

Introduzione

Nella gioia di una sempre maggiore riscoperta del dono della vocazione e vita consacrata, presento e consegno alla carissima Comunità delle Suore Crocifisse Adoratrici dell' Eucaristia la nuova Ratio formationis.

Lo faccio risentendo quanto ci insegna la nostra Fondatrice, la S.d.D Maria Pia Notari, nella prefazione alla I Regola (1885):

“Eccomi carissime figlie e sorelle in Gesù Cristo a dirvi la natura e lo scopo della fondazione in questo nuovo Istituto: in questo secolo di grande empietà ed incredulità occorre che le anime amanti promuovano con tutte le forze la gloria del Signore. Il nome che si darà a questo istituto sarà delle Crocifisse di Gesù Sacramentato. Da questo rileverete quale deve essere lo spirito e l'occupazione nostra”.

Pertanto, da questa espressione possiamo delineare un identikit della SCAE, oggi.

Una Crocifissa adoratrice deve essere:

1. anima amante che promuove con tutte le forze l'amore di Dio;
2. crocifissa col Cristo vale a dire che il suo dono e' un'offerta quotidiana di amore che si innalza sulle necessità della Chiesa e del mondo intero;
3. adoratrice del mistero dell'altare nella continua adesione alla volontà del Padre, nella fedeltà all'adorazione quotidiana;
4. apostola dell'Eucaristia nel preparare e assicurare non solo la materia per il sacrificio eucaristico, ma soprattutto nel comunicare l'amore per Gesù, amarlo e farlo amare da coloro che sono il soggetto della nostra attività apostolica; preparare il cuore dei bambini, adolescenti, giovani, famiglie, anziani, ammalati, poveri...perche' siano dimora di Dio Trinità (cf Costituzioni, § 1-6).

Tale iter formativo vuole offrire delle linee programmatiche per dire e vivere come risposta personale e comunitaria il dono della vocazione nel nostro Istituto, nell'identità propria del carisma di Madre Pia Notari.

Ma, nei rapidi e quotidiani cambiamenti della vita sociale, l'itinerario formativo

non può non aver presente le forze, le debolezze, le risorse, le opportunità, le sfide in cui la giovane di oggi è coinvolta.

Non si può mai dare nulla per scontato: siamo chiamati ad un profondo ascolto degli altri per aiutarli e con loro discernere "la volontà di Dio, ciò che è buono, a Lui gradito e perfetto" (Rom 12,2).

Le tappe formative presentano, perciò obiettivi e verifiche, perché la giovane che chiede di entrare a far parte della comunità sia in possesso di requisiti che permettono di assicurare la crescita spirituale con sapienti accompagnamenti. Tale maturazione avviene tenendo presente il cammino indicato dalle Costituzioni, Vita pratica e l'attuale Ratio ispirata ai documenti della Chiesa di oggi, per la progressiva maturazione umana, culturale e spirituale, pur tenendo conto delle diverse età e culture.

Sono certa che ciascuna Consorella, avendo con stima questo testo tra le mani, sentirà il bisogno di contribuire a dare sempre nuovo volto alla Comunità della Crocifissa Adoratrice dell'Eucaristia.

Ciò renderà sempre viva la presenza della nostra Venerata Fondatrice e della Consorella Maria della Passione: due modelli da seguire nella lode al Signore, nell'amore all'Eucaristia e alla scuola di Maria donna "eucaristica".

Ad Esse affido tutti i nostri sforzi

Con viva cordialità

Madre Floriana De Rosa
Superiora Generale

SIGLE

VC = Vita Consecrata

CDC = Codice di diritto canonico

PC = Perfectae caritatis

DFIR = Direttive sulla formazione negli Istituti Religiosi

GP SCAE = Guida Pratica Suore Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia

C SCAE = Costituzioni Suore Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia

RATIO INSTITUTIONIS

Inserite nella Chiesa, quale Congregazione Religiosa e da Essa approvata il 10 febbraio del 1915 da Papa Benedetto XV, le Suore Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia, sono convinte che la loro crescita o diminuzione, anche numerica, è una reale crescita o diminuzione della Chiesa stessa.

Tutta la Congregazione, le singole comunità, nonché ogni religiosa deve avere a cuore che il carisma della venerata Madre Fondatrice sia conosciuto, amato e pertanto deve sentirsi responsabile di viverlo in prima persona e a proporlo anche attraverso progetti vocazionali inerenti alla realtà dell'ambiente dove si è chiamati ad operare. Quindi essere "tutti" animatori vocazionali: *"presentare il fascino della persona di Gesù e la bellezza del totale dono di sé alla causa del Vangelo"*.¹

- "Chiamò a sé quelli che volle ed essi andarono con Lui. Ne costituì dodici che stessero con Lui e anche per mandarli a predicare ..." Mc.3,13 e ss "**che stessero con Lui**": in queste parole non è difficile leggere l'accompagnamento vocazionale degli Apostoli da parte di Gesù. Dopo averli chiamati e prima di mandarli, anzi per poterli mandare a predicare, Gesù diede loro un tempo di formazione destinato a sviluppare il rapporto di comunione e di amicizia profondo con Lui stesso. Ad essi riserva una catechesi più approfondita rispetto a quella della gente e li vuole testimoni della sua silenziosa preghiera al Padre. **Discepolo, apostolo...** aspetti di un'unica missione che vanno potenziati e vissuti nel quotidiano.

Art. 1 Necessità della formazione

La formazione è assolutamente necessaria per tutti gli istituti religiosi. Da essa dipende in massima parte il rinnovamento della vita religiosa che è un processo perenne.²

- La formazione è come il respiro, qualcosa che accompagna la vita religiosa nel suo andare, ordinario e straordinario; è il suo ritmo costante, ciò che la realizza secondo il piano di Dio. È azione divina, dunque dono e grazia, prima di essere fatica umana, ma chiede comunque la piena disponibilità dell'uomo, **ovvero la libertà, intelligente e attiva del soggetto di lasciarsi toccare - educare dalla vita, dagli altri, da ogni situazione esistenziale e di imparare dalla vita, da ogni persona, in ogni contesto, a ogni stagione ed età, per lasciarsi istruire e arricchire da qualsiasi frammento di verità e bellezza attorno a sé**.³ Deve rispondere alle molteplici dimensioni educative: umana, intellettuale, spirituale ed

¹ VC 64.

² CDC 63I, §1; PC 18.

³ cf CENCINI A., *Il respiro della vita*, Cinisello Balsamo, S. Paolo 2002, p. 34.

apostolica ⁴.

- La formazione deve essere individuale e interpersonale. Il rapporto educativo formatore-formando non può essere che personale, nel rispetto costante della personalità della candidata. La migliore formazione rimane sempre l'autoformazione, cioè l'azione libera della candidata che, stimolata dagli interventi dell'educatrice, prende coscienza e realizza il suo ruolo insostituibile di soggetto e protagonista...
- La formazione comunitaria educa allo spirito di famiglia e al senso di appartenenza alla Congregazione. La Superiora deve saper costruire ed animare una comunità-famiglia pur in presenza di varietà di soggetti, differenti per provenienza, cultura, mentalità ecc.. Susciterà in essa un vero spirito di famiglia, fatto di stima, fiducia, serenità, sincerità e lealtà, di responsabilità e di servizio, per favorire nelle candidate la gioia di stare insieme come sorelle. Lo spirito di famiglia e il senso di appartenenza costituiscono l'anima della comunità, nella quale tutti i singoli sono di fatto membra vive di un unico corpo e si sentono stimolati ad una apertura fraterna verso gli altri.
- La formazione attuale e permanente deve rivolgersi alla giovane d'oggi, chiamata a incontrare il Signore della vita. Ella vive, come ogni persona, una storia, un tempo, un territorio. La sua vita è profondamente segnata dalla cultura di oggi. Mentre dunque si sostengono i valori della cultura attuale, come la centralità della persona, il senso e il rispetto della libertà, la sensibilità verso la pace e la giustizia, occorre educare al senso critico verso quegli aspetti che generano ripiegamento intimistico su sé stesso, chiusura della vita sull'immediato, indifferenza verso i valori. I giovani chiedono di non essere lasciati soli. Hanno bisogno di qualcuno che sia loro vicino, senza però essere loro uguale. La formatrice deve discernere, comprendendone la psicologia, quanto in essi vi è di positivo per svilupparlo⁵.
- E' oggi maggiormente avvertita la necessità di dare alle giovani una formazione solida, dinamica, fresca, aperta sui nuovi orizzonti della società mondiale in profonda trasformazione; una formazione che affini l'unione con Dio, la comunione fraterna e l'amore apostolico una formazione che faccia respirare il carisma della Fondatrice nella comunione ecclesiale per esprimerlo al vivo nelle situazioni attuali con la creatività che scaturisce dall'amore a Cristo e ai fratelli; una formazione che rafforzi in ciascuno il senso e il valore della propria esistenza che si consuma nella carità e nel servizio e diviene offerta di sé silenziosa, nella fede e nella

⁴ VC 65.

