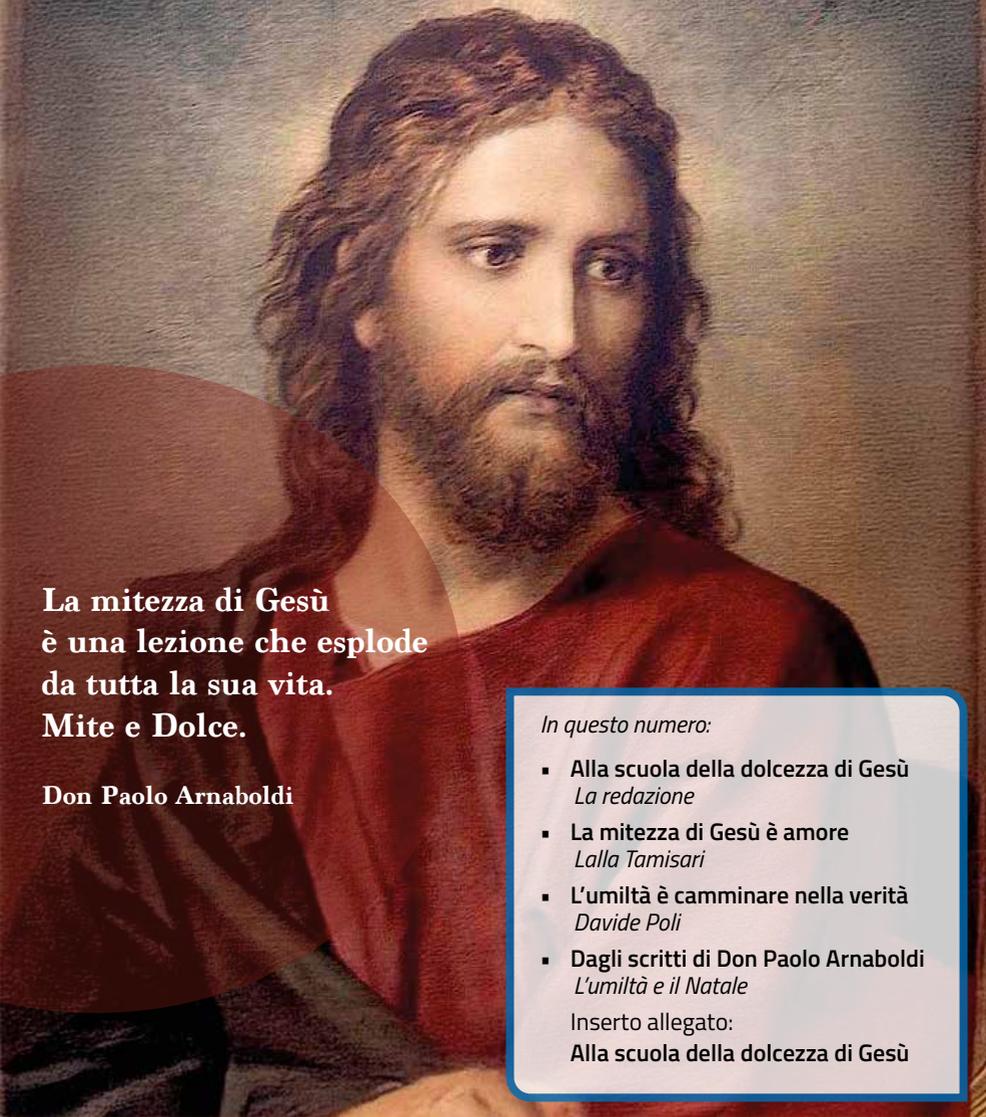




Comunicazioni FAC

N° 137 «Comunicazioni FAC» a cura del Movimento FAC - Via Portuense, 1019 - 00148 Roma - Autorizzazione Tribunale di Roma N. 429 dell'11-09-1998 - n. 1 - 2024 Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2 - DCB Roma - Finito di stampare nel mese di novembre 2024 da Mancini Edizioni srl - Roma



**La mitezza di Gesù
è una lezione che esplose
da tutta la sua vita.
Mite e Dolce.**

Don Paolo Arnaboldi

In questo numero:

- **Alla scuola della dolcezza di Gesù**
La redazione
- **La mitezza di Gesù è amore**
Lalla Tamisari
- **L'umiltà è camminare nella verità**
Davide Poli
- **Dagli scritti di Don Paolo Arnaboldi**
L'umiltà e il Natale

Inserto allegato:

Alla scuola della dolcezza di Gesù

“Comunicazioni FAC” è inviato in omaggio. È per noi un impegno economico non indifferente. Ci affidiamo alla bontà della Provvidenza, perché ci venga incontro nel modo che crederà. Quanti non sono più interessati a riceverlo, possono comunicarlo al Centro Nazareth.

