.*, pp. 195. 196.

⁵⁸ *Ibid.*, p. 201.

⁵⁹ *Ibid.*, p. 205.

San Francesco a questo punto solleva di molto l'asticella, proponendo queste, che presenta come virtù, a dei laici, nel mondo.

Lasciamo la parola a lui per spiegarne il motivo. «Soltanto la carità ci eleva alla perfezione; ma l'obbedienza, la povertà e la castità sono i tre grandi mezzi per acquistarla. L'obbedienza consacra il nostro cuore, la castità il nostro corpo, e la povertà i nostri beni all'amore e al servizio di Dio: sono i tre bracci della croce spirituale, che poggiano sul quarto che è l'umiltà»⁶⁰.

E poi specifica: «Quando sono legate al voto, soprattutto se pubblico, mettono l'uomo nello stato di perfezione; per metterlo invece semplicemente nella perfezione è sufficiente viverle. C'è molta differenza tra lo stato di perfezione e la perfezione: tutti i vescovi e i religiosi [oggi va inteso come consacrati e consacrate] sono nello stato di perfezione, ma non per questo sono nella perfezione, il che si vede anche troppo!»⁶¹.

Ieri come oggi, purtroppo, non è sempre "l'abito" a fare il monaco. Non è sufficiente essere consacrate e aver emesso la professione dei Consigli Evangelici, per dire di seguirli davvero, tenendo presente che, l'osservarli ha una sola finalità: renderci simili al Divino Maestro indicando così al mondo, il valore e l'esistenza dei beni celesti e della vita eterna.

Il nostro Statuto, pur procedendo per articoli, traccia il sentiero da seguire. Liberamente abbiamo scelto, responsabilmente dobbiamo mantenerci fedeli.

Il vivere nel mondo non deve indurre a farci sconti, a cadere nel pericolo della mondanizzazione, come amava ripetere Papa Francesco. Essere nel mondo, ma non del mondo, non può riguardare solo l'annuncio e l'apostolato, ma tutta la nostra persona che attraverso l'esercizio dei voti si santifica, si "cristifica".

In occasione del primo corso di Esercizi Spirituali del nostro nascente Istituto a Cinisello Balsamo l'11 agosto del 1958 don Alberione afferma: «Vi è poi da dire che l'esercizio dei voti per i

⁶⁰ *Ibid.*, p. 226.

⁶¹ *Ibid.*

membri degli Istituti Secolari è più difficile. Non ci possono essere delle anime tiepide e addormentate negli Istituti... per passare in mezzo al fango senza sporcarsi bisogna essere anime forti bisogna avere particolare fiducia nella Madonna... Anime elette»⁶².

Viene spontaneo allora riprendere lo Statuto, meditarlo, affinché, insieme al Vangelo, ci conduca alla piena conformazione a Cristo, secondo i tempi e i modi che lo Spirito non mancherà di suggerirci.

Dal capitolo XVII al XXII il santo Dottore si occupa di un tema delicato: *l'amicizia*.

Introducendosi al tema, spiega il motivo per cui ne tratta. «L'amore occupa il primo posto tra le passioni dell'anima: è il re di tutti i movimenti del cuore, fa convergere tutto a sé e ci rende simili a ciò che amiamo. [...] L'amicizia è l'amore più pericoloso: gli altri amori possono anche fare a meno di comunicare, l'amicizia invece è fondata essenzialmente proprio sulla comunicazione. Di norma è impossibile che l'amicizia non ci faccia partecipare delle qualità della persona amata»⁶³.

Proseguendo invita a distinguere tra le vere amicizie e quelle false: «L'amicizia si differenzia secondo la diversità dei modi di comunicare e i modi di comunicare si differenziano secondo i beni che costituiscono l'oggetto dello scambio: se si tratta di beni falsi e vani, l'amicizia è falsa e vana; se si tratta di beni veri, l'amicizia è vera; e migliori saranno i beni, migliore sarà l'amicizia»⁶⁴.

Si raccomanda il santo Dottore: «Ama tutti, Filotea, con un grande amore di carità, ma legati con un rapporto di amicizia soltanto con coloro che possono operare con te uno scambio di cose virtuose [...] se questo scambio avverrà nel campo della carità, della devozione, della perfezione cristiana, allora sì, che si tratterà di un'amicizia perfetta. Sarà ottima perché viene da Dio, ottima perché tende a Dio, ottima perché il suo legame è Dio,

⁶² GIACOMO ALBERIONE, *Meditazione per consacrate secolari*, op.cit., p. 39.

⁶³ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, op.cit., p. 253.

