

LA FUCINA

NELLA VITA QUOTIDIANA

Quid Prodest

8

Tempo Ordinario IV

NATI PER AMARE

La Fucina nella Vita Quotidiana

OBIETTIVO GENERALE

Aiutare le persone, le comunità e gli organismi a prendere coscienza del momento che stiamo vivendo, rivivere l'esperienza del Fuoco e crescere nello zelo missionario seguendo la metodologia della Fucina.

QUID PRODEST - 2011

PATRIS MEI - 2012

CARITAS CHRISTI - 2013

SPIRITUS DOMINI - 2014

OBIETTIVI DELLA TAPPA *QUID PRODEST*

- Suscitare un atteggiamento di autenticità e di ricerca della volontà di Dio nella propria vita, tenendo conto del tempo che ognuno sta vivendo.
- Rileggere con serenità la propria storia e discernere la luce della Parola di Dio.
- Imparare a identificare le proprie ferite per vivere un processo di guarigione.
- Recuperare la gioia di essere clarettiani.
- Concretizzare la ricerca di una nuova risposta alla chiamata di Dio in spirito di conversione, alla luce del *Quid Prodest* clarettiano.

- 1 L'urgenza di attendere (Avvento)
- 2 E venne ad abitare in mezzo a noi (Natale)
- 3 Chiamati ad essere figli (Tempo Ordinario I)
- 4 In cammino verso la Pasqua (Quaresima)
- 5 La vita nuova in Cristo (Pasqua)
- 6 Seguaci di Cristo come Claret (Tempo Ordinario II)
- 7 Testimoni in mezzo al mondo (Tempo Ordinario III)
- 8 **Nati per amare (Tempo Ordinario IV)**
- 9 Strada facendo (Tempo Ordinario V)



1. Introduzione

Ottobre! Un mese che ci ricorda il culmine della missione del Claret e l'offerta totale della sua vita al Padre. Non possiamo che rimanere stupiti per il modo in cui la sua passione per Dio e per la salvezza degli uomini abbia consumato interamente la sua vita. Era giunto ad un livello d'integrazione affettiva in cui il suo cuore era completamente infiammato del fuoco dell'amore di Dio. Si dice che Claret rivelò il suo segreto a un gruppo di seminaristi curiosi: "Se siete innamorati di Gesù Cristo, farete grandi cose". Durante i mesi scorsi hai visto la tua esperienza di Chiesa, di Congregazione e di mondo, come luogo nel quale stai crescendo come clarettiano. Questo mese sei invitato a centrarti su un tema fondamentale nella tua vita: i tuoi amori e le tue relazioni, temi che hanno molto a che vedere con la tua sessualità e la tua affettività. È possibile che questo spazio vitale della tua esistenza sia stato parte di un tabù perché si supponeva, dovessi trattare la

cosa sempre in privato, mai in un ambito pubblico. Sia se questo tema è stato trattato apertamente negli anni della tua formazione, sia se non lo sia stato, fatto sta che l'integrazione delle esigenze della tua sessualità e della tua intimità colpisce continuamente tutti gli aspetti della tua vita. Il dono della tua sessualità, con tutte le sue implicanze nella dimensione fisica, mentale e spirituale della vita, offre preziosi momenti di ricerca e di domanda (*Quid Prodest*) e apre costantemente nuovi orizzonti all'esperienza dell'amore di Dio, della sua bontà e della sua misericordia. All'inizio può sembrare un po' imbarazzante pensare alla tua sessualità e alla tua vita affettiva così apertamente in questo itinerario congregazionale. Sta sicuro, però, che sarà molto salutare prendere sul serio "ogni clarettiano" come qualcuno che è amato, chiamato e trasformato dal Signore stesso, il quale non si vergognò di essere umano e, quindi, neanche della sua sessualità né della sua affettività. Forse la tua vita clarettiana è la parte migliore della tua storia di amore.

Durante l'anno liturgico contempliamo nel Tempo Ordinario la vita di Gesù nel suo ministero pubblico. Precisamente dopo il tempo forte dei voti perpetui e dell'ordinazione t'immergi nell'anonimato della vita ordinaria. È allora che ap-

pare il vero volto dei tuoi affetti e il livello della tua integrazione sessuale in relazione agli ideali che hai professato. È nella "vita privata" che vivi lo stare in una comunità attiva con l'esercizio del ministero, dove le tue passioni e i tuoi desideri possono creare uno spazio per un importante "*Quid Prodest*": cosa guadagni accettando o respingendo gli urgenti impulsi e desideri del tuo corpo e del tuo cuore?

La liturgia del mese ti aiuterà a identificare le diverse forze che agiscono nel cuore dell'uomo che si oppone alle iniziative creative di Dio. Dietro molti problemi umani c'è uno squilibrio alla radice, nel cuore dell'uomo (GS 10). Le letture di questo mese possono essere lette in quest'ottica. Le parabole di Gesù (domeniche delle settimane XXVII e XXVIII) e il suo confrontarsi con i gruppi influenti della sua società (domeniche delle settimane XXIX – XXXI) rendono visibili gli inganni autodistruttivi del cuore umano. La maggior parte dei giorni ascolteremo la Lettera ai Romani in cui San Paolo illustra le dialettiche del cuore umano. Come culmine, la festa del nostro Fondatore t'invita a porti la domanda: a che serve tutto quello che faccio per il Signore, se poi il mio corpo, la mia mente e il mio cuore ardono per altre cose che non sono l'amore di Dio?



2. Riflessione

Come vivere la sessualità e l'affettività in un contesto provocatorio

Dopo i tuoi molti anni di vita clarettiana, sperimenti in te stesso che il celibato consacrato è qualcosa di contrario alla tua “natura”, come spesso si dice nel mondo secolare? Contrariamente alle aspettative mondane, è possibile che tu stia godendo l’immensa opportunità e possibilità che la vita consacrata ti offre di stare in comunione con Dio e con gli altri per servirli in piena libertà. La tua vita vocazionale attesta la veracità del cento per uno (cfr. Mt. 19.29) in termini di amore fraterno, di amicizie, di relazioni e fdi rutti apostolici, così come ha promesso Gesù? Naturalmente, durante il cammino di integrazione delle tue passioni e dei tuoi desideri, puoi anche aver vissuto momenti di crisi e di conflitti interiori che sono sorti in diversi momenti dalla tua vita. È anche possibile che tu stia lottando con una sessualità ferita e, di conseguenza, con alcune relazioni altrettanto ferite, che esigono guarigione e perdono. Forse hai sperimentato sentimenti diversi e dubbi interiori quando alcuni missionari, amati e stimati, hanno abbandonato la vita religiosa a causa degli intrecci affettivi. Come ti sei sentito venendo a conoscenza di casi di pedofilia o di abuso sessuale commessi da certi sacerdoti e religiosi, i cui peccati hanno distrutto le vite di molta gente e tradito la fiducia della comunità cattolica?

È possibile che tu abbia anche sentito il peso di vivere il celibato in una società fortemente sessualizzata che eleva il corpo umano come un idolo e, contemporaneamente, lo banalizza come oggetto di consumo. In certi contesti, optare per il celibato si è ridicolizzati e disprezzati come scegliere qualcosa di ipocrita e che non ha senso. Puoi aver visto con sorpresa come l’insegnamento cattolico rispetto all’etica sessuale si presenta spesso come nemico del sesso e del piacere. Che cosa hai provato quando i mass media hanno rilevato gli scandali di abuso sessuale da parte del clero come causa di questa visione delle cose? Basandosi su un approccio pseudo-scientifico, molti sono inclini a dubitare della possibilità di vivere castamente e considerano perfino che si tratti di un ideale irraggiungibile o di una vita “contro natura”. In che modo ti colpisce tutto questo, quando un’estesa etica permissiva e una visione edonista del mondo, propagate dai diversi mezzi di comunicazione e da interessi economici, corrompono la mente della gente rispetto al sesso e la sessualità? Più che vivere “contro natura”, puoi arrivare a pensare di vivere la tua scelta del celibato contro la corrente sociale dominante.

Forse, al contrario, stai vivendo in un contesto che mette il sacerdozio e la vita consacrata su un piedistallo e pensa che i sacerdoti e i religiosi siano impeccabili. In tale situazione puoi sentirti obbligato a svolgere il ruolo di una vita santa, più che fare uno sforzo autentico per interiorizzare questi ideali nella tua vita attuale. Ed è anche molto possibile che in alcuni contesti la forma di vita del celibato non sia appoggiata da messaggi culturali che definiscono la virilità e la pienezza personale in termini di potenza sessuale, di paternità fisica e di stato maritale.



Esercizio 1: I messaggi culturali

Puoi scrivere sul tuo quaderno riguardo alle seguenti questioni:

Identifica i messaggi culturali prevalenti con riferimento alla sessualità che trovi nella tua cultura, a favore o meno, di uno stile di vita nel celibato. Di questi, quali colpiscono personalmente la tua vita? Come reagisci di fronte ad essi?



Paradossalmente, le sfide che devi affrontare, quelle all'interno di te stesso e quelle al di fuori, ti offrono un "Quid Prodest" per approfondire la tua vita interiore e per sviluppare strutture psicologiche e relazioni sane per vivere la tua vocazione in modo significativo.

Nell'itinerario di questo mese, sarebbe molto vantaggioso che tu riflettessi sulle esperienze relazionate col tuo corpo, la tua sessualità, le tue relazioni affettive, la tua solitudine e le tue dipendenze. Sono i terreni del "già, e non ancora" della presenza del Regno di Dio che sperimenti nelle tue soddisfazioni e nelle tue frustrazioni. Esse suscitano la domanda del "Quid Prodest": a che ti giovano, nella tua ricerca della vera felicità e dell'amore duraturo? Nello sviluppo della tua salvezza queste domande possono aprirti le porte alla bontà e alla grazia sovrabbondante di Dio!