ALLA SCUOLA DELLA DOLCEZZA DI GESÙ

Il volume che accompagna questo numero di Comunicazioni Fac raccoglie i tre opuscoli che lo scorso anno sono stati redatti per offrire un percorso formativo unico ai membri che compongono la Santa Famiglia di Nazareth, famiglia costituita per condurre e promuovere il Movimento Fac.

In questi ultimi anni si è deciso di rileggere in modo continuativo alcune opere di don Paolo Arnaboldi, nella convinzione che molti punti chiave del suo carisma siano ancora attuali e che possano offrire a tutti spunti di meditazione utili per una crescita spirituale sia personale che comunitaria.

Per l'anno 2023/2024 si è scelto il tema dell'umiltà.

Mitezza e umiltà sono temi affrontati da don Paolo in parecchie conversazioni tenute durante i corsi e sono presenti in molti ritiri mensili inviati agli amici; esse sono analizzate e offerte alla riflessione del lettore con chiarezza e incisività nel testo ***“Imparate da me che sono mite e umile di cuore”***. L'opera, come egli precisa nell'introduzione, non vuole essere un trattato sulla mitezza e sull'umiltà, *“ma una penetrazione di queste grandi virtù, tenendo sempre gli occhi fissi su Gesù, per imparare da lui”*.

Ed è questa l'impostazione che abbiamo scelto nel preparare i tre opuscoli: è già indicativo il titolo ***“Alla scuola della dolcezza di Gesù”***, per sottolineare che solo la contemplazione della dolcezza e dell'umiltà di Gesù potrà aiutarci a tradurre queste virtù in vita vissuta. Tutta la vita di Gesù è mitezza e amore, solo da lui possiamo imparare cosa sia l'umiltà, da lui che *“spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo*

simile agli uomini" (Fil 2,7), che si è fatto piccolo bambino indifeso, che ha vissuto da povero, che ha prediletto piccoli, poveri e ammalati, che ha scelto come suoi discepoli gente umile, che è arrivato fino al massimo grado, quello di dare la propria vita per la salvezza.

Gesù è il nostro maggior esempio di umiltà.

Secondo una logica puramente umana l'umiltà viene considerata non certo come una virtù, ma come una caratteristica tipica delle persone rinunciatricie e perdenti. Essa non va confusa con la modestia o con una scarsa stima di sé, non è segno di debolezza, di timidezza o di paura.

Il vero umile è chi vede la verità della propria persona, chi ha una sana e piena consapevolezza di se stesso, chi sa accettarsi per quello che è, che sa riconoscere i propri limiti e la propria fragilità. L'umiltà ci permette di vivere meglio con noi stessi, rendendoci responsabili della nostra vita e di intessere relazioni positive e serene con gli altri, dei quali riusciamo a vedere le caratteristiche positive, senza sentirli come una minaccia.

Essere umili significa **riconoscere con gratitudine la nostra dipendenza dal Signore**: l'uomo è un essere che non proviene da sé, ma deve la sua esistenza ad un Altro, a Dio; è creatura di Dio e ha la sua ragione d'essere solo in riferimento a Lui.

Charles de Foucauld arrivò ad esclamare: *'Mio Dio, un tempo credevo che per arrivare a Te fosse necessario salire: ora ho capito che bisogna scendere, scendere nell'umiltà'*.

È un viaggio che tutti siamo chiamati a fare, se vogliamo crescere nella fede. **Solo la persona umile può essere un vero cercatore di Dio.**

Certo non è un cammino facile, perché nessuno di noi nasce mite e umile. In tutti è presente l'orgoglio, l'egoismo, la tendenza a sottolineare le povertà e i difetti propri o degli altri; ma ne vale la pena, perché si tratta di poter incontrare Dio.

LA MITEZZA DI GESÙ È AMORE

La mitezza, al pari dell'umiltà, è una delle qualità che distinguono la concezione della perfezione spirituale cristiana da concezioni analoghe in altre tradizioni religiose e filosofiche. In nessuna di esse l'umiltà e la mitezza occupano il primo posto nell'elenco delle virtù.

Tutta la vita di Gesù è mitezza così come è Amore.