⁵ cf SEGALINI D., *Studi e saggi su: La vita consacrata*, Roma "il Calamo" 1997 p. 180.

sofferenza, come Maria⁶.

- Una risposta significativa, secondo il carisma della nostra Fondatrice , domanda una chiara sensibilità ai segni dei tempi e presuppone una revisione continua dei modelli di vita alla luce del vangelo e, perciò, si può dire che la formazione, sotto questo aspetto, è formazione del cuore. E' nel cuore che lo Spirito del Signore desidera abitare e far abitare il Padre e il Figlio.

Art. 2 Necessità di una Ratio completa e aggiornata

1. La Chiesa esorta vivamente tutti gli istituti religiosi a formare seriamente i propri membri nel noviziato, dopo la prima professione e per tutta la vita⁷, allo scopo di condurre più pienamente la vita del proprio istituto e di rendersi maggiormente idonei a realizzare la sua missione.
2. Per questo motivo ogni Istituto, nell'ambito del diritto proprio deve avere lo Statuto della formazione, la *ratio institutionis*, cioè un progetto formativo ispirato al carisma istituzionale, nel quale sia presentato in forma chiara e dinamica il cammino da seguire per assimilare appieno la spiritualità del proprio Istituto,rispondente alle esigenze del nostro tempo, alle necessità della Chiesa e al proprio carisma⁸.

Art. 3 Campi e dimensioni della formazione

I campi della formazione iniziale e permanente sono tutti spazi vitali in cui le persone consacrate vivono e operano. “La formazione, per essere totale, comprenderà tutti i campi della vita cristiana e della vita consacrata”⁹. Sono campi vitalmente collegati tra loro e interdipendenti. Ogni persona consacrata, nella sua inconfondibile originalità, è allo stesso tempo cittadino del mondo, membro del popolo di Dio, icona della Trinità beata, appartenente a un istituto di vita consacrata, anch'esso caratterizzato dalla peculiare vocazione a essere “spazio umano abitato dalla trinità”¹⁰

La formazione deve essere:

1. Totale
2. Sistemica
3. Personale
4. Spirituale

⁶ BISIGNANO S., *Formazione alla vita religiosa*, in Dizionario Teologico della vita consacrata, Milano, Ancora 1984, p. 769.

⁷ CDC 659,§1; 66l.

⁸ cf. VC 68.

⁹ VC 65.

¹⁰ VC 41.

5. Dottrinale
6. Comunitaria e Apostolica

1. Formazione totale

- ✓ La vita religiosa esige la consacrazione di tutta la persona¹¹. Perciò la formazione deve comprendere tutte le dimensioni della persona, della mente e del cuore, la cui maturazione avviene attraverso l'esperienza della fede e della preghiera, l'istruzione e il lavoro¹².
- ✓ Il periodo formativo, pur articolato "attraverso la fusione armonica dei vari elementi, deve avvenire in maniera tale da contribuire all'unità di vita" delle religiose stesse¹³.
- ✓ L'identità individuale delle Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia comprende i seguenti aspetti, che non devono essere disgiunti; l'aspetto umano e cristiano, quello religioso e specifico dell'Istituto, unitamente alla preparazione professionale¹⁴.

2. Formazione sistematica

- ✓ Consapevoli che la sistematicità è la suprema legge pedagogica, le Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia avranno la massima cura affinché la formazione dei membri dell'Istituto sia sistematica, tanto nei contenuti quanto nei mezzi, allo scopo di evitare l'improvvisazione, la dispersione, la superficialità, gli interventi discontinui e l'arbitrarietà delle formatrici e delle candidate¹⁵.

3. Formazione personale

- ✓ Tenendo presente che, nell'attuale momento storico, la persona è minacciata da ogni parte e che l'uomo si spersonalizza nella massa, le *maestre di formazione* procurino di adeguare il programma formativo alle necessità di ciascuna candidata e alla sua indole personale¹⁶ stabilendo un giusto equilibrio tra la formazione di gruppo e quella di ciascuna persona, tra il rispetto dei tempi previsti per ciascuna fase della formazione e il loro adattamento al ritmo di ciascuna.

¹¹ CDC 607, §1.

¹² CDC 646.

¹³ PC 18.

¹⁴ CDC 660, § I.

¹⁵ idem

¹⁶ idem; PC 18.

4. Formazione spirituale

- ✓ Nella formazione delle candidate si tenga costantemente presente che le Suore Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia hanno come suprema regola di vita la sequela di Cristo proposta dal Vangelo. Ne consegue che la dimensione spirituale deve avere il diritto assoluto di precedenza¹⁷.
- ✓ La formazione deve aiutare le Suore Crocifisse Adoratrici dell' Eucaristia a far sì che la preghiera diventi sempre più esperienza di tutto il loro essere, nella vita individuale e comunitaria.
 - . Per pregare di più e meglio, possono essere utili i seguenti orientamenti:
 - a) la partecipazione profonda alla liturgia;
 - b) una progressiva introduzione alla preghiera biblica, soprattutto dei Salmi;
 - c) la regolarità negli orari destinati alla preghiera, che ne garantisce la continuità e la fedeltà.

5. Formazione dottrinale

1. La dottrina costituisce l'alimento della vita spirituale. In conseguenza di ciò i “programmi di formazione” avranno il seguente contenuto:
 - i temi basilari della sacra Scrittura, della teologia della vita religiosa, dell'ecclesiologia e di altre eventuali scienze orientate allo sviluppo della vita spirituale e apostolica delle Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia;
 - la storia, la missione e la spiritualità dell' Istituto, e la vita e lo spirito della Fondatrice;
 - l'assimilazione vitale del carisma e dello stile di vita della nostra famiglia religiosa, che poggia su tre pilastri: la Passione di Cristo, l'adorazione a Gesù Eucaristia, la Vergine Addolorata.
2. Giustamente osserva la nostra Guida Pratica all'art. 74: “Essendo la vita religiosa un mezzo per raggiungere la pienezza umana e cristiana, la Congregazione offra alle Suore una formazione tale che le porti ad una maturità umana”.
3. Le Superiori favoriscono il conseguimento dei titoli convenienti, tanto ecclesiastici

¹⁷ CDC 652,§2; 660,§1

quanto civili, e secondo le opportunità e le capacità delle singole candidate¹⁸.

6. Formazione comunitaria e apostolica

1. Nella formazione si dia debita importanza fin dal noviziato alle esperienze apostoliche, previste anche dalle nostre Costituzioni¹⁹, delle quali trattano sia il Decreto conciliare PC²⁰, sia il CDC²¹.
2. Questa dimensione pratica della formazione dimostrerà l'assimilazione personale della teoria e permetterà di introdurre gradualmente le candidate nelle opere dell'Istituto.

Art. 4 - Responsabili della formazione

Attori e ambienti di formazione

1. Il primo formatore è lo Spirito Santo. Tuttavia, nel processo formativo un ruolo decisivo è svolto dalle Maestre di formazione, che devono essere accuratamente preparate²² soprattutto la Maestra delle novizie sia libera da ogni altra occupazione per poter assolvere il suo compito in modo efficace e stabile²³.
2. L'Istituto faccia il massimo sforzo per avere formatrici qualificate, dalle quali dipende in gran parte l'avvenire della nostra famiglia religiosa. L'esigenza di qualità adeguate risulta dunque evidente per coloro che assumono responsabilità di formazione:
 - ✓ Capacità umane di intuito e di accoglienza;
 - ✓ Esperienza sviluppata di Dio e della preghiera;
 - ✓ Sapienza che deriva dall'attento e prolungato ascolto della Parola di Dio ;
 - ✓ Amore della liturgia e comprensione del suo ruolo nell'educazione spirituale ed ecclesiale;
 - ✓ Competenza culturale necessaria;
 - ✓ Disponibilità di tempo e buona volontà per dedicarsi alla cura personale delle singole candidate e non soltanto del gruppo.

