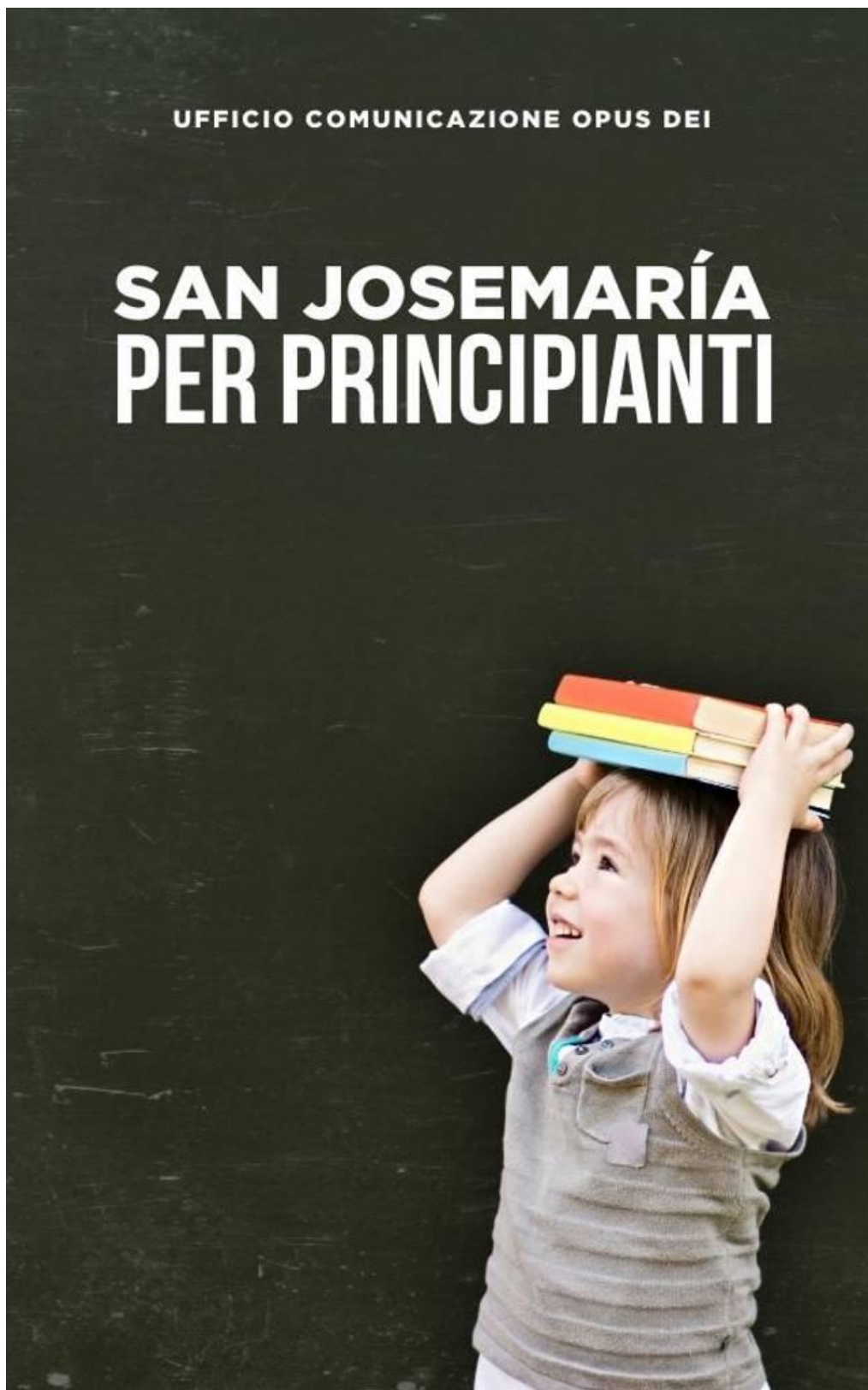


UFFICIO COMUNICAZIONE OPUS DEI

# SAN JOSEMARÍA PER PRINCIPIANTI



Ufficio Comunicazione Opus Dei

# SAN JOSEMARÍA PER PRINCIPIANTI

*[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)*

# Contenuti

- Ebook gratuito: San Josemaría per principianti. Selezione di 100 testi del fondatore dell'Opus Dei
- Capitolo 1: Dio ascolta persino te
- Capitolo 2: Dillo a Papà
- Capitolo 3: Una squadra fortissima
- Capitolo 4: Restiamo umili
- Capitolo 5: Santa pazienza! Ma sante anche altre cose...
- Capitolo 6: A cosa serve tutto questo?
- Capitolo 7: Dammi tre parole: cuore, cuore, cuore
- Capitolo 8: Amici, amici, e poi ti seguono in Cielo
- Capitolo 9: Ci sono passati tutti, anche i migliori
- Capitolo 10: Ce la puoi fare

## Ebook gratuito: San Josemaría per principianti. Selezione di 100 testi del fondatore dell'Opus Dei

---

Quasi 90 anni. Tanto è il tempo passato da quando Cammino, la prima opera di san Josemaría Escrivá, ha visto la luce: milioni le copie vendute in giro per il mondo nelle tante traduzioni (siamo ormai giunti in Italia alla cinquantanovesima edizione). Poco dopo la morte dell'Autore si aggiunsero Solco e Forgia.

