

Sant'Alfonso Maria de Liguori

Regolamento di vita di un cristiano e due sermoni



Testi: **Sant'Alfonso Maria de Liguori**

Curatore: **Padre Gilberto Silvestri, Redentorista**

© Editrice Shalom – 14.02.2018 Mercoledì delle Ceneri

© Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena

ISBN 978 88 8404 537 9

Per ordinare questo libro citare il codice 8864



SHALOM
editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per effettuare il tuo ordine:

Tel. **071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00

sabato dalle 9:00 alle 13:00

Fax **071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte

ordina@editriceshalom.it
www.editriceshalom.it

L'editrice Shalom non concede diritti d'autore (né patrimoniali né morali) all'Autore del presente libro e si riserva di utilizzare ogni parte di questo testo per altre sue pubblicazioni.

INDICE

Prefazione	11
------------------	----

REGOLAMENTO DI VITA DI UN CRISTIANO

Capitolo I

Mezzi per conservarsi in grazia di Dio

I mezzo - Fuggire le occasioni	25
II mezzo - L'orazione mentale	27
III mezzo - Confessione e Comunione frequenti	31
IV mezzo - Ascoltare la Messa ogni mattina	32
V mezzo - Visita al Santissimo Sacramento e alla divina Madre	33
VI mezzo - La santa preghiera	33

Capitolo II

Esercizi devoti

I. Atti da farsi al mattino appena alzati	37
II. Modo di fare l'orazione mentale	40

III. Atti per la preparazione e il ringraziamento alla Confessione e alla Comunione	43
IV. Modo di ascoltare la Messa.....	50
V. Atti per la visita al Santissimo Sacramento e alla divina Madre	53
VI. Atti da farsi la sera prima di andare a letto.....	57
VII. Preghiere a Gesù e a Maria per ottenere le grazie necessarie alla salvezza	
> Preghiere a Gesù	
- <i>per ottenere il suo santo amore</i>	58
- <i>per ottenere la perseveranza finale</i>	59
> Preghiere a Maria	
per ciascun giorno della settimana	
- <i>per ottenere il perdono dei peccati</i>	61
- <i>per impetrare la santa perseveranza</i>	61
- <i>per ottenere la buona morte</i>	62
- <i>per ottenere la liberazione dall'inferno</i>	63
- <i>per ottenere il paradiso</i>	64
- <i>per ottenere l'amore per lei e per Gesù</i>	66
- <i>per ottenere il suo patrocinio</i>	67

Capitolo III

Pratica delle virtù cristiane

I. Pratica dell'umiltà.....	69
II. Pratica della mortificazione.....	75
III. Pratica della carità con il prossimo	81

IV. Pratica della pazienza	87
V. Pratica dell'uniformità alla volontà di Dio	95
VI. Pratica per la purità d'intenzione	101
VII. Pratica per evitare la tiepidezza	105
VIII. Pratica della devozione	
alla divina madre Maria	109
IX. Pratica dei mezzi per acquistare	
l'amore a Gesù Cristo	113

SERMONI COMPENDIATI

<i>Presentazione</i>	119
Sermone XXVII	
Il rispetto umano	121
I. Non mescolarsi con persone immorali	122
II. Il timore di essere derisi	123
III. Essere fedeli a Dio	125
IV. Non vergognarsi di Gesù e delle sue parole	126
V. Il giudizio del mondo non conta	128
VI. Cerchiamo di fare ciò che piace a Dio, e basta	131
VII. O seguiamo Dio, o seguiamo il mondo.....	132
VIII. È meglio obbedire a Dio che agli uomini	134

Sermone XXXVI	
L'educazione dei figli	137
I. Prendersi cura dei figli.....	138
II. Curare l'istruzione cristiana dei figli.....	142
III. Dare il buon esempio	146
IV. Correggerli con fermezza e dolcezza.....	150