Questo compito dunque richiede serenità interiore, disponibilità, pazienza, comprensione ed un vero affetto per coloro che sono state loro affidate²⁴.

¹⁸ CDC 660, § 1.

¹⁹ C SCAE art. 139.

²⁰ PC 18.

²¹ CDC 648, §2; 660, §1.

²² GP SCAE art. 199-103.

²³ cf CDC 651, §3.

²⁴ DFIR 31.

3. Siano anzitutto "maestre di preghiera". La preghiera è un dono di Dio, che va però sviluppato con la ricerca, lo studio e la fedeltà. Le formatrici devono perciò essere persone esperte nel cammino della ricerca di Dio, per essere in grado di accompagnare anche altri in questo itinerario²⁵.
4. La Superiora è la prima responsabile della formazione, la quale tuttavia è compito di tutto l'Istituto²⁶. Sia Ella
 - ✓ una tra le sorelle e con le sorelle
 - ✓ madre e guida spirituale
 - ✓ centro, principio ed espressione di unità
 - ✓ animatrice principale della comunità²⁷.
5. Tutte le Crocifisse Adoratrici dell'Eucaristia devono essere al tempo stesso educatrici ed educande. Tutti i membri dell'Istituto sono, sia pure in misura diversa, corresponsabili della formazione delle candidate, soprattutto con la preghiera e la propria testimonianza²⁸.
6. Consapevoli della propria responsabilità, le candidate si impegnino a collaborare attivamente con la Maestra di formazione²⁹, "nutrano un filiale amore verso la Vergine Maria, la cui vita è regola di condotta per tutti"³⁰.

Art. 5 - Formazione graduale

1. La formazione sarà graduale. Le tappe del nostro cammino di formazione sono: **il postulato, il noviziato e lo juniorato**³¹, durante le quali:
 - a) la candidata, che si sente chiamata alla vita religiosa nel nostro Istituto, è guidata a valutare i segni della vocazione nella sua vita e a rispondervi fedelmente;
 - b) la Maestra di formazione, rispettosa della via per la quale lo Spirito Santo conduce ogni persona, aiuta la candidata a capire l'opzione fondamentale che motiva la sua scelta di vita e a scoprire e vivere le esigenze della consacrazione religiosa³²;
 - c) la comunità che accoglie le giovani non deve mancare di nessuna delle condizioni

²⁵ VC 66.

²⁶ C SCAE art. 169,170,171.

²⁷ BISIGNANO S., *Formazione alla vita religiosa*, cit. p. 1721.

²⁸ CDC 632,§4.

²⁹ CDC 652,§3

³⁰ PC 25.

³¹ C SCAE art. 123.

³² cf. GP SCAE art. 77.

richieste per una formazione completa: spirituale, intellettuale, culturale, liturgica, comunitaria e pastorale³³. Essa deve offrire un ambiente di preghiera e di amore fraterno³⁴.

Art. 6 Il Postulantato

La formazione C.A.E. educa le candidate fin dalla prima accoglienza, ad una costante e permanente verifica di se stesse, per imparare ad avere una chiara ed oggettiva visione di sè e del proprio operato; mira al raggiungimento di un obiettivo ben determinato: il binomio Croce-Eucaristia. Esso deve essere presentato alle giovani aspiranti fin dalla loro prima esperienza in Congregazione. Nel pieno rispetto della libertà delle candidate, l'educatrice presenti, nei giusti modi e tempi e nella dovuta misura, la finalità specifica dello spirito della Fondatrice, delle sane tradizioni, patrimonio della Congregazione.

1. Il postulantato ha entità propria all'interno del processo formativo, poiché è tappa caratterizzata dalla preparazione e dalla maturazione progressiva delle candidate, dal primo discernimento vocazionale e dalla dovuta selezione delle stesse, dalla transizione dal mondo alla vita del noviziato. E' un periodo di ricerca, di discernimento, di scelta. Inserite nella nostra comunità, le candidate sperimentano se il nostro stile di vita è confacente alla loro vocazione. A sua volta, l'istituto ha la possibilità di verificare, in tale periodo, i requisiti di maturità umana e religiosa della giovane³⁵:
 - Grado di maturità umana e cristiana
 - La cultura generale di base, che deve corrispondere a quella che generalmente ci si attende da una giovane che ha ultimato la preparazione scolastica normale nel suo paese. Soprattutto bisogna che le future novizie pratichino con facilità la lingua in uso durante il noviziato nonché studiare la lingua corrente nell'Istituto
 - L'equilibrio dell'affettività, particolarmente quello sessuale;
 - La capacità di vivere in comunità sotto l'autorità delle superiori, in tale Istituto.
2. Per ciò che concerne la durata, il luogo, le condizioni per essere ammesse al postulantato, ed altri aspetti concreti di questa prima tappa del processo formativo, ci si atterrà a quanto prescrivono le Costituzioni³⁶ e la Guida Pratica³⁷.

³³ DFIR 27.

³⁴ cf. GP SCAE art. 75.

³⁵ C SCAE art. 127.

³⁶ C SCAE art. 126.

³⁷ GP SCAE art. 80, 81, 82,83,84.

3. L'esperienza formativa di questa fase, sebbene flessibile e diversa secondo i luoghi e le circostanze, deve essere in grado di offrire alla postulante la possibilità di approfondire la propria opzione vocazionale attraverso i vari aspetti della formazione.

A livello umano esse devono possedere :

- una sufficiente conoscenza e accettazione di se stesse, anche fino all'autocritica
- essere capaci di agire e comportarsi con equilibrio affettivo;
- possedere il senso dell'apertura e dell'autotrascendenza;
- avere il senso della vita, una scala di valori e convinzioni sicure, sostenute però senza fanatismo;
- essere capaci di decidere con libertà e responsabilità;
- mostrare costanza in ciò che intraprendono;
- possedere senso dell'umorismo e della serietà;
- aver raggiunto uno sviluppo intellettuale corrispondente all'età e una preparazione intellettuale e culturale equivalente a un insegnamento adeguato³⁸.

A livello cristiano *essere mature significa essere sante*. Si impone quindi la relatività. Per questo tenuto conto dell'età delle candidate , si possono considerare mature a livello cristiano quelle che

- hanno sperimentato con profondità l'incontro con Cristo e sono veramente convertite alla sua causa e ai valori del regno;
- sono capaci di approfondimento nell'intimità con Dio;
- sanno accogliere la Parola, farla eco nella loro interiorità e incarnarla nella loro vita;
- partecipano alla preghiera, al culto, ai sacramenti ;
- consacrano parte del loro tempo a impegni concreti di servizio verso gli altri e di apostolato;
- indirizzano, insomma, il loro futuro in chiave di progetto di vita, sostenute dalla convinzione che Dio le chiama per qualcosa, perché sanno che ogni vita è vocazione.

4. La formazione spirituale si specificherà come approfondimento dell'esperienza cristiana, con la necessaria mediazione della **direzione spirituale**.

5. La formazione religiosa troverà il suo fulcro nella *educazione alla vita comunitaria*, nella quale la postulante sperimenta un clima comunitario sereno, ma anche esigente che, mentre educa alla generosità senza riserve, alla responsabilità, alla sincerità e alla saggezza, all'onestà

³⁸ cf BISIGNANO S., *Formazione alla vita religiosa*, cit. p. 1234.

e alla prudenza, alla tolleranza e alla chiarezza, propone l'esperienza della vita comunitaria come caratteristica fondamentale della futura consacrazione.

Le postulanti avranno la possibilità di *esperienze apostoliche* adeguate alla loro età e capacità, per sperimentare in concreto la vita di donazione ai fratelli vissuta secondo lo spirito della Congregazione.

Tali esperienze possono consistere sia in *attività caritative*, particolarmente rispondenti alla sensibilità dei giovani, sia nelle forme tradizionali di inserimento nella parrocchia per catechesi, servizio liturgico, oratorio e nelle opere assistenziali dell'Istituto.