Il mistero del corpo: un terreno per il "Quid Prodest"

Il tuo corpo è il terreno della tua esperienza e il mezzo di comunicazione con gli altri. Il tuo corpo è il tempio dello Spirito Santo (cfr. 1 Cor

6,19) ed è l'espressione materiale o la manifestazione della tua individualità. Dopo avere creato gli esseri umani a sua immagine e somiglianza, uomo e donna, Dio contemplò la creazione e vide che tutto era molto buono (cfr. Gen 1,28-31). Tu stesso hai sperimentato questa bontà nei periodi di buona salute, di sane relazioni e di risultati soddisfacenti nelle tue attività. La fragilità del corpo e la sua vulnerabilità di fronte all'abuso e allo sfruttamento possono, forse, far parte

della tua esperienza personale. Nella storia della Chiesa ci sono stati momenti in cui il valore del corpo è stato disprezzato o ignorato con fini spirituali che hanno condotto ad atteggiamenti negativi rispetto al corpo e alla sessualità. Come valuti il tuo corpo e le sue funzioni? Sei soddisfatto "nella tua pelle"?

Il sano amor proprio comincia dall'accettazione e dal rispetto del nostro essere corporale. Uno degli aspetti della trasformazione della nostra coscienza è la dimensione somatica, che fa riferimento al corpo umano, alla sua struttura, alle sensazioni e ai sentimenti (compresi quelli sessuali) e ai ricordi.

"La corporeità è, infatti, il modo specifico di esistere e di operare proprio dello spirito umano. Questo significato è anzitutto di natura antropologica: il corpo rivela l'uomo, esprime la persona".

(CONGREGAZIONE PER L'EDUCAZIONE CATTOLICA, "Orientamenti educativi sull'amore umano", n° 22)

Esercizio 2: Il mio corpo

Pensa un momento: quanto conosci del tuo amico più intimo, il tuo corpo? Compila il seguente riquadro.

Altezza del tuo corpo	Gruppo sanguigno
Peso del tuo corpo	Pressione sanguigna
Livello di zuccheri	Livello di colesterolo
Cosa fai abitualmente per curare la tua salute?	

I nostri sforzi per accettare e integrare gli impulsi sessuali che derivano dall'inclinazione eterosessuale o omosessuale, diventano molto difficili quando l'ambiente è troppo permissivo o troppo repressivo. Quando la persona vive un basso livello di coscienza, il corpo è trattato come un idolo e il piacere diviene la misura ultima del bene e del male, lasciando poco spazio ai valori superiori. Perfino se tu fossi ingarbugliato dal richiamo dei piaceri corporali a margine dei tuoi impegni religiosi, ci possono essere momenti in cui il tuo cuore si domandi: a che mi giova vivere solamente per compiacere il mio corpo?

I tuoi incontri con le sensazioni del tuo corpo, sia piacevoli sia dolorose, sono aperture a un mistero molto più grande. La trasformazione somatica si riferisce, in primo luogo, al benessere. Questo concetto è molto simile a quello di "salute", ma non è sinonimo; perché "il benessere può coesistere con l'indisposizione cronica, con la malattia e perfino con la malattia terminale" (Sperry). Ad esempio: un clarettiano che sta vivendo un cancro terminale con fede integra, manifesta un alto livello di trasformazione somatica. Tale integrazione richiede una continua trasformazione della dimensione somatica. Una preoccupazione eccessiva per la salute o una precauzione esagerata contro la malattia, come anche una manifesta negligenza verso la salute, sono segni di squilibrio.

Il tuo processo di trasformazione somatica comprende lo sviluppo di virtù come la temperanza e l'"essere in forma". Comprende anche misure preventive, come una dieta adeguata, esercizio fisico, dormire a sufficienza, cose che possono effettivamente contribuire alla tua vitalità, al tuo benessere somatico e alla tua trasformazione. Hai mai pensato che si tratta di misure che esprimono la tua stima e il rispetto per il tuo corpo? Oltre a misure preventive, la trasformazione somatica esige anche atteggiamenti di riaffermazione vitale, come il rispetto e la stima dovuti al tuo corpo (compresa la sessualità), tempio dello Spirito Santo, e la necessità di integrare tali atteggiamenti nella tua visione vitale.

Una condizione somatica può trasformarsi in un "Quid Prodest" durante il tuo cammino spirituale. I sintomi d'invecchiamento, come la comparsa dei

capelli bianchi, un alto tasso di colesterolo nel sangue, la visione debole o gli acciacchi dovuti a malattie che limitano, come il diabete, le cardiopatie e perfino malattie terminali, come il cancro, possono, paradossalmente, trasformarsi in opportunità di crescita verso livelli più alti di coscienza spirituale e di auto-integrazione.

Dio stesso è entrato definitivamente nella nostra storia corporale quando "il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi" (Gv 1,14). Cristo ha espresso la bellezza e il destino del corpo quando lo ha consegnato per essere crocefisso come donazione ultima per i suoi amici (cfr. Gv 15,12). Nella sua resurrezione, il suo corpo ha rivelato la vittoria dell'amore sul peccato e sull'egoismo. I nostri corpi partecipano al progetto di Dio per la salvezza dell'umanità. Pertanto, il tuo corpo, la tua sessualità, le tue ansie e le tue passioni, nonostante la loro ambiguità, hanno una nuova possibilità nel mistero di Cristo. Tu puoi dare "carne" alla Parola nella tua "carne". Di fatto, sei invitato a

imbarcarti in una simile avventura quando assumi lo stile di vita che Gesù ha scelto per se stesso.

"Fuggite la fornicazione! Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo; ma chi si dà alla fornicazione, pecca contro il proprio corpo. O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete

"State lontani dall'impurità! Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo; ma chi si dà all'impurità, pecca contro il proprio corpo. Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo, che è in voi? Lo avete ricevuto da Dio e voi non appartenete a voi stessi"

(1 Cor 6,18-19)

a voi stessi?" (1 Cor 6,18-19)

Gesù rivelò la natura sacramentale del corpo quando offrì se stesso nel pane dicendo: "Questo è il mio corpo", mistero che Egli visse pienamente nella croce. Anche noi diventiamo dono per gli altri e arriviamo a loro nell'amore quando lasciamo che i nostri corpi siano "corpo" che si benedice e si spezza in comunione con Cristo per la vita degli altri.

I nostri fratelli martiri di Barbastro scelsero, nel loro cammino verso il Calvario, di farsi pane spezzato come il pane dell'altare che dividevano quotidianamente. Il nostro stesso Fondatore conobbe bene il mistero del pane benedetto e spezzato per sfamare le folle. Quando egli consegnò tutto il suo essere a Gesù e Maria per essere spezzato e condiviso dalle genti, la sua breve vita fu come il pane che saziò la fame della Parola di Dio delle moltitudini..

Esercizio 3: Dialogo col mio corpo

Il tuo corpo esprime i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo spirito. Tutto questo accade nel tuo corpo e attraverso di esso. Senza il tuo corpo, non esisti. Infatti, in ognuno di noi esiste un deposito d'informazione. Possiamo parlare della "saggezza del corpo". Se prestiamo attenzione al suo linguaggio, sapremo che una spalla rigida manifesta il peso del nostro stress e che una mandibola bloccata reprime parole non dette. Fare attenzione e apprezzare il proprio linguaggio del corpo è essenziale per stabilire una sana relazione con i nostri corpi.

Il tuo "corpo" comprende il fisico, con i suoi organi e i suoi membri, la tua buona o cattiva salute, la tua esperienza di comunicazione con la natura, tutte le sensazioni, piacere e dolore, sensibilità per la musica, la danza, l'arte, la sessualità... In un certo senso tu sei il tuo corpo. Il tuo corpo ha la sua storia: è una quasi-persona con la quale tu puoi mantenere un dialogo, come fai con le persone reali. Segue un esercizio per entrare in dialogo col tuo corpo.

Mettiti comodo e preparati a entrare in contatto col tuo mondo interiore. Puoi tenere a portata di mano il tuo quaderno degli appunti per poterci scrivere. Chiudi gli occhi e, per concentrarti, osserva il tuo respiro. Percepisci la presenza del Signore, nel quale tu vivi, ti muovi ed esisti (cfr. At 17,28).

1. **Sii consapevole della tua testa... capelli, cervello.** Occhi, viso, orecchie. Permetti a ogni parte del tuo corpo di esprimere in che modo prende parte al tuo progetto vitale. Immaginati come comunicherebbe con te il tuo cervello se potesse parlare. Per esempio: il tuo cervello può essere felice d'immagazzinare molte informazioni che servono per la tua missione... la fortuna di avere la Parola di Dio nella memoria... mancanza di aggiornamento, se non sei un lettore; i tuoi occhi possono godere del servizio che ti forniscono o possono lamentarsi di quanto li sovraccarichi davanti al computer... Ascolta tutti gli organi. Scrivi il dialogo così come ti viene in mente.

2. Sposta la tua percezione **al collo e alla colonna vertebrale** e resta in ascolto. Scrivi nuovamente.

3. Ora concentrati **sulle spalle e sulle due mani**, sul petto, lo stomaco, la zona pelvica, le gambe fino ad arrivare all'alluce del piede. Scrivi i tuoi dialoghi. Fai una pausa e lascia riposare tutto il corpo con un senso di gratitudine.

4. **Ora leggi tutto il testo che hai scritto.** Renditi conto delle esperienze che le letture provocano in te.

5. **In seguito, descrivi la tua parte nei dialoghi.** Che cosa dici rispetto al modo in cui ti relazioni con il tuo corpo? Descrivi le tue attitudini e le tue sensazioni rispetto alle parti del tuo corpo e a tutto l'insieme.

