

# La Visitazione di Santa Maria

un carisma per oggi

Ogni tanto è necessario rilassare lo spirito  
e il corpo con qualche distensione.

*(Filotea, san Francesco di Sales)*



È quanto suggerisce il santo Vescovo a Filotea: un consiglio che torna opportuno nella sosta che la stagione estiva invita a vivere, dando spazio a una sana ricreazione. San Francesco di Sales ne dimostra l'utilità e perfino la necessità citando un aneddoto attribuito a Cassiano all'apostolo Giovanni: *"S. Giovanni evangelista un giorno fu sorpreso da un cacciatore mentre accarezzava una pernice che gli si era posata sulla mano: il cacciatore gli chiese come mai lui, uomo di tanto valore, perdesse il suo tempo in una cosa tanto insignificante e senza frutto; san Giovanni gli chiese di rimando: e tu, perché non tieni il tuo arco sempre teso? Per il timore, rispose il cacciatore, che, rimanendo sempre curvo, non abbia più la forza di distendersi. E allora, replicò l'Apostolo, perché ti meravigli se lascio un po' il rigore e la concentrazione dello spirito per distrarmi un po'... Essere tanto rigido, da non voler permettere né a sé, né agli altri alcun genere di divertimento, senza alcun dubbio è un vizio!"*

È il ritmo dell'equilibrio, tanto caro a Francesco di Sales, estremamente attento a tutto ciò che è dell'uomo e per l'uomo.

## Contemplando la natura

Leggiamo nella Filotea: *"Non c'è creatura che non proclami la lode dell'Altissimo... Tutto ciò che esiste al mondo parla... tutte le cose incitano a buoni pensieri, da cui vengono slanci e ispirazioni a Dio"*. Da appassionato osservatore della natura, Francesco scopriva nelle infinite forme del creato l'impronta di Dio, e ne traeva gustosi esempi ed analogie disseminati nei suoi scritti per rendere più agevole la comprensione delle più elevate verità. Attingeva indubbiamente dai suoi studi, ma ancor più dall'incontro quotidiano con tutto ciò che lo circondava: *"Mi sembra di vedere un usignolo che risvegliandosi alle prime luci dell'alba, comincia a scuotersi, distendersi, allargare le piume, volare da un ramo all'altro del cespuglio e piano piano intonare il cinguettio del suo canto. Similmente – osserva – questi [san Pacomio] avvertì il tocco di Dio, come il sole tocca la terra con un raggio del suo splendore, si scosse dalle proprie distrazioni per gustare la grazia*



*ricevuta; poi distese il cuore e la mani verso il cielo e iniziò a dispiegare le ali dei propri propositi” (Teotimo II,13).*

Gli è molto cara l'immagine del sole, a cui egli paragonava la Divina Bontà che si spande su tutte le creature, su tutti i cuori: *“Il sole visibile raggiunge ogni cosa col suo calore vivificante e, come un innamorato universale delle cose inferiori, trasmette loro la forza necessaria per produrre i loro frutti; allo stesso modo, la Bontà Divina dà forza a tutte le anime e incoraggia i cuori al suo amore e nessun uomo rimane senza il suo calore”.* (Teotimo IV, 5)

### **...risvegliando lo spirito di giocondità**

*“Risvegliate in voi lo spirito di giocondità e di soavità, e credete fermamente che questo è il vero spirito di devozione. E se qualche volta siete assalita dallo spirito di tristezza e dall'amarezza, lanciate violentemente il vostro cuore in Dio e raccomandatelo a Lui, applicandolo immediatamente in esercizi contrari, come quello di una serena conversazione...E questo lo dovete fare spesso, perché non solo vi ricrea, ma piace a Dio” (Lett. 10.10.1605).* È un aspetto del noto *umanesimo salesiano* che ci rende questo santo, vissuto oltre quattro secoli fa, così *prossimo* alle nostre reali esigenze in cui tutto il nostro essere, spirito e corpo, è coinvolto. Il ricco epistolario ce ne offre una vivace testimonianza: *“Devo raccomandarvi la cura della vostra salute, cura che consiste nella gioia interiore e nella ricreazione esteriore, e che è capace di ristabilirvi perfettamente” (Lett. 4.1.1611).* Egli stesso si concedeva qualche facezia nelle conversazioni amichevoli; col fratello Gian Francesco, suo vescovo coadiutore, dal carattere un po' impetuoso, non esitò a dire con fine umorismo: *“Penso, fratello mio, che c'è una donna al mondo molto fortunata. Indovina chi è[...]Questa donna è quella che non hai sposato...E ancora, riferendosi a tutti e tre i fratelli Sales: Ognuno di noi contribuisce a fare una bella insalata: Gian Francesco preparerà un buon aceto, perché è molto forte; Luigi il sale, perché è saggio; e il povero Francesco è un buon garzone che farà da olio, tanta è la sua stima per la dolcezza”.*

### **...accompagniamoci a lui**

Immaginiamoci Francesco di Sales in un'ideale passeggiata mentre al suo sguardo di fede si trasfigura la realtà che lo circonda. È un invito ad accompagnarci a lui, compiendo, al termine di queste rievocazioni, il gesto che raccomandava a Filotea: *“Chi passeggia in un bel giardino non ne esce volentieri senza cogliere qualche fiore da odorare e conservare: similmente il nostro spirito deve sceglierne uno o due per aspirarne ogni tanto il profumo...” (Filotea II,7).*