6. L'ammissione al postulantato è riservata alla Superiora Generale con il voto consultivo del Consiglio, dopo aver ascoltato il parere della Superiora, o dell'animatrice a cui la giovane è stata precedentemente affidata.

Il tempo del postulantato è normalmente di I anno, ma per giusti motivi può essere prorogato.

7. Per l'ammissione si richiede l'età minima di 18 anni ed un congruo periodo di tempo trascorso in relazione con una delle comunità dell'Istituto.

8. Le aspiranti, dopo un'adeguata preparazione sull'impegno che stanno per prendere, faranno liberamente domanda di essere ammesse al postulantato.

9. Fa parte degli obiettivi del postulantato non solo la verifica dei requisiti, delle attitudini, delle motivazioni e della vocazione delle candidate, con la seguente selezione, ma anche la preparazione e la maturazione progressiva. Segnaliamo alcuni obiettivi³⁹:

a) *Recupero del livello di istruzione religiosa*. E' necessario colmare, con adeguata formazione, le lacune dottrinali che presentano, sino a raggiungere quel livello elementare di cultura religiosa .

b) *Maturazione graduale e progressiva*. Le giovani postulanti non sono di solito in possesso di quel grande ideale di maturità umana, cristiana e vocazionale che garantirebbe un ottimo avanzamento della formazione nel noviziato. Il postulantato ha come compito importante quello di rendere possibile il progresso in questo cammino verso la maturità.

c) *Purificazione e rinforzo delle motivazioni*. Il postulantato è un periodo di accompagnamento che, fra altri compiti, affronta quello della purificazione delle motivazioni vocazionali e allo stesso tempo, bisogna rinforzare le motivazioni valide mediante il confronto con i più genuini valori evangelici.

d) *Introduzione nelle vie dello Spirito*. Il postulantato dovrà offrire alle candidate le

³⁹ cf BISIGNANO S., *Formazione alla vita religiosa*, cit. pp. 1235 – 1236.

occasioni e i modi di introdursi nell'esperienza di intimità con Dio mediante la pratica della preghiera assidua, la partecipazione cosciente e crescente ai sacramenti, la lettura spirituale e altre pratiche pie. E' importante ottenere che le candidate facciano l'esperienza di introdursi nelle vie dello Spirito più nell'interiorità che nella profusione di pratiche esterne.

- e) *Iniziazione all'acquisizione di abitudini disciplinari, comunitarie e di studio* . Una delle prime difficoltà che affrontano le giovani, quando entrano in comunità, è quella di dover sottostare a un orario, ad abitudini e usi che fino a quel momento non avevano. Hanno bisogno di allenamento e di una formazione mentale preliminare, che le prepari ad accettare la nuova situazione e il nuovo stile di vita senza che si producano eccessivi attriti.
- f) *Accostamento alle radici carismatiche*. Durante il postulato non è superflua qualche esercitazione nelle opere e nell' apostolato dell'Istituto: un tipo di impegno adatto alle situazioni delle candidate, che deve convertire a poco a poco in identificazione con lo spirito della congregazione mediante i successivi contatti con gli scritti e la biografia della fondatrice, mediante lo sforzo di comprensione del carisma della fondazione e una sommaria conoscenza della storia dell'Istituto.

10. Le postulanti, faranno liberamente richiesta per l'ammissione al noviziato.

Art. 7 Noviziato

1. Il noviziato non è l'inizio della vita religiosa , ma l'inizio della vita nell'Istituto per sperimentare la propria identità, realizzazione nella vita della Congregazione e verificare se la novizia è in grado di assumerla personalmente⁴⁰ .
2. Per gli aspetti giuridici e pratici si tenga presente quanto prescrivono il diritto universale, le Costituzioni e la Guida Pratica.
3. L'iniziazione integrale che caratterizza il Noviziato va ben al di là di un semplice insegnamento. Essa è :
 - *iniziazione alla conoscenza profonda e viva di Cristo e del Padre*. Ciò suppone uno studio meditato della Scrittura, la celebrazione della liturgia secondo lo spirito e il carattere dell'istituto, un'iniziazione all'orazione personale e alla pratica, come pure all'abitudine e al gusto di accostarsi ai grandi autori della tradizione spirituale

⁴⁰ cf CDC 646.

della Chiesa, senza limitarsi a letture spirituali di moda;

- *iniziazione al mistero pasquale di Cristo* con il distacco da se stessi, soprattutto nella pratica dei consigli evangelici, secondo lo spirito dell'istituto, in un'ascesi evangelica gioiosamente voluta ed un' 'accettazione coraggiosa del mistero della croce e dell'Eucaristia nella quale ci offriamo e siamo offerti;
- *iniziazione alla vita fraterna evangelica*. Infatti, la fede si approfondisce e diventa comunione nella comunità, e la carità trova le sue molteplici manifestazioni nel concreto della vita quotidiana;
- *iniziazione alla storia, alla missione propria ed alla spiritualità dell'Istituto*⁴¹.

4. La candidata deve manifestare le qualità e la disponibilità ad impegnarsi seriamente per maturare la propria vocazione nella comunità e nell'apostolato della Congregazione.

5. **Il programma educativo** deve comprendere, tra l'altro, i seguenti contenuti:

- a) Coltivazione delle virtù umane e cristiane, in particolare l'umiltà, la semplicità, la pazienza, l'amore alla Croce e all'Eucaristia, il senso di un servizio gratuito e rispettoso, ecc.⁴²;
- b) la preghiera nei suoi vari aspetti: mentale, orale, liturgica, comunitaria, personale;
- c) il rinnegamento di se stessi per convertirsi alla vita comunitaria e all'obbedienza caritativa;
- d) le discipline che riguardano la vita religiosa: teologia, spiritualità, diritto canonico⁴³;
- e) l'amore alla Chiesa e ai suoi Pastori⁴⁴;
- f) i periodi di esperienze apostoliche da compiersi nel secondo anno di noviziato⁴⁵.

6. E' sconsigliabile che il noviziato sia trascorso in un luogo estraneo alla cultura e alla lingua di origine delle novizie: sono preferibili infatti dei piccoli noviziati, purché siano radicati in questa cultura.. Il motivo essenziale è quello di non moltiplicare i problemi nel corso di una tappa di formazione in cui gli equilibri fondamentali della persona si devono mettere a posto, in cui le relazioni tra le novizie e la maestra delle novizie devono essere facili e permettere di esplicitarsi mutuamente con tutte le sfumature richieste da un cammino spirituale iniziale e intenso. Inoltre il trasferimento in un'altra cultura, in questo momento,

⁴¹ DFIR 47.

⁴² CDC 652, §2.

⁴³ CDC 607.

⁴⁴ CDC 678.

⁴⁵ CDC 648, § 2; C SCAE art. 139.

comporta il rischio di accogliere false vocazioni e di non percepire eventuali false motivazioni.

7. Il periodo canonico del noviziato, per essere valido, deve essere compiuto in una casa regolarmente a ciò destinata, in seno alla comunità o gruppo delle novizie fraternamente unite. Si compie sotto la direzione della maestra. In casi particolari e in via eccezionale la Superiora Generale, con il voto deliberativo del suo Consiglio, può fare compiere il noviziato ad una candidata in una casa dell'Istituto diversa da quella del noviziato, sotto la direzione di una religiosa esperta che faccia le veci della maestra delle novizie⁴⁶.
8. La Superiora Generale può permettere che il gruppo delle novizie, per determinati periodi di tempo, dimori in un'altra casa dell'Istituto, da lei stessa designata⁴⁷.
9. La particolare fisionomia e finalità del noviziato esige una certa separazione delle novizie dagli altri membri dell'istituto.
10. Le novizie non entrano in noviziato tutte allo stesso livello di cultura umana e cristiana. Quindi bisogna prestare un'attenzione tutta particolare ad ogni persona per camminare al suo passo e adattare il contenuto e la pedagogia della formazione che si propone.
11. Durante il noviziato le novizie non saranno occupate in studi o incarichi non direttamente finalizzati alla loro formazione specifica; potranno fare solo quei corsi direttamente connessi con questa tappa formativa.
12. Le novizie avranno una maestra che sia tutta intenta a formarle nelle sante virtù della umiltà, dell'obbedienza e della mansuetudine; le avvii alla santa orazione con meditazione giornaliera sulla passione di N.S.G.C.; le abitui alla mortificazione e alle penitenze, le fondi nello spirito di zelo proprio dell'Istituto.
13. La formazione umana, in questa tappa formativa, si specifica come impegno a conoscere realisticamente le proprie capacità, tendenze ed attitudini e a formare il proprio carattere secondo le esigenze della vita religiosa C.A.E. e come acquisizione di fermezza e coerenza nel governo di se stesse. **La formazione alla vita religiosa si concretizza nell'esperienza dell'imitazione di Cristo casto, povero, obbediente.** La novizia crocifissa si aprirà gradualmente alla disponibilità verso Dio Padre e alla docilità allo Spirito Santo, vivendo alla

⁴⁶ CDC 647, § 2.