6. Alla luce di questo dialogo con il tuo corpo, che cosa vorresti modificare nella tua relazione con esso? **Annota le tue percezioni.** E prima di finire, dedica un po' di tempo a trasformare in preghiera davanti al Signore i frutti del tuo dialogo.

Una variante di questo esercizio potrebbe essere quella di **ricostruire la storia del tuo corpo in forma narrativa**. Scrivi tutti i fatti e le esperienze che ricordi relative al tuo corpo: sensazioni piacevoli, dolori, malattie, incidenti, esercizi di nuoto, esperienze sessuali, albe e tramonti, torture, ecc. Pensa alle diverse fasi della tua vita: infanzia, adolescenza, gioventù, mezza età, ecc. Pensa a tutto ciò nell'ordine in cui ti vengano in mente. Successivamente puoi cercare di apporre ad ogni cosa una data e un luogo in modo da ordinare tutto cronologicamente. Allora rileggi il tuo racconto... e prendi nota di quello che vai sperimentando e di ciò che la lettura provoca in te.

La tua sessualità e il “*Quid Prodest*”

Nel profondo del tuo essere sai che l'amore è la tua fondamentale e nativa vocazione (cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2392). La sessualità esercita un'influenza su tutti gli aspetti della persona umana, nell'unità del suo corpo e della sua anima. Essa concerne particolarmente l'affettività, la capacità di amare e di procreare, e, in un modo più generale, l'attitudine a intrecciare rapporti di comunione con altri (cfr. *Catechismo*, 2332). Naturalmente, riordinare la tua vita sessuale verso il modo di vivere scelto compromette i tuoi desideri e le tue necessità a livello fisico, mentale e spirituale. È anche intimamente relazionata alla gestione dei tuoi impulsi sessuali, emozioni, sistema di valori, le tue relazioni interpersonali e amicizie e col tuo compromesso ministeriale.

Poiché l'osservanza di tale castità tocca le inclinazioni più profonde della nostra natura e ci impone determinate rinunzie, crediamo al Signore e con umile preghiera chiediamo il suo aiuto. Favoriamo la vita comune, perché un vero amore fraterno custodisce la castità e la porta al suo compimento. (CC 22)

Quando tu abbia ben chiaro che il dinamismo nucleare della tua sessualità è il mistero dell'amore, scoprirai la sua pienezza nella vita di Gesù. La tua scelta di seguire il Gesù dei Vangeli sgorga dalla tua ricerca di amore: amare ed essere amato. E ciò ti richiama ad orientare, elevare ed integrare la tua sessualità nell'amore che lo Spirito di Gesù ha riversato nel tuo cuore. Puoi aver sperimentato le gioie dell'amicizia e dell'autocontrollo, come sentimenti di angoscia, di sentirti ferito, colpevole o rifiutato nei momenti di fallimento o di perdita di controllo nel cammino verso la tua integrazione sessuale e intimità. Lasciare i genitori (una relazione naturale)

per farsi una sola carne con qualcuno per tutta la vita (questione di scelta, ma anche una forte incli-

nazione naturale) parla da sé sulla forza del suo dinamismo interno. Il celibato consacrato, che trascende questa inclinazione, richiede una dinamica motivante più convincente. Può essere una bella preghiera quella di ritornare sui passi della tua storia sessuale e del processo della tua integrazione come celibe.

Amori nella tua vita

Tenendo conto di tutti i nostri amori, si può esclamare con Sant'Agostino: “Tu ci hai fatti per te, o Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te”. La ricerca che fa il cuore umano dell'Altro e degli altri ha espressioni diverse nelle nostre vite nella misura in cui ci incontriamo con molte persone meravigliose durante la nostra storia. Le tue precoci infatuazioni adolescenziali, le tue storie d'amore e amicizie, specialmente col sesso complementare, hanno potuto allenare la capacità del tuo cuore di amare e aiutare. La tua vita è arricchita dall'amore di centinaia di persone, molte di loro sconosciute, che sono entrate nella storia della tua vita attraverso le porte di molti tipi di amore: affetto, amicizia, eros e carità (cfr. C.S. Lewis, *I quattro amori*). Questi amori di necessità, naturali, preparano, alla scuola dell'amore, il tuo cuore perché maturi in amori di

donazione, quando esso rimanga toccato dall'auto-donazione di Dio stesso. Senza questa trasformazione, afferma C.S. Lewis, “l'amore comincia a essere un demone nel momento in cui incomincia a farsi un dio”. Ma “quando Dio entra, i semidei possono rimanere” ed anche “la cosa più alta non avviene senza la cosa più bassa”. È possibile che l'esperienza ti abbia dimostrato la veridicità di queste affermazioni.

Puoi aver scoperto che alcune delle tue relazioni ti hanno arricchito e fortificato molto, mentre altre ti hanno ferito e hanno bloccato la tua

“Poiché l'osservanza di tale castità tocca le inclinazioni più profonde della nostra natura e ci impone determinate rinunzie, crediamo al Signore e con umile preghiera chiediamo il suo aiuto. Favoriamo la vita comune, perché un vero amore fraterno custodisce la castità e la porta a compimento” (CC 22).

“La castità conosce leggi di crescita, la quale passa attraverso tappe segnate dall'imperfezione e assai spesso dal peccato. Ma l'uomo [...] «si costruisce giorno per giorno, con le sue numerose libere scelte: per questo egli conosce, ama e compie il bene morale secondo tappe di crescita”

(Catechismo, 2343).

libertà di relazionarti liberamente con la gente. Altre persone possono aver avuto esperienze simili dal tuo modo di relazionarti con loro. Talvolta alcuni dei tuoi amori possono aver occupato un primo posto nella tua vita e possono perfino interpellato il tuo impegno vocazionale. È anche possibile che si occulti l'aspetto dell'affettività sotto la maschera del rifiuto o della sottovalutazione delle donne. Può darsi che abbia avuto momenti di mancanza di verità nelle tue relazioni verso te stesso e verso gli altri che hanno potuto ferirti e hanno causato dolore a te e agli altri. Per questo ci sono momenti del "*Quid Prodest*" che ti pongono la domanda: A che giova vivere e amare in questo modo?

Quando fai un'analisi della tua vita interiore, puoi scoprire che sei cresciuto in maggiore autenticità e integrazione attraverso le lotte che il tuo cuore ha intrapreso nella ricerca dell'amore. Forse puoi trovarti in lotta con un cuore zoppicante e una sessualità ferita e in cerca di guarigione e di pienezza.

L'esperienza di amicizie che arricchiscono mutuamente e quella di dolorose ferite nelle relazioni interpersonali, possono essere "*Quid Prodest*" per ricevere il dono dell'amore di Dio che guarisce e fortifica i cuori umani. Può divenire senz'altro vitale se ti decidi a condividere la tua "storia d'amore" col tuo accompagnatore o con una persona di fiducia, qualora non l'avessi ancora fatto.

Celebrando l'intimità in solitudine

Sia l'ansia di relazionarsi sia il desiderio di solitudine fanno parte della nostra esistenza umana. Entrambi gli aspetti possono diventare esagerati e creare una dipendenza affettiva o un'autonomia rigida, specialmente se non sei ben ancorato al tuo essere interiore. La capacità d'intimità e di familiarità, come la capacità di stare solo quando è necessario, sono elementi essenziali di maturità affettiva. Come gestisci il tuo desiderio d'intimità e come vivi i tuoi momenti di solitudine?

Esercizio 4: Coscienza della mia storia affettiva

- Trova un posto tranquillo e **prendi coscienza della presenza di Dio** in cui vivi, ti muovi ed esisti (cfr. At 17,28). Osserva il tuo respiro per raggiungere la calma. Puoi chiudere gli occhi e rilassare il tuo corpo dalla testa ai piedi, concentrandoti sul ritmo della tua respirazione.
- **Pensa a un bel posto**, a tua scelta, dove ti piacerebbe trascorrere un po' di tempo tranquillo (un posto sulla spiaggia, una montagna, un giardino, un lago, ecc.). Immagina i dettagli del posto (uccelli, fiori, pietre, arbusti, erba, onde, ecc.), immaginati nella tua posizione preferita e infine rilassati.
- Sii consapevole della **presenza del Signore** con una delle tue immagini preferite di Gesù e mettili davanti a Lui nel modo che usi solitamente quando hai un dialogo intimo con Lui nella preghiera.
- **Con Gesù, ritorna sulla tua storia... dalla tua prima infanzia.** Richiama alla tua mente i tuoi amici d'infanzia, maschi e femmine, e rivedi con gratitudine le tue relazioni. Ringrazia il Signore per quel dono di amore e di amicizia. Quando ti trovi in momenti dolorosi con le tue relazioni, sii cosciente del tuo dolore e della tua ferita e poni tutto sotto lo sguardo del Signore, rimani col tuo dolore davanti al suo sguardo amoroso e chiedigli il suo tocco risanatore. Quando riconoscerai il dolore e la ferita che hai causato a un altro nella tua vita di relazione, metti quella persona con la sua ferita e la sua sofferenza davanti al Signore e chiedigli guarigione e perdono.
- Non avere fretta nel fare l'esercizio. **Prenditi il tempo necessario per condividere la tua storia con il Signore.** Se ti è più comodo scrivere la storia dei tuoi amori, fallo.
- Alla fine della tua riflessione, dedica un po' di tempo a **ringraziare il Signore per la sua presenza.**