I tre libri di considerazioni spirituali pensati da san Josemaría come aiuto e ispirazione per la preghiera personale sono fatti di frasi che assomigliano a scintille: brevi, luminose, incandescenti. Sono punti di partenza privilegiati per suscitare quel dialogo autentico che costituisce il cuore dell'orazione con Cristo.

Un mondo che sembra freddo, quello della quotidianità e dell'ordinarietà in cui siamo immersi, può essere «contemplato con sguardo incendiario», con repentino cambio di prospettiva.

Qual è dunque il motivo per cui si propone una selezione dei tre volumi del fondatore dell'Opus Dei in formato digitale?

È l'autore medesimo, in un certo senso, a dare una risposta: «Leggi adagio questi consigli. Medita con calma queste considerazioni. Sono cose che ti dico all'orecchio, in confidenza d'amico, di fratello, di padre». L'idea è rendere queste confidenze amicali sempre più vicine alla vita frenetica di ogni giorno: è un ebook che può accompagnarci nei viaggi in metropolitana, come nei momenti di pausa dallo studio e dal lavoro. Proprio come un amico fidato.

In questa raccolta abbiamo diviso i capitoli dei tre libri in aree tematiche, e per ogni area tematica abbiamo selezionato solamente dieci punti, per restituire al lettore alcune intuizioni di san Josemaría, che sono un tesoro per tutta la Chiesa: non si tratta quindi di una selezione esaustiva, né di un'edizione critica.

Per chi già conosce il fondatore dell'Opus Dei e ha confidenza con i suoi scritti, l'ebook è uno strumento per meditare su alcuni spunti di preghiera che di solito sono "distanti" tra loro (perché presenti in diversi libri o diversi capitoli).

Per chi ha poca familiarità con san Josemaría e il suo messaggio, o magari conosce solamente la famosissima omelia "Amare il mondo appassionatamente", l'ebook "San Josemaría per principianti" è il testo giusto per conoscere alcuni grandi temi ricorrenti del fondatore dell'Opus Dei e per iniziare a pregare qualche minuto ogni giorno.

---

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 1: Dio ascolta persino te

1. Cerchi la compagnia di amici che, con la loro conversazione e il loro affetto, con la loro frequentazione, ti rendano più sopportabile l'esilio di questo mondo..., sebbene gli amici a volte tradiscano. —Non mi sembra male. Però..., perché non frequenti ogni giorno, con maggiore intensità, la compagnia, la conversazione del Grande Amico, che non tradisce mai? (*Cammino, 88*)

2. Mi hai scritto: “Pregare è parlare con Dio. Ma, di che cosa?”. —Di che cosa? Di Lui, di te: gioie, tristezze, successi e insuccessi, nobili ambizioni, preoccupazioni quotidiane..., debolezze! E atti di ringraziamento e suppliche: e Amore e riparazione. In due parole: conoscerlo e conoscerti: “stare insieme”! (*Cammino, 91*)

3. La tua vita interiore dev'essere proprio questo: cominciare... e ricominciare. (*Cammino, 292*)

4. Luci nuove! —Come sei contento perché il Signore ti ha fatto scoprire un'altra America! —Approfitta di questi istanti: è l'ora di prorompere in un inno di ringraziamento; ed è anche l'ora di spolverare gli angolini della tua anima, di liberarti di qualche abitudine, di agire più soprannaturalmente, di evitare un possibile scandalo al prossimo... —In una parola: che la tua gratitudine si manifesti in un proposito concreto. (*Cammino, 298*)

5. Mi dici di sì, che ami. —Bene: ma ami come un avaro ama il suo oro, come una madre ama suo figlio, come un ambizioso ama gli onori o un povero sensuale il suo piacere? —No? —Allora non ami. (*Cammino, 315*)

6. Signore: fa' che io abbia peso e misura in tutto... tranne che nell'Amore. (*Cammino, 427*)

7. L'orazione si svolgerà a volte in modo discorsivo; altre volte, forse poche, sarà piena di fervore; altre volte ancora, forse molte, arida, arida, arida... Ma l'importante è che tu, con l'aiuto di Dio, non ti scoraggi. Pensa alla sentinella che è di guardia: non sa se il Re o il Capo dello Stato si trova nel palazzo; non è informata di quello che fa e, nella maggior parte dei casi, il personaggio non sa chi vigila per lui. — Nulla di tutto questo succede con il nostro Dio: Egli vive ovunque tu viva; si occupa di te; ti conosce e conosce i tuoi pensieri più intimi...: non abbandonare la guardia dell'orazione! (*Solco, 463*)