⁴⁷ CDC 647, § 3.

presenza di Dio. A tale fine si favorisca l'ascolto e il confronto con la Parola di Dio, la partecipazione attiva e consapevole all'Eucaristia, alla Penitenza, alla Liturgia delle Ore, alla preghiera e alla direzione spirituale.

Le grandi sfide della vita consacrata: CASTITA' – POVERTA' – OBBEDIENZA

14. CASTITA'

La castità è un dono particolare di Dio. La novizia impara a viverla attraverso un amore profondo a Cristo e alle consorelle con le quali vive in comunità, e con la disponibilità e apertura di servizio a tutti gli uomini.

15. La formazione alla castità, mentre porta a comprendere e ad apprezzare il valore della verginità, esige un intenso impegno e grande fiducia nella grazia di Dio. La novizia, impara a respingere ciò che può mettere in pericolo la castità, usando quei mezzi spirituali e naturali indicati dalla tradizione della Chiesa, quali:

- la preghiera, la pratica frequente del sacramento della Riconciliazione, il ricorso ad una direzione spirituale regolare, lo scambio di un vero amore fraterno in comunità, concretizzato in relazioni franche e cordiali;
- la padronanza di sé nell'umiltà. Non a caso gli antichi Padri diedero all'umiltà una priorità sulla castità, giacché, come prova l'esperienza, la purezza può anche andare d'accordo con la durezza del cuore;
- il controllo di sé sul piano sessuale, affettivo, e il dominio degli altri bisogni istintivi e acquisiti per i quali la Fondatrice così si esprimeva: “ Il nostro Sposo è il più bello tra i figli degli uomini. Per seguirLo nell'eternità – cantando, un canto nuovo, che solo ai vergini è dato cantare – custodirete i vostri sensi nel modo più perfetto, con la perseverante vigilanza”⁴⁸;
- l'igiene corporale elementare, il sonno adeguato, lo sport, il sollievo, il nutrimento e tutti quei mezzi naturali che giovano alla sanità mentale e fisica;
- il lavoro inteso come apertura e dedizione agli altri e come mezzo per condividere le gioie e le sofferenze altrui;
- l'uso prudente ed intelligente dei mezzi di comunicazione sociale.

16. POVERTA'.

La povertà evangelica è il prezioso tesoro di tutti quelli che amano Gesù Cristo. La novizia crocifissa, impara ad accogliere tutto dalla Provvidenza ed a valorizzare i beni materiali, le

⁴⁸ L.FONTANA, *Rose e spine*, Valle di Pompei, 1923, p.279.

doti e le proprie capacità relativamente al valore assoluto di Dio. Pertanto inizia a spogliarsi dell'amor proprio, dell'orgoglio e di tutti quegli atteggiamenti che la impoveriscono interiormente e le impediscono un incontro fraterno con gli altri.

17. La novizia, sotto la guida della maestra, cerca anche di liberarsi a poco a poco da tutti gli oggetti inutili e superflui, per alimentare il fervore della carità. E' più solidale con gli uomini di oggi nella comune legge del lavoro; accetta i sacrifici e le rinunzie inerenti alla sequela del Cristo povero, si sforza di scoprire sempre di più il senso profondo della povertà crocifissa con il vivere la situazione di buona operaia; progredisce nella condivisione di ogni bene materiale e spirituale.

18. **OBEDIENZA.**

Il consiglio evangelico dell'obbedienza, è uno stato d'animo radicale e permanente, che invade tutta la vita. Obbedire significa non subire, ma accogliere, far accettare. Per un'obbedienza matura si richiede

- corresponsabilità
- costanza e stabilità nel discernimento
- capacità di ascolto,
- apertura al dialogo,
- apprezzare il bene comune ,
- interiorizzare i valori evangelici,
- personalità psicologicamente matura

“ Lungi dal diminuire la dignità della persona umana, l'obbedienza la fa pervenire al suo pieno sviluppo, favorendo la crescita della libertà dei figli di Dio.”

19. La novizia crocifissa sarà accompagnata a considerare l'obbedienza come virtù di perfetta santificazione e di perfetta unione con Dio, per passare gradualmente e personalmente da “ ciò che piace a lei” a “ ciò che piace al Padre”⁴⁹.

20. La novizia esprime la sua obbedienza nella sottomissione alla volontà dei suoi superiori, secondo le norme date dalle Costituzioni del proprio Istituto; mossa da spirito di fede, nei superiori vede i rappresentanti di Dio, per cui la sua obbedienza non va agli uomini ma a Dio; accetta questo consiglio evangelico per “ seguire” Gesù, per mettersi sulla sua strada, assieme a Lui, che si è fatto obbediente fino alla morte. Ella perviene così al raggiungimento dell'autentica libertà che, dono di sé al Signore, la dispone a lavorare da

⁴⁹ cf DFIR 15.

buona operaia per l'estensione del regno.

21. La novizia tiene presente che la stima e l'amore verso la Congregazione e le Superiori le rendono più agevole l'esercizio dell'obbedienza e non si scoraggia nelle inevitabili difficoltà che incontra, perché l'offerta della propria libertà è il dono più grande e meritevole che una creatura possa fare al suo Creatore.
22. Fin dal noviziato le giovani nutriranno nel loro cuore il più grande rispetto verso il Sommo Pontefice al quale obbediranno come loro supremo superiore⁵⁰.
23. Due mesi prima della fine del noviziato, la maestra e la superiora locale invieranno alla Superiora Generale, insieme alla domanda dell'interessata, una relazione sulla idoneità della candidata alla professione⁵¹.
24. **VITA COMUNITARIA.**
L'ingresso alla vita religiosa, nel noviziato, comporta l'iniziazione alla fraternità in Cristo, dove i rapporti, oltre che amicali, diventano veramente fraterni.
25. La novizia crocifissa pertanto dà grande importanza alla vita comune, perché rende presente il Signore Gesù, favorisce la vita di carità, l'esercizio dei consigli evangelici e lo spirito di preghiera. La vita di noviziato, incentrata in Cristo, richiede dalla novizia crocifissa un esplicito impegno nel vivere il comandamento di Gesù di amarsi l'un l'altro, accettandosi vicendevolmente pur nella diversità di indole, di carattere, di provenienza, di cultura, ecc.
26. Il Signore, chiamando alla sua sequela, chiede di lasciare «la casa del padre terreno ed il luogo natio». Per questo la novizia, pur nutrendo un profondo amore verso i genitori ed i parenti, si educa ad un progressivo distacco da essi.
27. Le novizie accettano la comune legge del lavoro, considerando l'altissima dignità a cui lo ha elevato Gesù lavorando con le proprie mani a Nazareth, per ciò compiono fedelmente i propri doveri ed i lavori affidati.

Art. 8 - luniorato

1. La prima professione inaugura una nuova fase della formazione. Per la religiosa si tratta di

⁵⁰ CDC 590, §1e2.

⁵¹ cf C SCAE art. 90

raccogliere i frutti delle tappe precedenti e di continuare la propria crescita umana e spirituale con la pratica coraggiosa di ciò in cui si è impegnata. Il mantenimento dello slancio spirituale dato dalla tappa precedente è tanto più necessario in quanto, il passaggio ad uno stile di vita più aperto e ad attività troppo impegnative comporta spesso rischi di disorientamento e di aridità.