⁶⁴ *Ibid.*, p. 254.

ottima perché sarà eterna in Dio. È bello poter amare sulla terra come si ama in cielo, e imparare a volersi bene in questo mondo come faremo eternamente nell'altro»⁶⁵.

E procede, distinguendo: «I religiosi non hanno bisogno di amicizie particolari – infatti secondo san Francesco di Sales – in un monastero ben ordinato, il progetto comune è di tendere tutti insieme alla vera devozione, è evidente che non sono necessari questi scambi particolari, per timore che, mentre si cerca in particolare ciò che è comune, non si passi dalle particolarità alle parzialità. Ma per coloro che vivono tra la gente del mondo e abbracciano la vera virtù, è indispensabile stringere un'alleanza reciproca con una santa amicizia; infatti appoggiandosi ad essa, ci si fa coraggio, ci si aiuta, ci si sostiene nel cammino verso il bene. [...] Parlo dell'amicizia spirituale, nell'ambito della quale, due, tre o più persone si scambiano la devozione, gli affetti spirituali e diventano realmente un solo spirito. [...] Nel mondo, non tutti tendono allo stesso fine, non tutti hanno lo stesso spirito; bisogna dunque riflettere e stringere amicizie secondo i nostri programmi; questa particolarità crea veramente una parzialità, ma è una santa parzialità. [...]

La perfezione dunque, non consiste nel non avere amicizie, ma nell'averne una, buona, santa e bella»⁶⁶.

Al capitolo XXII, sempre in merito all'amicizia spirituale, il santo vescovo, spicca il volo e tocca vette di "perfezione".

«L'amicizia richiede un intenso scambio tra coloro che si vogliono bene: diversamente non può nascere e tanto meno mantenersi. Ecco perché avviene spesso che agli scambi che sono alla base dell'amicizia, se ne aggiungano molti altri che si insinuano insensibilmente da cuore a cuore: e così gli affetti, le tendenze e le opinioni passano in continuazione da uno all'altro. [...] E che motivo c'è di ricevere alla rinfusa difetti e imperfezioni dell'amico assieme alla sua amicizia? È evidente che bisogna volergli bene nonostante le sue imperfezioni, ma non bisogna voler bene alle sue

⁶⁵ *Ibid.*, p. 261.

⁶⁶ *Ibid.*, pp. 262-263.

imperfezioni e prenderle su di noi; l'amicizia richiede che ci comunichiamo il bene, non il male... Parlo soltanto di imperfezioni; quanto ai peccati non bisogna accettarli e sopportarli nemmeno nell'amico»⁶⁷.

Abbiamo pensato di riportare questi passaggi in quanto, per noi che viviamo nel mondo e che intrecciamo tante relazioni legate al lavoro, all'apostolato, ai luoghi che frequentiamo per disparati motivi, è utile comprendere e discernere la qualità dei rapporti che abbiamo e riflettere sulle loro finalità.

Importante è anche il tema trattato nel capitolo XVIII: *i giudizi temerari*⁶⁸. Dopo aver esortato a parlare più di Dio che di altri argomenti e a parlare con rispetto agli altri e degli altri, evitando la derisione che provoca riso per mancanza di stima e per disprezzo del prossimo – ben diverso dalla battuta allegra e scherzosa che non mette in imbarazzo, perché si ride *con* il prossimo e non *del* prossimo – si concentra appunto sui giudizi.

«I giudizi emessi dai figli degli uomini sono temerari perché gli uomini non sono autorizzati ad emettere giudizi gli uni sugli altri; [...] in più sono temerari perché la principale malizia del peccato dipende dall'intenzione e dal disegno del cuore (che a noi sono nascosti)». Proceede poi ad analizzare le cause dei giudizi: l'acidità del cuore, l'orgoglio e un certo «piacere di filosofeggiare e fare gli indovini sulle abitudini e i capricci della gente». E prosegue: «Tutto sembra giallo agli occhi degli ammalati gravi di itterizia... Il peccato del giudizio temerario è un'itterizia spirituale, che, agli occhi di coloro che ne sono affetti, trasforma tutte le cose in cattive; chi vuole guarirne, non deve curare gli occhi, ossia l'intelletto, ma gli affetti... il grande rimedio è la carità»⁶⁹.

Conclude scrivendo che il prossimo va sempre scusato almeno nelle intenzioni, e se questo non fosse possibile, bisogna cercare di averne compassione e, se anche fossimo stati testimoni diretti

⁶⁷ *Ibid.*, pp. 274. 275. 276.

⁶⁸ *Imitazione di Cristo*, 1°. c.14; 3°.25.

⁶⁹ *Ibid.*, pp. 298-303.

di un suo errore o peccato, non per questo ci è consentito giudicare la persona. Il giudizio, spetta solo a Dio!