8. Se tu avessi presenza di Dio, a quante azioni «irrimediabili» rimedieresti. (*Solco, 659*)

9. L'unico mezzo per conoscere Gesù: frequentarlo! In Lui troverai sempre un Padre, un Amico, un Consigliere e un Collaboratore per tutte le attività nobili della tua vita quotidiana... — E, frequentandolo, si genererà l'Amore. (*Solco, 662*)

10. Non hai visto come curano l'eleganza quelli che si amano, per piacere e per presentarsi bene?... — Ebbene, così devi curare e adornare la tua anima. (*Solco*, 667)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 2: Dillo a Papà

1. I figli... Come cercano di comportarsi degnamente quando stanno dinanzi ai loro genitori! E i figli di Re, davanti al Re loro padre, come cercano di curare la dignità regale! E tu... non sai che stai sempre alla presenza del gran Re, di tuo Padre-Dio? (*Cammino*, 256)

2. Abbi presenza di Dio e avrai vita soprannaturale. (*Cammino*, 278)

3. La santa facciatosta è una caratteristica della “vita d'infanzia”. Nulla preoccupa il bambino. —Le sue miserie, naturali miserie, si pongono in evidenza con semplicità, anche se tutti lo guardano... Questa facciatosta, trasferita alla vita soprannaturale, porta a ragionare così: lode, disprezzo...: ammirazione, burla...: onore, disonore...: salute, malattia...: ricchezza, povertà...: bellezza, bruttura... Bene; e... con questo? (*Cammino*, 389)

4. Vuoi davvero essere santo? —Compi il piccolo dovere d'ogni momento: fa' quello che devi e sta' in quello che fai. (*Cammino*, 815)

5. Tutto ciò in cui interveniamo noi, piccoli uomini —perfino la santità— è un tessuto di piccole cose, le quali —secondo la rettitudine d'intenzione— possono formare un arazzo splendido d'eroismo o di bassezza, di virtù o di peccato. I poemi epici riferiscono sempre avventure straordinarie, mescolate tuttavia a particolari di vita domestica dell'eroe. —Possa tu sempre tenere in gran conto — linea retta!— le piccole cose. (*Cammino*, 826)

6. Non fare... lo sciocco: è vero che —al massimo— hai il ruolo di una piccola vite in questa grande impresa di Cristo. Sai però che cosa significa che la vite non stringa abbastanza o salti dal suo posto? Si allenteranno pezzi più grandi o andranno in frantumi gli ingranaggi. Il lavoro rallenterà. —Forse si renderà inutile tutto il meccanismo. Che gran cosa essere una piccola vite! (*Cammino*, 830)

7. Essere piccolo: le grandi audacie sono sempre dei bambini. —Chi chiede... la luna? - Chi non si ferma davanti ai pericoli per realizzare il suo desiderio? “Mettete” in un bambino “così” molta grazia di Dio, il desiderio di fare la sua Volontà (di Dio), molto amore per Gesù, tutta la scienza umana che le sue capacità gli permettono di acquistare... e avrete il ritratto del carattere degli apostoli d'oggi, così come senza dubbio li vuole Dio. (*Cammino*, 857)

8. I bambini non hanno niente di proprio, tutto è dei loro genitori..., e tuo Padre sa sempre molto bene come amministrare il patrimonio. (*Cammino*, 867)

9. Sei pieno di miserie. —Le vedi ogni giorno più chiare. —Non te ne spaventare. —Egli sa bene che non puoi dare più frutto. Le tue cadute involontarie —cadute di bambino— fanno sì che tuo Padre-Dio ti dedichi più attenzione e che tua Madre, Maria, non ti lasci dalla sua mano amorosa: approfittane, e quando ogni giorno il



Signore ti rialza da terra, abbraccialo con tutte le tue forze e metti il tuo povero capo sul suo petto aperto, finché i palpiti del suo Cuore amabilissimo ti facciano impazzire. (*Cammino*, 884)

10. Facciamo presente a Gesù che siamo bambini. E i bambini, i bambini piccolini e impacciati, che fatica fanno per salire un gradino! Se ne stanno lì, sembra, a perdere tempo. Alla fine, ce l'hanno fatta. Adesso, un altro gradino. Con le mani e con i piedi, e con la spinta di tutto il corpo, ottengono un nuovo trionfo: un altro gradino. E si torna a cominciare. Che sforzi! Ormai ne mancano pochi..., ma, proprio allora, un ruzzolone... e, ah!, giù di nuovo. Pieno di lividi, inondato di lacrime, il povero bimbo comincia, ricomincia a salire.