2. Lo iuniorato ha lo scopo di consolidare e perfezionare la formazione religiosa ricevuta nel noviziato, e di completare quella culturale e professionale specifica, secondo le attitudini di ciascuna e in rapporto alla missione dell'istituto.
3. Le occupazioni delle iuniores siano regolate da un orario che consenta una più intensa applicazione alla preghiera e allo studio approfondito della sacra Scrittura e delle scienze teologiche.
4. La direzione della Maestra deve essere assidua, adatta al carattere e alla mentalità e maturità delle giovani professe. La Maestra le abitui al senso della responsabilità e alla coscienza del proprio dovere; sappia inoltre valutare e bene indirizzare le capacità individuali, incoraggiando le iniziative e rispettando la personalità di ciascuna.
5. Le iuniores, oltre a frequentare i vari rami di studio, vengano preparate praticamente al futuro apostolato ed esercitate nei diversi uffici dell'Istituto. In questo periodo vanno intensificate le esperienze apostoliche per facilitare il grado di inserimento progressivo nelle opere dell'Istituto⁵².
6. L'Istituto ha la responsabilità di fornire alla giovane religiosa le condizioni favorevoli per una reale crescita della donazione al Signore. Anzitutto, offrirà una vigorosa comunità formatrice e la presenza di educatrici valide. Il periodo di intenso accompagnamento dovrà durare almeno 3 anni⁵³.
7. Si fa presente la necessità per ogni giovane di essere affiancata nel cammino da un direttore spirituale⁵⁴.

Art. 9 - Formazione permanente

La formazione permanente ha lo stesso ritmo della vita, il suo respiro è davvero quello dell'esistenza; significa che ci si educa e forma nella vita e nelle relazioni quotidiane, a contatto

⁵² C SCAE art. 158.

⁵³ DFIR 60.

⁵⁴ DFIR 63.

con le persone con le quali ci è dato di vivere e che non abbiamo scelto. La vita ti forma se non ti lasci prendere dalla mania e dalla preoccupazione pagana di programmare, garantire, calcolare, assicurarti..., aggiustando e pilotando le cose e la vita come chi deve difendersi da qualche nemico sempre in agguato.

La vita religiosa ha un legame particolare con il mistero della Chiesa, alla cui vita e santità essa appartiene. La Crocifissa, pertanto, trova nell'insegnamento e nella vita della Chiesa la fonte, la guida e l'alimento base della sua formazione. «Nella Chiesa i religiosi ricevono ciò di cui nutrire la loro vita battesimale e la loro consacrazione religiosa».

1. Durante il periodo della formazione di base (postulantato, noviziato, iuniorato) le Maestre devono soprattutto suscitare nelle giovani la convinzione che la formazione non ha mai termine. Essa infatti richiede un continuo rinnovamento, che dura tutta la vita⁵⁵.
2. La Superiora generale con il suo Consiglio, per stimolare e promuovere un cammino di rinnovamento anche a livello di Istituto, proponga orientamenti e iniziative, offrendo i mezzi e il tempo opportuno per aiutare tutti i membri, secondo l'età e le situazioni, a vivere in pienezza la loro donazione al Signore⁵⁶.
3. Formarsi è assimilare personalmente i valori vocazionali. Le caratteristiche della vita adulta sottolineano l'importanza primaria dell'esperienza quotidiana, dell'imparare dalla vita nel confronto assiduo tra teoria, discernimento e prassi.
4. La vita stessa della comunità è formatrice. La condivisione fraterna e specialmente lo slancio apostolico incarnato in un progetto comune e coerente, la centralità di Cristo vissuta e celebrata, l'autenticità dello stile di vita evangelica comunicano vitalmente l'ideale della nostra vita religiosa, diventano criterio e stimolo vocazionale.
5. La chiamata di Dio, unica e sempre nuova, ci accompagna durante tutto l'itinerario della nostra esistenza, e si fa più forte e decisiva in alcuni momenti particolari. Tali momenti sono: gli anniversari di professione, il ritiro progressivo dall'attività apostolica, la malattia, l'anzianità.
6. Ognuna di noi, valendosi anche degli aiuti che l'Istituto le offre, sappia valorizzare queste occasioni che possono portarla ad una maggiore maturità.
7. La Superiora generale abbia amorevole comprensione verso alcune categorie di Suore:
 - a) le consorelle anziane che possono sentirsi escluse dal ritmo vertiginoso che la vita ha oggi

⁵⁵ CDC 661; GP SCAE art. 96, 97, 98.

⁵⁶ CDC 661.

acquistato

- b) coloro che per diversi motivi non hanno potuto avere, a suo tempo, una seria formazione di base;
- c) le sorelle che, a causa del lavoro e della tensione emotiva, non dispongono di molto tempo libero per coltivarsi giornalmente;
- d) le Suore impegnate in settori che richiedono un rinnovamento spirituale e un aggiornamento professionale.

TEMPI E MEZZI DELLA FORMAZIONE PERMANENTE

Vita ordinaria e tempi forti

La formazione permanente per sua natura comporta un processo continuo che investe tutti gli aspetti e i momenti della vita ordinaria, ambito e strumento naturali della crescita umana, spirituale, culturale e apostolica; ma ciò non esclude che essa preveda particolari momenti formativi più o meno lunghi, tempi forti, scaglionati nell'arco di vita di ogni religiosa.

Mezzi Ordinari

Mezzi ordinari e quotidiani della formazione permanente sono quelli della vita della Chiesa e della Congregazione.

1. La nostra vita di consacrate crocifisse trova alimento spirituale adeguato nell'Anno Liturgico, itinerario fondamentale di vita spirituale, «sacramento» del nostro progressivo inserimento in Cristo e della nostra graduale conformazione a Lui.
2. Nel contesto dell'Anno Liturgico, siamo chiamati ad evidenziare sempre meglio nella nostra Comunità la santificazione della Domenica, con la celebrazione dell'Eucaristia e la preghiera comunitaria, con la carità testimoniata anche nella gioia dell'incontro fraterno.
3. Nel corso dell'anno, particolare rilevanza assumono le feste speciali della nostra Congregazione. Esse sono momenti privilegiati della nostra spiritualità; vanno preparate adeguatamente, utilizzando sussidi che favoriscono una più profonda comprensione del mistero che in esse celebriamo.
4. Il nostro itinerario di conformazione a Cristo trova la sua principale sorgente nell'ascolto assiduo e frequente della parola di Dio. Un'esperienza privilegiata di incontro con il Signore nella Parola, presente nella tradizione cristiana fin dai tempi più antichi ed oggi vivamente raccomandata dalla Chiesa, è la *Lectio* divina, lettura orante, personale e comunitaria, della Scrittura. A questo scopo è indispensabile una illuminata formazione che consenta ad ogni consorella di accostarsi in modo adeguato alla Parola e promuova il discernimento della volontà di Dio nella nostra vita attraverso la lectio. In ogni Comunità vanno programmate e attuate forme opportune di lectio divina, anche nel ritiro spirituale.

5. L'Eucaristia è il centro e il cuore della vita spirituale. Pertanto la celebrazione comunitaria dell'Eucaristia nella nostra Comunità è quotidiana. Si dia anche la dovuta attenzione all'adorazione eucaristica personale e comunitaria, in armonia con la Liturgia, nella fedeltà al magistero ecclesiale, allo spirito della Fondatrice e alla tradizione della Congregazione.
6. La Liturgia delle Ore, prolungamento ed estensione nella giornata del mistero pasquale celebrato nell'Eucaristia, è preghiera di Cristo e della Chiesa. Nella celebrazione comunitaria, in particolare di Lodi e Vespri, impariamo a immergervi la vita, le speranze e i progetti della Comunità nella luce del carisma.
7. Il cammino della conversione porta a riscoprire sempre più la gioia dello stare con Cristo e con i fratelli. In questa prospettiva valorizziamo al meglio la potenza trasformatrice del sacramento della Riconciliazione; riscopriamo l'importanza dell'esame di coscienza quotidiano, del perdono vicendevole, della revisione di vita personale e comunitaria.
8. La vita fraterna, intesa come vita condivisa nell'amore, è segno eloquente della comunione ecclesiale. Nella vita di comunità poi, deve farsi in qualche modo tangibile che la comunione fraterna, prima d'essere strumento per una determinata missione, è spazio teologale in cui si può sperimentare la mistica presenza del Signore risorto. (Cf Mt 18,20).
9. La Comunione nella Comunità è dono di Dio, ma anche impegno dell'uomo. Perché si possa costruire e vivere un clima di vera comunione nella Comunità fondiamo i rapporti fraterni sulla verità, la sincerità e la semplicità; sulla carità, piena di misericordia e di compassione; sul coraggio della correzione fraterna così come proposta dal Vangelo.
10. La meditazione quotidiana in comune dev'essere un momento partecipato e vivo, che favorisce l'incontro personale con il Signore. Essa può diventare anche celebrazione comunitaria delle Lodi e dell'Ufficio delle Letture (unificati secondo le norme liturgiche), con tempi proporzionati di silenzio, oppure lectio divina sulla Parola della liturgia del giorno.
11. La lettura spirituale è incontro comunitario quotidiano per una breve sosta di riflessione. Essa va strutturata nella programmazione all'inizio dell'anno, con modalità di svolgimento, scelta di testi per l'alimentazione spirituale, e forme di riflessione partecipate e condivise. Per particolari esigenze della Comunità, essa può essere programmata solo in alcuni giorni della settimana per un tempo più prolungato.
12. Il ritiro mensile è tempo di pienezza spirituale e va programmato all'inizio dell'anno nei