Esercizio 5: I miei legami affettivi

Verifica i legami del tuo cuore

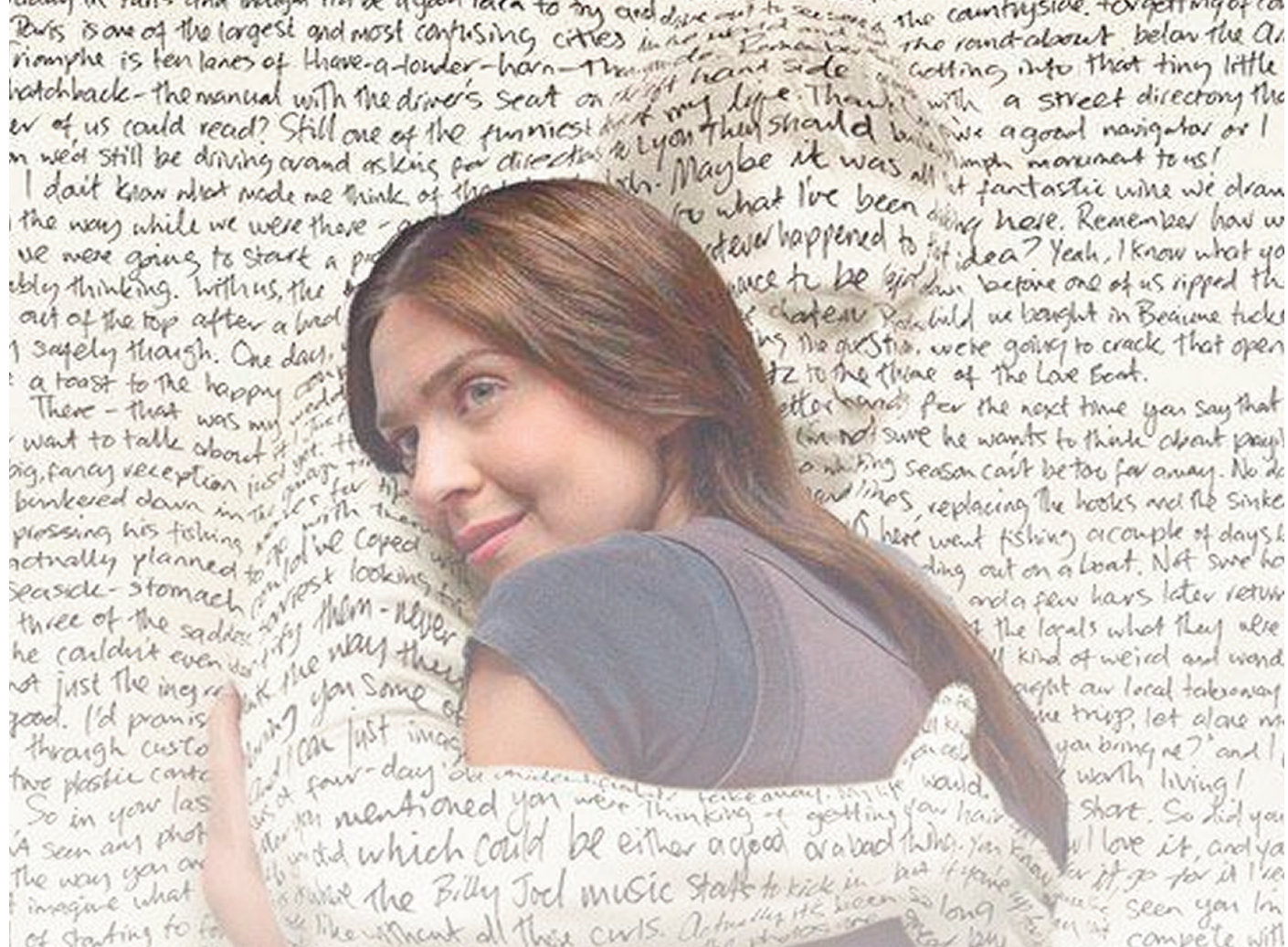
Chi consideri più intimo nella cerchia delle tue relazioni (comunità, famiglia, apostolato, amici)? **Con chi sei meno a contatto** e chi eviti addirittura? **Fai una lista** delle persone che hai contattato più spesso il mese scorso. Nella colonna di destra descrivi quanto sei vicino a loro e il modo in cui esprimi l'affetto che hai.

Cerchia di relazione	Nomi	Che cosa apprezzi di più nella persona?
CMFF		
Famiglia		
Apostolato		
Amici		

Dopo aver esaminato le tue relazioni, puoi riflettere su di esse tenendo conto di questi aspetti:

- **Cosa cerchi** nelle tue relazioni?
- Che tipo di persone tieni **vicino a te**? Che tipo di persone **eviti**?
- Cosa mantiene **viva** la tua relazione?
- **A che ti giova** se questi/e non sono utili per il tuo impegno vocazionale?





Forse è utile fare una distinzione tra **singularità**, **isolamento** e **solitudine** per distinguere le realtà della tua esistenza individuale. Singularità ("aleness") è la condizione che permette di essere un individuo unico, diverso dagli altri. In questo senso, "la separazione è la condizione per la comunione". Se tu sei intrappolato in una relazione, non avrai lo spazio necessario che permetta a entrambi di entrare in una relazione autentica. Una relazione possessiva patisce spesso una morte prematura o naufraga in un tipo di relazione auto difensiva se non migliora e non diventa una relazione matura e adulta che fiorisce in libertà e in una genuina attenzione per il bene di ognuno.

Isolamento ("loneliness") è l'esperienza soggettiva di assenza, perfino in presenza di gente amata. Forse, come una sfumatura del peccato originale, molte persone tendono talvolta a sperimentare, specialmente durante le fasi più immature della vita, un sentimento corrosivo di non essere accettate, di non essere amate e che nessuno si preoccupa di loro. L'isolamento è anche un vicino alleato della depressione. Una persona isolata è incapace di riconoscere l'amorosa presenza di Dio o delle altre persone che si prendono cura di lei nella comunità o nella famiglia. E potrà cercare relazioni possessive per scappare da quell'aspro senso d'iso-

lamento. Spesso le sue relazioni, che non sono altro che tentativi di riempire il vuoto interiore, finiscono malamente.

Arrivi ad essere capace di **solitudine** ("solitude") quando hai una tale percezione interiore della presenza di Dio e di gente significativa nella tua vita che ti permette di affrontare la loro assenza fisica nei momenti di difficoltà senza sentire una frustrazione indebita. Sperimenti la presenza di Dio e l'appoggio della comunità, della famiglia e della Chiesa, perfino quando devi affrontare prove della vita, antipatie di colleghi o fratelli, o quando ti lasciano solo nell'adempimento di una missione. Nella nostra vita, se non coltiviamo quella solitudine che implica un profondo senso della presenza di Dio, possiamo cadere facilmente in vie di fuga che svuoteranno la nostra esistenza. La presenza interiorizzata nel tuo cuore di un Dio che ama, ti permetterà di superare con letizia varie forme di "assenze" nella tua vita. "Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me" (Gal 2,20). Non c'è da meravigliarsi che molti episodi di teofania nella Bibbia (cfr. Gn 15,1) affermano la presenza di Dio nella vita di un uomo come antidoto alla sua paura esistenziale: "Non temere, io sono con te". La vita di Claret è una bellissima testimonianza del potere di una permanente percezione della presenza di Dio.

Esercizio 6: Come gestisci la tua solitudine?

Vai con la mente ai **momenti più difficili** della tua storia. Come li hai affrontati? Cosa hai imparato sul tuo modo di vivere l'isolamento e la solitudine?



Le tue dipendenze come *Quid Prodest*

Nel tuo cammino di crescita puoi ritrovarti a rinunciare alla tua libertà per una serie di dipendenze senza neanche rendertene conto. Può trattarsi della dipendenza dal caffè, dal tè o dal mate, fino a dipendenze molto più distruttive che interferiscono con la tua vita interpersonale e ministeriale. La vita moderna ha aggiunto nuove tipologie a questo elenco, come ad esempio internet, il cybersesso (sesso virtuale) e il telefono cellulare, dei quali i religiosi e i sacerdoti stanno diventando facili vittime. La facilità di acquisizione e di accesso, pe di più nell'anonimato, trasformano religiosi deboli e frustrati in dipendenti. Recenti inchieste rivelano l'influenza dell'abuso di Internet e del telefono cellulare tra sacerdoti e tra religiosi.

La **dipendenza** è uno stato di compulsione, ossessione o preoccupazione che schiavizza la volontà e il desiderio di una persona: questa si sente internamente costretta a dedicare la sua energia a cose che non sono i propri veri desideri. Varie dipendenze di *attrazione* (giochi, cose, ideologia, bere, cibo, fumare, animali domestici, TV, film, ginnastica, hobby, sesso, ecc.) oppure dipendenze di *avversione* (animali, cose, viaggiare, libri, cibo, credenze, stare soli, razza, fallimento, malattia, intimità, certi gruppi di persone, ecc.) mirano al desiderio sviato del cuore umano, a uno spostamento della sua aspirazione spirituale. L'oggetto di ogni dipendenza promette uno sfogo immediato, ma imprigiona il cuore. L'impotenza e la miseria causate dalle dipendenze possono trovare liberazione solo nella Grazia, la Grazia di Dio. La Grazia vince la capacità distruttiva della dipendenza e ti porta alla pienezza dell'amore e della verità che il tuo cuore ardentemente desidera.

Riconoscere le tue dipendenze può essere, paradossalmente, un genuino *Quid Prodest* che inizi il processo di invitare il Signore della vita a liberarti dai falsi dei. "La dipendenza non può essere sconfitta dalla volontà umana agendo per se stessa, né dalla volontà umana che non agisce e lascia tutto alla volontà divina. Al contrario: il potere della grazia fluisce pienamente quando la volontà umana sceglie di agire in armonia con la volontà divina" (Gerald G. May, *Addiction and Grace*, p.139).