Segue una serie di altri consigli sulla *mortificazione esteriore*, sul buon gusto e il senso della misura nel vestire, sul come e quando concedersi passatempo e balli leciti, astenendosi da quelli pericolosi o dai giochi proibiti, per concludere con consigli agli sposati, alle vedove e alle vergini. San Francesco di Sales affronta tutti gli aspetti della vita, dai più quotidiani a quelli più delicati in ordine alla vita spirituale. La santificazione può avvenire attraverso tutti gli aspetti che la vita ci offre, ma a delle condizioni.

Don Divo Barsotti⁷⁰ in una meditazione dettata ai suoi figli, parla loro della sacralità di tutte le cose. Le sue parole possono risultare valide anche per la nostra consacrazione, leggiamole con attenzione:

«Se noi riusciremo a ridare senso di sacralità a tutte le cose, saremo preparati a vivere la nostra vocazione... Bisogna tornare a far sì che le cose non siano di impedimento e diaframma, non siano più velo che nasconde il Signore, ma tutte rivelino il suo volto, ci introducano alla sua presenza cosicché l'anima attraverso tutte le cose viva costantemente in unione con Dio. Badate, non – nonostante – le cose, ma attraverso di esse l'anima viva l'unione con Dio. Quello che si impone per vivere questa spiritualità è una certa santità».

Questa santità richiama l'innocenza del primo Adamo, il paradiso terrestre. «Il nostro problema è sapere come dobbiamo mantenerci di fronte alla realtà, quale deve essere il nostro sguardo, il nostro atteggiamento, la nostra disposizione interiore di fronte alle cose... Le cose ci sono, anche se tu non le vuoi, e si impongono ai tuoi occhi... è l'atteggiamento da assumere e la reazione che deve assumere la tua anima di fronte a tutte le cose in modo che le cose ritornino veramente ad essere una rivelazione di Dio che è importante. [...] Ci vuole *stupore, umiltà, purezza. Purezza* vuol dire di-

⁷⁰ Divo Barsotti [Palaia (PI), 25.04.1914 – Settignano (FI), 15.02.2006] presbitero e scrittore, è stato fondatore della *Comunità dei Figli di Dio* che unisce laici e sacerdoti in una famiglia religiosa.

sinteresse, vuol dire non appropriarsi delle cose, vuol dire mantenersi in un atteggiamento di distacco... in pieno disinteresse... non pretendi che le cose servono al tuo egoismo. Ci vuole una purezza assoluta da ogni egoismo perché l'anima viva in questa innocenza. Tutte le cose allora ti parlano di Lui. [...] *Umiltà* vuol dire mantenersi nell'atteggiamento di colui che riceve attraverso le cose. Se sei sempre di fronte a Dio, che cosa sei mai tu di fronte a tutte le cose? Più nulla. Devi avvicinarti alle cose con rispetto e delicatezza. [...] L'anima vive in questo modo in continua meraviglia, in un continuo *stupore* di essere così vicino a Lui, di essere lei, povera anima in contatto permanente con la divinità. Tutte le cose allora ti parlano di Lui: tu ascolti il vento ed è Dio che ti parla; tu vedi il tramonto ed è l'orlo della veste degli Angeli – come diceva il Card. Newman⁷¹ –; tu vivi a mensa e la mensa ti richiama un altro Commensale divino. Tu ti vesti e il vestito ti richiama precisamente la veste di luce che è la grazia di Dio. Tutte, il mangiare, il bere, il dormire, il passeggiare, il parlare con le persone, la relazione con il lavoro... Tutto. Tutta una perenne comunione con Dio. L'anima non vive più che con Lui; non ascolta, non vede che attraverso di Lui».

Ci fanno riflettere le sue parole conclusive: «Il compito nostro è proprio questo: sentire e dare alle cose quello che le cose già hanno, ma che il nostro peccato ha loro tolto: la sacralità. Il nostro egoismo ha reso profane le cose. Ritornare puri... perché tutte le cose manifestino Dio, perché tutte le cose ci comunichino Dio»⁷². Si realizza così una *economia di unione* in cui Dio non è più “estraneo”, come fuori di noi, ma entra in noi e in Sé ci trasforma.

⁷¹ John Henry Newman (Londra, 21.02.1801 – Edgbaston, 11.08.1890). Già presbitero anglicano, si converte al cattolicesimo e fu nuovamente ordinato prete. Cardinale nel 1879 (Leone XIII); beato il 19.09.2010 (Benedetto XVI); santo il 13.10.2019 (Francesco), dottore della Chiesa il 01.11.2025 (Leone XIV).

⁷² DIVO BARSOTTI, *La sacralità di tutte le cose*. Ecco lo Sposo che viene, Ed. Parva, Melara (RO), 2024, *passim*.