contenuti, nello svolgimento e nel calendario. Può essere fatto anche a livello diocesano con altre religiose. In esso occorre dare il giusto rilievo all'insegnamento spirituale, alla revisione di vita personale e comunitaria e alle celebrazioni liturgiche.

13. Il compimento dei propri doveri, il lavoro professionale e l'esercizio del ministero apostolico sono mezzi ordinari di formazione permanente, che aiutano la Suora Crocifissa nel suo cammino di crescita. Occorre pertanto coltivare gli interessi culturali e professionali per aggiornare le conoscenze, per incentivare la creatività e l'entusiasmo, per rendere il servizio pastorale rispondente alle esigenze dei tempi e ai bisogni delle persone. L'aggiornamento professionale è favorito, oltre che dall'impegno personale, da opportuni incontri periodici per settori di apostolato.
14. I momenti di distensione e di riposo favoriscono la crescita armonica della persona, aiutano a creare relazioni fraterne più serene, rendono più efficienti nel compimento dei propri doveri religiosi e professionali. Pertanto le C.A.E. si educano a saper dosare il lavoro con il giusto riposo sia nell'arco della giornata che dell'intero anno. E' opportuno promuovere la mentalità e la possibilità che ogni religiosa abbia una giornata di riposo mensile. Nella nostra Comunità ci sia anche spazio per momenti ricreativi comuni.
15. I mezzi di comunicazione sociale sono di indiscutibile aiuto per la crescita culturale e l'efficacia dell'apostolato. Le C.A.E. sappiano essere fruitrici intelligenti e conoscitrici competenti delle nuove potenzialità tecnologiche per il loro apostolato e per crescere nell'unione con Dio e con i fratelli.

I tempi forti

La formazione permanente, oltre i tempi ordinari, richiede periodicamente dei tempi privilegiati o tempi forti, quali momenti intensivi di formazione specifica.

1. *Gli esercizi spirituali annuali.* Sono tempo dello Spirito nell'impegno di verifica e di revisione di vita personale circa la consacrazione religiosa. Essi possono essere organizzati dal Centro o lasciati alla libera scelta delle singole comunità.
2. *Incontro annuale di programmazione e verifica delle Superiori.*
3. *Corso di formazione per Superiori.* All'inizio del loro mandato le Superiori partecipano ad un corso di formazione della durata di alcuni giorni, durante i quali, oltre a richiamare i valori spirituali del servizio dell'autorità, vengono istruiti nelle tecniche e modalità della programmazione della vita ed attività delle Comunità e della quotidiana animazione di esse.
4. *L'accompagnamento formativo* per le professe perpetue si rende necessario nella fase di inserimento nelle attività apostoliche e nella vita della Comunità. Viene attuato almeno per i primi tre anni e si realizza mediante:
 - a. incontri di verifica
 - b. Incontri annuali con le Superiori come momento formativo, di preghiera, di reciproco ascolto, di condivisione e di fraternità.
5. *Week-end formativi.* Sono momenti formativi di breve durata, finalizzati all'aggiornamento e alla riflessione spirituale. Essi favoriscono una più intensa partecipazione alla preghiera liturgica e promuovono la crescita nelle relazioni fraterne.

I periodi sabbatici

I periodi sabbatici vanno considerati come veri e propri tempi di ri-creazione spirituale. Essi mirano al superamento dell'abitudine della vita spirituale e religiosa; favoriscono l'arricchimento reciproco attraverso lo scambio di idee e di esperienze. Sono tempi intensi di raccoglimento e di confronto, per rileggere la propria vita alla luce del Vangelo, del carisma C.A.E. e prevenendo o aiutando a superare eventuali situazioni di crisi.

SUGGERIMENTI PER UN PROGRAMMA DI VITA PERSONALE

RATIO FORMATIONIS

APPENDICE

PRIMATO DELLA VITA SPIRITUALE

E' opportuno che ogni suora crocifissa, per vivere in pienezza le esigenze della sua vocazione, elabori un programma di vita personale, concordato possibilmente con la propria guida spirituale. Tale programma, semplice e concreto, in sintonia con i programmi dell'istituto e della comunità, sia solidamente fondato dal punto di vista teologico e centrato sulla sequela del Cristo crocifisso"; contenga, inoltre, gli obiettivi principali del proprio cammino e gli impegni spirituali personali della giornata.

Formazione personalizzata

Protagonista della formazione è la persona. Ogni suora crocifissa, pertanto, deve assumersi la responsabilità primaria della propria formazione, nella consapevolezza che niente e nessuno può sostituire il suo impegno personale. Per questo risulta assai utile il programma di vita personale, ispirato al progetto apostolico e agli itinerari formativi della Congregazione, coniugato con gli impegni della Comunità e del proprio ufficio.

LINEE ESSENZIALI

Le considerazioni presentate costituiscono in qualche modo il contesto nel quale collocare il proprio *programma di vita spirituale*, in cui i vari aspetti possano essere articolati tra loro e uniti attorno al *nucleo vitale*.

Inizio della giornata

Il primo momento della giornata è molto importante, perché ha un grande rilievo sia psicologico che spirituale. Se vissuto bene, esercita un notevole influsso positivo su di essa. Occorre, perciò, curare bene questo momento, traducendo in offerta spirituale tutto ciò che segue nello svolgersi delle ore - gioie, sofferenze, occupazioni e preoccupazioni e problemi - , nello spirito del carisma C.A.E.

- *Qual è il mio modo di vivere il primo tempo del nuovo giorno? Ho l'abitudine di rivolgere al Signore il primo pensiero e di dedicargli concretamente le prime ore del mattino, tempo più propizio per l'incontro con Lui?*
- *Ho l'abitudine, anche personale, di offrire la giornata al Signore nello spirito C.A.E?*

SCelta DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Il momento presente

Vivere il momento presente - vivere al presente - centrati e concentrati su quello che si compie è l'unico modo per vivere realmente. Il presente è il tempo vero: passato e futuro non sono in nostro possesso. C'è il rischio di rifugiarsi nei ricordi o di evadere nei sogni. Occorre concentrarsi nel presente come espressione concreta della volontà di Dio. Così sarà possibile comunicare con Dio in ogni avvenimento della vita, indipendentemente dalla sua importanza, poiché accogliere la volontà di Dio significa accogliere Dio stesso.

- *Vivo gli impegni quotidiani, personali e comunitari, interni ed esterni, come attuazione della volontà di Dio, per la sua gloria e la salvezza dei fratelli e delle sorelle?*
- *Accetto difficoltà, contrarietà e sofferenze della giornata come partecipazione alla croce di Cristo?*

SCelta DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Preghiera quotidiana

La vera preghiera non è un semplice mezzo di vita spirituale, ma la stessa vita spirituale in atto. La preghiera più che un'azione nostra è azione dello Spirito Santo in noi. La preghiera, nella sua essenza più vera e profonda, è lasciarsi amare, ossia, credere nell'amore di Dio manifestato nella persona di Gesù Cristo.

Occorre attribuire la massima importanza alla preghiera quotidiana, personale e comunitaria. La preghiera propriamente detta, se ben fatta, crea di per sé un atteggiamento ed un clima spirituale, che investe la persona nel corso della giornata e la mantiene in stato di orazione.