Così è di noi, Gesù, quando siamo soli. Prendici Tu nelle tue braccia amabili, come un Amico grande e buono del bambino impacciato; non lasciarci finché non siamo arrivati in cima; e allora — oh, allora! — sapremo corrispondere al tuo Amore Misericordioso, con audacia infantile, dicendoti, dolce Signore, che, a parte Maria e Giuseppe, non c'è stato né ci sarà alcun mortale — e ce ne sono stati di molto pazzi — che ti ami come ti amo io. (*Forgia*, 346)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 3: Una squadra fortissima

1. Coltiva l'intimità con lo Spirito Santo —il Grande Sconosciuto— perché è Lui che ti deve santificare. Non dimenticare che sei tempio di Dio. —Il Paraclito è nel centro della tua anima: ascoltalò e segui docilmente le sue ispirazioni. (*Cammino*, 57)
2. Che gioia poter dire con tutte le forze della mia anima: amo mia Madre, la santa Chiesa! (*Cammino*, 518)
3. Che bontà ha avuto Cristo nel lasciare alla sua Chiesa i Sacramenti! —Sono rimedio a ogni necessità. - Venerali e sii profondamente riconoscente al Signore e alla sua Chiesa. (*Cammino*, 521)
4. Sembra che tutti i peccati della tua vita si siano alzati in piedi. —Non perderti d'animo. —Al contrario, invoca tua Madre Santa Maria, con fede e abbandono di bimbo. Ella porterà la serenità alla tua anima. (*Cammino*, 498)
5. La Comunione dei Santi. —Come potrei spiegartela? —Sai che cosa sono le trasfusioni di sangue per il corpo? Ebbene, così viene a essere la Comunione dei Santi per l'anima. (*Cammino*, 544)
6. Non dimenticare le tue preghiere di bambino, imparate, magari, dalle labbra di tua madre. - Recitale ogni giorno con semplicità, come allora. (*Cammino*, 553)
7. Non tralasciare la Visita al Santissimo. —Dopo aver recitato le preghiere che sei solito dire, racconta a Gesù, realmente presente nel Tabernacolo, le preoccupazioni della giornata. — E avrai luce e coraggio per la tua vita di cristiano. (*Cammino*, 554)
8. Di San Giuseppe ecco che cosa dice Santa Teresa d'Avila, nella sua autobiografia: “Chi non trova Maestro che gli insegni a pregare, prenda per maestro questo glorioso santo, e non sbaglierà strada”. —Il consiglio viene da un'anima esperta. Seguilo. (*Cammino*, 561)
9. Ti sorprendi perché il tuo Angelo Custode ti ha reso palesi servizi. —Non dovresti sorprenderti: proprio per questo il Signore lo ha messo al tuo fianco. (*Cammino*, 565)
10. Le anime sante del purgatorio. —Per dovere di carità, di giustizia, e anche per giustificabile egoismo —sono così potenti davanti a Dio!— tienile molto presenti nei tuoi sacrifici e nella tua orazione. Potessi tu dire, nel nominarle: “Le mie buone amiche, le anime del purgatorio...”. (*Cammino*, 571)



## Capitolo 4: Restiamo umili

1. Sforzati, se è necessario, di perdonare sempre coloro che ti offendono, fin dal primo istante, perché, per quanto grande sia il danno o l'offesa che ti fanno, molto di più ti ha perdonato Iddio. (*Cammino*, 452)

2. Potere della carità! —La vostra vicendevole debolezza è anche appoggio che vi sostiene ben dritti nel compimento del dovere, se vivete la vostra fraternità benedetta: come le carte da gioco, appoggiandosi l'una all'altra, vicendevolmente si sostengono. (*Cammino*, 462)

3. “Salutate tutti i santi. Tutti i santi vi salutano. A tutti i santi che sono in Efeso. A tutti i santi in Cristo Gesù che sono a Filippi”. —Non è davvero commovente questo appellativo —santi!— che i primi fedeli cristiani impiegavano per nominarsi fra loro? —Impara a trattare i tuoi fratelli. (*Cammino*, 469)

4. Con quale umiltà e con quale semplicità gli evangelisti narrano episodi che mettono in evidenza la fede fiacca e vacillante degli Apostoli! - Affinché tu e io non perdiamo la speranza di arrivare alla fede incrollabile e vigorosa che dopo ebbero quei primi. (*Cammino*, 581)

5. Non dimenticare che sei... il bidone della spazzatura. —Perciò, se il Giardiniere divino ti utilizza, ti pulisce, ti lustra... e ti riempie di magnifici fiori..., né il profumo, né i colori che abbelliscono la tua bruttezza devono renderti orgoglioso. —Umiliati: non sai che sei il secchio dei rifiuti? (*Cammino*, 592)

6. Com'è grande il valore dell'umiltà! — “*Quia respexit humilitatem...*”. Al di sopra della fede, della carità, della purezza immacolata, l'inno gaudioso di nostra Madre nella casa di Zaccaria canta così: “Poiché ha posato lo sguardo sulla mia umiltà, ecco, da ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata”. (*Cammino*, 598)

7. Sarebbe ora che respingessi quei pensieri di orgoglio: sei quello che è un pennello nelle mani dell'artista. —E nient'altro. —Dimmi a che serve un pennello, se non lascia fare al pittore. (*Cammino*, 621)

8. Gli dice Pietro: Signore! Tu lavare i piedi a me? E Gesù risponde: quello che io faccio, tu adesso non lo comprendi; lo comprenderai più avanti. Pietro insiste: i piedi a me tu non li laverai mai. Gesù gli replica: se io non ti laverò, non avrai parte con me. Simon Pietro si arrende: Signore, non soltanto i piedi, ma anche le mani e la testa.