Tutti abbiamo una certa dipendenza che manteniamo per una gratificazione immediata, per affrontare momenti di frustrazione o come balsamo riconfortante nella nostra particolare via crucis. Dal momento che alcune vengono considerate inoffensive o di minore gravità, può darsi che tu non ti renda conto di come esse ti tengono legato. Spesso, queste dipendenze emergono come ulcere nei cuori di molti religiosi, da angoli oscuri e trascurati della "vita privata" vissuta nel bel mezzo di un ministero pubblico di prestigio. Le dipendenze raggiungono la copertura protettiva di scudi mentali tali come la negazione, la razionalizzazione, l'andare per le lunghe, la bugia o l'eccesso di fiducia. Un'accettazione onesta e la buona disposizione per orientare le tue dipendenze con l'aiuto della Grazia e l'appoggio della comunità possono aprirti le porte della liberazione. Infatti, "il volo peccaminoso che ci allontana da Dio comincia dal volo che ci allontana da noi stessi" (Metz).

Ecco qui una doppia lista di dipendenze: dipendenze di attrazione e dipendenze di avversione. Puoi segnare quelle che consideri rilevanti per te. I due tipi di dipendenze sono simili nelle loro dinamiche; la differenza sta nella direzione del movimento compulsivo del cuore che si avvicina o si allontana dall'oggetto in questione.



Dipendenze di attrazione

Abbracci	Genitori
Abilità	Gomma da masticare
Alcool	Internet
Amici	Lavoro
Animali domestici	Libri
Automiglioramento	Macchina fotografica
Automobili	Masturbazione
Approvazione	Mangiare
Arredamento	Mordersi le unghie
Avere ragione	Musica
Bambini	Negativismo
Beni	Pallacanestro
Bevande	Parlare
Brufoli	Patatine fritte
Caffè	Pescare
Calcio	Pizza
Cinema	Pop corn
Cioccolato	Pornografia
Computer	Potere
Concetto di sé	Psicoterapia
Concorsi	Pulizia
Cricket	Puntualità
Cyber sex	Relazioni
Denaro	Responsabilità
Disordine	Sapere
Dolci	Scommesse
Dormire	Sesso
Droghe	Simpatia
Elettronica	Sport
Esercizio	Status
Essere amato	Studi
Essere apprezzato	Telefono cellulare
Essere buono	Televisione
Famiglia	Umorismo
Fantasie	Vendetta
Film	Vincere
Gelati	

Dipendenze di avversione

Acqua	Scrivere
Aerei	Serpenti
Animali	Sesso
Cimici	Spiriti maligni
Claustrofobia	Sporcizia
Colpevolezza	Successo
Compromesso	Temporalmente
Conflitti	Topi
Controlli	Traffico
Dipendenza	Tunnel
Essere giudicato	Uccelli
Essere	Vette
grasso/magro	Vulnerabilità
Essere ingannato	
Essere solo	
Fallimento	
Fuoco	
Gatti	
Gioielli	
Indipendenza	
Intimità	
Ira	
Malattie	
Medici	
Moltitudini	
Morte	
Noia	
Opposizione	
Oscurità	
Parlare pubblica- mente	
Ponti	
Ragni	
Responsabilità	
Rifiuto	
Sangue	
Sconosciuti	

Puoi aggiungere altri items che non appaiono nella lista ma che sono rilevanti per te.

Dopo avere identificato le tue dipendenze e, le tue avversioni, valuta quanto esse consumino le tue energie e la tua attenzione e ti rendono meno efficace nella tua vita personale, nella comunità e nel tuo apostolato. Portale davanti al Signore con la preghiera in cerca di luce e guarigione. Puoi anche commentarle col tuo accompagnatore per discernere cosa fare al riguardo.

3. Suggerimenti per l'accompagnamento personale

L'integrazione delle ferite e del rifiuto è un processo difficile e deve essere fatto con una sensibilità adeguata rispetto alla gravità della ferita o della vulnerabilità. Ecco qui alcune raccomandazioni.

- **Scrivere le tue esperienze**, quelle gioiose e quelle dolorose, e pregare con esse, sono due passi molto importanti per l'accettazione e l'integrazione. Porta le tue esperienze all'interno della preghiera e parla col Signore dentro di te, chiedendogli la sua luce e la sua guarigione. La gratitudine è un atteggiamento molto curativo
- Scrivere ciò che sta succedendo dentro di te **incrementa la percezione e l'accettazione**, senza sabotare con ciò la tua autostima.
- **Condividi con un consigliere di fiducia la tua ricerca interiore** e le domande che possono sorgere dalle tue preoccupazioni e relazioni sessuali riguardo a quanto ti servano per la tua più profonda vocazione. A che cosa servono se poi tu ti perdi, nonostante tutti i tuoi apparenti successi (*Quid Prodest*)?
- Nel caso di debolezze affettive o di dipendenze che interferiscono col normale funzionamento di una persona o colpiscono l'integrità delle altre, **è estremamente opportuno cercare aiuto rivolgendosi ad esperti professionisti**.



4. Suggerimenti per la celebrazione comunitaria

Le nostre comunità celebrano con gioia la festa del Fondatore preparandosi adeguatamente con una Novena o un Triduo. Per un orientamento sulla celebrazione della festa, consulta il *Direttorio Spirituale*.

Riunione di Comunità e partecipazione

Può essere difficile e, perfino, sconsigliabile, condividere troppo apertamente la propria vita affettiva e sessuale in una riunione di comunità, così come dissociare completamente la nostra vita affettiva dalla preghiera e dalla comunicazione comunitaria può essere morboso ed ipocrita. Commentare e pregare per la nostra vita affettiva, con un atteggiamento serio e cristiano, è molto vantaggioso per vivere la nostra vita interiore senza ansia indebite. La misura esatta per l'auto-esposizione è data, però, dal livello di libertà e di benessere reciproco tra i membri della comunità. Ecco qui alcuni possibili argomenti da condividere e per la preghiera comune.

- In che modo gli **scandali sessuali del clero nella Chiesa** colpiscono la nostra comunità e la sua missione? Quali misure adottiamo per assicurare la credibilità delle nostre vite?
- In che modo la comunità organizza i propri **spazi, i propri tempi e la propria ricreazione**, in modo che le possibilità d'abuso dei mezzi di comunicazione o di dipendenze possano essere adeguatamente trattati?

Attività:

Organizzare **escursioni comunitarie, scampagnate, o mangiare fuori insieme.**



5. Suggerimenti per la “*lectio divina*”

Sabato 1 ottobre	• Bar 4,5-12,27-29 • Lc 10,17-24		I discepoli si rallegrano perché le forze della natura sono loro sottomesse. Ma Gesù ricorda che la loro felicità deve scaturire dall'appartenere a Lui. È il suo amore che può riordinare i nostri affetti e le nostre dipendenze.
Domenica 2 ottobre	• Is 5,1-7 • Fil 4,6-9 • Mt 21,33-43	Domenica XXVII del Tempo Ordinario	Santi Angeli Custodi Quando l'avidità riempie il loro cuore, i vignaioli ignorano il proprietario e cospirano per uccidere i suoi messaggeri e suo figlio. Noi siamo solo custodi della natura in cui viviamo: sia del nostro corpo, sia del nostro ambiente. Prendersi cura della natura secondo i piani del creatore è l'unica strada per renderla feconda. La verginità consacrata è un dono ricevuto nella libertà. Pensa alle proprietà del dono e rifletti su quanto tu stimi questo dono.
Lunedì 3 ottobre	• Gv 1,1-2:2,11 • Lc 10,25-37		Lo scopo dell'amore verginale è quello di amare Dio sopra tutte le creature e amare gli altri come si ama se stessi. Quest'amore segue la regola della totalità: con tutto il cuore, con tutta la mente, con tutta la volontà. L'amore di Dio educa il cuore umano ad amare gli altri con la generosità del cuore di Dio. La parabola del buon samaritano è una lezione d'amore vero.
Martedì 4 ottobre	• Gv 3,1-10 • Lc 10,38-42	Memoria di San Francesco d'Assisi	La relazione di Gesù con Marta e Maria. Gesù non è uno dei tanti amori. Egli è la visibilità dell'amore di Dio. Maria lo sapeva e per questo motivo rimane ai suoi piedi, ascoltandolo. Tutte le implicazioni umane dovrebbero scaturire dall'obbedienza (dall'ascoltare). Marta è invitata a fare primizia di ciò che è più importante.
Mercoledì 5 ottobre	• Gv 4,1-11 • Lc 11,1-4		Per pregare come Gesù si deve entrare nella dinamica del suo Cuore, dove il Padre è al centro e la vita si organizza in relazione al Padre. Gesù c'invita a condividere la sua esperienza dell'Abbà.
Giovedì 6 ottobre	• Mt 3,13-20b • Lc 11,5-13	Ordinazione Episcopale di Sant'Antonio M. Claret	L'amore non lo rinviando gli ostacoli. Per servire l'amico che viene in visita, il padrone di casa affronta la difficoltà di disturbare a mezzanotte un altro amico. Gesù apprezza questo gesto d'insistenza. L'amore vero è persistente in ciò che cerca.
Venerdì, 7 ottobre	• Gl 1,13-15; 2,1-2 • Lc 11,15-26	Memoria della Madonna del Rosario	Una regola di esperienza per il discernimento: le ispirazioni del maligno generano divisione e distruzione. Il dito di Dio crea vita e unità. Per discernere la fonte delle nostre relazioni bisogna osservarne i frutti: esse comportano un maggior frutto per le persone, per la comunità e per la Chiesa?
Sabato, 8 ottobre	• Gl 4,12-21 • Lc 11,27-28		Gesù stima la vera natura della maternità di Maria che trascende la maternità fisica. Essa ascolta la Parola e la custodisce. Un'altra regola di esperienza per una relazione genuina: la trascendenza.