APPENDICE

Lettera ai nipoti	154
Profilo dei santi e beati nominati nel libro....	163

Abbreviazioni bibliche

<i>Ab</i>	Abacuc	<i>Gv</i>	Vangelo di Giovanni
<i>Abd</i>	Abdia	<i>I-2-3Gv</i>	Lettere di Giovanni
<i>Ag</i>	Aggeo	<i>Is</i>	Isaia
<i>Am</i>	Amos	<i>Lam</i>	Lamentazioni
<i>Ap</i>	Apocalisse	<i>Lc</i>	Vangelo di Luca
<i>At</i>	Atti degli Apostoli	<i>Lv</i>	Levitico
<i>Bar</i>	Baruc	<i>I-2Mac</i>	Libri dei Maccabei
<i>Col</i>	Lettera ai Colossei	<i>Mc</i>	Vangelo di Marco
<i>I-2Cor</i>	Lettere ai Corinzi	<i>Mi</i>	Michea
<i>I-2Cr</i>	Libri delle Cronache	<i>Ml</i>	Malachia
<i>Ct</i>	Cantico dei Cantici	<i>Mt</i>	Vangelo di Matteo
<i>Dn</i>	Daniele	<i>Na</i>	Naum
<i>Dt</i>	Deuteronomio	<i>Ne</i>	Neemia
<i>Eb</i>	Lettera agli Ebrei	<i>Nm</i>	Numeri
<i>Ef</i>	Lettera agli Efesini	<i>Os</i>	Osea
<i>Es</i>	Esodo	<i>Pr</i>	Proverbi
<i>Esd</i>	Esdra	<i>I-2Pt</i>	Lettere di Pietro
<i>Est</i>	Ester	<i>Qo</i>	Qòlet
<i>Ez</i>	Ezechiele	<i>I-2Re</i>	Libri dei Re
<i>Fil</i>	Lettera ai Filippesi	<i>Rm</i>	Lettera ai Romani
<i>Fm</i>	Lettera a Filèmone	<i>Rt</i>	Rut
<i>Gal</i>	Lettera ai Gàlati	<i>Sal</i>	Salmi
<i>Gb</i>	Giobbe	<i>I-2Sam</i>	Libri di Samuele
<i>Gc</i>	Lettera di Giacomo	<i>Sap</i>	Sapienza
<i>Gd</i>	Lettera di Giuda	<i>Sir</i>	Siracide
<i>Gdc</i>	Giudici	<i>Sof</i>	Sofonia
<i>Gdt</i>	Giuditta	<i>Tb</i>	Tobia
<i>Gen</i>	Genesi	<i>I-2Tm</i>	Lettere a Timòteo
<i>Ger</i>	Geremia	<i>I-2Ts</i>	Lettere ai Tessalonicesi
<i>Gl</i>	Gioele	<i>Tt</i>	Lettera a Tito
<i>Gn</i>	Giona	<i>Zc</i>	Zaccaria
<i>Gs</i>	Giosuè		



Sant'Alfonso Maria de Liguori, immagine in archivio cssr

Prefazione

A tutti coloro che amano sant’Alfonso Maria de Liguori e fanno ancora oggi tesoro della sua eredità spirituale e teologica, l’Editrice Shalom fa un ulteriore dono, che si aggiunge a quelli che hanno già visto la luce negli anni passati. È il libro che il lettore ha tra le mani, e per il quale è doveroso un sincero ringraziamento al redentorista padre Gilberto Silvestri, da anni impegnato in questa benemerita attività.

Oltretutto, la cura che l’Editrice Shalom impiega nella promozione di queste opere, rende attraente anche un testo come questo, che a prima vista può risentire del peso degli anni e che, ormai, era accessibile ai più solo in biblioteca. “Ai più” si fa per dire, essendo l’accesso alle biblioteche praticamente appannaggio degli studiosi e affermandosi oggi, sempre più, la fruizione digitale anche delle opere classiche della spiritualità cristiana. Al cospetto della quale propizia ben altro gusto lo sfogliare pagine di un libro, soffermarsi, e se necessario evidenziare qualcosa, per un auspicabile diletto dell’anima.

Quest’opera

Più che un testo da pubblicare, il *Regolamento*

di vita di un cristiano rappresentò un assillo tra i più ricorrenti nella mente di sant’Alfonso. Ne diede alla luce un compendio la prima volta nel 1754, poi ne fece un’appendice al *Gran mezzo della preghiera* (1759)¹, infine lo pubblicò come terza parte della *Via della Salute* nel 1766²: vale a dire, una preoccupazione costante del de Liguori missionario, fondatore di una Congregazione missionaria e, infine, vescovo.

Per quanto mi è dato sapere, il *Regolamento* è l’unica opera alfonsiana pensata esplicitamente per i laici. In altre parole, voleva essere una mediazione concreta, uno “strumento” come amiamo dire oggi, per aiutare i semplici battezzati nel rispondere alla vocazione universale alla santità, «l’uomo sposato nel matrimonio, il commerciante come commerciante, il soldato come soldato».³ Alfonso notava che non bastava predicare, non era sufficiente “convertire i cuori” nella Confessione, urgeva assicurare continuità. La gente aveva bisogno di imparare

1 ALFONSO MARIA DE LIGUORI, *Via della salute e opuscoli affini*, Opere ascetiche, X, Testo critico, introduzione e note a cura di Oreste Gregorio cssr, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 1968, p. XVII.

2 Ibidem.

3 ALFONSO MARIA DE LIGUORI, *Pratica di amare Gesù Cristo*, Opere ascetiche, I, Roma 1933, p. 79.

a camminare con le proprie gambe. E cosa poteva esserci di più opportuno di un “regolamento”? Anche da vescovo dovette ammettere che non bastava fare visite pastorali, che oltretutto erano un attento alla sua salute; né d’altra parte la cura pastorale dei parroci offriva le dovute garanzie, ammesso che questi ultimi facessero bene e in modo zelante il loro dovere.

Da una così ricorrente inquietudine nasce quest’opera, con l’intento di mettere nelle mani dei semplici fedeli alcune “istruzioni per l’uso”. In verità i comuni battezzati erano perlopiù analfabeti. Una mediazione era doverosa, fosse quella del curato che li doveva istruire, o del “letterato di famiglia” che – una volta radunato in cortile il vicinato – proclamava a voce alta queste istruzioni. E la gente lì a imparare, a mandare a memoria, a ripetere giaculatorie e a far tesoro della lezione. Si cresceva nella fede anche così. Le generazioni dei secoli XVIII e XIX, se si vuole anche quella della prima metà del XX, sono cresciute così. A forza di vitamine spirituali, semplici quanto sostanziose.

Da qui sgorga quasi di getto la serie di aiuti offerti al cristiano, che occupa la prima parte del *Regolamento*. Sono consigli sussurrati al cuore di chi vuole imparare ad amare Dio: si parte dal negativo, fuggire le occasioni, per poi insegnare l’esercizio dell’orazione mentale, di così cruciale importanza

ancor oggi per qualunque cristiano. L'autore poi indugia sugli altri mezzi: la Confessione e la Comunione frequenti, la Messa, la visita al Santissimo Sacramento, la preghiera, fatta anche di semplici giaculatorie.

Si procede quindi con la seconda parte: che è come un guidare “mano nella mano” al sapiente e concreto uso dei sopra citati mezzi.

La terza poi si sofferma sull'esercizio delle virtù e dell'ascesi: l'umiltà, la mortificazione, la carità verso il prossimo, la pazienza, l'uniformità alla volontà di Dio, la retta intenzione, lo stare alla larga dalla tiepidezza, la devozione alla Madonna, l'amore a Gesù Cristo.

Già da questo elenco si intuisce un pregio dell'opera: far ritrovare in un unico testo quei temi che il Santo tratta in altre opere (*Uniformità alla volontà di Dio*, *Il gran mezzo della preghiera*, *Pratica di amar Gesù Cristo*, ecc.), così da offrire un prontuario facile da usare.

Quest'edizione contiene pure due sermoni del Santo – uno sul rispetto umano e l'altro sull'educazione dei figli – e, in appendice, una sua comoda lettera ai nipoti Giuseppe e Alfonso.

Anche questo libro permette di capire come mai, a distanza di tanto tempo, Alfonso Maria de Liguori continua a parlare al popolo di Dio. In qualche passaggio esso può risentire del linguaggio del tempo

(oggi abbiamo tutti imparato che non “si ascolta” la Messa, ma vi “si partecipa”), ma la sua bella rivincita il Santo la prende sul campo della concretezza. Si veda il rapporto che egli ravvisa tra la tentazione impura e l’uso ingordo di cibi e bevande, tipo “acquavite e simili”, di cui tratta nella parte riguardante la pratica della mortificazione. Anche qui possiamo arricciare il naso di fronte a certi dettagli, rimane comunque insuperato e da apprezzare lo sforzo che da buon pastore Alfonso mette puntualmente in campo, quel metodo che suona così, parola più, parola meno: «Abbiamo visto il principio, ora passiamo alla pratica». Ed è questo metodo che interpella ancora noi oggi nel XXI secolo. Come a dire: puoi anche eccepire sui mezzi concreti, se per assurdo ti fosse più di aiuto l’acquavite o l’acqua di rubinetto. Ma se ti sta a cuore il principio, indubbiamente avrai bisogno di strategie concrete per tradurlo in pratica. A te scegliere quali. A costo di imparare dai tuoi stessi errori.

L’attualità di quest’opera

Vale la pena guardare con onestà alle possibili obiezioni che quest’opera può incontrare. Mi limito a citarne due.

La prima, e più importante, fa capo a quella

sorta di “anarchia spirituale” che può dettare legge nella vita di un cristiano qualunque. Le gabbie non ci piacciono e, con esse, le camicie di forza, si presentassero pure sotto le più suadenti vesti di un “regolamento”. Che qualcuno venga a dettarci delle norme per ben vivere, è cosa dell’altro mondo, ci bastano le avventure e le disavventure della vita a farci da maestre.

Eppure, sappiamo, sentiamo nel profondo di noi stessi che non può essere così. Per chi ammette in teoria l’importanza di una vita spirituale, fosse pure sbriciolata nei cosiddetti “valori”, sa che non può essere così. Il “fai da te” aiuta tanto nel bricolage, un po’ meno nella vita cristiana. Questa è innanzitutto discepolato, è un costante e umile imparare, è un riferirsi una e mille volte a un maestro, *il Maestro* per eccellenza che per un cristiano è Gesù. E questo non avviene senza darsi delle regole, senza imporsi dei traguardi e senza servirsi dei mezzi per raggiungerli. Non avviene senza prendersi degli impegni, curarli e raffinarli. Privi di questa attenzione meticolosa, si cade quanto meno nel disordine interiore, e da qui il passo è breve verso quell’individualismo che impera e corrode ogni forma di vita comune: che sia quella della famiglia, dell’ambito lavorativo e professionale, o dell’impegno in parrocchia. Senza questa sensibilità si cade in quella che secondo Raimon Panikkar è «l’epidemia più

grave del mondo moderno, la superficialità».⁴

Più volte questo rischio è stato sbandierato in ambito ecclesiale (e non solo) nelle ultime decadi: Carlo Maria Martini ha parlato di «mettere ordine nella propria vita». Nella direzione spirituale si è raccomandato l'uso di un “progetto di vita personale”. Nella letteratura spirituale si è parlato molto di “rituali”⁵, alias le buone abitudini che rendono più solida la vita e permettono al proposito di non vacillare. E nell’apertura ad altre culture e religioni che i nostri tempi moderni hanno reso sempre più possibile, si è “imparato” gradualmente ciò che in realtà era già secolare appannaggio della tradizione spirituale cristiana: dal sintonizzare la propria anima col respiro, all’acquietamento di pensieri e rumori prima di cominciare a pregare.

Tutto questo non fa che arrivare a una conclusione: il “fai da te” non funziona, soprattutto quando sono in gioco le cose serie, che siano la salute fisica, che siano il senso che diamo alla nostra vita, che siano la salvezza eterna. Lo stesso atleta, con quel

4 MARTINEZ LOZANO E., *La vita in pienezza. Appunti per una spiritualità transreligiosa*, San Paolo, Cinisello B. 2013, p. 46.

5 Vedi l’accenno frequente che vi fa Anselm Grün nelle sue numerose opere, cfr. ad es. GRÜN A. – BOGNER M., *L'avventura della vita. Guida spirituale per la famiglia*, Queriniana, Brescia 2009.

suo costante allenamento e i sacrifici che comporta, incomprensibili ai più, pur di vincere una medaglia, non ci dice altro che questo. Giustamente la disciplina è stata chiamata «la briglia dell'amore».⁶ E Dietrich Bonhoeffer scriveva a Eberhard Bethge: «Se scegli di cercare la libertà, impara prima di ogni altra cosa la disciplina dei sensi e della tua anima... Nessuno arriva a conoscere il segreto della libertà se non attraverso la disciplina».⁷

Il secondo rischio è dimenticare o sottovalutare il primato della grazia nella vita cristiana. Eppure, essa è la sola che può scardinare la corazza che ci siamo lentamente cuciti addosso, vale a dire lo «gnosticismo, una fede rinchiusa nel soggettivismo, dove interessa unicamente una determinata esperienza o una serie di ragionamenti e conoscenze che si ritiene possano confortare e illuminare, ma dove il soggetto in definitiva rimane chiuso nell'immanenza della sua propria ragione o dei suoi sentimenti».⁸

Nel passare sistematicamente dal principio alla

6 Fox M., *In principio era la gioia. Original blessing*, Fazi, Roma 2011, p. 252.

7 Citato da GRÜN A., *Non farti del male*, Queriniana, Brescia 2009⁹, p. 59.

8 PAPA FRANCESCO, *Evangelii gaudium*, 94.

pratica, e soprattutto nel mettere in bocca al fedele di sempre e al lettore di oggi le parole per pregare e le giaculatorie con cui cadenzare la propria giornata, Alfonso non fa che scardinare questa impalcatura che fa contare solo sulle proprie forze, con i risultati disastrosi che sappiamo. E apre alla forza che viene dallo Spirito Santo, senza la quale «nulla è nell'uomo» (*Sequenza di Pentecoste*).

In un tempo in cui latitano i direttori spirituali, e diventa difficile trovare persino dei confessori, questo testo di Alfonso non pretende certo di sostituire il dialogo pastorale interpersonale che solo aiuta a incarnare qui e ora il Vangelo. In compenso, il nostro Santo accompagna l'uomo e la donna di oggi, desiderosi di prendere sul serio il Vangelo, a capire che la vita cristiana è tutt'altro che impossibile. E che se si ritrova un po' il gusto di Dio, viene la voglia di conoscerlo ancora. Poiché «conoscere Gesù è il regalo più bello che qualunque persona possa ricevere; averlo incontrato è stato per noi l'avvenimento più bello della nostra vita, e farlo conoscere, con la nostra parola e le nostre opere, è la nostra soddisfazione più grande». ⁹

Padre Serafino Fiore, cssr

9 V CONFERENZA GENERALE DELL'EPISCOPATO LATINOAMERICANO, *Documento conclusivo (Aparecida)*, 29.

La presente edizione

Il *Regolamento* è tratto dall’edizione critica (incompleta) delle *Opere ascetiche* di sant’Alfonso, volume X: *Via della salute e opuscoli affini*, Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 1968, pp. 273–322.

Gli *Altri scritti* si trovano nei *Sermoni compendiati*, pubblicati nell’edizione stereotipa Marietti del 1845, *Opere ascetiche, volume III*, Sermone XXVII sul *Rispetto umano* pp. 460–465; e Sermone XXXVI sulla *Educazione dei figli* pp. 505–511.

Pur ritoccando la forma espressiva, abbiamo curato la massima fedeltà al pensiero e allo stile del Santo.

Le frasi bibliche, scritte in corsivo, sono state tradotte in italiano seguendo la traduzione ufficiale italiana della Bibbia del 2008, eccetto quando la *Volgata* latina, usata dal Santo, si discosta da essa. In questi casi il testo biblico viene tradotto dalla *Volgata*, indicata con l’abbreviazione “Vg”.

Le frasi latine di santi o di altri autori, tradotte in italiano, sono riportate tra virgolette, omettendo la citazione della fonte, per non appesantire il testo.

I *Salmi* vengono citati secondo la numerazione dei libri liturgici (Messale, Lezionario, Liturgia delle Ore, ecc.), che a loro volta seguono la numerazione della *Volgata*.

Nel testo alfonsiano *san Gregorio* corrisponde

sempre a Gregorio Magno; *san Paolo o l'Apostolo*, all'Apostolo Paolo; *santa Teresa*, a Teresa d'Avila; *san Tommaso o l'Angelico*, a Tommaso d'Aquino.

Alla fine, in appendice, ho inserito una stupenda lettera di sant'Alfonso ai nipoti, e ho tracciato un profilo dei santi o beati nominati nel libro. Anche le note e le introduzioni ai testi sono del sottoscritto.

*Il curatore
Padre Gilberto Silvestri, cssr*