CONTRO LE TENTAZIONI

Nella *Quarta Parte* il nostro Autore si dedica alle *tentazioni* che si trovano nel cammino della devozione e offre una serie di consigli per le più ricorrenti.

Su questo tema tanto è stato scritto, soprattutto dai vari maestri di ascetica. Tuttavia san Francesco di Sales affronta le tentazioni in modo conciso, semplice e diretto.

Anzitutto fa un distinguo tra sentire una tentazione e acconsentirvi. «Allo stesso modo Satana, il mondo e la carne, vedendo un'anima sposa al Figlio di Dio, le mandano tentazioni e suggerimenti con i quali: 1. il peccato viene proposto; 2. a quella proposta prova piacere o prova dispiacere; 3. infine acconsente o rifiuta. I gradini per scendere al male sono tre: la tentazione, la diletta- zione, il consenso. [...] Filotea, quando sei afflitta da tentazioni, e non sentirti mai vinta finché ti disgustano; tieni sempre presente la differenza che c'è tra sentire e acconsentire; è possibile sentirle pur continuando a provarne dispiacere, ma invece non è possibile acconsentire senza provare piacere in esse; il motivo è presto detto: il piacere è il gradino al consenso»⁷³.

Il santo Dottore insiste sulla necessità di non accondiscendere alle tentazioni piccole o grandi che siano e offre come rimedio per la lotta: quello di aprire il proprio cuore e dire ciò che tormenta al proprio direttore spirituale o almeno al confessore. Infatti, «La prima condizione che il maligno impone all'anima che vuole sedurre, è il silenzio»⁷⁴. Propone anche di distrarsi con lavori utili, cantare al Signore, mantenere il proprio cuore in Dio confermando la nostra volontà di non cedere alla tentazione.

⁷³ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota, op.cit.*, pp. 373. 374.

⁷⁴ *Ibid.*, p. 387.

Raccomandazione suprema è quella di «Non discutere con il nemico e non dargli una sola parola di risposta»⁷⁵. Con il maligno non si dialoga. Vincerebbe!

Nel capitolo X descrive *come fortificare il cuore contro le tentazioni*. «Ogni tanto dà uno sguardo alla tua anima per vedere quali sono le passioni che più vi spadroneggiano; una volta scoperte, imposta la tua vita in modo esattamente contrario nei pensieri, nelle parole, nelle azioni»⁷⁶.

Come non pensare, a questo punto, alla raccomandazione spirituale molto cara al nostro Fondatore di individuare la “passione predominante” per sostituirvi la virtù contraria?

In una meditazione dettata alle Figlie di San Paolo dice: «Che cos'è la passione predominante? È la passione che domina le altre, è la passione che guida le altre»⁷⁷.

«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 entrano per essa. Stretta è la via che conduce al Cielo e pochi la prendono!»⁷⁸.

«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, ma occasione e forza per il male o per il bene, secondo che sono governate dalla ragione e dalla fede, oppure lasciate libere da ogni freno. Le passioni sono un esercito grande, e sarebbe ben

⁷⁵ *Ibid.*, p. 388.

⁷⁶ *Ibid.*, p. 394.

⁷⁷ ALBERIONE, *La passione predominante* (1931), EP, Roma 1953, p. 7.

⁷⁸ *Ibid.*, p. 5.

difficile correggerle, dominarle, guidarle tutte insieme»⁷⁹. «Esse hanno però un capitano, un terribile Oloferne; se si uccide questo, resta vinto anche il suo esercito...»⁸⁰.

San Francesco di Sales procede, mettendo in guardia dalla *agitazione*. Quando si scopre in sé un male, o una imperfezione, o una cattiva inclinazione, si vorrebbe subito liberarsene e si cerca il mezzo per disfarsene, ma quando questa ricerca viene fatta con ansia, essa è frutto di orgoglio.

Avverte con franchezza il Santo Vescovo: «Se l'anima cerca i mezzi per liberarsi dal suo male per amore di Dio, li cercherà con pazienza, dolcezza, umiltà e serenità, aspettando la propria liberazione più dalla bontà e dalla Provvidenza di Dio che dai propri sforzi, dalle proprie capacità e dalla propria diligenza. Se invece cerca la propria liberazione per amor proprio, si agiterà e si altererà nella ricerca dei mezzi, come se dipendesse più da lei che da Dio»⁸¹.

È necessario mettersi calmi e sereni, scegliere i mezzi più idonei per superare il “malessere” osservato, ma poi lasciare a Dio i tempi e i modi del suo superamento.

