



Sussidio spirituale per la meditazione, con le parole di Sant'Agostino

Testi curati dalle Monache Agostiniane del Monastero dei Santi Quattro Coronati in Roma



Pacificazione del cuore

«Stabilire la pace è opera dell'educazione; tutto ciò che la politica può fare è tenere noi fuori dalla guerra» (MARIA MONTESSORI, *Educazione e pace*)

«Non accettate nulla come verità che sia privo d'amore. E non accettate nulla come amore che sia privo di verità. L'una senza l'altro diventa una menzogna distruttiva» (SANTA TERESA BENEDETTA DELLA CROCE/EDITH STEIN)

Ci hai fatti per te, e il nostro cuore non ha posa finché non riposa in te.¹

Dio che ti ha creato, ti cura in maniera sicura e gratuita. Rimettiti dunque alle sue mani, o anima che lo benedici.²

Sopra di me è la protezione delle tue ali. Se tu non mi proteggessi, dato che sono un pulcino, il falco mi rapirebbe. Noi siamo piccoli; ci protegga, dunque, Dio sotto l'ombra delle sue ali. E che dire di quando saremo divenuti più grandi? È bene per noi che egli ci protegga anche allora: in modo che noi rimaniamo sempre pulcini sotto colui che è più grande di noi.

¹ AGOSTINO, *Confessioni*, I,1.

² AGOSTINO, *Esposizione sui Salmi*, 102,5.

Senza la protezione di Dio, non sei nulla. Ci piaccia stare costantemente sotto la sua protezione, poiché saremo veramente grandi in lui, se rimaniamo sempre piccoli sotto di lui.³

Dal libro dei Salmi 131

Signore, non si inorgoglisce il mio cuore
e non si leva con superbia il mio sguardo;
non vado in cerca di cose grandi,
superiori alle mie forze.

Io sono tranquillo e sereno
come bimbo svezzato in braccio a sua madre,
come un bimbo svezzato è l'anima mia.
Speri Israele nel Signore,
ora e sempre.

Nel mio intimo, c'è un'ossatura: è un'ossatura, questa che ho dentro dove nessuno vede, che tu mi hai formato e che non sfugge ai tuoi occhi. Questa ossatura, formata da te e collocata in posto occulto, gli uomini non possono vederla, non ce la sanno; ma ben la sai tu, che l'hai formata. È una robustezza interiore, poiché ben si raffigurano nelle ossa la robustezza e la forza. Sì, è una robustezza interiore dell'anima che le impedisce d'andare in frantumi. Ci si accaniscano contro i più svariati tormenti, le tribolazioni, le avversità che da ogni parte solleva il mondo. Ciò che nel nostro intimo Dio ha formato e reso stabile non può spezzarsi, non cede.⁴

Dal Vangelo secondo Marco 4,35-39

Gesù disse loro: «Passiamo all'altra riva».... Ed ecco levarsi una gran bufera di vento che gettava le onde nella barca, tanto che la barca già si riempiva. Egli stava dormendo sul guanciale a poppa. Essi lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che noi moriamo?» Egli, svegliatosi, sgridò il vento e disse al mare: «Taci, càlmati!» Il vento cessò e si fece gran bonaccia.

Considerate il mondo come se fosse un mare, un vento furioso e una gran tempesta. Se amerai Dio, camminerai sul mare, sotto i tuoi piedi sarà la superbia del mondo. Se tu ami il mondo, la tempesta t'inghiottirà. Orbene, quando il tuo cuore è agitato dalla cupidigia, per poterla vincere invoca la divinità di Cristo. Si crede infatti che tira il vento contrario e dev'essere invocato Dio quando c'è la guerra, quando avvengono disordini, quando c'è la fame o la peste oppure quando anche a un singolo individuo accade una disgrazia personale. Quando invece il mondo ci è gradito per la felicità temporale, ci sembra che non tiri il vento contrario. Tu però a questo proposito non devi interrogare la tranquillità del mondo ma la tua cupidità. Vedi se la tranquillità è nel tuo cuore; vedi se non ti fa cadere il vento interiore; questo devi vedere! Ricordati d'aver fiducia in Cristo.⁵

³ *Ibidem*, 62,16.

⁴ *Ibidem*, 138,20.

⁵ Agostino, Discorsi, 76,6,9.

Ecco Gesù che dormiva nella barca che ondeggiava sulle acque turbate. Ondeggia parimenti il cuore quando Cristo dorme. Ma, se Cristo è sempre desto, che vuol dire: Cristo dorme? Che dorme la tua fede. Cosa stai lì a farti sbatacchiare dalla tempesta del dubbio? Sveglia Cristo, desta la fede.⁶

Se hai sentito un insulto, è come il vento; se sei adirato, ecco la tempesta. Se quindi soffia il vento e sorge la tempesta, corre pericolo la nave, corre pericolo il tuo cuore ed è agitato. All'udire l'insulto tu desideri vendicarti: ed ecco ti sei vendicato e, godendo del male altrui, hai fatto naufragio. E perché? Perché in te dorme Cristo. Che vuol dire: "In te dorme Cristo"? Ti sei dimenticato di Cristo. Risveglia dunque Cristo, ricordati di Cristo, sia desto in te Cristo.⁷

Dal libro dei Salmi 85,11

Donami un cuore semplice.

