

Spiritualità: Esercizi Spirituali di quaresima

"Va' e non peccare più"

Meditazione di Padre Raniero Cantalamessa

In questa settimana in cui Papa Francesco e i suoi collaboratori della Curia romana sono impegnati negli Esercizi Spirituali di Quaresima, *Vatican News* propone una riflessione al giorno, dal 19 al 24 febbraio, del predicatore della Casa Pontificia, il cardinale Raniero Cantalamessa, [...]

"Mi è stato chiesto di condividere con voi, per sei giorni, una riflessione di circa un minuto. Ci sono, al mondo, soltanto poche parole capaci di dire in un minuto quanto basta per riempire una giornata e anzi una vita: quelle uscite dalla bocca di Gesù", spiega il porporato cappuccino. *"Ve ne proporrò una alla volta, pregandovi di 'masticarla' tutto il giorno, come per una specie di chewing-gum dell'anima"*.

La riflessione del cardinale

La parola di Gesù da accogliere oggi, dice il cardinale Cantalamessa, "è quella che Egli rivolse alla adultera, dopo che i suoi accusatori si erano dileguati: 'Donna, nessuno ti ha condannato?'. 'Nessuno, Signore'. 'Neanche io ti condanno e d'ora in poi non peccare più'. 'D'ora in poi non peccare più!'.

Ognuno di noi, se si esamina bene, si accorgerà che, accanto ai tanti peccati che commette, ce n'è uno diverso dagli altri. Si tratta di quel peccato al quale si è segretamente un po' attaccati, che si confessa, ma senza una reale volontà di dire basta!". "Sant'Agostino, nelle *Confessioni* - spiega il predicatore della Casa pontificia - ci descrive

la sua lotta per liberarsi dal peccato della sensualità. Ci fu un momento in cui pregava Dio dicendo: 'Concedimi castità e continenza'. Però, una vocina aggiungeva: 'Non subito, Signore!'. Arrivò il momento in cui gridò a se stesso: 'Perché domani?', domani che in latino si dice *cras*. 'Perché questo corvo che dice *cras*? Perché non ora?'. Bastò che dicesse questo 'basta!' per sentirsi libero. Cosa si deve fare concretamente? Mettersi un istante alla presenza di Dio e dirgli: 'Signore, tu conosci bene la mia fragilità. Fidandomi perciò unicamente della tua grazia, io ti dico che, d'ora in poi, voglio dire basta a quella soddisfazione, a quella libertà, a quell'amicizia, a quel rancore, a quel sotterfugio finanziario, insomma, basta a quel peccato che io e te conosciamo

bene'. Vengo a ricevere il tuo perdono sacramentale. Potrai anche ricadere... Potremmo anche ricadere dopo, ma per Dio qualcosa è cambiato: la tua libertà si è schierata con lui. Siete in due adesso a lottare contro lo stesso nemico. Vedrai quanto è più bello vivere liberi dalla schiavitù del peccato, in pace con Dio e con se stessi!".



Vatican News

Foto da press.vatican.va

La storia: Beato Francesco Bonifacio

Pensieri sulla quaresima

Siamo all'inizio del cammino quaresimale. Mi pare opportuno in questa occasione offrire ai lettori una breve ma significativa riflessione del beato don Francesco Bonifacio sul tema della conversione, anch'essa contenuta nel quaderno nel quale segnava i suoi pensieri, confrontando la sua vita con il Vangelo.

Ricordo come tutta la vita spirituale del nostro Beato è tesa a Dio, sempre al primo posto; la sua ascesi spirituale è sempre accompagnata dalla preghiera soprattutto, in ogni momento della giornata ma, accanto a questa, don Francesco mette la mortificazione

spirituale e corporale. *Portava sulle sue carni il cilicio* – afferma un suo confratello e amico fraterno – *perché convinto che le anime si salvano sì per la grazia divina ma anche con il proprio sacrificio*.

In questa chiave vanno letti i suoi pensieri e le sue meditazioni, perché in don Francesco tutto deve tendere a Dio.

Mario Ravalico

Così il beato don Francesco Bonifacio
Si fa più festa in cielo per un peccatore che fa penitenza che per

novantanove giusti che non hanno bisogno di penitenza.

Gesù, sono anch'io come quel peccatore. Oh Signore, quante volte al giorno cado in peccato! *Miserere mei, Deus!* Abbi pietà di me, Dio! Ben per noi che abbiamo ancora un Cuore grande che ci aspetta per rifugio di peccatori. Gesù, perdonatemi il passato, specialmente quello più remoto e quello più vicino e datemi la grazia di ricominciare una vita nuova di penitenza, di esemplarità, di progresso nella via del bene. Gesù, aiuto! Misericordia di me, il più infelice peccatore dopo tanti fiumi di grazie ricevute.

Adauge fidem meam! Aumenta la mia fede! *Confirma voluntatem meam robore disciplinae, mortificationis, perseverantiae*). Rafforza la mia volontà con la forza della disciplina, della mortificazione, della perseveranza.



Prossimi appuntamenti

Domenica 25 febbraio 2024

Ore 14.00, al Santuario Maria Madre e Regina di Monte Grisa, il Vescovo presiede la S. Messa in ricordo di Baden Powell, fondatore dello Scoutismo

Lunedì 26 febbraio 2024

Ore 20.30, preso il teatro dei Salesiani di Via dell'Istria 53 – Trieste, Incontro per i giovani "Partecipazione alla settimana sociale dei cattolici in Italia", aiutati da Roberto Gerin, Direttore dell'Ufficio della pastorale sociale e del lavoro.

Martedì 27 febbraio 2024

Ore 20.00. Cinema Nazionale, Viale XX Settembre, 30 a Trieste Proiezione del film "Libera Nos. Il Trionfo sul male". Interverrà un sacerdote esorcista. Si consiglia la prenotazione su www.triestecinema.it

Mercoledì 28 febbraio 2024

Ore 20.30 in Cattedrale di San Giusto, incontro della "Cattedra di San Giusto" sul tema "La democrazia alla prova dell'economia: economia civile e democrazia". Relatrice Suor Alessandra Smerilli fma, Economista, Segretaria del Dicastero per il Servizio dello Sviluppo umano integrale-

Domenica 3 marzo 2024

Ore 18.00 in Cattedrale. Celebrazione dei secondi Vesperi, Celebrazione Eucaristica e Conferimento del mandato ai Ministri straordinari della Comunione

Sabato 9 marzo 2024

Ore 9.30 – 15.00. Chiesa di San Giovanni Bosco, Via dell'Istria 53, Trieste. Ritiro diocesano Ministranti