Nelle lettere apostoliche la mitezza diventa una delle qualità nominate più frequentemente e il cristiano dovrebbe possederla. L'orgoglio, l'ira, la presunzione di bastare a se stessi sono ostacoli comuni che impediscono le relazioni con Dio e con il prossimo e precludono la possibilità sia di amare Dio che i fratelli.

Qual è l'antidoto a questi "veleni"?

Lo dice Gesù stesso **"...imparate da me..."**.

La mitezza è una qualità, un frutto dello Spirito che dovremmo imparare a chiedere e a praticare con la preghiera e l'allenamento.

Nessuno di noi nasce mite.

In tutti è presente il desiderio egoistico, l'orgoglio, la sete di rivalsa se non di vendetta, la segreta e spesso inconsapevole convinzione di farcela da soli ad essere uomini in pienezza. È il peccato del mondo dal quale Gesù, l'Agnello di Dio, è venuto a liberarci.

Riflettiamo, "studiamo" nella preghiera la mitezza di Gesù che è la nostra verità, vita e via, nella consapevolezza che la mitezza (la sua, quella di Gesù) è la nostra più completa realizzazione qui e adesso ("*i miti erediteranno la terra*") ed è la concretizzazione dell'amore a Dio e ai fratelli.

Lalla Tamisari

L'UMILTÀ È CAMMINARE NELLA VERITÀ

Se la parola "umile" deriva dal latino *humilis*, cioè "poco elevato da terra", a sua volta derivato da *humus* ("terra"), allora si può cristianamente definire l'umiltà come "l'agire nella consapevolezza che si è niente, mentre Dio è tutto".

Santa Teresa d'Avila ripeteva: "L'umiltà è camminare nella verità".

Non è quindi umile chi disprezza se stesso o si stima incapace di tutto, ma chi vede la verità della propria persona, sa riconoscere i propri limiti così come i propri talenti, e si sforza di impiegarli nel miglior modo.

L'umiltà è infatti un sentimento e un conseguente comportamento improntato al distacco da ogni forma di orgoglio ed eccessiva sicurezza di sé, tanto da divenire una delle virtù cristiane: "*Ella si va, sentendosi laudare, benignamente d'umiltà vestuta*", dice Dante parlando dell'amata Beatrice.

Gesù stesso concludeva la parabola degli invitati al banchetto con queste parole: "*Chi tra voi è più grande, sarà vostro servo; chi invece si esalterà, sarà umiliato e chi si umilierà sarà esaltato*".

Umiltà, quindi, non significa pensarsi inferiori, e questo ce l'ha insegnato **San Francesco** più di ogni altro: **umiltà è considerarsi per quelli che realmente siamo**, senza sovrastimarsi ma neppure sottovalutandosi. Anche **sant'Agostino**, uomo dalle affermazioni decise, scrisse che **"la nostra perfezione è l'umiltà"**.

Santa Teresa d'Avila scriveva anche: **"Occorre che camminiamo nella verità innanzi a Dio e innanzi agli uomini in tutte le circostanze possibili**, specialmente col non volere che ci ritengano più di quello che siamo, e con dare a Dio quello che è di Dio e a noi quello che è nostro nelle opere che facciamo". **Camminare nella verità implica due cose: primo, Dio sta al sorgere dell'umiltà e la sostiene; secondo, si può seguire la verità solo dalla nostra realtà, da quello che siamo realmente.**

L'UMILTÀ E IL NATALE



Natale!

Ma cerchiamo di capire almeno una delle più grandi lezioni che questa divina poesia del Natale in sé contiene.

Da quando satana, per superbia, precipitò dal Cielo negli abissi dell'inferno; da quando per istigazione di satana, Adamo, *per superbia*, decadde dalle sue altezze e divenne il padre dei morenti; *la superbia* divenne il grande cancro dello spirito, infezione mortale a tutto il genere umano.

Per questo cancro, la creatura che, da sé, nulla è e nulla ha, è spinta come da febbre maligna *a credere* di essere, *a mostrare* di essere.

Si pretende di avere ciò che non si ha... Si gonfia ciò che si ha...

Ma soprattutto si espone ogni cosa in vetrina, *perché vedano*, *perché sappiano*; magari truccando, abbellendo; spesso mentendo, pronti a scavalcare, calpestare anche gli altri, pur di *emergere*, pur di essere stimati, applauditi, riveriti, temuti.

Per risanare da questo cancro spirituale, e fare di povere creature decadute dei figli di Dio, **scese Dio stesso dal Cielo** per portare agli uomini la medicina, quella che sicuramente guarisce il maligno tumore: *l'umiltà*.