Di fronte alla chiamata a una donazione totale, completa, senza esitazioni, molte volte opponiamo una falsa modestia, come quella di Pietro... Magari fossimo anche noi uomini di cuore, come l'Apostolo! Pietro non permette a nessuno di amare Gesù più di lui. Questo amore porta a reagire così: eccomi qui, lavami mani, testa, piedi!, purificami del tutto!, perché io voglio darmi a Te senza riserve.

(*Solco*, 266)

9. Prima di mancare alla carità, cedi: non resistere, purché sia possibile... Abbi l'umiltà dell'erba, che si lascia schiacciare senza distinguere il piede che la calpesta. (*Solco*, 277)

10. «*Quia respexit humilitatem ancillae suae*» — perché vide la bassezza della sua schiava... — Ogni giorno di più mi persuado che l'umiltà autentica è la base soprannaturale di tutte le virtù! Parla con la Madonna, perché ci addestri a camminare per questo sentiero. (*Solco*, 289)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 5: Santa pazienza! Ma sante anche altre cose...

1. Se avrai ordine, il tuo tempo si moltiplicherà e, pertanto, potrai dare più gloria a Dio, lavorando di più al suo servizio. (*Cammino*, 80)
2. Potere dell'obbedienza! —Il lago di Genesaret negava i suoi pesci alle reti di Pietro. Tutta una notte invano. —Ma ora le reti sono gettate per obbedienza: e pescano “*piscium multitudinem copiosam*” —una grande quantità di pesci. — Credimi: il miracolo si ripete ogni giorno. (*Cammino*, 629)
3. La vera povertà non consiste nel non avere, ma nell'essere distaccato: nel rinunciare volontariamente al dominio sulle cose. —Ecco perché vi sono dei poveri che in realtà sono ricchi. E viceversa. (*Cammino*, 632)
4. Quanto è fecondo il silenzio! —Tutte le energie che mi perdi, con le tue mancanze di discrezione, sono energie che sottrai all'efficacia del tuo lavoro. —Sii discreto. (*Cammino*, 645)
5. Manca la gioia? —Pensa: c'è un ostacolo fra Dio e me. —Indovinerai quasi sempre. (*Cammino*, 662)
6. Qual è il segreto della perseveranza? L'Amore. —Innamòrati, e non “lo” lascerai. (*Cammino*, 999)
7. Ho letto un proverbio molto popolare in certi paesi: «Il mondo è di Dio, ma Dio lo affitta ai coraggiosi», e mi ha fatto riflettere. — Che cosa aspetti? (*Solco*, 99)
8. Hai capito in che cosa consiste la sincerità quando mi hai scritto: «Sto cercando di abituarvi a chiamare le cose col loro nome e, soprattutto, a non cercare appellativi per ciò che non esiste». (*Solco*, 332)
9. «Vorrei — mi scrivi — che la mia lealtà e la mia perseveranza fossero così solide e così eterne, e il mio servizio così vigilante e amoroso, che lei potesse essere contento di me, e io fossi per lei un piccolo riposo». — E ti rispondo: Dio ti confermi nel tuo proposito, affinché siamo di aiuto e di riposo per Lui. (*Solco*, 347)
10. Incontrerai persone che, per la loro ottusa caparbieta, difficilmente riuscirai a persuadere... Ma, al di fuori di questi casi, vale la pena di chiarire le divergenze, e di chiarirle con tutta la pazienza necessaria. (*Solco*, 574)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 6: A cosa serve tutto questo?

1. Che la tua vita non sia una vita sterile. —Sii utile. —Lascia traccia. —Illumina con la fiamma della tua fede e del tuo amore. Cancella, con la tua vita d'apostolo, l'impronta viscida e sudicia che i seminatori impuri dell'odio hanno lasciato. —E incendia tutti i cammini della terra con il fuoco di Cristo che porti nel cuore. (*Cammino*, 1)

2. Urti contro il carattere di questo e di quello... È logico che sia così: non sei una moneta d'oro che piace a tutti.

E poi, senza gli urti che nascono dalla convivenza con il prossimo, come faresti a perdere le asprezze, gli spigoli e le sporgenze —imperfezioni, difetti— del tuo temperamento, per acquistare la forma regolare, brunita e fortemente soave della carità, della perfezione?