Infine dopo aver parlato delle eventuali consolazioni spirituali che il Signore può concedere, si sofferma sulle possibili aridità. A volte si può essere la causa di tale condizione, ma dopo un attento esame, è più vantaggioso soffermarsi sui rimedi che san Francesco di Sales non manca di consigliare: umiliarsi davanti a Dio; invocarLo e domandargli la Sua gioia; confessarsi accettando di mettere in pratica i consigli che ci verranno dati con semplicità⁸².

E conclude: «Infine, Filotea, tra tutte le nostre aridità e sterilità, non perdiamo il coraggio, ma aspettiamo con pazienza, il ritorno

⁷⁹ *Ibid.*, p. 6.

⁸⁰ *Ibid.*, p. 7. Vedi GIACOMO ALBERIONE, *Requiescite Pusillum* (Ritiri Mensili Vol II - 1932-1933) Alba – Roma, 1934, p. 98.

⁸¹ *Ibid.*, p. 396.

⁸² Cfr. *Ibid.*, pp. 414. 417.

delle consolazioni. Continuiamo il nostro abituale modo di vivere; non tralasciamo per questo motivo nessun esercizio di devozione, anzi, se ci è possibile, moltiplichiamo le buone azioni. [...]

Molti, specialmente le donne, cadono nel grave errore di credere che il servizio che noi rendiamo a Dio senza piacere, senza tenerezza di cuore e senza sentimento, sia meno gradito alla Maestà divina; al contrario [... le azioni] fatte con tenerezza di cuore piacciono più a noi [...] quelle invece compiute con aridità e sterilità, sono più profumate e hanno più valore davanti a Dio».

E continua: «La Beata Angela da Foligno⁸³ dice che “l’orazione più gradita a Dio è quella che si fa per forza e costrizione”, ossia quella che facciamo, non per il piacere che vi troviamo, o perché vi siamo portati, ma soltanto per piacere a Dio»⁸⁴.

⁸³ *Angela da Foligno* (1248 - 04.01.1309) terziaria francescana e mistica. Beaticata nel 1693 da papa Innocenzo XII e canonizzata per equipollenza da papa Francesco il 09.10.2013.

⁸⁴ *Ibid.*, pp. 419. 420. 421.

CONSIGLI PER RINNOVARE L'ANIMA

Nella *Quinta Parte*, quella finale, san Francesco di Sales ribadisce l'importanza di rinnovare i propositi fatti e la ferma volontà di coltivare la vita devota che altro non è che una sana e santa unione con Cristo, nella vita di ogni giorno, attraverso la preghiera, le buone azioni, una vita virtuosa e sobria.

«La nostra natura umana facilmente si allontana dai buoni sentimenti per la fragilità e le cattive inclinazioni della carne» per questo si ha bisogno di rinnovare e ripetere molto spesso i buoni propositi già formulati⁸⁵.

Per quello che riguarda la nostra vita spirituale di Annunziate abbiamo due momenti fondamentali in cui rivedere i nostri propositi, esaminare la nostra situazione interiore e, se necessario, aggiungere o togliere alcuni aspetti a seconda del vissuto in cui ci ritroviamo. Parliamo della giornata di ritiro mensile e del corso annuale di esercizi spirituali annuali⁸⁶.

Il ritiro mensile è la parentesi che ci ritagliamo da tutto e da tutti per ritrovarci cuore a cuore con Gesù. Nei vari momenti che scandiscono la giornata possiamo vivere il nostro dialogo con il Divino Maestro, confidargli le difficoltà, le stanchezze, ma anche i progetti apostolici. Al riparo dal *tran-tran* quotidiano possiamo guardare alla nostra anima con i Suoi occhi, accorgerci se magari ci siamo intiepidite, assonnate, demotivate... ritrovare slancio, passione, fiducia, speranza nel Suo amore. È il luogo dove il nostro comune progetto di vita si rinvigorisce attraverso la comunione con le Sorelle. Parlare con loro alimenta la nostra amicizia spirituale, può fornirci consigli utili da coloro che parte di questo

⁸⁵ *Ibid.*, p. 441.

⁸⁶ Vedi IMSA, *Statuto*, § 9.

percorso lo hanno già attraversato. Si può chiedere sostegno nella preghiera, consolazione e aiuto. Per questo è fondamentale partecipare a tutta la giornata, dal mattino al pomeriggio.

Talvolta, presi dai tanti impegni, possiamo correre il rischio di paragonare il ritiro mensile del gruppo a qualsiasi altra giornata di preghiera organizzata in parrocchia o anche da noi stessi; possiamo anche credere che possa essere sostituita da altra attività apostolica, perché tanto si tratta sempre di una cosa “fatta” per il Signore. Probabilmente abbiamo bisogno di comprendere tutte le grazie specifiche preparate per noi nella giornata di ritiro. In un matrimonio lo sposo reclama di stare da solo con la sposa. Ci sono le attività condivise con gli amici, con i conoscenti, si può fare qualche giornata con i familiari e le persone care... ma se manca questa intimità, gradualmente si diventa come estranei. Si continua a vivere insieme, ma manca la vita di unione.