Per capire il mistero di Dio, bisogna cambiare il cuore, mutarlo nei costumi, nella vita, vivendo cioè nella castità, nella santità, nella carità e nella fede che opera mediante la carità; è come un albero, che ha la sua radice nel cuore, poiché le azioni provengono solo dalla radice del cuore; se vi planterai la cupidigia spunteranno le spine, se invece vi planterai la carità, ne verranno fuori i frutti.⁸

Se vuoi essere pacificatore, comincia da te stesso ad essere pacifico: devi mettere in pace te stesso interiormente, dove forse sei in lotta quotidiana con te stesso. Se dunque proprio nell'interno dell'uomo esiste un certo dissidio ogni giorno, e si lotta lodevolmente, ne risulta la giusta pace che tu devi realizzare in te, affinché sulle facoltà inferiori abbia il dominio la facoltà più elevata, ch'esiste in te. La facoltà più elevata che tu hai è quella in cui risiede l'immagine di Dio. Questa si chiama spirito, si chiama intelligenza; in essa arde la fede, si rafforza la speranza, si accende la carità. Lo spirito sia soggetto a Colui che gli è superiore e sarà vittorioso della parte inferiore [dell'uomo]; così regnerà in te la pace vera, sicura, stabilità nell'ordine più perfetto. Qual è l'ordine di questa pace? Dio ha il dominio sullo spirito, lo spirito sulla carne; nulla di più ordinato.⁹

Dalla lettera ai Filippesi di S. Paolo apostolo 4,6-7

Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.

⁶ AGOSTINO, Esposizione sui Salmi, 147,3.

⁷ AGOSTINO, Discorsi, 63,2.

⁸ *Ibidem*, 91,5,5.

⁹ *Ibidem*, 53/A,12.

Dal Vangelo secondo Giovanni 14,1

Non sia turbato il vostro cuore.

Se nella fatica veniamo meno, imploriamo aiuto! Chi ha indetto la prova aiuta il combattente. Perché Dio non ti guarda nella lotta come il popolo guarda l'auriga in gara: il popolo può gridare, fare il tifo, ma non può aiutare. Dio invece non ti guarda mentre lotti come il tifoso guarda l'atleta e prepara per lui una corona di foglie, ma non sa amministrargli forze mentre lotta, e neanche lo può: è un uomo infatti, non Dio. E forse, mentre è spettatore fa più fatica lui stando seduto che l'altro a lottare. Dio invece quando guarda i suoi lottatori li aiuta, se invocato da loro.¹⁰

Di che cosa ti preoccuperai? Per che cosa ti affannerai? Chi ti ha fatto si prenda cura di te. Chi ebbe cura di te prima che tu esistessi, non si curerà di te, quando ormai sei ciò che egli ha voluto tu fossi? Egli ti benefica, ti aiuta, ti dà qui ciò che ti è necessario, ti difende dalle avversità. Facendoti doni ti consola affinché tu perseveri, togliendoteli ti corregge affinché tu non perisca; il Signore ha cura di te, stai tranquillo. Ti sostiene colui che ti ha fatto, non cadere dalla mano del tuo creatore; se cadrai dalla mano del tuo artefice ti spezzerai. La buona volontà ti aiuta a rimanere nelle mani di Colui che ti ha creato. Di': il mio Dio lo vuole; Egli mi reggerà, egli mi sosterrà. Abbandonati a lui; non credere che ci sia il vuoto, quasi che tu dovessi precipitare; non t'immaginare una cosa di questo genere. Mai egli ti mancherà; non mancargli tu, non mancare a te stesso.¹¹

Il mondo è attraente e ci lusinga con la varietà delle sue molte bellezze. Ma l'amore molteplice si vince con l'unico amore. Per vincere l'amore per molti beni è necessario l'amore per un sol bene. Una sola cosa ho chiesto al Signore? Osservate quanto è felice il cuore che può già dire questa frase nel proprio interno dove solo la sente colui al quale viene rivolta. Ma che cos'è proprio questa cosa? Di abitare nella casa del Signore tutti i giorni della mia vita per gustare la dolcezza di Dio.¹²

Amico, rimani unito a Dio, dal quale sei stato creato, rimani attaccato a Lui.¹³

«La pace si costruisce nel cuore e a partire dal cuore, sradicando l'orgoglio e le rivendicazioni, e misurando il linguaggio, poiché si può ferire e uccidere anche con le parole, non solo con le armi»
(PAPA LEONE XIV, Udienza al Corpo Diplomatico, 16 maggio 2025)

¹⁰ AGOSTINO, *Discorsi*, 343,10.

¹¹ AGOSTINO, *Esposizione sui Salmi*, 39,27.

¹² AGOSTINO, *Discorsi*, 65/A,2.3.

¹³ *Ibidem*, 97,4.