Se il tuo carattere e quello di coloro che vivono con te fossero zuccherosi e teneri come meringhe, non ti santifichereesti. (*Cammino*, 20)

3. Mi domandi... e ti rispondo: la tua perfezione consiste nel vivere perfettamente nel luogo, nell'ufficio e nel grado in cui Dio, per mezzo di chi ha autorità, ti vorrà collocare. (*Cammino*, 926)

4. Non lo hai maltrattato fisicamente... Ma lo hai ignorato tante volte; lo hai guardato con indifferenza, come un estraneo. — Ti pare poco? (*Solco*, 245)

5. Cortesia sempre, con tutti. Ma, specialmente, con quelli che si presentano come avversari — tu non avere nemici —, quando cerchi di trarli fuori dall'errore. (*Solco*, 431)

6. Lascia che la tua anima si consumi in desideri... Desideri di amore, di abnegazione, di santità, di Cielo... Non trattenerti a pensare se arriverai un giorno a vederli realizzati — come ti suggerirà qualche saccente consigliere —: ravvivali sempre di più, perché lo Spirito Santo dice che gli piacciono gli «uomini di desideri». Desideri operativi, che devi mettere in pratica negli impegni quotidiani. (*Solco*, 628)

7. Mi sembrano molto logiche le tue impazienze perché l'umanità tutta conosca Cristo. Però comincia dalla responsabilità di salvare le anime di coloro che vivono con te, di santificare ogni tuo collega di lavoro o di studio... — Questa è la missione principale che il Signore ti ha affidato. (*Solco*, 953)

8. Se quegli uomini, per un pezzo di pane — per quanto il miracolo della moltiplicazione sia molto grande — si entusiasmano e ti acclamano, che cosa dovremo fare noi per i molti doni che ci hai concesso e specialmente perché ti dai a noi senza riserve nell'Eucaristia? (*Forgia*, 304)

9. A volte, qualcuno mi ha detto: Padre, io mi sento stanco e freddo; quando prego o compio qualche norma di pietà, mi sembra di star facendo una commedia... A questo amico, e a te — se ti trovi nella stessa situazione —, rispondo: una commedia? — Gran cosa, figlio mio! Fa' la commedia! Il Signore è il tuo spettatore!: il Padre, e il Figlio, e lo Spirito Santo; la Trinità Beatissima ci starà contemplando, nei momenti in cui “facciamo la commedia”. — Agire così davanti a Dio, per amore, per fargli piacere, quando si vive contropelo, com'è bello! Essere giullare di Dio! Come è stupenda questa recita compiuta per Amore, con sacrificio, senza alcuna soddisfazione personale, per compiacere il nostro Signore! — Questo sì che è vivere d'Amore. (*Forgia*, 485)

10. Ripeti di tutto cuore e con amore sempre più grande, soprattutto quando sei vicino al Tabernacolo o quando hai il Signore nel tuo petto: “*Non est qui se abscondat a calore eius*” — che io non fugga da te, che il fuoco del tuo Spirito mi invada. (*Forgia*, 515)

[Torna ai contenuti](#)



## Capitolo 7: Dammi tre parole: cuore, cuore, cuore

1. “Vorrei —mi hai detto— che Giovanni, l'adolescente, mi facesse una confidenza e mi desse dei consigli: e m'incoraggiasse a ottenere la purezza del cuore”. Se veramente lo vuoi, diglielo: e ti sentirai incoraggiato, e avrai consiglio. (*Cammino*, 125)
2. I santi non furono esseri deformi; casi clinici per medici d'avanguardia. Furono, sono normali: di carne, come la tua. —E vinsero. (*Cammino*, 133)
3. *Domine!* Signore! , *si vis potes me mundare* —se vuoi, puoi guarirmi. —Che bella preghiera da ripetere molte volte con la fede del povero lebbroso, quando ti succeda quello che Dio, tu e io sappiamo! —Non tarderai a sentire la risposta del Maestro: *Volo, mundare!* —Lo voglio, sii puro! (*Cammino*, 142)
4. Hai paura di diventare freddo e sostenuto con tutti. Tanto vuoi distaccarti! —Allontana questa preoccupazione: se sarai di Cristo —tutto di Cristo!— avrai per tutti fuoco, luce e calore: di Cristo. (*Cammino*, 154)
5. Come va questo cuore? —Non t'inquietare: anche i santi —che erano esseri ben costituiti e normali, come te e come me— sentivano queste “naturali” inclinazioni. E se non le avessero sentite, la loro reazione “soprannaturale” di custodire il cuore —anima e corpo— per Iddio, invece di dedicarlo a una creatura, avrebbe avuto poco merito. Perciò, visto il cammino, credo che la fragilità del cuore non debba essere un ostacolo per un'anima decisa e “bene innamorata”. (*Cammino*, 164)
6. Ancora non ami il Signore come l'avaro le sue ricchezze, come una madre suo figlio..., ancora ti preoccupi troppo di te stesso e delle tue piccolezze! Tuttavia, noti che Gesù si è già reso indispensabile nella tua vita... — Ebbene, non appena avrai corrisposto completamente alla sua chiamata, ti sarà indispensabile anche in ogni singolo atto. (*Solco*, 798)
7. Devi comportarti ogni giorno, nel trattare le persone che ti sono vicine, con molta comprensione, con molto affetto, insieme — sia ben chiaro — a tutta l'energia necessaria: altrimenti la comprensione e l'affetto si trasformano in complicità e in egoismo. (*Solco*, 803)
8. Grazie, Gesù mio!, perché hai voluto farti perfetto Uomo, con un Cuore amante e amabilissimo, che ama fino alla morte e soffre: che si riempie di gioia e di dolore; che si entusiasma per i cammini degli uomini, e ci mostra quello che conduce al Cielo; che si sottomette eroicamente al dovere, e si lascia condurre dalla misericordia; che veglia sui poveri e sui ricchi; che si prende cura dei peccatori e dei giusti... — Grazie, Gesù mio, e dacci un cuore a misura del Tuo! (*Solco*, 813)
9. «Lei mi ha detto che si può arrivare a essere un “altro” sant'Agostino, con il mio

