 Tempo per lettura: 3 min.

(continuazione dall'articolo precedente)

10. Progettiamo?

Da giovane studente Francesco di Sales (ha 22 anni) si rese conto che i pericoli per l'anima ed il corpo insidiano ad ogni momento; con l'aiuto del suo Confessore il Padre Possevino, si abbozzò un Programma di Vita o Piano Spirituale per sapere come doveva comportarsi ogni giorno ed in ogni occasione. Lo scrisse e lo leggeva frequentemente. Dice così:

1. Ogni mattina fare l'Esame di previsione: che consiste nel pensare che lavori, che riunioni, che conversazioni ed occasioni speciali si potranno presentare in quel giorno e nel pianificare come comportarsi in ognuno di quei momenti.

2. A mezzogiorno visitare il Santissimo Sacramento in qualche Chiesa e fare l'Esame Particolare circa il mio difetto dominante, per vedere se sto combattendolo e se sto tentando di praticare la virtù contraria a lui.
C'è qui un dettaglio interessante: per 19 anni il suo esame particolare lo farà circa il «cattivo genio», quel difetto tanto forte che è la sua inclinazione ad arrabbiarsi. Quando già vescovo e meravigliosamente gentile e buono, qualcuno gli domanda che cosa ha fatto per arrivare a tanto alto grado di dominio di sé stesso, risponderà: «Per 19 anni, giorno per giorno mi sono interrogato accuratamente circa il mio proposito di non trattare con asprezza nessuno». Questa dell'Esame particolare fu una pratica sommamente seguita da San Ignazio di Loyola, con veri successi spirituali. È come un'eco di quell'insegnamento del Kempis: «Se ogni anno attacchi seriamente uno dei tuoi difetti, arrivi alla santità».

3. Nessun giorno senza meditazione.
Per mezz'ora mi dedico a pensare ai favori che Dio mi ha concesso, alle grandezze e bontà di Nostro Signore, alle verità che insegna la Sacra Bibbia o agli esempi ed insegnamenti dei santi. Ed alla fine della meditazione scelgo qualche pensiero per rigirarlo nella mente durante il giorno e fare un breve proposito su come mi comporterò nelle prossime 12 ore.

4. Ogni giorno pregare il Sacro Rosario
Non trascurarlo di pregare nessun giorno della mia vita.

Questa è una Promessa che fece alla Santissima Vergine in un momento di gran affanno e per tutta la vita la compì esattamente. Ma più tardi dirà ai suoi discepoli che non facciano mai questo genere di promesse per tutta la vita, perché possono portare angoscia. Fare propositi sì, ma promesse no.

5. Nel mio tratto con gli altri essere gentile ma moderato.
Preoccuparmi più di far parlare gli altri di quello che interessa loro che parlare io. Quello che dico lo so già. Ma quello che essi dicono può aiutarmi a crescere spiritualmente. Parlando non imparo niente, ascoltando distintamente posso imparare molto.

6. Durante il giorno pensare alla presenza di Dio.
I «tuoi occhi mi vedono, i tuoi orecchi mi sentono. Se vado fino all'estremo del mondo lì Tu sei, mio Dio. Se mi nascondo nella più tremenda oscurità, lì la tua luce mi vede come se fosse di giorno», (Cf. Salmo 138). «Il Signore pagherà ad ognuno secondo le sue opere. Ognuno dovrà presentarsi davanti al Tribunale di Dio per dargli conto di quello che ha fatto, delle cose buone e delle cose brutte» (Cf. San Paolo).

7. Ogni notte, prima di coricarmi farò l'Esame del Giorno: ricorderò se ho incominciato la mia giornata raccomandandomi a Dio.
Se durante le mie occupazioni mi sono ricordato molte volte di Dio per offrirgli le mie azioni, pensieri, parole e sofferenze. Se tutto quello che ho fatto oggi è andato per amore al buon Dio. Se ho trattato bene le persone. Se non ho cercato nei miei lavori e parole di piacere al mio amor proprio e al mio orgoglio, bensì di piacere a Dio e di fare del bene al prossimo. Se ho saputo fare qualche piccolo sacrificio. Se mi sono sforzato per essere fervoroso nel discorso. E chiederò perdono al Signore per le offese che gli ho arrecato in questo giorno; farò il proposito di diventare migliore d'ora in poi; e supplicherò al cielo che mi conceda forza per essere sempre fedele a Dio; e recitando le mie tre Ave Maria, mi arrenderò pacificamente al sonno.

Ufficio Animazione Vocazionale