Altro appuntamento per noi carico di benedizioni e grazie è il corso di esercizi spirituali annuale. Il distacco dalle attività del mondo in questa esperienza è più netto sia perché si tratta di più giorni, sia perché l'esperienza è caratterizzata dal silenzio. Il silenzio, da condizione esterna, con il passare dei giorni, diviene, gradualmente, interna e rende più agevole il nostro colloquio interiore con il Signore.

Viviamo in un mondo iperconnesso, siamo costantemente collegati a internet, spesso in modo eccessivo e quasi ossessivo. Usiamo i *social* per comunicare e anche per fare apostolato, ma sappiamo farne a meno, salvo che per situazioni familiari particolari o di salute, per cinque giorni all'anno o non siamo cadute anche noi in una dipendenza che finiamo poi col giustificare con mille motivazioni? San Francesco di Sales esortava Filotea a usare delle cose del mondo con moderazione, ed ecco che gli esercizi spirituali ci offrono l'opportunità di disintossicarci un po' da tanti usi e abusi.

È solo nel “deserto” e nel silenzio che diventa possibile ascoltare la voce dello Spirito. Diversamente, ancora una volta, correremo il rischio solo di parlarci addosso.

Anche il Primo Maestro suggeriva la pratica degli esercizi spirituali per ricentrarsi nel Signore. «Siamo di Gesù Cristo? La vita, le occupazioni, le preghiere, gli studi, l’apostolato, la povertà sono buone? Dio e l’io sono due poli opposti: le nostre cose, azioni, aspirazioni, l’interno tutto è polarizzato verso Dio o verso l’io? Sia tutto di Dio onde aver la ricompensa di Colui che vede nel segreto»⁸⁷.

Ritornando alla Quinta e ultima parte di *Filotea*, San Francesco di Sales consiglia dunque di esaminarsi nei confronti di se stessi. «In che modo vuoi bene a te stesso? Non ti ami un po’ troppo come abitante di questo mondo? [...] Quello che ci rovina è essenzialmente l’amore disordinato per noi stessi. L’amore ordinato esige che vogliamo più bene all’anima che al corpo»⁸⁸. E poi consiglia di esaminarsi in ordine al prossimo, al proprio comportamento nei suoi confronti.

A questo motivo di esame, in quanto membri della Famiglia Paolina, condividiamo con il Fondatore la più grande delle responsabilità nei confronti del prossimo: l’annuncio, l’apostolato. Sentire tutto il peso della sua famosa esortazione: «dove cammina, come cammina, verso quale meta cammina questa umanità, che si rinnova continuamente sulla faccia della terra? L’umanità è come un fiume che va a gettarsi nell’eternità. Sarà salva?»⁸⁹.

Per noi paoline e paolini questa “santa inquietudine” è parte integrante della nostra vocazione nonché motivo di esame del nostro vivere, testimoniare e agire nel mondo.

⁸⁷ GIACOMO ALBERIONE, *San Paolo – luglio 1963*, p. 1. (cfr. *Carissimi in san Paolo*, Roma 1971, p. 63).

⁸⁸ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, op.cit., p. 446.

⁸⁹ GIACOMO ALBERIONE, *Alle Figlie di San Paolo - Spiegazione delle Costituzioni*, (1961), Roma 2003, p. 295-296.

Al termine San Francesco di Sales nuovamente mette in guardia sui pericoli degli affetti che possono tenere legato il nostro cuore; ribadisce l'importanza della nostra anima, la bellezza delle virtù praticate, la necessità di rinnovare i buoni propositi guardando e leggendo anche della vita e degli esempi dei santi e la necessità di fondare tutta la “vita devota” sull'amore che Cristo ha per ciascuno.

Il nostro è sempre un amore di risposta. Siamo figli di una madre così importante come la passione del Salvatore, ci ricorda il santo Dottore. E riprendendo le parole di san Paolo aggiunge: «“Mi ha amato e si è donato a me”; è come se dicesse: per me soltanto, come se non avesse fatto nulla per tutto il resto»⁹⁰.

In conclusione il santo vescovo assicura che davvero vale la pena di seguire il cammino di santificazione, rinnovare i buoni propositi, non conformarsi alla mentalità di questo mondo e fissare lo sguardo su Cristo, sull'eternità e per essa – aggiungiamo noi, alla luce della nostra consacrazione paolina – spendere tutta la nostra vita, affinché tanti fratelli e sorelle possano scoprire e gustare la bellezza della salvezza in Cristo Gesù, Divino Maestro, Via, Verità e Vita.