passato. Non lo dubito, e oggi più di ieri voglio cercare di dimostrarlo». Però, devi troncare coraggiosamente e alla radice, come il santo vescovo di Ippona. (*Solco*, 838)

10. Quando eravamo piccini, ci stringevamo a nostra madre, nel passare per strade buie o dove c'erano i cani. Adesso, quando sentiamo le tentazioni della carne, dobbiamo afferrarci strettamente alla nostra Madre del Cielo, per mezzo della sua presenza, ben vicina, e delle giaculatorie. — Lei ci difenderà e ci porterà alla luce. (*Solco*, 847)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 8: Amici, amici, e poi ti seguono in Cielo

1. “*Duc in altum*”. —Prendi il largo! —Respingi il pessimismo che ti rende codardo. “*Et laxate retia vestra in capturam*” —e getta le tue reti per la pesca. Non vedi che puoi dire, come Pietro: “*In nomine tuo, laxabo rete*” —Gesù, nel tuo nome, cercherò anime? (*Cammino*, 792)
2. Devi comunicare ad altri Amore di Dio e zelo per le anime, affinché essi a loro volta accendano molti altri ancora che si trovano in una terza fila, e ciascuno di questi faccia altrettanto con i propri compagni di professione. Di quante calorie spirituali hai bisogno! —E che responsabilità grande se ti raffreddi! E —non lo voglio pensare— che orribile crimine se dovessi dare cattivo esempio! (*Cammino*, 944)
3. È necessario che tu sia “uomo di Dio”, uomo di vita interiore, uomo di preghiera e di sacrificio. —Il tuo apostolato dev’essere un traboccare della tua vita “al di dentro”. (*Cammino*, 961)
4. Urge ricristianizzare le feste e i costumi popolari. —Urge evitare che gli spettacoli pubblici si trovino in questa alternativa: o insulsi o pagani. Chiedi al Signore che vi sia chi s’impegni in questo lavoro urgente che possiamo chiamare “apostolato del divertimento”. (*Cammino*, 975)
5. Quando ti lanci nell’apostolato, convinciti che si tratta sempre di rendere felice, molto felice, la gente: la Verità è inseparabile dall’autentica gioia. (*Solco*, 185)
6. Devi essere una brace accesa, che propaghi il fuoco dappertutto. E, se l’ambiente in cui ti trovi è incapace di ardere, devi aumentarne la temperatura spirituale. — Altrimenti stai perdendo tempo miseramente, e lo fai perdere a chi ti sta vicino. (*Solco*, 194)
7. Il dovere della fraternità, verso tutte le anime, ti porterà a esercitare l’«apostolato delle piccole cose», senza che si noti: con desiderio di servizio, in modo che trovino amabile il cammino. (*Solco*, 737)
8. La santità — quando è vera — trabocca, per riempire altri cuori, altre anime, della sua sovrabbondanza. Noi figli di Dio ci santifichiamo, santificando. — Fiorisce intorno a te la vita cristiana? Pensaci ogni giorno. (*Forgia*, 856)
9. Egli è venuto sulla terra, perché “*omnes homines vult salvos fieri*” — per redimere tutti. — Mentre lavori gomito a gomito con tante persone, ricordati sempre che non vi è anima che a Cristo non interessi! (*Forgia*, 865)
10. Gesù ti farà nutrire un affetto grande per tutti coloro che frequenti, un affetto che non offuscherà affatto quello che hai per Lui. Al contrario: quanto più amerai Gesù, tanta più gente troverà posto nel tuo cuore. (*Forgia*, 876)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 9: Ci sono passati tutti, anche i migliori

1. Respingi quegli scrupoli che ti tolgono la pace. Non è da Dio ciò che ruba la pace dell'anima.

Quando Dio ti visiterà, comprenderai la verità di quei saluti: Vi do la pace..., vi lascio la pace..., la pace sia con voi...; e ciò, in mezzo alla tribolazione. (*Camino*, 258)

2. Mi addolora vedere il pericolo della tiepidezza che ti minaccia, quando non ti vedo camminare seriamente verso la perfezione nel tuo stato.