La lezione doveva essere di estrema importanza se, per ben impartirla, il divino Maestro, su trentatré anni di vita ne spese ben trenta per spiegarla in ogni suo particolare. E negli altri tre anni, quelli della vita pubblica, continuamente la richiamò, la illustrò e la praticò, mettendola *come base di tutto il suo amoroso messaggio di salvezza*.

Cominciò.

- «*Et Verbum caro factum est*». E il Verbo si fece carne. (Gv 1, 14)

Un balzo dall'infinito fino a questo granello di polvere che è la terra. E si rinchiusse nel seno di una Donna.

Scese.

Sulla terra.

Cercò una piccola e dimenticata nazione: Israele.

In questa nazione cercò un paese piccolo, disprezzato: Nazareth.

In questo paesello scelse una minuscola casetta, povera, una casa di modesti operai.

- «*Exiit edictum a Caesare Augusto*». Uscì un editto di Cesare Augusto. (*Lc 2, 1*)
L'autore dei mondi che «guarda la terra ed essa trema; tocca i monti e fumano»
(*Sal 103, 32*); «manda la luce ed essa va, la richiama ed essa obbedisce tremando...; chiama le stelle ed esse rispondono "Eccoci" e davanti a Lui che le ha fatte brillano con gioia...» (*Bar 3, 33,35*), silenzioso nel seno materno, obbedisce a tutti... anche alle voglie di un potente lontano che conta i *sudditi*... e presto in Lui ne avrà uno in più.

- «*Non erat eis locus in diversorio*». Non c'era posto per essi... E Giuseppe, e Maria (ostensorio vivo di Colui che È e tutto possiede) *vennero respinti*.

- «*Et peperit filium suum primogenitum*». *E lo partorì*.

«*Et reclinauit eum in praesepio*». E lo pose a giacere in una mangiatoia... (*Lc 2, 7*)

Sì, perché **era nato in una stalla**. Dio volle nascere in *una stalla*.

Per l'orgoglio umano ci voleva *questa* medicina.

Chiudiamo gli occhi del corpo, **e con lo spirito visitiamo questo santuario: il santuario dell'Amore, tutto costruito con la solida roccia dell'umiltà**.

... Una caverna lunga circa una diecina di metri, larga poco più di tre. È una stalla. Il pavimento: terra battuta, calcinacci, buche, escrementi di animali. Il soffitto: massi, qualche trave, e tra le molte ragnatele, qua e là grappoli di pipistrelli. In un angolo, una specie di fenditura nella roccia annerita dice che là si era soliti bruciare legna e sarmenti per mitigare il freddo della notte.

Al fondo della grotta, da una greppia di legno sicomoro (si conserva tuttora in S. Maria Maggiore a Roma, ed è autentica!) trabocca paglia mista a fieno; scavata poi nel tufo, **ecco una mangiatoia**.

Proprio in quella mangiatoia, su di un po' di paglia, avvolto in pannolini, **Maria ha deposto il suo Gesù appena nato**.

La Madre e Giuseppe adorano.

Ai lati, un bue, e l'asinello della Sacra Famiglia, stanco del lungo viaggio, col loro fiato, rompono l'aria gelida della notte.

«*Semetipsum exinanivit formam servi accipiens*». Annientò se stesso prendendo la forma di *servo*. (*Fil 2, 7*)

Dolce Madre mia, Maria, donami per un momento il tuo Bambino.

Che me lo metta qui sul cuore, affinché la sua perfetta umiltà, intenerisca il mio cuore, ed anch'io, finalmente, comprenda ed ami la virtù sicuro fondamento di ogni bontà e di ogni santità: **l'umiltà**.

Don Paolo Arnaboldi

Dal libro "Imparate da me che sono mite e umile di cuore" pagg. 132-135

Nella mia non breve vita,
ho osservato tanti volti di anime.
Li ho osservati da questo profilo: **la dolcezza.**
Ho sempre constatato che le più dolci,
di questa **autentica dolcezza di Gesù,**
sono anche le anime più forti.
Una dolcezza che è amore consumato.
Pazienza consumata.
Misericordia consumata.
Silenzio.
Sorriso.
Perseveranza.
Amore all'ultimo posto.
Servizio.
Gioia.
E tutto sotto il manto della semplicità.
Sono volti che richiamano quelli
di Gesù, di Maria, del dolce Giuseppe.
Volti che richiamano il volto del Padre celeste.
Ti trovi tu in questi volti?

don Paolo Arnaboldi



Movimento FAC - Centro Nazareth

00148 Roma - via Portuense, 1019
tel. 06 65000247

movimentofacroma@gmail.com
www.movimentofac.it