Anche la lettura contemplativa e l'ascolto della Parola sono fonte viva e permanente di preghiera

e di autentica vita spirituale cristiana. *«E' necessario, in particolare, che la scuola della Parola diventi un incontro vitale, nell' antica e sempre valida tradizione della lectio divina che fa cogliere nel testo biblico la Parola viva che interpella, orienta e plasma l' esistenza».*

- *Qual è la qualità della mia preghiera personale e che tempo dedico ad essa?*
- *Sono fedele e partecipo attivamente alla preghiera comunitaria?*
- *Vivo alla presenza di Dio, coltivo l' abitudine di invocare l'aiuto e la luce del Signore, della Vergine Maria, dei Santi, della Madre Fondatrice, nel lavoro, nello studio, nell'apostolato, nell' esercizio del ministero durante la giornata?*
- *Coltivo personalmente la "lectio divina", intesa come approfondimento orante della parola di Dio che interpella e illumina quotidianamente la mia vita?*

SCelta DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Eucaristia e Liturgia delle Ore

L' Eucaristia è l'azione e l'avvenimento più importante della vita spirituale cristiana. E' il mistero della vita, passione, morte e resurrezione di Cristo, che ci associa alla sua offerta e immolazione al Padre, e ci unisce vitalmente a sé e tra noi nella comunione sacramentale. La suora crocifissa deve vivere l'Eucaristia ogni giorno, antepoendo la sua celebrazione-partecipazione a qualsiasi altra azione personale o comunitaria. L'Eucaristia costituisce il centro vitale e il cuore della giornata di ogni comunità religiosa e di ogni persona che voglia vivere in maniera seria ed impegnata la sua vita cristiana e spirituale.

La Liturgia delle Ore deve avere anch'essa un rilievo tutto particolare nella vita C.A.E.

Tutta la vita spirituale cristiana e specialmente la vita consacrata deve essere liturgia viva:

“ in questo modo la religiosa porta a compimento la sua totale donazione come sacrificio offerto a Dio, e con questa l'intera sua esistenza diviene un ininterrotto culto a Dio nella carità”.

- *La celebrazione dell'Eucaristia costituisce il centro della mia giornata e della mia vita?*
- *La comunione con Cristo vissuta nella celebrazione dell'Eucaristia, diventa per me comunione*

anche con le sorelle nella Comunità?

- *Nella celebrazione comunitaria dell'Eucaristia esprimo una partecipazione intensa e vissuta al Sacrificio di Cristo, cui sono associato come sacerdote e vittima?*
- *Sono fedele all'adorazione eucaristica personale?*
- *Qual è la qualità della celebrazione personale della liturgia delle Ore e quale il mio contributo alla celebrazione comunitaria?*
- *Celebro la Liturgia delle Ore con spirito C.A.E.?*

SCELTA DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Azione e contemplazione

Azione e contemplazione costituiscono un solo ideale di vita, così come consacrazione e missione sono una sola realtà. La donazione totale di sé a Dio è insieme donazione totale agli uomini, anche nel caso della mancanza di attività caritativo - assistenziale. Il Vaticano II ricorda che negli istituti di vita apostolica "l'azione apostolica caritativa rientra nella natura stessa della vita religiosa", così che tutta la vita religiosa dei loro membri deve essere compenetrata di spirito apostolico e tutta l'azione apostolica essere informata di spirito religioso.

- *La mia vita è una vera testimonianza di azione e contemplazione?*
- *L'apostolato in favore dei piccoli e dei poveri fa maturare in me la carità pastorale e la compassione del Cristo Crocifisso?*

SCELTA DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Vita quotidiana

La trama ordinaria della vita è intessuta di piccoli quasi invisibili fili: doveri, occupazioni e preoccupazioni ricorrenti, problemi, avvenimenti banali, azioni monotone.

Vivere sempre le stesse cose può comportare il pericolo *dell'abitudine*. Ci si abitua veramente a tutto, nel senso peggiore del termine, perdendo anche il rispetto per le cose sacre, perfino le più sante. La vita perde di bellezza e di novità e scade nella *mediocrità*. Occorre combattere con forza la tentazione della stanchezza e dell'abitudine.

- *In che modo cerco di ravvivare quotidianamente i valori e gli ideali che sorreggono e guidano la mia vita di consacrata C.A.E?*
- *Vivo con zelo e fervore gli impegni di ufficio e di ministero quotidiani?*
- *Quale tempo programmo per lo studio personale ai fini del rinnovamento e dell'aggiornamento spirituale e dottrinale?*
- *Ho attenzione e cura per la salute fisica, come dono di Dio da custodire e da porre a servizio della vocazione e missione ricevuta?*
- *Come gestisco i tempi di re/ax?*

SCelta DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Vita fraterna in comunità

La vita comunitaria è elemento essenziale e costitutivo della vita religiosa.

Le Suore Crocifisse vivono le loro relazioni in Comunità *alla luce del Vangelo e de/la loro tradizione carismatica, imparano insieme a costruire la vita fraterna, che si qualifica come amore accolto da Dio, a Lui offerto, scambiato tra sorelle e testimoniato al mondo.*

La vita fraterna in comunità è ordinata anche dalla Regola. Alla sua osservanza tutti devono sentirsi impegnati".

- *Partecipo responsabilmente alla vita e all'apostolato della Comunità (programmazione, atti comuni, momenti ricreativi)?*
- *Qual è la qualità delle relazioni interpersonali all'interno della mia Comunità (rispetto, attenzione, premura, dialogo collaborazione)?*
- *Sono pronta a dare e a ricevere il perdono, come segno dell' amore di Dio, in caso di relazioni conflittuali o di rottura?*
- *In che modo riconosco il ruolo della Superiora nel/a Comunità e come mi re/aziono con lei?*

SCELTA DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Anno Liturgico

L'Anno Liturgico, in quanto celebrazione sacramentale annuale di tutto il mistero di Cristo, rappresenta l'itinerario formativo per eccellenza perché scandisce nel tempo i ritmi e le tappe della nostra salvezza in un processo di continua conversione e progressiva conformazione a Cristo.

- *Quale attenzione pongo all'itinerario pedagogico dell'Anno Liturgico?*
- *In particolare, metto il mistero di Cristo morto e risorto (mistero pasquale) al centro della mia vita e della vita di ogni giorno (la celebrazione quotidiana dell'Eucaristia)?*
- *So esprimere nella mia persona la ricchezza della contemplazione del volto del Cristo Crocifisso, centro ispiratore e generatore del mio essere e del mio agire?*
- *Vivo ogni frammento di tempo come "tempo cristiano" e ogni evento esistenziale come evento pasqua/e?*
- *Celebro la domenica come "Pasqua settimanale"?*
- *Sono attento ai diversi "tempi liturgici" e vivo il mistero di Cristo che in essi è celebrato? In modo particolare, seguo gli itinerari formativi e vivo /a "grazia" dei "tempi forti" di Quaresima-Pasqua e Avvento-Nata/e?*
- *Qual è l'attenzione che presto alle celebrazioni della Beata Vergine Maria e dei Santi nel corso dell'Anno Liturgico? Coltivo con loro un rapporto personale fervoroso, secondo l'esempio e l'insegnamento della nostra Madre Fondatrice?*

- *Sono fede/e agli impegni spirituali settimanali, mensili e annuali (ritiro spirituale, esercizi spirituali, celebrazioni C.A.E, pii esercizi cristiani e della nostra tradizione) che mi aiutano a ravvivare e a vivere il mistero pasquale di Cristo?*

SCELTA DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO

Spirito di conversione

La *conversione* è il cambiamento radicale della persona, a partire dalle sue stesse radici, che sono l'affettività e la mentalità. Convertirsi è cambiare mentalità e cuore, senza dimenticare che la vera conversione è un processo continuo che dura tutta la vita. Espressione radicale della nostra conversione sono i consigli evangelici di castità, povertà e obbedienza.

- *Quale consapevolezza ho del bisogno di conversione e di salvezza?*
- *Qual è il mio impegno ascetico per vivere il dono dei voti di castità, povertà e obbedienza?*
- *Quale attenzione pongo all'evangelico "rinneamento di se stessi", condizione essenziale per la sequela di Cristo?*
- *Qual è il mio spirito di penitenza e in che cosa lo attuo?*

SCELTA DELL'OBIETTIVO (da migliorare, correggere, evitare)

MEZZI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO
