

FMA di buona costituzione fisica

Carissime sorelle,

vi ho raggiunte attraverso la lettera di agosto-settembre con la parola

N. 685

del Rettor Maggiore come invito a studiare il Regolamento dei Cooperatori Salesiani, e sono certa che ora tutte le Ispettorie l'hanno ricevuto.

Questo comune impegno è anche una preparazione a "Don Bosco '88", perché ci immette sempre più in quel clima della "famiglia" da lui voluta a servizio della gioventù nella Chiesa, mediante una molteplicità di presenze animate dall'identico spirito.

Nei mesi di agosto, settembre e ottobre ho incontrato le sorelle delle Ispettorie del Belgio, degli Stati Uniti, del Messico e delle Antille. Sempre più il mio cuore si dilata in un inno di ringraziamento al Signore per il bene che ci concede di compiere, con l'aiuto di Maria Ausiliatrice, a vantaggio della gioventù.

Le situazioni sono le più diverse: si passa dai paesi del benessere e dello sviluppo, in cui la tecnica e la cultura portano ad un tipo di vita più facile, a quelli in cui gran parte della popolazione deve lottare sia per la sussistenza fisica sia per la libertà di pensiero e di azione.

Ovunque ho trovato sorelle impegnate a cercare nuove vie per rispondere alle esigenze della gioventù oppressa da diverse forme di povertà: materiale, morale e religiosa. Si sente il bisogno di essere ogni giorno più autentiche, di possedere il cuore di don Bosco e di madre Mazzarello per poter dare risposte significative alle ansie di questa gioventù.

Di fronte a tale spettacolo mi viene spontaneo invitarvi a riflettere sulle parole rivolteci da S.S. Giovanni Paolo II nell'udienza straordinaria, concessa al termine dell'anno centenario della morte di madre Mazzarello: «La giovane ha bisogno di modelli che avvincano anche la sua sensibilità e la rendano così disposta ad ascoltare e ad obbedire. È questa un'esigenza profonda, anche se talvolta inconfessata e rimossa, della nostra gioventù: essere incamminati verso una formazione esigente mediante la fiducia in quanti propongono loro ideali di vita» (*Costituzioni, Appendice 301-302*).

Grazie a Dio ho trovato tali modelli in moltissime sorelle: le luci sono molto più forti delle ombre. Queste ultime, anzi, danno risalto alle prime e tendono a scomparire là dove la chiarezza di una vita vissuta totalmente per Cristo diventa più evidente e diffusa.

Vi lascio immaginare la mia commozione nell'incontro con le carissime sorelle di Cuba: poche, ma felici e tanto impegnate a tenere vivo il carisma salesiano, perché anche là c'è una gioventù numerosa che ha bisogno di chi indichi con amore la strada sicura.

Proprio nei giorni della mia permanenza tra loro, ho avuto la gioia

di accettare come aspirante una giovane piena di entusiasmo e forte del coraggio che può possedere solo chi ha incontrato il Signore, in una difficile lotta quotidiana per professare la propria fede.

Ad Haïti non manca la gioia vera, anche se si continua a vivere una situazione molto delicata. Vi chiedo, care sorelle, una particolare intenzione di preghiera per queste due Nazioni particolarmente provate: la fiducia in Maria, così viva in tutti, sostenga la fede e la speranza dei fedeli tanto coraggiosi e dei numerosi poveri, il cui grido certamente giunge al Cuore di Cristo.

Questo non vuol certo escludere le altre Ispettorie, sarà anzi proprio la nostra unione a renderci sempre più sostegno le une alle altre.

Con un ringraziamento particolare, uniamoci alle sorelle del Messico per le belle e numerose vocazioni ricevute in dono dal Signore. Dobbiamo veramente pensare che Dio chiama dove e come vuole e che nessuno può spegnere la sua voce nel cuore dell'uomo. Il segno di speranza che ci viene da queste Ispettorie è invito ad implorare tutte la medesima grazia.

Non può mancare un cenno alle Exallieve tanto affezionate, capaci di continuare l'opera educativa ed evangelizzatrice anche là dove non c'è una presenza salesiana a sostegno e collaborazione.

Una bella realtà si va facendo sempre più forte: la comunità educante. Cooperatori e collaboratori laici costituiscono una forza che dobbiamo sostenere e potenziare affinché possano essere nella società autentico segno di Chiesa e di comunità di fede, sia come famiglia, sia come gruppo di cristiani impegnati nel servizio dei giovani.

Non vi ho ancora comunicato gli impegni lasciati alle ultime Ispettorie visitate e, sapendo che vi fa piacere conoscerli, ve li trascrivo.

- Alle sorelle della JUGOSLAVIA – AUSTRIA – GERMANIA (31 maggio - 11 giugno) – BELGIO (22-28 agosto 1986):
 - «Siate, care sorelle, l'inno di grazie dell'intero Istituto, vivendo in atteggiamento di gratitudine
 - *al Padre* per il dono della vocazione
 - *all'Ausiliatrice* per il suo intervento diretto nella fondazione dell'Istituto e per la sua continua protezione
 - *ad ogni sorella* per il suo dono quotidiano».
- Alle sorelle degli STATI UNITI – MESSICO – ANTILLE (16 settembre - 20 ottobre 1986):
 - «Vi impegno, care sorelle, a vivere *l'assistenza salesiana* nel

significato autentico voluto da don Bosco. Le nostre comunità siano per le giovani
– aperte ed accoglienti
– gioiose e testimonianti
– partecipi della loro vita e delle loro aspirazioni, in attenzione allo Spirito Santo operante in ognuna. Così ci vuole Maria Ausiliatrice».

Con il primo sentiamo che sono per noi voce di ringraziamento le care sorelle di una buona parte dell'Europa. Ci uniamo a loro perché ogni 'grazie' attiri abbondanti benedizioni del Signore su ciascuna di noi e sulle giovani che avviciniamo e divenga, al tempo stesso, richiesta di nuove vocazioni.

Il secondo impegno è invito a riflettere insieme sulla genuinità dei nostri rapporti con le giovani. È necessario che tutte ci impegniamo a comprendere sempre meglio, per tradurlo in pratica, il significato vero dell'assistenza, così come l'ha concepita e come ce l'ha trasmessa don Bosco.

Le nostre comunità devono aprirsi cordialmente ai giovani in modo che si sentano "in casa". Sia quindi nostro impegno far sì che ovunque essi incontrino sorelle felici di essere tutte del Signore, dedicate al loro servizio, e si sentano stimolati a una partecipazione che li renda attivi e responsabili.

Il carisma salesiano, autenticamente vissuto, ci rende ovunque idonee a rispondere alle necessità più diverse della gioventù.

Chiediamo ai nostri Santi di ottenerci la grazia di saperlo mantenere vivo e non mancheranno risposte di nuove vocazioni: perché la gioventù è generosa ed aperta, disposta a seguire guide sicure.

L'Istituto abbisogna di suore...

La parola di don Bosco continua a stimolarci alla riflessione su quanto è necessario all'Istituto per la realizzazione dell'apostolato a cui è chiamato. Proseguendo nella meditazione della lettera del 1886, fermiamoci sulla parte che forse, riguardando particolarmente le qualità che sono condizione base per l'accettazione nell'Istituto ci può sembrare non più rivolta direttamente a noi già professe.

Don Bosco dice: «... *abbisogna di suore di buona costituzione fisica, di buona indole, di spirito onestamente allegro*».

Qualcuna potrebbe dire: «la salute non è nelle mie mani. La mia costituzione è fundamentalmente sana, ma poi...».

È vero, la salute è un dono di Dio: dobbiamo continuamente ringraziarlo perché ce la regala, e chiedere ogni giorno che ce la somministri in quantità sufficiente per compiere il bene che ci viene richiesto.

È il «pane quotidiano» da invocare dal Padre. Ma non richiederà forse anche qualcosa da parte nostra per poterla mantenere, al fine di essere in grado di svolgere meglio il nostro mandato? Non sarà anche questo un talento (o più talenti) da far fruttificare, senza nascondere nulla sotto terra?

Facciamo insieme una breve riflessione, sentendo quanto ci dicono sia i nostri Fondatori sia i maestri di spirito che non fanno mai distinzione tra vita spirituale e vita fisica, evidenziando così la verità del detto «*mens sana in corpore sano*».

È importante che ci convinciamo di due cose.

- È santità – che si traduce per noi sempre in apostolato – accettare serenamente una malattia ed offrirne le sofferenze per la salvezza della gioventù. È la vita di tante sorelle, è l'esempio, che abbiamo ancora tanto vivo, della nostra cara madre Rosetta.
- È santità – ed è pure nostro preciso dovere – conservare con ogni mezzo la salute, per metterci con tutte le forze a disposizione del Signore nello svolgimento del compito che ci è affidato.

Esprimiamo perciò la nostra riconoscenza profonda alle sorelle che, sul letto del dolore, offrono con tanta generosità e a quelle che, loro malgrado, sono impossibilitate a lavorare, perché sentiamo che la loro preghiera ci sostiene e ci stimola ad essere attente nell'uso equilibrato delle nostre forze.

Non possiamo risparmiarci, è vero, perché non è questo l'insegnamento di don Bosco, né di madre Mazzarello. Dobbiamo, come loro, donare tutto fino all'ultimo respiro e lavorare senza stancarci mai per la salvezza della gioventù.

Chiediamoci però qual è il segreto per mettere in pratica quanto i Fondatori ci hanno detto: «Lavorate, lavorate pure molto, ma fate anche in maniera di poter lavorare a lungo» (*MB XIV 254*).

«Mentre vi raccomando di lavorare, vi raccomando pure di aver cura della salute e raccomando anche a tutte di lavorare senza nessuna ambizione, solo per piacere a Gesù» (*L 22,5*). «Guarisci presto perché hai da lavorare!» (*L 16,2*).

Don Bosco e madre Mazzarello ci stimolano al lavoro, logorante se vogliamo, ma allo stesso tempo ci invitano a riflettere sulla disciplina interiore che ci porta all'equilibrio psichico, indispensabile per mantenerci in buona salute.

Don Bosco che, nel sogno dei nove anni, si era sentito raccomandare: «Renditi umile, forte e robusto», sapeva bene quanto fosse necessaria una buona costituzione fisica per svolgere il lavoro apostolico estenuante tra la gioventù ma, conoscendone il segreto, richiede tra le altre qualità «buona indole e spirito onestamente allegro».

Non avrà anche visto don Bosco, in quell' 'umile', la base per sviluppare le altre due qualità?

L'accettare il nostro essere totale come dono di Dio, l'abbandonarci a Lui con la certezza che Egli conduce e porta a termine ogni impresa, è l'umiltà che mette a sua disposizione tutto. E allora ci si allena anche nel rischio, senza timore di osare troppo, sapendo che l'esercizio rende forti. Un poco alla volta la persona diventa capace di governarsi meglio, di orientare e guidare il proprio corpo, di diventarne più padrona anche con una maggiore forza spirituale. Essere capaci di autodisciplinarsi è una conquista che per noi è favorita dalla libera assunzione di un orario ordinato al bene fisico e spirituale delle persone. Non siamo talvolta schiave di abitudini contratte a poco a poco, che ci portano a disordini nel riposo, nel lavoro, a tensioni psichiche pericolose sotto tutti gli aspetti?

Le cause della diminuzione di salute possono essere molte e spesso non è in nostro potere eliminarle, però credo che una riflessione sui semplici mezzi suggeriti da don Bosco e da madre Mazzarello ci sia utile, tanto più se saremo capaci di esaminarci con serenità ed equilibrio, sia come persone sia come comunità.

Vi riporto quindi, senza commento, alcuni brani. Fatene oggetto di riflessione.

Don Bosco dice: «Per conservare la sanità e vivere lungamente è necessario:

1. coscienza chiara, cioè coricarsi alla sera tranquilli, senza timori per l'eternità;
2. mensa frugale;
3. vita attiva...» (*MB VI 302*).

«Per conservare la sanità vi sia sufficiente riposo» (*MB XIII 246*). «Evita le austerità nel cibo. Le tue mortificazioni siano nella diligenza ai tuoi doveri e nel sopportare le molestie altrui. In ciascuna notte farai sette ore di riposo. È stabilita un'ora di latitudine in più

o in meno per te e per gli altri, quando vi interverrà qualche ragionevole causa. Questo è utile per la sanità tua e per quella dei tuoi dipendenti» (MB X 1041).

«Il lavoro ben ordinato non è quello che reca danno alla sanità corporale» (MB II 517).

«Il moto è quello che più giova alla sanità... La diminuzione proviene dal non fare più tanto moto come una volta» (MB XII 343).

Dopo la visita alle suore di Alassio, raccomandò a don Cagliari di controllare bene le varie situazioni e di suggerire intanto i più urgenti provvedimenti: «... gran moto, aria libera, mutare sovente le suore addette alla cucina; annesso ad ogni casa un cortile o giardino dove potessero, senza soggezione di esterni, giocare, gridare, saltare, divagarsi; liberarne le coscienze da opprimenti angustie, perché molte di esse, a parer suo, si ammalavano per causa di pene interne, scrupoli, timori e simili» (MB XIV 50).