Domenica 9 ottobre	• Is 25,6-10a • Fil 4,12-14, 19-20 • Mt 24,1-14	Domenica XXVIII del Tempo Ordinario	Domenica del Tempo Ordinario Nella parabola del banchetto Gesù illumina il disordine nel cuore della gente che è confusa rispetto alle proprie priorità. Scavano pozzi dove non c'è acqua. Mettere ordine nei nostri affetti richiede di ordinare le nostre priorità. Spendi la maggior parte della tua energia affettiva per essere ciò che sei chiamato a essere: un Clarettiano inviato ad una missione?
Lunedì 10 de octubre	• Rm 1,1-7 • Lc 11,29-32		Gesù affronta i Farisei rispetto alle osservanze esterne e insiste sulla purezza interiore. Anche noi possiamo vivere comodamente senza "rompere" esternamente il voto di castità, ma possiamo avere una verginità molto ferita quando l'amore e la compassione sono assenti nella nostra vita comunitaria e ministeriale.
Martedì 11 ottobre	• Rm 1,16-25 • Lc 11,37-41		Gesù invita i Farisei a una vita di coerenza interiore, dove i valori di giustizia e di amore di Dio si manifestino nell'osservanza esteriore. Paolo invita i Romani a guardare la creazione per scoprire la bontà di Dio e dargli gloria. Quando Dio non è onorato, gli umani disonorano i loro corpi con azioni vergognose.
Mercoledì 12 ottobre	• Rm 2,1-11 • Lc 11,42-46		Gesù evidenzia l'ipocrisia dei maestri della legge che insegnano ad altri cose che loro stessi non osano fare. Il celibato sarà "un sepolcro imbiancato" se la nostra sessualità non incarna l'amore compassionevole di Dio.
Giovedì 13 ottobre	• Rm 3,21-30 • Lc 11,47-54	Fratel Miguel Giol	Scribi e farisei erano furiosi con Gesù perché li affrontava. Essi rappresentavano la legge e le tradizioni. Le letture di oggi ci invitano ad andare oltre per percepire le azioni salvatrici di Dio. Nel trattare l'affettività e la sessualità, dobbiamo trascendere le convenzioni delle due culture, permissiva e tabù, per scoprire i disegni di Dio alla luce della fede.
Venerdì 14 ottobre	• Rm 4,1-8 • Lc 12,1-7	Servi di Dio, P. Joaquín Geleda e Compagni, martiri	Gesù ci chiede due qualità: stare in guardia e non avere paura. Prudenza e fiducia sono due qualità importanti dell'intelligenza interpersonale. San Paolo sollecita gli ebrei a non guardare soltanto al loro albero genealogico ma piuttosto alla fede dei loro genitori.
Sabato 15 ottobre	• Rm 4,13, 16-18 • Lc 12,8-12	Festa di S. Teresa d'Avila, dottore della Chiesa e Patrona della Congregazione	La verginità consacrata è una testimonianza pubblica per il mondo sullo stile di vita di Gesù. Gli increduli non saranno convinti da un mucchio di libri e di articoli, a favore o contro, ma dal parlare dello Spirito Santo. Dobbiamo dare occasione affinché lo Spirito Santo parli.

Domenica 16 ottobre	• Is 45,1, 4-6 • 1 Ts 1,1-5b • Mt 22,15-21	Domenica XXIX del Tempo Ordinario	Date a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio". La tensione del nostro stare nel mondo senza essere del mondo si percepisce molto dai paradossi che sperimentiamo nella sessualità e nell'affettività. Il paradosso si vive con coerenza nella forma di vita umana che Gesù loda, in obbedienza a Dio e al servizio degli altri.
Lunedì 17 ottobre	• Rm 4,20-25 • Lc 12,13-21	Memoria di Sant'Ignazio di Antiochia, vescovo e martire	Gesù ammonisce gli stolti che tendono ad accumulare per loro stessi i doni di Dio e camminano così, con le mani e il cuore vuoti, verso la loro fine. Il nostro corpo è uno dei doni primari ricevuti da Dio. Paolo c'invita a credere in Colui che ha innalzato Gesù dai morti. In Gesù la natura umana trova il suo vero destino.
Martedì 18 ottobre	• 2 Tm 4,10-17b • Lc 10,1-9	Festa di San Luca, evangelista	È interessante il modo in cui Gesù istruisce i 72 scelti inviandoli a due a due. È la cosa giusta per preparare il corpo, la mente e lo spirito. Uno di questi ne è esempio: S. Luca. Gesù continua a chiamare uomini e donne per la sua missione. Io come rispondo?
Mercoledì 19 ottobre	• Rm 6,12-18 • Lc 12,39-48	Servi di Dio: P. Jaime Girón e Compagni, martiri	Gesù usa l'immagine del padrone e del servo per sottolineare la necessità di vigilanza e disponibilità nel servizio per accogliere Lui. Quando un servo occupa il posto del padrone, la casa è destinata alla rovina. Tu come un fedele amministratore, quando consegni il tuo corpo a Dio, ritrovi te stesso e sei liberato dalla schiavitù del peccato.
Giovedì 20 ottobre	• Rm 6,19-23 • Lc 12,49-53		"Sono venuto a portare il fuoco sulla terra". È un fuoco che brucia senza distruggere, un fuoco che purifica, chiarifica e manifesta quel che c'è di meglio negli uomini. Il conflitto sta tra la legge della carne e la legge dello Spirito. Ogni relazione umana comporta una scelta: agire a livello della carne o a livello dello spirito. Gesù non dà luogo all'ambiguità, di qui la divisione. Cosa significa essere "un uomo che arde"?
Venerdì 21 ottobre	• Rm 7,18-25a • Lc 12,54-59	Comincia il Triduo al Nostro P. Fondatore	Gli umani sono intelligenti quando si tratta di prevedere il tempo. Ma siamo spesso ciechi davanti ai segni che annunciano la fioritura o la rovina. Essere cosciente che la legge di Dio sta nel mio cuore e che un'altra diversa agisce nel mio corpo è il primo passo per consegnarsi coscientemente alla legge dello spirito.
Sabato 22 ottobre	• Rm 8,1-11 • Lc 13,1-9		Il cuore umano è rivolto ad oggetti di desiderio secondo gli interessi per i quali vive: le inclinazioni naturali o le cose spirituali. È sempre facile giudicare i difetti degli altri. Gesù ci invita alla conversione, a un cambiamento di direzione, a ritornare a Dio. La sessualità e l'affettività, radicate nel corpo, sono campi in cui le inclinazioni naturali possono imparare a ubbidire allo spirito e condurre così la persona alla pace e alla vita.

Domenica 23 ottobre	• Es 22,20-26 • 1 Tes 1,5c-10 • Mt 22,34-40	Domenica XXX del Tempo Ordinario	Vespri della Festa di Claret. Amare Dio con la totalità della persona e amar gli altri come si ama se stessi è il culmine dell'integrazione sessuale e della maturità affettiva. Noi vediamo questo processo d'integrazione nella vita del nostro Fondatore.
Lunedì 24 ottobre	• Is 61,1-6 • 2 Cor 5,14-20 • Mc 16,15-20 o Lc 10,1-9	Solennità di Sant'Antonio M. Claret, Fondatore della Congregazione	"Innamoratevi di Gesù Cristo... farete grandi cose". Quest'affermazione di Claret riassume la sua vita affettiva. La sua intimità con Gesù e con Maria sbocciò per dare frutto nella Chiesa. L'ambito sorprendente delle sue relazioni personali e dei suoi lavori apostolici scaturisce da quell'intimità che lo configurò a Gesù, l'evangelizzatore.
Martedì 25 ottobre	• Rm 8,18-25 • Lc 13,18-21	Anniversario della Beatificazione dei Martiri di Barbastro, 1992	Paolo fa riferimento ai gemiti della creazione per godere della libertà dei figli di Dio e della libertà da ogni corruzione. L'affettività e la sessualità incarnano questi desideri. Quando i valori del Regno si fanno carico della nostra natura umana, questa diventa progressivamente libera dal peccato e dalla corruzione. Gesù presenta le immagini del granello di senape e del lievito per esprimere questa crescita e trasformazione.
Mercoledì 26 ottobre	• Rm 8,26-30 • Lc 13,22-30		Vivere conforme allo Spirito apre il cristiano a nuovi orizzonti. La porta è stretta però ed è in contrasto con i criteri di questo mondo. Fedeltà e perseveranza sono virtù richieste. Allora, gli ultimi saranno i primi.
Giovedì 27 ottobre	• Rm 8,31b-39 • Lc 13,31-35	Morte di P. Domingo Fábregas, Cofondatore della Congregazione	Vivere d'accordo con lo Spirito provoca sofferenze e persecuzioni di ogni tipo. Ma l'intimità con Cristo si consolida attraverso di esse, perché niente può separarci dall'amore di Dio in Cristo Gesù. L'intimità di Gesù con suo Padre lo mantiene unito alla sua missione fino alla fine, senza che Erode riesca ad intimidirlo affinché abbandoni.
Venerdì 28 ottobre	• Ef 2,19-22 • Lc 6,12-16	Festa dei Santi Simone e Giuda, apostoli e compatroni	Il discepolato è questione di personale sintonia col maestro e di partecipazione nella missione di Gesù. Non si tratta solamente di imparare la legge e di insegnarla ad altri. La legge dello spirito è scritta nel cuore e configura la tua vita e il tuo destino. Gesù forma i suoi discepoli in modo molto differente. Esige molto, ma vale la pena.
Sabato 29 ottobre	• Rm 11,1-2a, 11-12, 25-29 • Lc 14,1, 7-11		Gesù mantenne un'interazione libera e fluida con persone di ogni tipo. Il suo modo di rapportarsi variava a seconda della condizione della persona e della sua risposta e va dalla constatazione e dalla guarigione fino alla disputa e al confronto. Razioni salutari riesco nono a tirar fuori il meglio di noi stessi. Gesù sa tirar fuori il meglio in ognuno di noi.

