



"Un aiuto per la conversione e la crescita spirituale, che parte sempre dal cuore". Con queste parole, Papa Francesco ha fatto donare alla folla dell'Angelus le 50 mila copie del sussidio "Custodire con il Cuore". Un libretto composto di una trentina di pagine con all'interno gli insegnamenti di Gesù, dai precetti della Chiesa fino alle pratiche spirituali. Il servizio di **Benedetta Capelli**:

Un allenamento del cuore con una finalità precisa che lo stesso Papa Francesco rivela nella prima pagina del sussidio: "Noi dobbiamo diventare cristiani coraggiosi". Non è un caso che coraggio viene dal latino "cor" che è appunto cuore. Sulla copertina c'è Gesù, il Buon Pastore, la guida per camminare in questa Quaresima, e sono i suoi insegnamenti a fare da luce nel percorso da intraprendere. Si inizia con le Beatitudini evangeliche per giungere al Comandamento nuovo, "che vi amiate gli uni gli altri", la chiave per capire che siamo i discepoli del Signore.

### **Le basi della vita di fede**

Poi, la fede professata nel Credo e i misteri della fede, le tre virtù teologali, i sette sacramenti, i sette doni e 12 frutti dello Spirito Santo. Si ricordano anche i dieci comandamenti e i cinque precetti della Chiesa; le opere di misericordia corporale e spirituale, le quattro virtù cardinali e i sette vizi capitali. Nel capitoletto dedicato alle pratiche spirituali, è riportato un passo dell'"Evangelii Gaudium" di Papa Francesco sulla "lectio divina", definita "la modalità concreta per ascoltare quello che il Signore vuole dirci nella Parola e per lasciarci trasformare dal suo Spirito".

### **Il cuore è di Dio, non una piazza**

Un passo che ci porta a Casa Santa Marta con la meditazione del 10 ottobre 2014 incentrata sul "custodire il cuore", il "tesoro dove abita lo Spirito Santo", dove non bisogna far entrare altri spiriti che siano cattivi pensieri, gelosie e intenzioni. E' necessario così allontanare la possibilità che "il cuore diventi una piazza dove tutti vanno e vengono" e pertanto il Papa raccomanda l'esame di coscienza a fine giornata, quello "stare in silenzio davanti a se stessi e davanti a

Dio". Una meditazione che è preludio alla Confessione e al perdono dei peccati. Sono infatti una catena di domande dirette a svelare le nostre bugie – so perdonare? sono invidioso? sono costruttore di pace? – che ci portano all'atto di dolore. E' la conclusione di un percorso profondo verso la conversione del cuore per accogliere in modo nuovo la gioia della Pasqua. [www.radiovaticana.org](http://www.radiovaticana.org)