E madre Mazzarello: «Fatti coraggio, abbi cura della tua salute; guarisci presto, onde presto possa ritornare con noi. Ancora una raccomandazione ti voglio fare, ed è che tu stia allegra; se sarai allegra, guarirai anche più presto» (L 11,4).

«La ricreazione sia vivace e allegra. Il correre e saltare in questo tempo giova moltissimo alla sanità, scaccia la malinconia e sempre rende amabile l'adempimento esatto dei propri doveri. Così pure a questo fine si determini l'ora di passeggiate frequenti, quando non vi siano ostacoli che meritino seria considerazione» (*Deliberazioni prese durante le adunanze generali delle Superiori – agosto 1878; Allegato n. 23, in Cron. II 429*).

Le raccomandazioni dei nostri Santi sono superate e non più adatte all'oggi, al ritmo di lavoro tanto diverso del nostro tempo?

La Scrittura ci dice: «Un cuore lieto fa bene al corpo; uno spirito abbattuto inaridisce le ossa» (*Prov 17,22*).

È possibile mantenere ancora questa capacità di vivere nella gioia oggi? di mantenere lieto il cuore, di saperci meravigliare di fronte alle bellezze della natura, di scoprire il bene per goderne dando gloria a Dio?

Ciò dilata lo spirito, ci rende più ottimiste e quindi più capaci di sopportazione.

Non ci consideriamo a volte persone troppo necessarie così da imporci orari stressanti, da non prenderci un momento di vera distensione condividendo con le sorelle la gioia di stare insieme?

Sappiamo godere con le giovani, rendendole a loro volta capaci di sana distensione?

Care sorelle, dobbiamo convincerci che anche oggi è necessario quanto ci è stato detto un tempo. D'altronde potremmo sentire la voce di molti moderni maestri di spirito che ripetono le stesse raccomandazioni.

Forse è un ricupero da fare per essere educatrici serene, equilibrate e per poter spendere senza melanconie la nostra vita a vantaggio della gioventù.

Dice il card. Martini, arcivescovo di Milano, rivolgendosi ai sacerdoti: «Ci sono adesso dei disordini (nell'ora di coricarsi ad esempio, nel prolungare indefinitamente il tempo senza mai riuscire ad andare a dormire all'ora giusta) che guastano fatalmente l'equilibrio».

E tale equilibrio è la condizione indispensabile per unificare in modo armonico il nostro essere, con una conseguente incidenza sulla salute.

«Una delle cose più importanti è che noi impariamo a riposare veramente, a rilasciare i nostri muscoli e il nostro psichismo» (Don G. DHO, *Conferenza a un corso di Formazione permanente per FMA*).

Inoltre, per godere buona salute, ci vuole la pace interiore e un cuore sereno.

Il richiamo ai mezzi presentati nelle Costituzioni (art. 17.55) e nei Regolamenti (art. 5) per «giovare alla salute fisica e mentale e all'equilibrio armonico della persona», sia preso in considerazione da ogni comunità perché, se è vero che le modalità variano da luogo a luogo, è tuttavia indispensabile che essi siano tenuti presenti ovunque.

Mi fermo qui, invitandovi a considerare soprattutto gli aspetti del riposo, del lavoro ordinato ed equilibrato, della sana distensione comunitaria. Continueremo nel prossimo incontro le considerazioni sullo «spirito onestamente allegro», supporto indispensabile per conservare la buona salute e creare nelle comunità un vero ambiente salesiano.

Chiediamo ogni giorno al Signore, le une per le altre, la salute necessaria per collaborare alla realizzazione dei suoi disegni su di noi e, da parte nostra, non trascuriamo alcuni mezzi per mantenerla. Alle care sorelle, a cui il Signore chiede l'offerta preziosa di una malattia, il grazie più vivo di tutto l'Istituto. Si sentano veramente i "Cirenei" di chi non sempre sa o non riesce a portare la croce quotidiana nella serenità. Nell'unico corpo che è l'Istituto partecipiamo, nel modo in cui ciascuna è chiamata dal Signore, alla missione della Chiesa.

Ricevete, con il mio, il saluto delle Madri in sede e quello delle sorelle incontrate nei miei ultimi viaggi.

In unione di cuore e di preghiera.

Roma, 24 ottobre 1986