**Domenica
30 ottobre**

- Mt 1,14b-2,2b, 8-10
- 1 Tes 2,7b-9, 13
- Mt 23,1-12

**Domenica
XXXI
del Tempo
Ordinario**

Domenica del Tempo Ordinario L'autorità e il potere diventano oppressivi e ipocriti quando sono dissociati dall'amore. L'autorità è per il servizio ai fratelli e non è un mezzo di auto-dilatazione. Sia il modo in cui Gesù esercita l'autorità e il potere, sia la sua sottomissione alla volontà del Padre, sgorgano dall'intimità con Lui. Noi siamo chiamati ad esercitare l'autorità nell'amore.

**Lunedì
31 ottobre**

- Rm 11,29-36
- Lc 14,12-14

Gesù dà una lezione di donazione di amore. Spesso le relazioni umane agiscono in termini di scambio reciproco, di dare e ricevere. Seguendo la logica dell'amore divino, noi siamo invitati a offrire noi stessi con amore quando ci relazioniamo con gli altri. La bellezza della nostra sessualità e della nostra affettività è recuperata soltanto quando l'amore di Gesù trasforma il celibato o l'amore coniugale in doni d'amore.





**La castità che professiamo,
favorisce una nuova comunione
fraterna in Cristo e costruisce
una comunità che ha il suo
fondamento non nella carne o
nel sangue, ma nella volontà di
Dio. Come segno della carità
perfetta, diventa una particolare
sorgente di fecondità spirituale
nel mondo; perciò ci rende liberi
in modo speciale, così da
accenderci di carità verso Dio e
verso tutti gli uomini, e rafforza il
nostro spirito nella lotta contro
le potenze del maligno nel
ministero apostolico (CC 21)**

SIAMO UOMINI CHE



ARDONO DI CARITÀ

6. Per approfondire

Allegato I: ESTRATTO DA “I QUATTRO AMORI” (C.S. Lewis)

Dio, in quanto creatore della natura, impianta in noi sia gli «affetti dono» sia gli «affetti bisogno». Gli «affetti dono» sono immagini naturali di lui, fattori di vicinanza a lui per somiglianza, che non sono necessariamente, né in tutti gli uomini, fattori vicinanza per accostamento. Una madre devota, un politico, o un insegnante caritatevoli possono dare e poi ancora dare, mostrando continuamente tale somiglianza, senza però avvicinarsi a lui. Gli «affetti bisogno», per quanto ho potuto sperimentare, non somigliano a colui che è l'amore stesso. Essi rappresentano piuttosto dei correlativi, finanche degli opposti, non nel senso in cui il male è l'opposto del bene, naturalmente, ma in cui la forma del bianco-mangiare è l'opposto dello stampo in cui è stato fatto rassodare.

Ma in aggiunta a questi affetti naturali, Dio può concederci un dono infinitamente più grande, o meglio — visto che la nostra mente deve sempre distinguere e classificare — due doni.

Egli comunica agli uomini una parte del suo stesso «amore dono», che è diverso dagli «amori dono» che egli ha infuso nella loro natura. Questi ultimi difficilmente cercano il bene dell'oggetto amato per puro amore verso l'oggetto; essi propendono per quei beni che essi stessi sono in grado di elargire, o per quelli che personalmente preferiscono, o per quelli che meglio si accordano con la visione ideale della vita che essi vorrebbero che l'oggetto conducesse. Ma l'«amore dono» di provenienza divina che è nell'uomo — colui che è l'amore stesso all'opera nell'uomo — è del tutto disinteressato, e desidera semplicemente ciò che è meglio per l'amata.

Anche in questo caso l'«amore dono» naturale è diretto sempre verso oggetti che l'innamorato considera intrinsecamente amabili, oggetti verso cui lo spingono l'affetto, l'eros, o un punto di vista comune, o, in mancanza di questo, verso coloro che sappiamo capaci di riconoscenza, o verso coloro che forse lo meritano, magari verso esseri indifesi che per questo esercitano su di noi un certo fascino e richiamo. Ma il divino «amore dono» che è nell'uomo gli permette di amare ciò che, per sua natura, non è amabile: i lebbrosi, i criminali, i nemici, gli imbecilli, i burberi, chi si atteggia a uomo superiore, chi si fa beffe del prossimo. Infine, per quello che appare un gigantesco paradosso, Dio permette all'uomo di nutrire un «amore dono» verso se stesso.

In un certo senso, nessuno può dare a Dio qualcosa che non sia già suo; e se è già suo, che cosa gli abbiamo donato? Ma dal momento che è fin troppo ovvio che possiamo anche rifiutarci di dare il nostro cuore e la nostra mente a Dio, possiamo anche, in un certo senso, donarglieli. Egli, dunque, ha reso nostro quello che sarebbe suo di diritto e che non si manterrebbe vivo un solo istante se cessasse di essere suo (come la canzone appartiene al cantante), di modo che a noi è possibile offrirlo nuovamente a lui: «La nostra volontà è nostra, perché divenga la tua».

Oltre a questo, come qualunque cristiano saprà, c'è un altro modo di donare a Dio: ogni estraneo cui noi diamo da mangiare o da vestire, è Cristo. E questo, palesemente, è un «amore dono» verso Dio, che ce ne rendiamo conto o no. Colui che è l'amore stesso, può operare dentro coloro che non sanno nulla di lui.



Ecco una descrizione di alcuni trucchi mentali usati dalle persone con dipendenze per evitare lo sforzo di riconoscerle e riorientarle.

Negazione: Ignorare o rifiutare qualsiasi segnale di cattiva abitudine che provenga dall'alcool o da altri abusi. Per esempio: la meditazione diventa difficile. La concentrazione scarseggia. La persona sembra infastidita o aggressiva se qualcuno fa riferimento a questi problemi.

Razionalizzazione: Si cercano scuse per giustificare la condotta: "Ho bisogno di bere perché mi sento in cattiva forma" o "merito un drink per festeggiare" o "la vita è breve, perché non godersela?"

Occultazione: Nascondere agli altri la verità. Nascondere le bottiglie o raccontare bugie e ingannare gli altri. Possono essere usate maschere di abilità, d'indifferenza o di buon umore. "no, no; non è niente. Non ho bevuto, è solo un po' di mal di testa".

Tattiche dilatorie: ritardare la decisione di agire:

"Veramente, devo smettere; ho bisogno di un altro po' di disciplina e di forza di volontà". "Sto pensando come fare per smettere. Ci penserò..." "La prossima volta che perderò il controllo, prenderò le misure giuste...". "Un'ultima volta e basta. Domani smetterò". "Va bene, smetterò! Berrò solo per festeggiare la fine".

Non posso evitarlo: ammissione di sconfitta e di fallimento nell'affrontare la dipendenza.

"Mi arrendo. Io non ce la faccio e sono troppo stanco per continuare a lottare". Si accetta la propria condizione e si continua a bere. "Al diavolo! A chi importa? Qual è la differenza?" "sì! Può darsi che io non sia buono, ma nessuno è perfetto..."

Io posso gestirlo: Successo passeggero, eccesso di fiducia e ricaduta.

"Posso gestirlo. L'ho già fatto! E non è stato nemmeno tanto difficile!" "Ho tutto sotto controllo. Non ho mai bevuto durante la Quaresima!" "Non ho ceduto da ormai tre settimane. Cerco di immaginare come sarà quando riuscirò a smettere totalmente". "Mi sto moderando: non più di tre sniffate al giorno". "Bevo solo i fine settimana. Bevo solo un drink prima di cena".

Fallimento: Tonfo dopo momenti di presunzione. Il ragionamento si logora e s'installa una situazione critica. Si possono prendere decisioni poco realiste e autodistruttive.

"Lascierò tutto e comincerò da capo in un altro luogo". Se il mio superiore / comunità non mi avesse trattato in quel modo, non starei in questa situazione. Darò loro una lezione".

La dipendenza del potere, del denaro o di certe relazioni possono portare a distorcere la realtà così come può farlo la dipendenza dall'alcool e dai narcotici.

(GERALD G. MAY, *"Addiction and Grace"*, capitolo 3)



Leggi nell'Autobiografia i seguenti rapporti sulle tentazioni del Claret. Il primo fa riferimento ad una tentazione cominciata da un'altra persona che si era invaghita di lui; il secondo pare riferirsi a qualcosa relativo alle inclinazioni e alle emozioni interiori. Scegli un luogo idoneo per la preghiera e la riflessione. Mettiti ai piedi del giovane Claret per visualizzare le scene e comprendere il suo sistema di valori e di motivazioni che lo spinsero alla modalità con la quale ha risposto alle tentazioni. Richiama poi alla tua mente due momenti, almeno, di prova della tua vita: una quando hai dovuto far fronte ad una situazione nella quale un'altra persona, affascinata di te, avrebbe potuto iniziare una relazione. Un altro nel quale i tuoi desideri e le impressioni istintive di attrazione ti hanno creato una situazione di prova. Analizza i valori e le motivazioni che ti hanno guidato nelle tue decisioni. Confrontati con te stesso per riconfermarti nei valori solidamente vocazionali.