⁹⁰ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, op.cit., p. 459.

CONCLUSIONI

Filotea a prima vista potrebbe risultare un'opera un po' datata, sicuramente nel linguaggio, ma di certo, non nel contenuto.

Ci auguriamo che la trattazione di questa *Opera* ci aiuti a ravvivare le motivazioni profonde della nostra consacrazione, consapevoli che il raggiungimento della vetta comporta dei sacrifici e include dei rischi. Ci vogliono vigilanza e fedeltà, soprattutto per noi che viviamo nel mondo e non abbiamo “le mura di un convento” a proteggerci in qualche modo e a scandire la nostra esistenza.

Dobbiamo ricordarci che la scelta che abbiamo compiuta va costantemente alimentata, rinnovata, verificata, non per un desiderio sterile di perfezione o di santità “aurea”, quanto piuttosto per la gioia di poter corrispondere a tutto l'amore che Dio ha riversato e riversa nella nostra vita, alla Sua fiducia, al Suo sguardo benevolo e benedicente.

Gli strumenti li conosciamo. Oltre ai sacramenti e al Vangelo, abbiamo lo *Statuto*, abbiamo gli scritti del Fondatore, l'Istituto, la guida del nostro Delegato, le Sorelle.

Affidiamo tutto il nostro percorso alla Beata Vergine Maria, Madre di Cristo e Madre nostra, che mai ci lascia e mai ci abbandona in tutte le stagioni della nostra vita e in tutte le situazioni che ci troviamo a vivere. Possa la Vergine Annunziata essere il nostro faro e il “clima” nel quale esprimere la nostra bella consacrazione di Annunziate, per la gloria di Dio e la salvezza nostra e delle anime.

Fraasi dagli scritti di San Francesco di Sales

- La carità e la devozione differiscono tra loro come il fuoco dalla fiamma; la carità è un fuoco spirituale, che quando brucia con una forte fiamma si chiama devozione: la devozione aggiunge al fuoco della carità solo la fiamma che rende la carità pronta, attiva e diligente.
- Le ispirazioni sono un preavviso; ma dopo averle avvertite tocca a noi consentirvi per assecondarle e seguire le loro seduzioni.
- Credetemi: a forza di adorare e mangiare la Bellezza, la Bontà e la Purezza in questo sacramento, diventerete belli, buoni e puri.
- Basta amare bene per dir bene.
- La perfezione non consiste nel non avere amicizie, ma nell'averne soltanto di buone, sante e sacre.
- Nella dieta dell'anima ci vuole una tazza di scienza, un barile di prudenza e un oceano di pazienza.
- La meditazione è madre dell'amore, la contemplazione ne è figlia.
- Desideriamo così tanto di essere angeli, che spesso ci dimentichiamo di essere buoni uomini.
- Il coltivatore non sarà mai rimproverato se non ha ben coltivato e seminato le sue terre.
- Bisogna combattere il male col bene, l'asprezza con la dolcezza.
- Bisogna abbandonare il passato alla misericordia di Dio, il presente alla nostra fedeltà e il futuro alla divina Provvidenza.
- Non è umiltà il riconoscersi miserabili, è semplicemente buon senso; ma è umiltà volere e desiderare che gli altri ci considerino e ci trattino come tali.
- Bisogna aver pazienza con tutti, e innanzitutto con se stessi.
- La cordialità non è altro che l'essenza della vera e sincera amicizia.
- È l'amore che dà il valore e il prezzo a tutte le nostre azioni.
- I grandi progetti non si realizzano che a forza di pazienza e di perseveranza.
- Dio non è così terribile verso coloro che ama: si accontenta di poco, perché sa bene che non abbiamo molto.
- Non c'è nessuna vocazione che non abbia le sue noie, le sue amarezze, i suoi disgusti.