—Di' con me: la tiepidezza, no! *Confige timore tuo carnes meas* —dammi, Dio mio, un timore filiale che mi faccia reagire! (*Cammino*, 326)

3. Che pena mi fai: non senti ancora dolore per i tuoi peccati veniali! —Perché, fino a quel momento, non avrai cominciato ad avere una vera vita interiore. (*Cammino*, 330)

4. Fa spavento il danno che possiamo causare se ci lasciamo trascinare dalla paura o dalla vergogna di mostrarci cristiani nella vita ordinaria. (*Solco*, 36)

5. Non vuoi né l'uno — il male — né l'altro — il bene —... E così, zoppicando da entrambi i piedi, oltre a sbagliare strada, la tua vita resta piena di vuoto. (*Solco*, 540)

6. Dici continuamente che bisogna correggere, che è necessario riformare. Bene...: riforma te stesso! — che ne hai davvero bisogno —, e finalmente avrai dato avvio alla riforma.

Nel frattempo, non darò credito ai tuoi proclami di rinnovamento. (*Solco*, 636)

7. Anche se affermi di seguirlo, in un modo o nell'altro pretendi sempre di essere «tu» ad agire, secondo i «tuoi» programmi, e con le «tue» sole forze. — Ma il Signore ha detto: «*Sine me nihil!*» — senza di Me, non puoi fare nulla. (*Solco*, 697)

8. Non prendertela comoda! Non aspettare l'anno nuovo per formulare decisioni: tutti i giorni sono buoni per le decisioni buone. “*Hodie, nunc!*” — Oggi, adesso!

Di solito sono dei poveri disfattisti quelli che aspettano l'anno nuovo per cominciare..., perché poi, per giunta... non cominciano! (*Forgia*, 163)

9. Quanta bassezza nella mia condotta, e quanta infedeltà alla grazia!

— Madre mia, Rifugio dei peccatori, prega per me; che mai più io ostacoli l'opera di Dio nella mia anima. (*Forgia*, 178)

10. Se non ci sono difficoltà, le nostre occupazioni non hanno attrattiva umana..., né soprannaturale. — Se, nel piantare un chiodo nel muro, non trovi resistenza, che cosa ci potrai mai appendere? (*Forgia*, 245)

[Torna ai contenuti](#)

## Capitolo 10: Ce la puoi fare

1. Quella parola ben trovata, la battuta che non uscì dalla tua bocca; il sorriso amabile per colui che ti annoia; quel silenzio davanti a un'accusa ingiusta; la benevola conversazione con i seccatori e gli importuni; quel non dare importanza, quotidianamente, ai mille particolari fastidiosi e impertinenti delle persone che vivono con te... Tutto questo, con perseveranza, è davvero solida mortificazione interiore. (*Cammino*, 173)

2. Paradosso: per Vivere bisogna morire. (*Cammino*, 187)

3. Adesso! Ritorna alla tua nobile vita adesso. —Non lasciarti ingannare: “adesso” non è troppo presto... né troppo tardi. (*Cammino*, 254)

4. Sta bene che tu metta tanto impegno nello studio, purché tu ne metta altrettanto per acquistare la vita interiore. (*Cammino*, 341)

5. Coloro che si occupano di affari umani dicono che il tempo è oro. —Mi sembra poco: per noi, che ci occupiamo di affari di anime, il tempo è gloria! (*Cammino*, 355)

6. Vedi? Un filo, un altro e molti ancora, ben intrecciati, formano quella fune capace di sollevare pesi enormi.

—Tu e i tuoi fratelli, le vostre volontà unite per compiere quella di Dio, sarete capaci di superare tutti gli ostacoli. (*Cammino*, 480)

7. Una caratteristica molto importante dell'uomo apostolico è amare la Messa. (*Cammino*, 528)

8. Dio mio, insegnami ad amare! — Dio mio, insegnami a pregare! (*Forgia*, 66)

9. Sfòrzati di rispondere, in ogni istante, a ciò che Dio ti chiede: abbi volontà di amarlo con le opere. — Con opere piccole, ma senza tralasciarne neppure una. (*Forgia*, 82)

10. Non puoi sorprenderti se senti, nella tua vita, il peso di cui parlava San Paolo: “Nelle mie membra vedo un'altra legge che muove guerra alla legge della mia mente”.

— Ricordati allora che sei di Cristo, e va' dalla Madre di Dio, che è Madre tua: non ti abbandoneranno. (*Forgia*, 124)

[Torna ai contenuti](#)

Ufficio Comunicazione dell'Opus Dei

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)