1. Aut. 72

Da un altro pericolo, come il casto Giuseppe, fui liberato dalla Madonna. Sempre a Barcellona, c'era un mio compaesano, che qualche volta andavo a trovare. In quella casa non parlavo con nessun altro, andavo dritto alla sua stanza e trattavo solo con lui. Però c'era chi mi vedeva entrare e uscire. Allora ero assai giovane, e se è vero che i vestiti me li guadagnavo, mi piaceva vestire, non dirò con lusso, ma sì con eleganza, forse eccessiva. Chi sa se il Signore me ne chiederà conto il giorno del Giudizio? Una volta, che non trovai il mio amico, la signora che era assai giovane, mi disse di aspettarlo, che sarebbe tornato presto. Aspettai un

poco. Ma subito mi resi conto della passione che quella, con parole e con gesti, mi manifestava. Io invocai la Madonna, e facendo appello a tutte le mie forze, uscii di gran corsa da quella casa, dove non volli tornare più. Ma non dissi ad alcuno quello che era successo, per non recare danno all'onore di quella donna.

2. Aut. 95

Mentre a Vich facevo il secondo anno di filosofia, mi accadde quanto segue: Quell'inverno ebbi un forte raffreddore. Mi fu imposto di stare a letto. Obbedii. Un giorno, alle dieci e mezzo del mattino, mi sentii assalito da una terribile tentazione. Invocai la Madonna, mi rivolsi all'Angelo Custode, pregavo i santi di mia speciale devozione, mi sforzavo di fissare la mente in oggetti indifferenti per distrarmi e far così svanire la tentazione, mi segnavo sulla fronte, perché il Signore mi liberasse dai mali pensieri. Tutto invano.

3. Aut. 97

In quei momenti, io ero come assorto, né mi rendevo conto di quel che accadeva. E quando tutto finì, mi ritrovai libero dalla tentazione e con una gioia tanto grande, che io non sapevo quello che era accaduto in me.

4. Aut. 98

Quello che mi ha fatto credere che quella era una speciale grazia di Maria è che in quello stesso momento, restai libero dalla tentazione; e in seguito, per molti anni, restai immune da ogni tentazione contro la castità.



Si può parlare di differenti tipi di sguardi che la gente rivolge agli altri in cerca di amore e di intimità. Ognuno guarda l'altro in base al proprio livello di coscienza. Il modo in cui si guarda l'altro indica il modo di relazione interpersonale di cui lui o lei sono capaci. La sfortunata divisione tra amore e sesso che si è insinuata nella cultura moderna, rivela una visione riduttiva della persona umana e si manifesta nel modo in cui gli umani si guardano a vicenda. A un basso livello di maturità, si può facilmente vedere l'altra persona come un oggetto e un insieme di parti di un corpo. A livelli più alti invece, l'altro si valorizza come persona e si rispetta la sua integrità. Il corpo si vede come espressione dell'essere dell'altra persona senza tenere conto dei suoi cambiamenti temporali.

1. Lo sguardo erotico: È uno sguardo riduttivo che vede soltanto le "parti interessanti" dell'altra persona che viene presa come oggetto di godimento immaginativo. È valorizzata per il suo "glamour" o per la sua "attrazione sessuale".

2. Lo sguardo superficiale: Si guarda soltanto l'apparenza dell'altro dal punto di vista del colore, la razza, la cultura o l'età. Di conseguenza, l'altra persona è giudicata, condannata, rifiutata, o valorizzata senza tenere conto per niente del suo valore intrinseco personale.

3. Lo sguardo consumistico: Come se stesse in una vetrina, si guarda l'altro come se avesse "cose" che soddisfano la propria curiosità adolescenziale, o per riempire il proprio vuoto interiore. Le parti del suo corpo sono valutate e comparate per dare così valore alla persona.

4. Lo sguardo narcisistico: Si vede solo la propria immagine riflessa nell'altro, anche se ci possano essere apparenze d'amore e attenzione. Non si lascia spazio alla singolarità e alle differenze dell'altro. L'"io" si costituisce all'inizio, nel mezzo e alla fine di ogni relazione.

5. Lo sguardo adultero: È uno sguardo che alberga segretamente nel cuore di chi desidera avventure proibite e fallaci con un'altra persona. Possono esserci contemporaneamente pretese di fedeltà ai propri compromessi, perché queste passioni provate segretamente hanno luogo soltanto nel cuore.

6. Sguardo pornografico: È lo sguardo che cerca immagini per soddisfare la necessità di relazione. Le persone vive si sostituiscono a immagini e oggetti che possono essere manipolati a volontà senza paura del rifiuto.

7. Sguardo personale: È lo sguardo che rompe la facciata esterna di una persona con un sentimento di

ammirazione e di gratitudine, per trovare il suo mistero. Lo sguardo si concentra di più sugli occhi e sulla faccia della persona che in altre parti del corpo che possano suscitare curiosità.

8. Lo sguardo contemplativo: Si guarda l'altra persona nella sua totalità, così com'è nella sua vocazione e missione, le sue forze e debolezze e in relazione a un mistero più ampio di umanità. Un senso di relazione e di comunione con la persona, nel seno di un'ampia rete di relazioni, produce allegria e amore, senza tenere in conto le risposte dell'altro.

9. Lo sguardo di Gesù: Gli sguardi di Gesù incarnano l'amore compassionevole del Padre per tutti gli uomini. È lo sguardo divino che confronta, riafferma, guarisce e ricrea gli uomini, affranti e peccatori. Lo sguardo di Gesù rivela all'altra persona la propria bellezza perché figlio o figlia di Dio, invitandola a iniziare un percorso di discepolato verso la pienezza e la santità. Quando i nostri cuori sono abitati dallo Spirito Santo, anche noi iniziamo a guardarci reciprocamente con l'amore compassionevole di Dio.



Signore, stasera, sono solo.

A poco a poco, i rumori si sono spenti nella chiesa,
Le persone se ne sono andate,
ed io sono rientrato in casa, solo.

Ho incontrato la gente che tornava da passeggio.
Sono passato davanti al cinema che sfornava la sua
porzione di folla.

Ho costeggiato le terrazze dei caffè, i cui i passanti,
stanchi, cercavano di prolungare la gioia di vivere
una domenica di festa.

Ho urtato i bambini che giocavano sul marciapiede,
I bambini, o Signore,
I bambini degli altri, che non saranno mai i miei.

Eccomi, Signore, solo.

Il silenzio mi incomoda,
La solitudine mi opprime.

Signore, ho ... anni,

Un corpo fatto come gli altri,
Braccia nuove per il lavoro,
Un cuore riservato all'amore,
Ma Ti ho donato tutto.

È vero, Tu ne avevi bisogno.

Io Ti ho dato tutto, ma è duro, o Signore.

È duro dare il proprio corpo: vorrebbe darsi ad altri.

È duro amare tutti e non serbare alcuno.

È duro stringere una mano senza volerla trattenere.

È duro far nascere un affetto, ma per donarlo a Te.

È duro non essere niente per sé
per essere tutto per loro.

È duro essere come gli altri, fra gli altri,
ed essere un altro.

È duro dare sempre senza cercare di ricevere.

È duro andare incontro agli altri,
senza che mai alcuno ci venga incontro.

È duro soffrire per i peccati degli altri,

senza poter rifiutare di accoglierli e di portarli.

È duro ricevere i segreti, senza poterli condividere.

È duro sempre trascinare gli altri e non mai potere,
anche solo un istante, farsi trascinare.

È duro sostenere i deboli

senza potersi appoggiare ad un forte.

È duro essere solo,

Solo davanti a tutti, solo davanti al mondo,

solo davanti alla sofferenza, alla morte, al peccato.

*Figliuolo, non sei solo, lo sono con te,
lo sono te.*

*Perché avevo bisogno di un'umanità in sovrappiù
per continuare la Mia Incarnazione
e la Mia Redenzione.*

Dall'eternità lo ti ho scelto, ho bisogno di te.

Ho bisogno delle tue mani per continuare a benedire.

Ho bisogno delle tue labbra per continuare a parlare.

Ho bisogno del tuo corpo per continuare a soffrire.

Ho bisogno del tuo cuore per continuare ad amare.

Ho bisogno di te per continuare a salvare.

Resta con Me, figlio mio.

Signore, stasera,

mentre tutto tace e nel mio cuore sento
duramente questo morso della solitudine,
mentre il mio corpo urla a lungo

la sua fame di piacere,

mentre gli uomini mi divorano l'anima

ed io mi sento incapace di saziarli,

mentre sulle mie spalle il mondo intero

pesa con tutto il suo peso di miseria e di peccato,

io Ti ripeto il mio sì, non in una risata,

ma lentamente, lucidamente, umilmente,

solo, o Signore, davanti a Te,

nella pace della sera. ...



indice

1. Introduzione	3
2. Riflessione	5
Come vivere la sessualità e l'affettività in un contesto provocatorio?	5
Esercizio 1: I messaggi culturali	6
Esercizio 2: Il mio corpo	7
Esercizio 3: Dialogo col mio corpo	9
La tua sessualità e il "Quid Prodest"	10
Amori nella tua vita	10
Celebrando l'intimità in solitudine	11
Esercizio 4: Coscienza della mia storia affettiva	11
Esercizio 5: I miei legami affettivi	12
Esercizio 6: Come gestisci la tua solitudine?	14
Le tue dipendenze come Quid Prodest	
3. Suggerimenti per l'accompagnamento personale	15
4. Suggerimenti per la celebrazione comunitaria	18
5. Suggerimenti per la <i>lectio divina</i> e la preghiera personale	19
6. Per approfondire	
Allegato I: Estratto de "I quattro amori" (C.S. Lewis)	26
Allegato II: Trucchi mentali di gente con dipendenze (G.G. May)	27
Allegato III: Vedendo con Claret le tue prove affettive	28
Allegato IV: Tipi di sguardi	29
Allegato V: Preghiera di un sacerdote una domenica pomeriggio (M. Quoist)	30

La Cucina nella Vita Quotidiana

Quid Prodest - 2011