- Bisogna fare tutto per amore e nulla per forza.
- Il confine tra il bene e il male passa all'interno del nostro cuore.
- Si ha un bel dire, ma il cuore parla al cuore, e la lingua non parla che agli orecchi.
- Pensiamo solo a fare bene oggi; e quando il giorno di domani sarà venuto, si chiamerà anch'esso oggi, e allora ci penseremo.
- Facciamo tre cose e avremo la pace: abbiamo una intenzione ben pura, facciamo il poco che possiamo e lasciamo a Dio la cura di tutto il resto.
- La paura fa più male del male.
- I roseti producono prima le spine, poi le rose.
- Che cosa è meglio del nostro giardino: che ci siano delle spine per aver delle rose, oppure che non ci siano affatto rose per non aver spine?
- Che la vostra primavera fiorita si converta in un autunno fruttuoso.
- Continuiamo soltanto a ben coltivare, poiché non c'è terra così ingrata che l'amore del coltivatore non fecondi.
- La paura è un male più grande del male.
- Andiamo sempre avanti: per lentamente che avanziamo faremo molta strada.
- Bisogna talvolta indietreggiare per saltare meglio.
- Le donne – e gli uomini pure qualche volta – fanno troppe riflessioni sui loro mali.
- Bisogna sopportare gli altri, ma bisogna prima sopportare se stessi.
- Per la carità non v'è pena che non sia bene amata.
- I giovani divorano tutte le difficoltà da lontano e sfuggono a tutte le difficoltà da vicino.
- Si sale solamente quando si scende.
- Non c'è peggior modo di dire male che di dire troppo.
- Bisogna aver pazienza di essere della natura umana e non dell'angelica.
- Abbiate pazienza di camminare a passettini finché non abbiate gambe per correre, o piuttosto ali per volare.
- Chi ha guadagnato il cuore dell'uomo, ha guadagnato tutto l'uomo.
- Lo spirito non può sostenere il corpo quando questo è ben nutrito ma, se è denutrito, il corpo non può sostenere lo spirito.

- Non dobbiamo fermarci al bene quando possiamo giungere al meglio.
- La perseveranza vincerà tutto.
- Coloro che hanno una sola volontà e un sol cuore, sono inseparabili.
- Le risposte più corte sono di solito le migliori.
- Accusiamo il prossimo per cose lievi, e scusiamo noi stessi in cose grandi.
- Bisogna dir molto... tacendo.
- Un grammo di buon esempio vale più di un quintale di parole.
- Non seminate i vostri desideri nel giardino altrui, coltivate solo bene il vostro.
- Fate perfettamente quel che farete ma quando sarà fatto non pensateci più, pensate piuttosto a ciò che è da fare.
- Mai lavoro fatto con impeto e fretta fu ben fatto: bisogna sbrigarsi tranquillamente.
- Bisogna sbrigarsi senza agitarsi, aver cura senza inquietudine.
- C'è differenza tra dire il proprio male e lamentarsene.
- L'amore non dimora che nella pace.
- La pace è una santa merce che merita di essere acquistata molto cara!
- Parlate poco e mite, poco e buono, poco e semplice, poco e amabile.
- Nulla è così costante sotto il cielo che non si pieghi, nulla così puro che non s'impolveri.
- Ciascuno ama secondo il suo gusto, pochi secondo la ragione ed il gusto di Dio.
- Il Papa è il Cristo che parla. L'Eucaristia è il Cristo che tace.
- Diciamo così: Dio è il pittore, la nostra fede è la pittura, i colori sono la Parola di Dio, il pennello è la Chiesa.
- È sempre molto dannosa quella distrazione del cuore che porta ad avere il cuore in un posto e il dovere in un altro.
- La fede è la grande amica della nostra mente, e può benissimo parlare alle scienze umane che si vantano di essere più evidenti della fede.
- Gli eretici sono eretici e ne portano il nome, perché tra gli articoli della fede scelgono, secondo il proprio gusto e a loro piacimento.
- La salvezza viene indicata dalla fede, preparata per la speranza, ma è data soltanto alla carità.

INDICE

<i>Preghiera</i>	3
PREFAZIONE.....	5
INTRODUZIONE.....	7
CONTESTO STORICO E CENNI BIO-BIBLIOGRAFICI.....	9
<i>L'episcopato a Ginevra</i>	
<i>e l'amicizia con Giovanna Francesca Fremyot de Chantal</i>	10
<i>La nascita della Congregazione della Visitazione di Santa Maria</i> ..	11
<i>L'azione pastorale e spirituale di San Francesco di Sales</i>	12
<i>S'acchiappano più mosche con una goccia di miele</i>	
<i>che con un barile d'aceto</i>	13
<i>Le domande di un passaggio d'epoca</i>	15
<i>Dispiegare le ali alla brezza di Dio</i>	16
LA FILOTEA: GENESI E STRUTTURA.....	18
LA VERA DEVOZIONE.....	19
CONSIGLI ED ESERCIZI.....	22
CONSIGLI PER L'ELEVAZIONE DELL'ANIMA A DIO.....	30
CONSIGLI PER L'ESERCIZIO DELLE VIRTÙ.....	36
CONTRO LE TENTAZIONI.....	44
CONSIGLI PER RINNOVARE L'ANIMA.....	48
CONCLUSIONI.....	52
<i>Frase dagli scritti di San Francesco di Sales</i>	53

